

## เลือก “ปลาทุ” ยังไงให้ได้ของแท้? จุดสังเกตปลาทุแม่กลอง หน้าออคอกหักของจริง



ถ้าถามว่าปลาอะไรที่เป็นขวัญใจคนไทยทุกบ้าน คำตอบหนีไม่พ้น ปลาทุ แน่นนอน ไม่ว่าจะเอาไปทอดกินกับน้ำพริกกะปิ หรือทำอู๋มีปลาทุรสเด็ด แต่เชื่อไหมว่าไอ้เจ้าปลาตัวเล็กๆ ในเชิงเนี่ย มีเรื่องราวและเทคนิคการเลือกที่นำเสนอใจกว่าที่คุณคิดเยอะเลย

ความลับของ “ปลาทุ” แม่กลองทำไมต้องหน้าออคอกหัก?

### 1.ทำไมปลาทุต้อง “หน้าออคอกหัก”?

หลายคนสงสัยว่ามันเป็นสายพันธุ์ของมันหรือเปล่า? จริงๆ แล้วไม่ใช่! มันคือภูมิปัญญาการถนอมอาหารของคนสมัยก่อน เพื่อที่จะยืดอายุปลาทุลงในเชิงไม้ไผ่ที่มีขนาดจำกัดได้อย่างสวยงามและประหยัดพื้นที่ที่พอเอาไปนั่งจวนสุก กล้ามเนื้อปลาจะเซตตัวในทานั้น กลายเป็นเอกลักษณ์ “ปลาทุหนึ่ง” ที่เราเห็นจนถึงทุกวันนี้

### 2.วิธีเลือกปลาทุให้สด

การซื้อ ปลาทุ ในตลาดต้องใช้ตาดีได้ตำรายเสีย นี้คือเช็คคลิสต์ที่คุณต้องรู้:

**ลูกตาต้องใส:** ตาต้องไม่ขุ่นหรือจมลงไปเนแบ้า

**เหงือกแดงสด:** ลองแง้มดู ถ้าเป็นสีแดงคล้ำแสดงว่าเริ่มไม่สดแล้ว

**ตัวตึงกดแล้วเต็ง:** ผิวปลาต้องลื่นเป็นมันวาว เนื้อไม่เละ

กลิ่นต้องไม่คาวจัด: ต้องมีกลิ่นโอหะเลจางๆ ไม่ใช่กลิ่นเน่าหรือกลิ่นสารเคมี

### 3. ปลาทุแม่กลอง VS ปลาทุอินโด ดูยังไง?

จุดนี้แหละที่หลายคนโดนหลอก!

ปลาทุไทย (แม่กลอง): ตัวจะสั้น ป้อม หน้าสั้น เนื้อจะนุ่ม หอม และมีความมันสูงกว่า

ปลาทุอินโด/ปลาทุไม่่ง: ตัวจะยาว เรียว เนื้อหยาบกว่า และรสชาติไม่เข้มข้นเท่าปลาไทย

### 4. เมฆอุยอติจากปลาทุที่ตัวเองได้ง่ายๆ

**ปลาทุทอดกรอบ:** เคล็ดลับคือซบตัวปลาให้แห้งก่อนลงกระทะ จะได้ไม่กระเด็นและหนังกรอบสวย  
**น้ำพริกปลาทุ:** แกะเนื้อปลาทุย่างมาตำกับพริก หอมกระเทียม กินคู่กับผักลวก  
**เมี่ยงปลาทุ:** สำหรับสายสุขภาพ เน้นผักสดและน้ำจิ้มถั่วดำรสแซ่บ

ทำไมปลาทุถึงถูกเรียกว่า “โอเมก้า 3 บนดิน”?

นักโภชนาการวิเคราะห์ว่า ปลาทุ มีกรดไขมัน Omega-3 สูงมาก (ในระดับที่เทียบเท่ากับปลาแซลมอน นำเข้าจากต่างประเทศเลยทีเดียว) นอกจากนี้ยังมีไอโอดีน โพสฟอรัส และแคลเซียมสูง การกินปลาทุเป็นประจำช่วยบำรุงสมอง ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และที่สำคัญคือ “ราคาถูก” กว่าปลาเมืองนอกหลายเท่าตัว ถือเป็นโปรตีนคุณภาพสูงที่เข้าถึงง่ายที่สุดสำหรับคนไทย

**ประกาศเลิกบริษัท**

บริษัท เคพีเอ็ม ทคนิค แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด  
ทะเบียนเลขที่ 0105553032040

ขอประกาศให้ทราบ โดยทั่วกันว่าที่ประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ของ บริษัท เคพีเอ็ม ทคนิค แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด ได้มีมติเลิกบริษัทฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 27 เดือนกุมภาพันธ์ 2569 เป็นต้นไป

จึงประกาศให้บรรดาหุ้นและผู้ถือหุ้นทั้งหลายของบริษัทฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานของผู้ชำระบัญชีเลขที่ 66 ซอยพหลโยธิน 69 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10220 ภายในกำหนด 7 วัน นับแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 6 เดือนมีนาคม 2569

( นายพนม แก้วเจริญ )  
ผู้ชำระบัญชี

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม  
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ  
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม

หลวงพ่อบุรณ กิตติโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

