

## น้ำพริกปลานิล

ผศ.ว่าที่พันตรีดำรง โลหะลักษณ์เดชะ

ผศ.สุพรรณพันธ์ โลหะลักษณ์เดชะ

ผศ.ชมพูนุช โสมาลีย์ อาจารย์ตลฤดี พิชัยรัตน์

นายสุวิทย์ อนันต์ นายจิริกิตดี บุญสมาน

### ส่วนผสม

#### ปลาหยอง

1. เนื้อปลานึ่ง	2	กิโลกรัม
2. น้ำตาลทราย	120	กรัม
3. ซีอิ้วขาว	144	กรัม
4. ซีอิ้วดำ	16	กรัม

#### น้ำพริกปลานิล

1. น้ำมันมะขามเปียก	172	กรัม
2. พริกชี้หนูแห้ง	42	กรัม
3. กระเทียมเจียว	135	กรัม
4. น้ำตาลทราย	200	กรัม
5. หอมแดงเจียว	134	กรัม
6. ซอสปรุงรส	62	กรัม
7. ข่าหั่นละเอียดเจียว	60	กรัม

### วิธีทำ

#### การเตรียมเนื้อปลา

1. นำปลามาขอดเกล็ด ตัดหัวควักไส้ออกล้างน้ำให้สะอาด นำมานึ่งในลังถึง 20 นาที จนสุก แล้วแกะเอาแต่เนื้อขาวๆแต่ระวังอย่าให้ก้างขึ้นเล็กขึ้นน้อยติดมาด้วยยี่เนื้อปลาที่แกะไว้ด้วยมือให้ละเอียด แล้วพักไว้

2. นำซอสซีอิ้วขาว น้ำตาลทรายและซีอิ้วดำ ผสมให้ละลายเข้ากันในกระทะ แล้วใส่ลงไปผสมในเนื้อปลาที่ยี่ไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากันจนมีสีเข้มสวย



งานเทคโนโลยีและนวัตกรรมของไทย ประจำปี ๒๕๕๔

TechnoMart  
InnoMart  
2012

3. นำกระทะวางบนเตาใช้ไฟอ่อนๆ ไม่ต้องรอให้กระทะร้อนไม่ต้องใส่น้ำมันใส่น้ำมันปลาในกระทะแล้วผัดสลับกับการยีหรือกดเนื้อปลาในกระทะใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง เนื้อปลาจะแห้งมีลักษณะเป็นฝอยๆเหมือนหมูหยอง แต่หากยังไม่ชำนาญ ก็แบ่งเนื้อปลาผัดทีละน้อยจะได้สุกและแห้งทั่วถึงปลาจะไม่เป็นก้อนและไหม้ติดกระทะ

#### การเตรียมส่วนผสมอื่น ๆ

1. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ไปคั่วจนกรอบ แล้วนำมาโขลกหรือบดให้ละเอียดพักไว้
2. นำกระเทียมและหัวหอมที่ปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แยกกันทอดในน้ำมันจนเหลืองกรอบสีน้ำตาล กระเทียมทอดแล้วนำไปโขลกให้พอแหลกส่วนหัวหอมใช้มือขยำแต่ไม่ต้องละเอียดมาก
3. นำมะขามเปียกคั้นน้ำพอให้ข้นไม่เหลวจนเกินไป ใส่ลงกระทะ เติมน้ำตาลทราย เคี้ยวน้ำมะขามให้งวดนิดหน่อย แล้วเติมพริกที่โขลกไว้ลงไป ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. เติมน้ำมันปลาในกระทะ ผสมกับเครื่องปรุง ระวังอย่าให้เนื้อปลาลับเป็นก้อนใช้เวลา 20-30 นาที พอแห้งเข้ากันดีแล้วใส่หัวหอมและกระเทียมที่เตรียมไว้ลงไปผัดคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่งเสร็จแล้วตักใส่ถาด ผึ่งไว้ให้แห้งสนิทและเย็น ก่อนที่จะบรรจุใส่ภาชนะขาย

ต้นทุนการผลิตน้ำพริกปลานิล(150 กระปุก)

รายการ	จำนวน	ราคา
1. เนื้อปลานิล(พลาสติก 20 กก)	10 กก	2,200.00
2. มะขามเปียก	0.860 กก	43.00
3. พริกชี้หนูแห้ง	0.214 กก	48.00
4. กระเทียมเจียว	1.200 กก	120.00
5. น้ำตาลทราย	1.720 กก	50.00
6. หอมแดงเจียว	0.670 กก	54.00
7. ซีอิ๊วขาวสูตร1	0.720 กก	40.00
8. ข่าหั่นละเอียดเจียว	0.300 กก	15.00
9. น้ำสะอาด	1.830 ลิตร	10.00
10. กระปุก 150 ใบ ๆ ละ 3 บาท		450.00
รวมต้นทุนวัตถุดิบ		2,640.00
รวมต้นทุนและบรรจุภัณฑ์		3,030.00
ราคาขายกระปุกละ 30 บาท (50 กรัม/กระปุก)	150x30	4,500.00
กำไร		1,470.00

## ซาลาเปาไส้ปลานิล

ผศ.ว่าที่พันตรีดำรง โลหะลักษณะนาเดช

ผศ.สุพรรณพันธ์ โลหะลักษณะนาเดช

ผศ.ชมพูนุช โสมาลีย์ อาจารย์คณฤดี พิชัยรัตน์

นายสุวิทย์ อนันต์ นายจิริกิตดี บุญสมาน

ซาลาเปาไส้ปลานิลเป็นอาหารว่าง ที่มีคุณค่าทางอาหาร คือเพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลาในส่วนผสมของไส้

### ส่วนผสมไส้ปลา

1. เนื้อปลาสด	900	กรัม
2. เกลือ	15	กรัม
3. น้ำตาลทราย	45	กรัม
4. ซีอิ๊วขาว	45	กรัม
5. ข่าสด	15	กรัม
6. รากผักชี	24	กรัม
7. พริกไทยป่น	6	กรัม
8. แป้งข้าวโพด	24	กรัม
9. หอมใหญ่หั่นชิ้นเล็กๆ	450	กรัม
10. เห็ดหอมหั่นชิ้นบางๆ ขนาดเท่ากัน	300	กรัม
11. แป๊ะก๊วย	300	กรัม

### วิธีทำไส้

นำเนื้อปลามาสับหยาบ ๆ รวมกับข่าสด และรากผักชี แล้วผัดส่วนผสมทุกอย่างให้เข้าด้วยกันชิมรสตามชอบ

### ส่วนผสมแป้ง

1. ยีสต์	20.4	กรัม
2. น้ำตาลทราย	720	กรัม
3. น้ำอุ่น	600	กรัม
4. แป้งสาลีตราบัวแดง	1416	กรัม
5. เกลือป่น	3	กรัม
6. น้ำมันพืช	120	กรัม

### วิธีเตรียมแป้ง

1. ผสมยีสต์ 20.4 กรัม น้ำตาลทราย 45 กรัม และน้ำอุ่น 300 กรัมให้เข้ากัน แล้ววางไว้จนขึ้นเป็นฟอง

2. ร่อนแป้งสาลีเติมเกลือ น้ำตาลทราย 375 กรัม น้ำมันพืช 120 กรัม น้ำอุ่น อีก 300 กรัม และเทส่วนผสมในข้อที่ 1 ลงไป นวดจนแป้งเนียน พักไว้ 30 นาทีคลุมด้วยผ้าขาวบาง

3. นำแป้งที่พักไว้มานวดไล่อากาศอีกครั้งหนึ่งวางไว้ให้ขึ้นอีก 30 นาทีคลุมด้วยผ้าขาวบาง

### วิธีปั้นซาลาเปา

1. แบ่งแป้งเป็นก้อน ๆ ละ 20 กรัม คลึงแป้งเป็นแผ่นกลม โดยให้ริมแป้งบาง
2. ตักไส้วางตรงกลางแผ่นแป้งห่อแผ่นแป้งเป็นลูกซาลาเปา วางพักไว้ 15 นาที
3. นำซาลาเปาที่พักไว้ใส่ลังถึง นึ่งด้วยไฟแรง จนสุก ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

ต้นทุนการผลิตซาลาเปาไส้ปลานิล(100 ลูก)

รายการ	จำนวน	ราคา(บาท)
เนื้อพลาสติก(พลาสติก 3 กก)	900 กรัม	330.00
เกลือ	15 กรัม	2.00
น้ำตาลทราย	45 กรัม	1.26
ซีอิ้วขาว	9 กรัม	0.42
ชาสด	15 กรัม	0.45
รากผักชี	18 กรัม	13.50
พริกไทยป่น	6 กรัม	1.20
แป้งข้าวโพด	24 กรัม	8.40
หอมใหญ่	450 กรัม	15.75
เห็ดหอม	100 กรัม	50.00
แป๊ะก๊วย	100 กรัม	50.00
ยีสต์	20.4 กรัม	22.44
แป้งบัวแดง	1416 กรัม	135.00
น้ำตาลทราย	375 กรัม	10.50
น้ำมันพืช	120 กรัม	6.60
รวมต้นทุนวัตถุดิบ		661.32
ราคาขายลูกละ 15 บาท		1,500.00
กำไร		838.68