



# ปลาสามข้าวคั่ว



Probiotic (โพรไบโอติก) หมายถึง แบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นแบคทีเรียที่สร้างกรดแล็กติก เช่น แลคโตบาซิลัส และ บิฟิโดแบคทีเรียม แบคทีเรียกลุ่มนี้พบในผลิตภัณฑ์อาหารหมัก เช่น นมเปรี้ยว แหนม พักดอง จะช่วยยับยั้งการเจริญของแบคทีเรียก่อโรค ช่วยย่อยอาหารที่ ช่วยการดูดซึมของสารอาหาร คอเลสเตอรอล และสร้างวิตามินที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย การเติมจุลินทรีย์โพรไบโอติกในช่วงการหมักปลาสาม จะช่วยเร่งกระบวนการหมักปลาให้เกิดได้เร็ว และยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรคและเกิดการเน่าเสีย

## สูตร ปลาสามโพรไบโอติก

1. เนื้อปลาสด สะอาด 1 กก. (หั่นเป็นชิ้น)
2. เกลือแกง 30 กรัม
3. น้ำตาลกลูโคส 20 กรัม
4. น้ำตาลแลคโตส 10 กรัม
5. พงซุรส 5 กรัม
6. กระเทียม พริกไท รากผักชีที่ตำรวมกัน ไล่พอประมาณ

ผสมทุกอย่างให้เข้ากันแล้วจึงเติมจุลินทรีย์โพรไบโอติกคลุกให้เข้ากันตามด้วยข้าวสวย 200 กรัม หมักไว้นาน 3-7 วันที่อุณหภูมิห้อง แล้วเก็บแช่ในตู้เย็น

ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่

หลักสูตรจุลชีววิทยาอุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

เบอร์โทร 02-312-6300 ถึง 79 ต่อ 1180 หรือ 1206

Website: <http://sci.hcu.ac.th>