

ภูมิปัญญาชาวบ้าน

269823

ปลาต้มในกระบอกไม้ไผ่



นภเรศ รั้วกั้ว

รองศาสตราจารย์, คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้



ปลาต้ม...เป็นที่คุ้นหูกันดีสำหรับคนไทย ไม่ว่าจะเป็ นภาคไหนๆ ก็มีปลาต้ม แต่ที่คุ้นตาคงเป็นปลาใน ถุงพลาสติก ที่พบเห็นกันทั่วไป แต่ที่ชุมชนแห่งหนึ่งได้มี การดัดแปลงภาชนะใส่ปลาต้มจากวัสดุธรรมชาติ ดูเผินๆ นึกว่า เป็นข้าวหลาม แต่ที่น่าสนใจข้างในเป็นปลาต้ม

กระแสนิยมการใช้วัสดุจากธรรมชาติ เริ่มเข้ามามีบทบาท อย่างมากโดยเฉพาะอาหารการกิน ปลาต้ม เป็นอาหารพื้นบ้าน ล้านนา สืบทอดมรดกการทำปลาต้มจากบรรพบุรุษ ปู ยา ตา ยาย และบิดา มารดา เป็นบ่อเกิดแห่งวิถีชีวิต วัฒนธรรม และประเพณี ชาวบ้านนอกจากจะมี อาชีพเกษตรกรรมแล้วยังมีอาชีพประมงพื้นบ้าน หากิน หาปู หาปลาตรงซีกมาตั้งแต่ บรรพบุรุษ เมื่อชาวบ้านหาปลามาแล้วก็มีวิธีการถนอมอาหารให้เก็บไว้กินได้นานๆ จึงเกิด ภูมิปัญญาชาวบ้านในการแปรรูปอาหารจากปลาต่างๆ เช่น ย่าง หมัก ตากแดด ปลา ร้า ปลาเจ่า ฯลฯ รวมทั้งการนำมาทำ "ปลาต้ม"

แท้จริงแล้วสมัยก่อนชาวบ้านมักจะเข้าป่าไปล่าสัตว์หรือว่าหาของป่า เข้าป่าไป ก็เข้าไปเป็นระยะเวลาเพราะต้องเดินเท้าเข้าไป เรื่องอาหารการกินก็ต้องทำจากบ้าน ห่อไปกินเวลาหิว แต่พออาหารหมดก็ใช้วิธีการแปรรูปอาหาร โดยหาวัดถุดิบจากในป่า โดยใช้กระบอกไม้ไผ่ในการทำ หาปลามาได้ก็ทำเป็นปลาต้มใส่ในกระบอกเอาปลามาคลุกเกลือ กระเทียม ยัดลงไปใส่ในกระบอก พอเดินทางไประยะหนึ่งปลาก็เริ่มมีรสชาติ เปรี้ยวๆ เค็ม สามารถนำมารับประทานได้ จึงเป็นที่มาของภูมิปัญญา ปลาต้มในกระบอกไม้ไผ่ครั้งนี้นี้ครับ



ความรู้

ชนิดของปลาที่นำมาทำปลาส้มปลาตะเพียน

ตะเพียน เป็นชื่อปลาน้ำจืดชนิดหนึ่ง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Barbonymus gonionotus* อยู่ในวงศ์ปลาตะเพียน (Cyprinidae) วงศ์ย่อย Cyprininae-Poropunti มีรูปร่างเหมือนปลาในตระกูลปลาตะเพียนทั่วไป ตัวมีสีเงินแวววาว ด้านหลังมีสีคล้ำเล็กน้อย ด้านท้องสีจาง ครีบอื่นๆ มีสีเหลืองอ่อน

ปลาตะเพียนชนิดนี้นับเป็นปลาน้ำจืดที่คนไทยรู้จักดี และอยู่ในวิถีชีวิตความเป็นอยู่มาแต่โบราณ เช่น ปลาตะเพียนโบราณ มีการเลี้ยงปลาชนิดนี้ในประเทศมานานกว่า 30 ปี และถูกนำพันธุ์ไปเลี้ยงยังต่างประเทศ เช่น มาเลเซีย บอร์เนียว อินโดนีเซีย แม้ว่าในประเทศเหล่านี้จะมีปลาชนิดนี้อยู่ในธรรมชาติแล้วก็ตาม ขนาดโดยเฉลี่ย 36 เซนติเมตร พบชุกชุมในทุกแหล่งน้ำทุกภาคของไทย ยกเว้นแม่น้ำสาละวิน อยู่กันเป็นฝูง ชอบที่น้ำไหลเป็นพิเศษ เป็นปลากินพืช แมลงสัตว์หน้าดิน บริโภคโดยการปรงสด โดยเฉพาะตะเพียนต้มเค็มหรือปลาส้ม นับว่าเป็นตำรับที่มีชื่อมากของปลาชนิดนี้ แต่เป็นปลาที่มีก้างมาก นอกจากนี้ ยังนิยมเลี้ยงเป็นปลาสวยงามอีกด้วย โดยเฉพาะตัวที่เป็นปลาเผือก นิยมเลี้ยงเพื่อใช้ประโยชน์เก็บกินเศษอาหารที่ปลาใหญ่กินเหลือหรือเก็บตะไคร่น้ำและปรสิตในตู้ ปลาตะเพียนชนิดนี้มีชื่อเรียกอื่น เช่น “ตะเพียนขาว” หรือ “ตะเพียนเงิน” ภาคอีสานเรียกว่า “ปาก”



สรรพคุณ...กระเทียม

การกินกระเทียมทั้งสดหรือแห้งเป็นประจำสามารถป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตันและกล้ามเนื้อหัวใจหยุดทำงานเฉียบพลัน ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ความดันโลหิตสูง และปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด รักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้ ยังสามารถป้องกันโรคหวัด วัณโรค คอติบ ปอดบวม ไทฟอยด์ มาลาเรีย คออักเสบและอหิวาตกโรคได้อีกด้วย



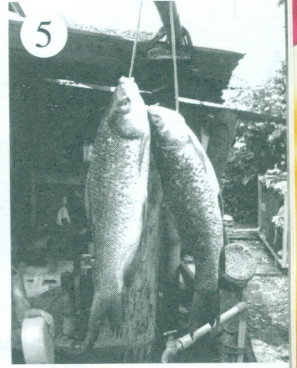
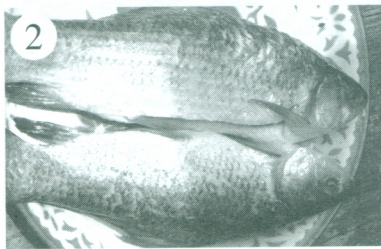
สรรพคุณ...เกลือ

ในทุกครัวเรือนหรือร้านอาหารจะต้องมีเกลือเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารทุกชนิด แต่หลายคนมักจะไม่รู้จักรสรรพคุณของเกลือ เฉพาะความเค็มเท่านั้น จริงแล้วเกลือมีสรรพคุณหลายด้าน ดังนี้

1. แก้กะตุ๋น ใช้เกลือละลายน้ำดื่มแก้กะตุ๋นได้ บางท่านก่อนจะลงวุ้นน้ำถ้าได้ดื่มน้ำเกลือก่อนจะช่วยให้ไม่เป็นกะตุ๋น
2. แก้กลิ้นไส้ เมาสุรา ใช้เกลือ 1/2 ช้อนกาแฟ ต่อน้ำ 1 แก้ว ผสมกันแล้วดื่ม อาการคลิ้นไส้จะหายไป
3. แก้อาการร้อนใน กระจายน้ำ ใช้เกลือละลายน้ำสะอาด 1 แก้ว ดื่มน้ำก่อนเข้านอนหรือตื่นนอนตอนเช้าแก้อาการร้อนใน กระจายน้ำได้ผลดี
4. รักษาโรคกระเพาะ ใช้เกลือ 1 ช้อนชา ละลายน้ำ 1 แก้ว กินทุกเช้าหลังจากตื่นนอน ช่วยรักษาโรคกระเพาะได้
5. แก้อาการเป็นลม เอาเกลือทะเลละลายกับน้ำร้อน หรือน้ำเย็นดื่มแก้อาการเป็นลม หน้ามืด วิงเวียน ตาลาย เพราะร่างกายอ่อนเพลียได้ผลดี
6. แก้อาการเบื่อ ใช้เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำอุ่น 1/2 แก้ว กินครั้งเดียวก่อนอาหารเช้าออกมา
7. แก้อาการปากเปื่อย ใส่เกลือบริเวณแผลแล้วอมไว้ ครั้งแรกจะรู้สึกแสบ ครั้งต่อไปแผลจะหาย
8. แก้อาการเจ็บคอ ถ้ากินอาหารรสจัดๆ รู้สึกแสบที่ปากอมเกลือ แล้วทิ้งไว้สักครู่ก็จะหาย

วิธีการทำปลาส้มในกระบอกไม้ไผ่ วัสดุอุปกรณ์

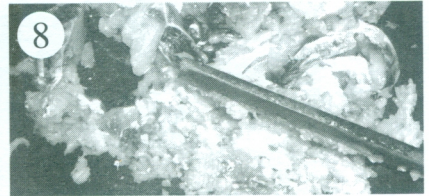
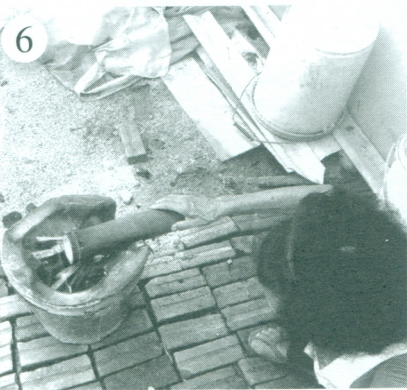
1. กระบอกไม้ไผ่	3	กระบอก
2. ปลาตะเพียนขาว	2	กิโลกรัม
3. เกลือ	100	กรัม
4. กระทียม	100	กรัม
5. ข้าวเหนียว	1/2	กิโลกรัม



ขั้นตอนการทำปลาส้มในกระบอกไม้ไผ่

1. นำปลามาทำความสะอาด ขอดเกล็ด ผ่าเอาไส้ออกให้หมด ล้างทำความสะอาด

นำปลาที่ล้างทำความสะอาดแล้ว นำมาผึ่งให้สะเด็ดน้ำ (ประมาณ 2 ชั่วโมง)

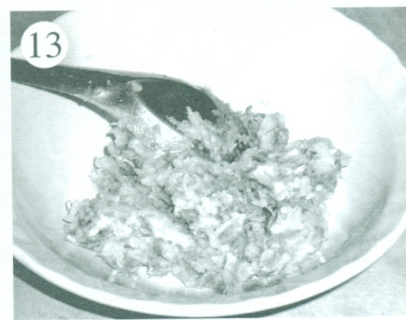
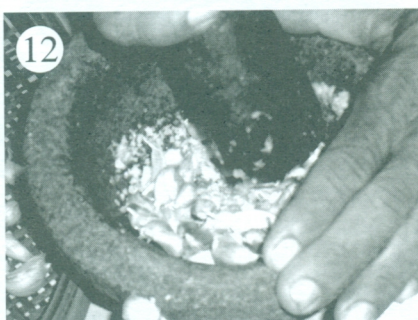


2. ตัดกระบอกไม้ไผ่ให้ได้หนึ่งท่อน (ประมาณ 30 ซม.) นำกระบอกไม้ไผ่ที่ตัดแล้วมาล้างทำความสะอาดทั้งด้านในและด้านนอกของกระบอกไม้ไผ่ แล้วพักไว้ให้แห้ง จากนั้นนำกระบอกไม้ไผ่มารมควัน เพื่อให้กระบอกไม้ไผ่ไม่ขึ้นราและเป็นการทำลายแมลงที่อาจอยู่ในเนื้อไม้ เช่น มอด

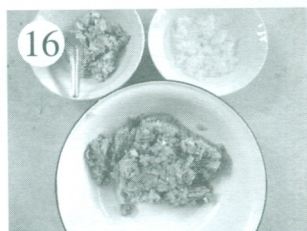
3. นำปลาที่ตากไว้ผ่าน 2 ชั่วโมงแล้วมาทำการหันให้เป็นท่อนๆ จากนั้นทำการแลเนื้อปลาเอาเฉพาะส่วนที่เป็นเนื้อปลานำมาสับหรือปั่นให้เนื้อปลาละเอียด



4. นำเกลือและกระเทียมมา
โขลกรวมกันให้ละเอียด ▶



5. นำข้าวเหนียวมาละลายน้ำ
ให้แตกตัว ▶



6. เนื้อปลา เกลือและกระเทียม นำมาผสมแล้ว
คนให้เข้ากัน ใส่ข้าวเหนียวลงไปผสมแล้วคลุกให้เข้ากัน เพื่อ
ให้เนื้อปลาเกาะตัวกัน ▶





19
7. เหน็บลงไปในกระบอกไม้ไผ่เล็กน้อย นำเนื้อปลาที่ผสมเข้ากันแล้วตักใส่ในกระบอกไม้ไผ่ อัดเนื้อปลาให้แน่น เพื่อให้เนื้อปลาจับตัวกันเป็นก้อน ประมาณ 3 ใน 4 ของกระบอกไม้ไผ่ แล้วปิดปากกระบอกด้วยถุงพลาสติกรัดด้วยหนังยางให้แน่น เพื่อป้องกันแมลงเข้าไปในกระบอกไม้ไผ่

การปรุงอาหาร

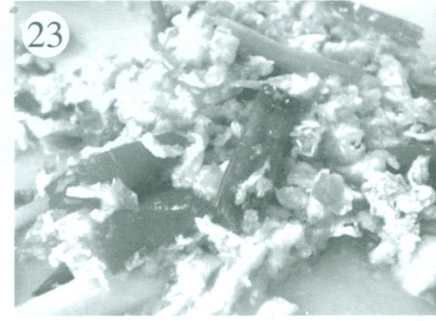
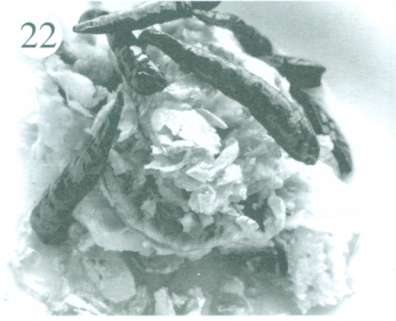
- 1. นำมาผัดรวมกับไข่
- 2. ทำเป็นห่อหมก
- 3. นำมาทอด

วิธีการปรุงอาหาร

ควรนำปลาต้มมาทำให้สุกก่อนที่จะนำไปรับประทาน ด้วยวิธีที่แนะนำข้างต้น เพื่อเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงที่เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคพยาธิ โรคท้องร่วง เป็นต้น

แนวทางการตลาด

สำหรับการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ปลาต้มไปยังตลาดที่อยู่ในท้องถิ่นกำลังค่อยๆ พัฒนาเพิ่มขึ้น แต่ยังคงต่ำกว่าโรงงานที่ผลิตแพนเม หรือปลาต้มสำเร็จรูป เนื่องจากผู้บริโภคในท้องถิ่นนิยมบริโภคปลาต้ม เป็นอาหาร หรือเป็นของแกล้มต่างๆ ในช่วงระยะเวลาที่ศึกษาพบว่า ผลิตภัณฑ์ปลาต้มที่วางขายในตลาดท้องถิ่น เน้นการผลิตในแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน ผลจากการเติบโตอย่างต่อเนื่องของการจำหน่ายปลาต้มในท้องถิ่น ทำให้ต้องเพิ่มจำนวนการผลิตต่อวันเพิ่มมากขึ้น จากข้อมูลดังกล่าวน่าจะส่งผลให้ราคาปลาต้ม มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น หากปริมาณการผลิตเป็นไปตามความต้องการของตลาดที่เพิ่มขึ้นอีกในอนาคต ดังนั้น ควรมุ่งเน้นการผลิตปลาต้มที่มีคุณภาพ และมีต้นทุนต่ำ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถทางการแข่งขันในตลาด



ต้นทุนการผลิต

1. กระบอกลำไย 3 กระบอก (ไม่มีค่าใช้จ่ายหาได้ตามแหล่งที่ปลูก ตามบ้านเรือนชนบท)
2. ปลา 2 กิโลกรัม 140 บาท
3. เกลือ 5 บาท
4. กระเทียม 10 บาท
5. ข้าวเหนียว 5 บาท
- รวม 160 บาท**

การจัดจำหน่าย เนื้อปลา 2 กิโลกรัม ได้ปลาสาม 3 กระบอก นำมาแบ่งใส่ห่อ จะได้กระบอกละ 15 ห่อ รวมเป็น 45 ห่อ จำหน่ายห่อละ 7 บาท รวมเป็นเงิน 315 ได้กำไร 155 บาท จากต้นทุน 160 บาท

ข้อเสนอแนะ

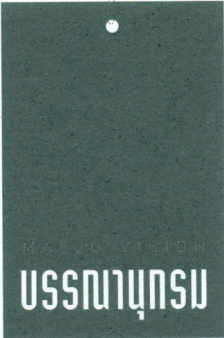
- ก่อนรับประทานควรทำให้สุกก่อน
- สามารถนำปลาสามไปเป็นของฝากได้

ปัญหาและอุปสรรค

1. ปริมาณการจัดทำไม่เป็นไปตามความต้องการ
2. ขนาดของวัตถุดิบ เช่น ปลา ลำไย ขนาดไม่เป็นไปตามที่ต้องการ
3. มีผู้จัดทำไม่เพียงพอ
4. การทำในแต่ละครั้งต้องใช้เวลา 2-3 วัน

สรุป

รูปแบบการถนอมอาหารถือเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านของคนไทย ที่ทำต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะการนำสิ่งของที่มีอยู่ในธรรมชาติมาก่อให้เกิดประโยชน์ เช่น การใช้ไม้ไผ่ ไม้สารพัดประโยชน์ ทั้งปลูกบ้าน ทำรั้ว ทำแพ ทำเครื่องจักสานต่างๆ รวมถึงใช้บรรจุอาหารอย่างเช่น ปลาสามในกระบอกลำไยครั้งนี้ แต่ก็มีข้อนำคิดบางประการที่ทำให้ปลาสามในกระบอกลำไยไม่ค่อยเป็นที่รู้จักเท่าใดนัก อาจเป็นเพราะ มีคนที่ทำอยู่ไม่มากนัก หรือปัญหาการหาขนาดของไม้ไผ่ที่เหมาะสมในการทำ หรือปริมาณไม้ไผ่ที่ไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นประเด็นหนึ่งที่ต้องคำนึงถึง แต่ถ้ามองอีกมุมหนึ่งจะพบว่าการสร้างจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์ของสินค้า สามารถเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนได้ คงต้องเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ให้เป็นที่รู้จักกันก่อน แล้วจะขยายวงกว้างสู่ท้องถิ่นและชุมชนต่อไป ทั้งนี้ทั้งนั้นคงต้องอาศัยแรงสนับสนุนและส่งเสริม จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้มีการจัดทำอย่างเป็นรูปแบบ อย่างน้อยก็มีรูปลักษณะน่าสนใจ สะดุดตา สุดท้ายก็จะเป็นการสร้างรายได้คืนสู่ชุมชนอีกทางหนึ่ง คุณเห็นด้วยไหมครับ



ภูมิปัญญาจากชาวบ้าน แม่ไล ปัญญา มัง 133 หมู่ 4 ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ อุดลย์ จาตุรงค์กุล. (2534). พฤติกรรมผู้บริโภค (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อูดลย์ จาตุรงค์กุล และดลยา จาตุรงค์กุล. (2545). พฤติกรรมผู้บริโภค (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

<http://th.wikipedia.org>

<http://mphayao.tht.in/images/plasom.doc>



ถ่ายภาพ :
สวรสรวบข้อมูล

เกรียงไกร แสนพลหาญ/ เฉลิมพงศ์ ประดิษฐ์/ ธีรศักดิ์ ดวงแก้ว/ มิตรชัย อนันตรติวากร/ วีรพงษ์ จันทร์ภาค/
สมชาย สิทธิพงษ์ไพร/ สันติพงศ์ มาลาศิริ/ อธิพงศ์ เขาเขียว/ วิศิษฐ์ แซ่ยะ

เผยแพร่
ก
ก
ใช้กระ
ตีพิมพ์
ตามแบบ
รูปแบบ
ท้ายบท