

ต้มโคล้งปลาช่อน

ต้มโคล้งปลาเป็นอาหารรสเด็ดที่ภาคกลางนิยมรับประทาน เนื่องจากเป็นอาหารที่ไม่มัน ต้มโคล้งปลา อาจจะมีการนำปลาหลายชนิดมาปรุง เช่น ปลาตุ๊ก ปลาหมอบ ปลาช่อน แต่ต้มโคล้งปลาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ปลาช่อน (นา) ซึ่งจะเป็นปลาที่มีเนื้อแน่น นุ่ม รสหวาน เมื่อต้มจะไม่เละ และเมื่อปรุงรสแล้วจะกลม กล่อมไม่เหม็นคาว

เครื่องปรุง

ปลาช่อนหันแลบเป็นชิ้น	1 ตัว (500 กรัม)
หัวหอมแดงทุบพอแตก	3 หัว (30 กรัม)
มะดันเปรี้ยวใช้ทั้งผล	2 ผล (30 กรัม)
ข่าหั่นเป็นชิ้นทุบพอแตก	5 แว่น (40 กรัม)
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนทุบพอแตก	1 ต้น (40 กรัม)
พริกขี้หนูสดทุบพอแตก	5-8 เม็ด (10 กรัม)
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ (5 กรัม)
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
น้ำซุปล	2 ถ้วยตวง



วิธีทำ

1. นำน้ำซุปลใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือดพล่าน ใส่ปลาช่อน
2. ใส่หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เคี่ยวไฟจนเนื้อนุ่มดี ช้อนฟองออกทิ้ง
3. ใส่มะดันหรือผักเปรี้ยวต่าง ๆ ใส่พริกขี้หนู ชิมรสดู ถ้ายังไม่เปรี้ยวใส่น้ำมะขามเปียก และเติมเกลือเล็กน้อย ชิมให้รสเปรี้ยว เค็มนำ

สรรพคุณทางยา

1. หัวหอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด
2. มะดันเปรี้ยว รสเปรี้ยว แก้เสมหะ แก้กษัย แก้ระดูเสีย ขับฟอกโลหิต ระบายอ่อน ๆ
3. ข่า รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตในมดลูก ขับลมในลำไส้
4. ตะไคร้ ทั้งต้น แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุเจริญอาหาร และขับเหงื่อ
5. พริกขี้หนูสด รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย
6. ใบมะกรูด รสปร่า กลิ่นหอมติดร้อน ใช้ปรุงอาหาร ใช้ดับกลิ่นคาว แก้โรคลัดปิดลักเปิด ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้ลมจุกเสียด
7. มะขาม รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ท้องผูก แก้ไอ ลดความร้อนในร่างกาย

ประโยชน์ทางอาหาร

ต้มโคล้งปลาช่อน เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนที่ไม่ชอบไขมัน เป็นหวัดเรื้อรัง หายจากไข้ใหม่ ๆ รับประทานร้อน ๆ จะช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ เพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย

คุณค่าทางโภชนาการ

ต้มโคล้งปลาช่อน 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 27 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

- น้ำ	495.4 กรัม
- โปรตีน	105.4 กรัม
- ไขมัน	20.7 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต	30.8 กรัม
- กาก	3.3 กรัม
-ใยอาหาร	0.5 กรัม
- เกล็ด	2.1 กรัม
- แคลเซียม	32 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส	1143 มิลลิกรัม
- เหล็ก	49.1 มิลลิกรัม
- วิตามินเอ	557.35 IU
- วิตามินบีหนึ่ง	83.4 มิลลิกรัม
- วิตามินบีสอง	0.69 มิลลิกรัม
- ไนอาซิน	7.28 มิลลิกรัม
- วิตามินซี	20.60 มิลลิกรัม



จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย