



กรมส่งเสริมการเกษตร

การทำอาหารจาก.. กล้วย



โครงการผลิตสื่อต้นแบบถ่ายทอดความรู้การเกษตรรูปแบบ infographic

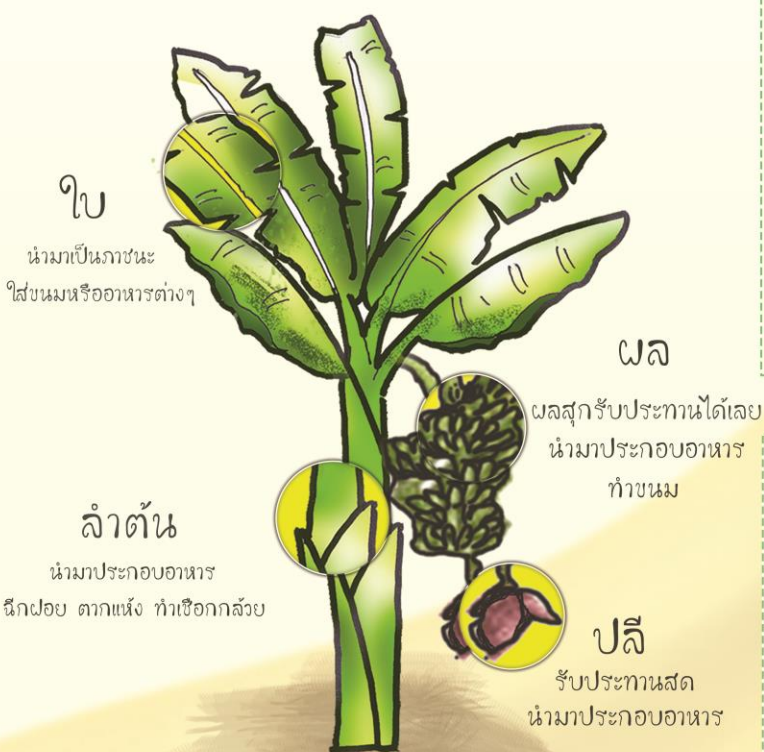
เรื่อง : การทำอาหารจากกล้วย
จำนวน : 5 ชุด กรกฎาคม พ.ศ. 2559
ที่มา/ข้อมูล : ระบุถูกต้องความ, มาคำ กล้วยตาก แบบกับเส้นแบบบ้าน ๆ กับกะละ (ออนไลน์).
เข้าถึงได้จาก : <http://cooking.kapook.com/view82396.html>. (วันที่ค้นข้อมูล : 2 กรกฎาคม 2559).
กรมส่งเสริมการเกษตร. (2558). กล้วยตาก. ใน การดองอาหารจากผัก ผลไม้. (หน้า 5).
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
Arthit. วิธีการทำกล้วยตาก. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : http://farmfriend.blogspot.com/2011/12/blog-post_4760.html. (วันที่ค้นข้อมูล 3 กรกฎาคม 2559).

ภาพประกอบ : นางสาวกษิณรสรณ์ เงินรุ่งเรืองใจ	กลุ่มพัฒนาส่งเสริมการเกษตร	สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
นายอภิชาติ รณศรี	กลุ่มศิลปกรรมส่งเสริมการเกษตร	สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
นายพิษณุวัฒน์ เรืองระวงค์	กลุ่มศิลปกรรมส่งเสริมการเกษตร	สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
จัดทำ : นางสาวกษิณรสรณ์ เงินรุ่งเรืองใจ	กลุ่มพัฒนาส่งเสริมการเกษตร	สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี



กล้วย

เป็นผลไม้พื้นบ้านที่รับประทานง่าย มีคุณค่าทางอาหารมาก
สามารถนำมาทำอาหารได้เกือบทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นผล หัวปลี ลำต้น กินได้หมด



กล้วยที่นิยม ประกอบอาหาร

กล้วยน้ำว้า



กล้วยหอม



กล้วยไข่



เมื่อปลูกกล้วยกันมากขึ้น นอกจากจะรับประทานผลสุกแล้ว
ควรนำมาแปรรูป เพื่อให้เก็บได้นานขึ้น และเป็นการเพิ่มมูลค่าด้วย

กล้วยฉาบ

กล้วยฉาบ เป็นการแปรรูปกล้วยอย่างหนึ่ง ทำให้เก็บไว้ได้นาน มีรสชาติหวาน กรอบ อร่อย เป็นที่นิยมรับประทาน สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

ใช้กล้วยที่แก่จัด แต่ไม่ถึงกับสุก

กล้วยที่นิยมมาฉาบคือ
กล้วยน้ำว้า

1.

นำกล้วยมาปอกเปลือก
แล้วแช่น้ำเกลือไว้ เพื่อไม่ให้ดำ



2.

ฝานกล้วยเป็นแผ่นบางๆ
ตามยาวหรือตามขวางก็ได้



3.

ทอดกล้วยในน้ำมันผสมเนย
ใบเตย หมั่นกลับบ่อยๆจนกรอบ



4.

ตั้งกระทะ ใส่น้ำ 3 ช้อนโต๊ะ
ผสมน้ำตาลครึ่งถ้วย ใส่เกลือเล็กน้อย
เคี่ยวให้น้ำตาลเหนียวและเหลือง ลดไฟลง



5.

นำกล้วยที่ทอดเสร็จไปคลุกน้ำตาล
ระวัง ! อย่าคลุกแรงเพราะกล้วยจะแตก



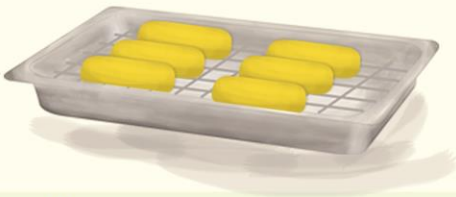
กล้วยตาก

เป็นการแปรรูปกล้วยอย่างหนึ่ง โดยใช้กล้วยน้ำว้าที่สุกงอมนำมาตากแดด มีรสชาติหอมหวาน ชุ่มฉ่ำกว่ากล้วยสุกทั่วไป จึงเป็นที่นิยมทำเพื่อรับประทาน



1.

ใช้กล้วยสุก มาปอกเปลือกออก



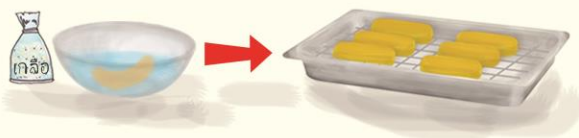
2.

วางเรียงบนใบตองหรือตะแกรง



3.

ตากแดดจนกล้วยเกือบแห้งสนิท
นานประมาณ 5 วัน พลิกกลับบ่อยๆ



4.

ก่อนตากกล้วยวันที่ 6 นำกล้วยไปล้าง
ในน้ำเกลือต้มสุกแล้วนำขึ้นตากอีก 1-2 วัน

เคล็ดลับ



กล้วยที่นำมาทำกล้วยตากให้ได้สีสวยนั้น ถ้าเป็นกล้วยที่สุกงอมจากต้นจะได้กล้วยตากที่สีไม่สวย ต้องนำมาบ่มก่อนสักกล้วยตากที่ได้จะสวยกว่า บ่มจนผลกล้วยไม่มีรอยเขียวปนเปลือกตากกระเป็นสีดำ



การเก็บกล้วยตากในขณะที่ยังไม่แห้งดีเพื่อรอตากในวันต่อ ๆ ไป ให้เก็บใส่ถุงพลาสติกปิดให้แน่น ป้องกันไม่ให้กล้วยดำ ป้องกันแมลง และเพื่อความสะอาด

กล้วยกวน

เป็นการแปรรูปกล้วยอย่างหนึ่ง นำกล้วยน้ำว้าสุกงอมมาบีบ แล้วผสมกับน้ำตาลและกะทิ
นำไปกวนในกระทะกักไฟอ่อนจนสุกเหนียว ปั้นเป็นก้อนแล้วห่อด้วยกระดาษแก้ว

- | | | |
|---------|--------------------------------|-----------|
| ส่วนผสม | 1. กล้วยน้ำว้าสุกงอมบดละเอียด | 5 ถ้วยตวง |
| | 2. น้ำตาลมะพร้าว | 3 ถ้วยตวง |
| | 3. กะทิ (มะพร้าว 1/2 กิโลกรัม) | 5 ถ้วยตวง |

❶ ปอกเปลือกกล้วย หั่นเป็นชิ้นเล็ก บีบให้ละเอียด 5 ถ้วยตวง



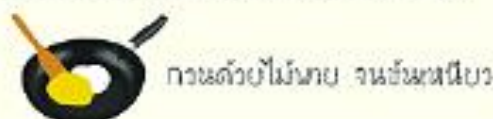
❷ ใช้หัวกะทิ 1 ถ้วย ตั้งไฟอ่อน เติบวให้เป็นน้ำมันมะพร้าว



❸ ผสมกะทิที่เหลือ และกล้วย ตั้งไฟกลาง



❹ ผสมน้ำตาลมะพร้าวแล้วลงกระทะ ลดไฟอ่อน



❺ ค่อยๆใส่น้ำมันกะทิในข้อ 2. ทีละน้อยๆ กวนจนแห้งเหนียวจนปั้นได้
ทิ้งให้อุ่น คลึงเป็นแท่งยาว ตัดเป็นก้อน ห่อด้วยกระดาษแก้ว