

## ว่าด้วยเรื่องของ...ปลาทุ

ปลาในแผ่นดินไทยมีครบอุดมสมบูรณ์แต่โบราณ ในบรรดาฝูงต่างชาติที่บันทึกเรื่องราวอาหารการกินของคนไทยไว้ เห็นจะไม่มีใครวิเศษเท่าลาดูแบร์ ในหนังสือเรื่อง พระราชาอาณาจักรสยาม ดั่งตอนหนึ่งกล่าวว่า

"ไม่มีชนิดจะสมอะเสมอด้วยชาวสยาม ชาวบ้านต้มกันแต่น้ำเปล่า จะอยู่อย่างมีความสุขด้วยอาหารการกินง่าย ๆ เพียงข้าวเปล่ากับปลาแห้ง หรือปลาเค็มตัวเล็ก ๆ อาจมีเครื่องจิ้มบ้าง ปลานั้นชุกชุมมากเหลือเกิน จับชั่วโมงหนึ่งพอกินไปได้หลายวัน มีมากทั้งปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม แต่ตัวย่อม ๆ กุ้งขนาดต่างๆ หอยนางรมก็มีมาก และผลไม้ นานาชนิดมีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ คนไทยรู้จักและกินปลาทุมาช้านานแล้ว แต่หลักฐานเป็นลายลักษณ์อักษร อดทนเก่าแก่ที่สุดที่หาได้ในขณะนี้กลับมีอายุเยาว์เพียง 125 ปีเท่านั้นคือ หนังสือ "อักขรวิธานศรับท์" ฉบับหมอบรัดเล" ตีพิมพ์ในรัชกาลที่ 5 เมื่อ พ.ศ.2416 โดยเขียนว่า

**" ปลาทุ, เป็นปลาอยู่ทะเลน้ำเค็มมีเกล็ด, ตัวมันกว้างคักสองนิ้ว, ยาวคักสิบนิ้ว" และ "ปลาลัง, ตัวมันเหมือนปลาทุ, แต่เล็กกว่าปลาทุ, อยู่น้ำเค็มในทะเลมีเกล็ดชนิด ๆ"**

ปลาทุเป็นปลาทะเลที่หาซื้อได้ง่าย ราคาถูก ทั้งยังมีคุณค่าสารอาหาร โดยเฉพาะกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง การเลือกซื้อปลาทุให้ได้ปลาสด สังเกตที่ลูกตาดำมืด ตาดำสีสดใส ส่วนหลังมีสีเขียวเป็นพื้น ส่วนท้องมีสีขาวเงิน หางปลาไม่มีสีเหลือง ลำตัวมีเมือกลื่นๆ จับทั่วตัว เหงือกสีแดงอมชมพู ไม่มีกลิ่น เนื้อแน่น เมื่อใช้นิ้วกดที่กลางลำตัวแล้วปล่อยนิ้วออก รอยยุบจะกลับคืนสภาพเดิม ส่วนการเลือกซื้อปลาทุหนึ่ง ให้เลือกดูปลาที่มีกลิ่นหอม เพราะปลาทุที่ต้มสุกใหม่ๆ จะมีกลิ่นหอมน่ากิน ตัวอวบอ้วน เนื้อนุ่มแน่น ไม่เคะ ท้องและหนังปลาไม่ถลอก ถ้าขอบตาแดงและเหลือง แสดงว่าเป็นปลาที่มีคุณภาพไม่ดี

ปลาทุหนึ่ง มีกรรมวิธีการทำที่ไม่ใช่การนึ่ง แต่เป็นการต้มหรือลวก โดยบรรจุปลาใส่เข่งไม้ไผ่ จากนั้นนำเข่งเรียงลงในกระชูด (เข่งไม้ไผ่สานตาห่างๆ ทรงสูง ขนาดไม่ใหญ่มากนัก เส้นผ่าศูนย์กลางสักประมาณ 1-2 ฟุต) จนเต็ม แล้วนำกระชูดลากลไปแช่ในกระทะใบบัวกันลึก ที่มีน้ำเกลือต้มเดือดปุดๆ แช่ไว้สักประมาณ 3-5 นาที ถ้าปลาตัวเล็ก 3 นาทีก็ยกขึ้นได้ ต้องกะเวลาต้มให้พอดี ถ้าต้มนานเกินไปเนื้อปลาจะแตกไม่น่ากิน ก่อนจะยกกระชูดปลาขึ้น จะต้องตักน้ำเกลือราดบนเข่งปลาทุอีกครั้งเพื่อความชุ่มของเนื้อปลาทุยังคงอยู่ ปลาทุไม่ติดกับเข่ง เวลาต้มต้องอย่าใช้ไปแรง เพื่อให้ปลาสุกข้างนอกแล้วระอุไปถึงเนื้อปลา



## ปลาทุ...ประโยชน์เหนือราคา

ปลาทุเป็นอาหารทะเลชนิดหนึ่ง จัดอยู่ในประเภทปลาผิวน้ำ สีของลำตัวด้านหลังเป็นสีน้ำเงินแกมเขียว ด้านท้องเป็นสีขาวเงิน

คนไทยนิยมบริโภคปลาทุตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเพราะราคาถูก เมื่อเทียบกับสัตว์ทะเลชนิดอื่นๆ ทำอาหารได้หลายอย่าง ย่อยง่าย รสชาติดี โดยเฉพาะปลาทุทางแถบจังหวัดชลบุรี สมุทรปราการ สมุทรสาคร สมุทรสงครามและเพชรบุรี เพราะมีความมันมาก รสอร่อยกว่าปลาทุจากแหล่งอื่นๆ

ปลาทุ เป็นปลาไทยแท้ไม่มีเชื้อสายจีนหรือแขกเจือปน เพราะมันเกิดที่อ่าวไทยแล้วก็ตายที่อ่าวไทย พูด่างๆ ก็คือ จะพบปลาทุเฉพาะในเมืองไทยเท่านั้น ยังไม่มีใครเคยพบปลาทุ ที่อเมริกา หรือทะเลอื่น ๆ เลยทั่วโลก ทำไมปลาทุจึงงจใจมาอยู่เมืองไทย

คุณวิไลกุล รัตนัย ผู้เชี่ยวชาญเรื่องปลาทุ ไม่ได้เขียนบอกไว้ บอกเพียงแต่ว่า

ในเดือนธันวาคมถึงมกราคมจะพบปลาทุตัวยังเล็กมากขนาดปลาชิวอยู่บริเวณจังหวัดชุมพร ปลาทุคุดๆ โตขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมาถึงหัวหินและจะโตเต็มที่เมื่อถึงอ่าวแม่กลอง ปลาทุไม่ชอบอยู่นิ่งเฉย ชอบว่ายน้ำเรียบชายอ่าวไปเรื่อย ๆ ผ่านปากน้ำเจ้าพระยา ถึงตอนนั้นมันจะมีไข่เต็มท้อง ก็อยู่ในระหว่างเดือนกันยายนถึงตุลาคม

ใครชอบกินปลาทุเริ่มมีไข่ก็ต้องกินระหว่างเดือนที่วางไข่และ พอปลาทุเริ่มมีไข่ในท้อง ปลาทุจะมีน้อยลง เพราะส่วนหนึ่งจะไปหาปะการังเพื่อวางไข่ แต่บางคนก็ว่า เหตุที่ปลาทุมีน้อยลง อาจเป็นเพราะถูกคนจับมากินมากขึ้นก็ได้ ปลาทุมีชีวิตวนเวียน อยู่แต่ในอ่าวไทย บางปีก็มีมาก บางปีก็มีน้อย แต่ก็ไม่ต้องห่วงเพราะปลาทุออกลูกออกหลาน ได้ครั้งละเป็นหมื่น ๆ ตัว (ไมตรี ลิมปิชาติ)

จากหลักฐานทางด้านวิชาการของกองประมงทะเล พบว่า บริเวณดังกล่าวเป็นก้นอ่าวไทย จึงมีอาหารอุดมสมบูรณ์ จึงมีผลทำให้ปลาทุเหล่านี้มีสารอาหารต่างๆอยู่ในตัวมาก และประกออบกับปลาทุจะวางไข่บริเวณฝั่งตะวันตกของอ่าวไทย แถบจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร สุราษฎร์ธานี ประมาณเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ และจะอพยพมาที่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ ในช่วง

สิงหาคม-ธันวาคม ดังนั้นปลาหูในช่วงนี้มีราคาถูกเพราะมีมาก รสอร่อย และเป็นปลาหูตัวโต หรือปลาหูสาว

ปลาหูเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทโปรตีนอย่างดี จะเห็นได้ว่า ในปลาหูสด 100 กรัม มีคุณค่าทางสารอาหารดังนี้..

พลังงาน 140 แคลอรี

โปรตีน 20 กรัม

ไขมัน 6.7 กรัม

แคลเซียม 170 มิลลิกรัม

ฟอสฟอรัส 60 มิลลิกรัม

เหล็ก 11.9 มิลลิกรัม

วิตามินบี1 0.03 มิลลิกรัม

วิตามินบี2 0.62 มิลลิกรัม

ไนอะซิน 9.2 มิลลิกรัม

วิตามินซี 9.2 มิลลิกรัม

เนื่องจากปลาหูมีรูปร่างลักษณะคล้ายกับปลาอีกหลายๆ ชนิด โอกาสซื้อผิดมีมาก จึงขอแนะนำ เพื่อเป็นข้อสังเกตดังนี้

**1. ปลาหู** มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Rastrliger neglectus* หรือ ปลาหูสั้น ปลาหูเตี้ย แล้วแต่บางพื้นที่ เพราะลักษณะของลำตัวกว้างแบน ป้อม สั้น ตาเล็ก ปากแหลมมน ไม่มีลายข้างตัว 3 เส้น ด้านบนของลำตัวมีสีน้ำเงินแกมเขียว ถ้าเป็นปลาสดจะมีสีน้ำเงินเข้มพาดตามยาวของลำตัว เนื้อปลาหูจะละเอียด นุ่ม มีมันมาก รสอร่อย

**2. ปลาลัง** มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Rastrelliger Kanagurta* หรือ ปลายาว ปลาหูโหม่ง หรือปลาโหม่ง เพราะลำตัวกลม เรียกว่าปลาหู ตาโต ปากแหลม ลำตัวด้านหลังมีแถบสีเขียวแกมน้ำตาล 2-3 แถบพาดตามยาว เนื้อหยาบ มันน้อย รสไม่อร่อย ราคาถูกกว่าปลาหู

**3. ปลาหูปากจิ้งจก** มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Rastrelliger faughni* ลักษณะลำตัวเรียวยาว คล้ายปลาลัง แต่มีขนาดความยาวเท่าปลาหู ความกว้างของลำตัวน้อยกว่าปลาลัง ปากแหลม ด้านบนลำตัวมีสีน้ำเงิน แวววาว ด้านท้องมีสีขาวเงิน เนื้อหยาบ มันน้อย รับประทานไม่อร่อย (ผู้ชายมักเอามาขายรวมกับปลาหู)

**4. ปลาหูแขก** มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Decapterus macrosoma ลักษณะคล้ายปลาหูปาก  
จิ้งจก แต่มีเกล็ดหนามแข็งที่โคนหาง แนวเส้นข้างตัวโค้งลาด ลำตัวเรียวยาว แต่หนา มองดู  
ค่อนข้างกลม ด้านหลังมีสีน้ำเงินแกมเขียว ท้องสีขาวเงิน ครีbspีขาวใส เนื้อหยาบ ไขมันน้อย



ปัจจุบันนิยมนั่งแทนปลาหู หรือทำปลา  
กระป๋อง

**5. ปลาหูแขกครีบยาว** มีชื่อทาง  
วิทยาศาสตร์ว่า Decapterus maruadsi  
ลักษณะคล้ายปลาหูแขก แต่ลำตัวกว้าง  
กว่า จึงมองดูแบน ตาค่อนข้างโต เนื้อ  
แข็ง หยาบ รับประทานไม่อร่อย

การเลือกซื้อปลาหูหนึ่งนั้น ให้พิจารณาดังนี้ ตัวจะสั้น ป้อม แบน ตาใส สีของปลาจะใส ไม่ว่าจะ  
เป็นสีน้ำเงินแกมเขียว หรือสีขาวของส่วนล่างก็ตาม กด เนื้อจะนิ่ม มีมันสีเหลืองเยิ้มอยู่ตามตัว  
ถ้าเนื้อแข็งแสดงว่าปลาไม่สด และเค็มเกินไป

## เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับปลาหู

### วิธีการเลือกปลาหูหนึ่ง

ปลาหูที่หนึ่งใหม่ ๆ จะมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน ตัวอวบอ้วน เนื้อนุ่มแน่นและไม่ละลายยุ่ย ท้องและ  
ผิวไม่ถลอก ถ้าขอบตาแดง ผิวเหลือง แสดงว่าเป็นปลาที่มีคุณภาพไม่ดี เป็นปลาที่ได้จากอวน  
ลาก จึงต้องมีการใช้น้ำยาเคมีรักษาสภาพของปลา ความอร่อยของปลาหูหนึ่งยังขึ้นอยู่กับปลาหูที่  
สดที่นำมาต้มด้วย ถ้าใช้ปลาหูไม่สด ไม่ใช่ปลาหูโปะ จะไม่อร่อยเท่าปลาหูแม่กลองที่เวลานึง คน  
ทำจะหักคอก่อนใส่แข็ง เพื่อให้พอดีกับขนาดของแข็ง เรียกกันว่า “ปลาหูนางอคคอกหัก”

### วิธีเลือกปลาหูสด

ปลาหูสดลูกตาจะนูน ตาดำมีสีสดใส ส่วนหลังของลำตัวจะมีสีเขียวเป็นพื้น ส่วนท้องจะมีสีขาว  
หรือสีเงิน หางปลายังมีสีเหลือง ตามลำตัวมีเมือกลื่นๆ เหงือกมีสีแดงออกชมพู ปลาไม่มึนกลิ่น  
เนื้อแน่น เมื่อใช้นิ้วกดที่กลางลำตัวแล้วปล่อยนิ้วออก รอยยุบจะกลับคืนสภาพเดิมได้หมดหรือ  
เกือบหมด

ส่วนปลาหูที่ไม่สดลูกตาจะยุบ ตาดำจะขุ่น บริเวณลูกตาอาจมีเลือดคั่ง สีพื้นของลำตัวซีด  
เหงือกมีสีแดงซีด ปลาไม่มึนคาวหรือคาวจัด ลำตัวอ่อนเหลวและไม่มีเมือกจับ

## ซื้อปลาแบบไหนถึงจะอร่อย

หลังจากที่ชาวประมงจับปลาที่ขึ้นมาได้ราว 5 – 10 นาที ปลาก็จะตาย ปลาที่ตายใหม่ๆ นี้ถ้ารีบนำไปประกอบอาหารไม่ว่าจะเป็นต้ม ผัด แกง ทอด เนื้อจะนุ่มหวานอร่อย กลิ่นหอม ถ้านำไปต้ม มันปลาที่เสียจะลอยฟุ้งขึ้นหม้อ แค่นี้ก็อร่อยแล้ว

แต่ปลาทูสดที่เห็นขายกันอยู่ตามตลาดหรือซูเปอร์มาร์เก็ตนั้นไม่ใช่ปลาทูสด 100% เป็นปลาที่ ต้องผ่านหลายกระบวนการกว่าจะมาวางขายตามท้องตลาด ความสดของปลาก็ลดลงเหลือ 60 – 80% ยิ่งถ้าเป็นปลาที่ขายตามจังหวัดที่ห่างไกลทะเลแล้ว อาจเก็บมาเป็นอาทิตย์ก็ได้

หนึ่งปลาจะมีความสดมากหรือน้อยนั้นจะทราบได้ก็ต่อเมื่อมีการดมกลิ่นชิมรสเนื้อปลา ซึ่งถือว่าปลาที่มีความสดมากนั้น จะมีกลิ่นหอมของเนื้อปลาชวนรับประทาน รสชาติอร่อย เนื้อนุ่มไม่กระด้างไม่เปื่อยยุ่ย โดยเฉพาะปลาที่จับได้ที่ก้นอ่าวไทยตามทะเลที่พื้นดินเป็นเลน เนื้อจะอร่อยกว่าปลาที่จับได้ตามทะเลที่เป็นพื้นทราย

