

ปลาต้มไตต้ง

วิธีทำปลาต้มไตต้ง

วัตถุดิบ

1. เนื้อปลาหรือตัวปลา 10-20 กิโลกรัม
2. กระเทียมสับ 1 กิโลกรัม
3. ข้าวเหนียวนึ่ง 1 กิโลกรัม
4. น้ำซาวข้าว 0.5 ลิตร (อาจไม่ใช้ก็ได้)
5. เกลือ 300 กรัม (ประมาณ 1 กำมือ)
6. น้ำตาล 5-10 ช้อน
7. ผงชูรส 2-3 ช้อน



ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ

1. ขอดเกล็ด และควักไส้ ก่อนล้างทำความสะอาด 1-2 น้ำ
 - ปลาต้มตัว หลังจากขอดเกล็ด ควักไส้ และล้างทำความสะอาด อาจตัดหัวออกหรือไม่ต้องตัดหัวก็ได้
 - ปลาต้มแผ่น ให้แล่เอาเนื้อปลาออกจากกระดูกเป็นแผ่นๆ จากนั้นแล่เอาก้างขนาดใหญ่ออก หรือไม่ต้องแล่เอาก้างขนาดใหญ่ออกก็ได้
 - ปลาต้มชิ้น/ปลาต้มสับ ให้นำแผ่นปลาที่แล่ออกจากก้างมาสับเป็นชิ้นๆขนาดใหญ่ แต่ขนาดเล็กกว่าปลาต้มแผ่น ซึ่งอาจแล่เอาก้างขนาดใหญ่ออกหรือไม่เอาออกก็ได้
 - ปลาต้มฟัก/ปลาต้มบด หมายถึง หลังแล่เนื้อปลา ให้แล่เอาก้างขนาดใหญ่ออก ก่อนสับหรือบดเนื้อปลาให้ละเอียดหรือเป็นชิ้นเล็กๆ
 - ปลาต้มเส้น หมายถึง หลังแล่เนื้อปลาออกเป็นแผ่น ให้แล่เอาก้างขนาดใหญ่ออก ก่อนสับเป็นชิ้นเรียวยาวหรือฉีกเป็นเส้นๆ
2. นำกระเทียมมาปอกเปลือก ตำโขลกหรือบดให้เป็นชิ้นเล็กๆ
3. นำข้าวเหนียวมานึ่งให้สุก

ขั้นตอนการผสมวัตถุดิบ

1. นำเนื้อปลาหรือตัวปลามาคลุกผสมกับวัตถุดิบที่เตรียมไว้ในชามขนาดใหญ่ ได้แก่ กระเทียม ข้าวเหนียวนึ่ง หรือน้ำซาวข้าว เกลือ และน้ำตาล โดยการคลุกพร้อมกับขยำด้วยมือ นาน 10-20 นาที
2. นำปลาที่คลุกกับส่วนผสมแล้วใส่กระปุก ก่อนปิดฝาให้สนิท หรือ บรรจุใส่ถุงพลาสติก
3. สำหรับปลาต้มสับ นิยมปั่นเป็นก้อน ก่อนนำมาห่อด้วยใบตอง หรือ ใส่ถุงพลาสติก ก่อนใช้ท่อนไม้กลมรีดให้เป็นแผ่น แล้วรัดด้วยหนังยาง

4. นำภาชนะหมักปลาซึ่มตั้งทิ้งไว้ในร่ม นาน 3-4 วัน ก็พร้อมรับประทาน ทั้งนี้ หากเป็นฤดูร้อนจะเป็นปลาซึ่มได้เร็ว ประมาณ 2-3 วัน แต่หากเป็นฤดูหนาวอาจนานถึง 5-7 วัน

ทั้งนี้ การรับประทานปลาซึ่ม แนะนำให้ปรุงสุกก่อน เช่น การปิ้งย่างโดยตรงหรือห่อใบตองปิ้ง หรือนำมาทอดก็อร่อยไม่แพ้กัน แต่บางท้องที่นิยมรับประทานดิบ โดยเฉพาะชาวอีสาน ซึ่งเสี่ยงต่อการติดโรคพยาธิใบไม้ในตับ หรือพยาธิอื่นๆ