

แปรรูปเพิ่มมูลค่า

“ผลิตภัณฑ์จากกล้วย”



ประโยชน์และผลิตภัณฑ์จากกล้วย

สวัสดิค่าท่านผู้อ่านเพื่อนเกษตรที่รักทุกท่าน สุภาษณ์ใบราชนพุดว่า “ง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปาก” หมายความถึง ง่ายมาก อาจจะเป็นเพราะ กล้วยปอกง่าย กินง่าย จึงง่ายเหมือนปอกกล้วย แปรรูปบันบีจะขอนำเสนอเรื่องกล้วยๆ

กล้วยเป็นผลไม้ไทยที่รู้จักกันดีทั่วไปในประเทศไทยและต่างประเทศ ประเทศไทยสามารถปลูกกล้วยได้มากหลายชนิดและให้ผลตลอดปี โดย

เฉพาะกล้วยน้ำว้าซึ่งคนไทยนิยมนำมาเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็กอ่อน เนื่องจากผล กล้วยมีคุณค่าอาหารสูงอุดมด้วยสารอาหารหลายชนิด ประชาชนคนไทยส่วนใหญ่ทั่วไปจะบริโภคกล้วยทั้งดิบและสุกเป็นอาหารความหวานในลักษณะต่างๆ กัน เป็นผลไม้และปรุงแต่งแปรรูปเป็นอาหารชนิดต่างๆ ทั้งสดและแห้ง ซึ่งสามารถเก็บถนอมรักษาไว้บริโภคได้นานๆ นอกจากนี้ส่วนต่างๆ ของกล้วยยังนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้หลายอย่าง เป็นทั้งอาหาร ยา ของใช้ในชีวิตประจำวันและใช้ในประเพณีต่างๆ

กล้วยเป็นพืชเมืองร้อนที่ปลูกได้ทั่วไปทุกพื้นที่ในประเทศไทยและศุนย์สูตรรวมทั้งประเทศไทยด้วย โดยจะให้ผลผลิตเป็นจำนวนมากตลอดปี กล้วยมีมากหลายพันธุ์เป็นที่รู้จักพบเห็นกันทั่วไปประมาณ 20 ชนิด หลายชนิดที่เรารู้จักนำมาใช้บริโภคกันเป็นผลไม้หลังอาหาร เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยไช่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง เป็นต้น และไม่ปรากฏว่ามีประเทศใดในโลกนี้สามารถนำผลกล้วยมาปรุงแต่งเป็นอาหารด้วยวิธีต่างๆ ได้มากหลายชนิดเท่าประเทศไทย

คนไทยนิยมบริโภคกล้วยเป็นอาหารมาข้านานแล้ว ซึ่งเป็นที่น่ายินดี เพราะกล้วยมีคุณค่าอาหารและให้พลังงานแก่ร่างกายได้มาก สารอาหารจากกล้วยที่มีประโยชน์ต่อร่างกายส่วนใหญ่ ได้แก่ คาร์บอโนไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งได้มีการวิเคราะห์ปริมาณส่วนประกอบคุณค่าอาหารของกล้วยชนิดต่างๆ ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

ปริมาณส่วนประกอบคุณค่าอาหารของกล้วยชนิดต่างๆ ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม

ปริมาณสารอาหาร	ชนิดของกล้วย	กล้วยน้ำว้า	กล้วยไข่	กล้วยหอมทอง	กล้วยเล็บมีอ่อนาง	กล้วยหกมุก
พนักงานเป็นกิโลแคลอรี่	122	145	131	81	112	
โปรตีนเป็นกรัม	1.2	1.5	1.0	1.8	1.2	
คาร์บอโนไฮเดรตเป็นกรัม	26.1	34.4	31.4	18.0	26.3	
ไขมันเป็นกรัม	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	
วิตามินต่างๆ						
เอ เป็นหน่วยสากล	375	633	132	133	116	
บีหนึ่ง เป็นมิลลิกรัม	0.03	0.02	0.04	0.03	0.04	
บีสอง เป็นมิลลิกรัม	0.04	0.09	0.03	0.04	0.10	
ไนอาซิน เป็นมิลลิกรัม	0.6	1.4	1.0	0.6	0.8	
ซี เป็นมิลลิกรัม	14	16	7	8	16	
เกลือแร่เป็นมิลลิกรัม						
แคลเซียม	12	24	26	10	18	
ฟอสฟอรัส	32	22	46	24	22	
เหล็ก	0.8	0.5	0.6	1.3	0.4	
น้ำเป็นกรัม	71.6	62.8	66.3	79.2	71.2	

ประเทศไทยมีอากาศชุ่มชื้นและดินดีเหมาะสมแก่การเพาะปลูกกล้วยมากมายหลายชนิดและให้ผลผลิตสูงตลอดปี ซึ่งได้มีการพัฒนาปรับปรุงพันธุ์บำรุงดิน ทำให้มีรากขยายและคุณภาพดีขึ้นตลอดเวลา การเพาะปลูกกล้วย กระทำได้โดยการแยกหน่อจากต้นที่มีอายุประมาณ 6 เดือนแล้ว ถ้าหน่อมีใบมากและลำต้นหน่อสูงเกินกว่า 50-75 เซนติเมตร ให้ตัดใบทึบบางก่อนที่ จะนำไปปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ โดย

หลุ่มปลูกควรจะกว้างประมาณ 50-60 เซนติเมตร ลึกประมาณ 30-40 เซนติเมตร ให้แต่ละหลุ่มห่างกัน 2 เมตร เพื่อที่กล้วยจะได้แห้งก้าน ใบและแตกหน่อใหม่ได้สะดวก และควรปลูกหน่อกล้วยใหม่ในฤดูฝน ปกติ กล้วยจะออกปลิ และเครือกล้วยเมื่อมีอายุประมาณ 8-18 เดือน โดยที่กล้วยแต่ละต้นจะออกดอกที่เรียกว่าหัวปลิ และมีผลเป็นเครือเดียวในแต่ละครั้ง ที่ออกผลเครือหนึ่งจะมีประมาณ 10-12 หัว และแต่ละหัวจะมีผล กล้วยอีก ประมาณ 12-20 ผล ยกเว้นหัวสุดท้ายที่อยู่ปลายเครือจะมีผลกล้วยเพียง 5-7 ผล

จากสถิติของกรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้รวบรวมผลผลิตต่อพื้นที่ เพาะปลูกในช่วงปีต่างๆ ดังนี้

ชนิดกล้วย	2531-2532		2532-2533		2533-2534	
	เนื้อที่-ไร่	ผลผลิต-กก.	เนื้อที่-ไร่	ผลผลิต-กก.	เนื้อที่-ไร่	ผลผลิต-กก.
กล้วยไข่	77,236	103,967	70,328	103,732	69,092	101,619
กล้วยน้ำว้า	870,149	650,693	790,837	901,401	692,367	872,040
กล้วยหอม	88,507	95,096	60,048	79,976	57,728	81,888

และสถิติการส่งออกกล้วยรวมทั้งผลิตภัณฑ์กล้วย ชั้งกรรมศุลกากร ได้รวมรวมไว้ระหว่างปี พ.ศ. 2531-2535 ดังตาราง

ผลิตผล	2531		2532		2533		2534		2535	
	ปริมาณ	มูลค่า								
กล้วย (ผลไม้สด)	1,575	9.59	3,623	23.95	2,435	18.60	2,140	16.99	2,180	16.12
กล้วยกระป่อง	298	5.37	245	4.73	356	6.95	387	7.95	357	7.04
กล้วยแปรรูปที่ใช้น้ำตาล	223	12.41	242	13.33	127	7.34	93	5.28	140	7.55

จากสถิติปริมาณการเพาะปลูกและปริมาณการส่งออก จะเห็นได้ว่า กล้วยเป็นพืชเศรษฐกิจอีกชนิดหนึ่ง ที่ทำรายได้ให้แก่เกษตรกรเป็นอย่างดี เพราะนอกจากล้วยจะปลูกได้ง่าย ให้ผลผลิตสูงรวมทั้งมีคุณค่าทางอาหารสูงแล้ว กล้วยยังสามารถนำมารวบบริโภคได้ทั้งเป็นอาหารคาวหวานและอาหารว่างรับประทานเล่น อีกทั้งเกษตรกรยังสามารถเพิ่มน้ำมูลค่าให้กับผลผลิตจากกล้วย ด้วยการนำมาแปรรูปและถนอมอาหาร เป็นผลิตภัณฑ์จากกล้วยได้ต่างๆ อีกมากมาย ซึ่งนอกจากจะเป็นการเก็บรักษาอาหารไว้ให้บริโภคได้นานๆ เพื่อทดแทนในฤดูกาลที่ไม่มีผลผลิตออกสู่ตลาดแล้ว ยังเป็นการสร้างอาชีพเสริมเพื่อให้เกษตรกรมีรายได้เพิ่มจากการทำผลิตภัณฑ์กล้วยจำนวนด้วย ดังรายละเอียดจะกล่าวต่อไปนี้

ก. ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของกล้วย นอกจากผลกล้วยจะใช้ในการบริโภคแล้วส่วนต่างๆ ของกล้วยก็สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อีก เช่น

1. หัวปลี ใช้ทำอาหารเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก หรือเป็นเครื่องเคียงรับประทานกับก๋วยเตี๋ยวผัดไทย และทำอาหารอื่น ได้อีก เช่น แกงเลียง แกงเผ็ด ต้มยำ นำไปหั่นฝอยปูรุ่งอาหารประเภทยำ เป็นต้น

2. ใบกล้วย หรือที่นิยมเรียกวันว่าใบตอง ใช้หั่นสอดและแห้ง ทำเป็นภาชนะห่อหุ้มอาหารได้ ส่วนก้านกลางนำไปใช้ทำเชือกมัดของหรือทำของ

เล่นสำหรับเด็กๆ ได้

3. หยอดกล้วย ส่วนที่เป็นไส้อ่อนขาว ผ่านบางๆ แข่น้ำผึ้งสมน้ำมันนา ใช้ป้องกันยุง กล้วยทำให้เปลี่ยนสีได้ และยังใช้ทำอาหารประเภทแกงและห้อมก

4. กากกล้วย ทั้งกากหรือทั้งลำต้นที่ตัด เครื่อกล้วยแล้ว นำมาแกะสลักที่เรียกว่า แทง หยากเป็นลายกนก หรือลายต่างๆ เพื่อตกแต่งประดับในงานพิธีและประเพณีต่างๆ และแต่ละกากสามารถนำมานึ่งเป็นเส้นถักเป็นกระเบ้า ถือสตุรีหรือประดิษฐ์ของใช้ต่างๆ ได้หลายชนิด

5. ยางกล้วย ใช้เป็นสียอมด้วยทองคำให้สีน้ำตาลที่เมตกไม่ลอกและทนทานใช้งานได้นาน

6. สรรพคุณในการรักษาโรคของกล้วยหัวปลี ใช้เป็นยาเพื่อบำรุงน้ำนมให้เพิ่มขึ้นแก่หญิงหลังคลอดบุตรและในระยะให้นมบุตร นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณในการลดน้ำตาลในเลือดโดยใช้รักษาโรคเบาหวาน เนื่องจากหัวปลีมีสารประกอบ 3 ชนิด ที่มีประสิทธิภาพ ลดน้ำตาลในเลือด ได้แก่ สารพวง Triterpene หรือ Sterid

ใบกล้วยหรือใบตอง ใช้รักษาแผลพุพอง อันเนื่องมาจากการถูกน้ำร้อนลวกไฟไหม้และโรคฟืดชา (ปัจจุบันมียาป้องกันแล้ว) ใช้ในการปลูกถ่ายผิวนังในการรักษาแผลระดับ 1 และ 2 โดยใช้ปิดบริเวณที่ผ่าตัดผิวนังไปปลูกที่อื่น เช่น บริเวณที่ผ่าตัดหนังออกเรียก Doner Area บริเวณปลูก

ถ่ายหนังเรียก Recipient Area (คือบริเวณที่เป็นแหล่งไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก แล้วนำหนังจากที่ขึ้นมาปิด) โดยมีขั้นตอนการเตรียมใบตอง และการใช้ดังนี้

การเตรียมใบตอง

1. เลือกใบตองที่ไม่แก่เกินไป ถ้าแก่จะแข็งแตกง่าย แต่ถ้าอ่อนไปจะหดไม่เรียบ เมื่อถูกความร้อน
2. ทำความสะอาดใบตอง โดยล้าง เช็ดตัดขอบให้มีขนาดพอเหมาะสมกับแผ่น
3. เจาะรูใบตองให้ทั่ว เพื่อใช้เป็นทางให้น้ำเหลืองไหลออก
4. นำไปตองไปทำการปราศจากเชื้อ เช่น นึ่งเข็นเดียวกับเครื่องมือหรือต้มในน้ำเดือดจัดประมาณ 5 นาที

การใช้ใบตองปิดแผ่นไฟไหม้น้ำร้อนลวกนำไปตองที่เตรียมไว้ปิดแผ่นที่ทำความสะอาดแล้วโดยไม่ต้องใส่ยา ให้ปิดโดยปิดทับตับติดแน่น เพื่อป้องกันไม่ให้ผ้ากือชที่ปิดทับติดแผ่น จากนั้นพันด้วยผ้าพันแผลหรือใช้พลาสเตอร์ปิด

การใช้ใบตองในการปลูกถ่ายผิวนังบริเวณที่ผ่าตัดหนังออก (Doner Area) ให้ใช้ใบตองปิดแล้วปิดทับด้วยผ้ากือชพันแผลไม่ต้องเปิดแผ่นกว่าแผ่นจะหาย ส่วนบริเวณปลูกถ่ายหนัง (Recipient Area) ให้ทำเข็นเดียวกันแต่ระวังอย่าให้ผิวนังที่นำมาปลูกเลื่อน

ออกจากที่

หมายเหตุ การใช้ใบตองรักษาบาดแผลนั้นไม่สามารถใช้กับแผลในระดับ 3 ได้ และไม่สามารถใช้กับอวัยวะบางส่วนที่มีซอกมุนได้ เช่น ง่ามนิวเท้า ง่ามนิวมือ รักแร้ ฯลฯ

รากและเหง้าต้นกล้วย ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ โดยใช้รากกล้วยน้ำว้าและเหง้าประมาณ 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด นำมาต้มกับน้ำให้เดือด 10-15 นาที (ใส่น้ำประมาณ 2-3 ถ้วยตวง แล้วใช้ไฟอุ่นต้ม) ดื่มแต่น้ำ วันละ 4-5 ครั้ง โดยรับประทานติดต่อ กัน 3-5 วัน การถ่ายปัสสาวะจะคล่องและเป็นปกติ นอกจากนี้หากกลัวยังใช้เป็นยา.raksha betaหวานได้อีกด้วย

เปลือกกล้วยหอมสุก ใช้รักษาสันเท้าแตกโดยใช้เปลือกกล้วยหอมด้านในถุงบริเวณสันเท้าวันละ 3-4 ครั้ง ติดต่อ กันประมาณ 5-7 วัน ส่วนที่แตกจะค่อยๆ หายไป

น้ำยางจากส่วนของกล้วย ใช้ห้ามเลือดและรักษาแผลสด ดังนี้

- ใส่แผ่นห้ามเลือด หยดยางกล้วยลงที่แผลให้มีที่สะอาดกดปิดแผล ชั่วระยะเวลา 2-3 นาที เลือดจะหยุด

- ใช้รักษาแผลสด ทำความสะอาดแล้วหยดยางกล้วยลงไปแผลจะหายเร็วและไม่อักเสบ

- ใช้รักษาลืนเป็นฝ่าเต็ก ใช้ยางกล้วยชูปฝ่าเข็ดฝ่าที่ลืนเต็กทารก เพื่อป้องกันลืนเป็นฝ่า

อั้กเสบได้

หมายเหตุ ก่อนใช้น้ำยางาให้ล้างส่วนของกลัวยที่จะใช้น้ำยางาให้สะอาดก่อนและให้หยดใส่แลโดยตรง ไม่ต้องฝ่านาวนะอื่น เนื่องจากยาจะกลัวมีสารแทนนินซึ่งเป็นสารที่ช่วยสมานแผล

ผลกระทบ กลัวยหักมูกหรือกลัวยน้ำวัวใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องผูก และเป็นยาบำบัดรุ่งชาตุให้ปกติในรายที่อาหารไม่ย่อยได้ดังนี้

- อาการท้องเดิน นำผลลั�ยมาฝานขึ้นบางๆ แล้วตากแดดหรืออบให้แห้งแล้วปั่นเป็นผงใช้ขึ้นน้ำดีมครั้งละ 1/2 - 1 ผล วันละ 3 ครั้ง จนกว่าอาการท้องเดินจะหาย

- รักษาบิดเรื้อรัง ใช้กลัวยเพียงสุก 1/2 ผล ผสมกับมะขามเปียกสับให้ละเอียดประมาณครึ่งหนึ่งของเนื้อกลัวย เติมเกลือป่น 1 ข้อนข้า บดผสมให้เข้ากัน รับประทานก่อนอาหาร วันละ 3 ครั้งๆ ละ 2-3 ข้อนข้า ติดต่อ กันจนกว่าจะหาย

- แก้ท้องผูกและบำบัดรุ่งชาตุ รับประทานกลัวยน้ำวัวสุกอมครั้งละ 2-3 ผล วันละ 2 เวลา เช้า-เย็นต่อเนื่องกัน อย่างน้อย 7-10 วัน จะช่วยให้ถ่ายปกติ

- รักษาโรคเลือดออกตามไรฟันของเต็ก ให้เต็กรับประทานกลัวยสุกผสมกับน้ำนมโดยไม่ต้องให้維ิตามินอีนเสริมโดยรับประทานติดต่อ กันประมาณ 1 เดือน อาการเลือดออกตามไร

พื้นจະหายเป็นปกติ

- ใช้เป็นยาอายุวัฒนะและบำรุงผิวพรรณได้ 3 วิธีดังนี้

1. ใช้กลัวยสุกอมรับประทานก่อนนอนครั้งละ 1-2 ผล กับน้ำผึ้งเดือนห้าเป็นประจำ
2. ใช้กลัวยสุกอม 1 หรือ เนื้อมะคุமสุก 5 ผล พริกไทยผงหนัก 60 กรัม นำมาตำผสมกันแล้วทำเป็นแผ่น帖าเด็ดให้แห้ง บดเป็นผงคลุกเคล้ากับน้ำผึ้งเดือนห้า ประมาณ 3-4 ข้อนโดยปั้นเป็นลูกกลอนขนาดเท่าเมล็ดในพุตรา รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ดก่อนนอนเป็นประจำ

3. ใช้กลัวยน้ำวัวสุกอมแข่น้ำผึ้ง 15-20 วัน นำมารับประทานวันละ 1 ผล พร้อมกับน้ำผึ้งที่แข่นกลัวยประมาณ 1 ข้อนโดยก่อนนอนเป็นประจำ

หมายเหตุ สำหรับเด็กอายุไม่ถึง 3 เดือน ไม่ควรให้กลัวยรับประทาน เพราะเด็กขนาดนี้มีน้ำย่อยในกระเพาะไม่มากพอสำหรับย่อยกลัวยถ้ารับประทานจะทำให้เด็กมีอาการท้องอืดแน่นเฟ้อและไม่สบายได้

ตัวอย่าง การใช้ส่วนอื่นของกลัวยเป็นอาหาร ต้มข้าวเปลือก

ต้มข้าวเปลือกเป็นอาหารชนิดน้ำแกงคล้ายต้มยำที่ชวนให้รับประทานได้ดีมาก ทานอาหารรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น มีส่วนผสมและวิธีทำดังนี้ ส่วนผสม

ໄກ (ຫັ້ງຮະດູກ) 1/2 ກິໂລກຮັມ
ກະທີ (ມະພ້າວໜຸດ 1/2 ກິໂລກຮັມ)
4 ດ້ວຍຕວງ (ປະມານ 2 ກຣະປ່ອນນິ້ນ
ຫວານ)

ໃບມະກຽດ	5	ໃບ
ຜັກໜີ	1	ຕົ້ນ
ພຣິກຝຶ້ຫຸ້ນ	30	ເມື້ດ
ນຳປາ	5-6	ໜັອນແກງ
ນຳມະນາວ (4ລຸກ)	5-6	ໜັອນແກງ
ເກລືອ	1	ໜັອນໂຕະ
ຕະໄຄຣ	3	ຕົ້ນ
ໜ່າອ່ອນທັນບາງ	4	ແວ່ນ ພົມ ໃຫ້ອ

ຕາມຂອບ

ວິธີທຳ

1. ເພາຫວັບປີທັງປີເລືອກແດງ ຈະເປີດ
ອອກໄໝ້ ແລະ ແກະເປີດອັນອົກທີ່ຈະດຶງຜົວປີສີ່າວາ
ຈີກທີ່ທີ່ເປັນເສັ້ນຍາວາ ຕາມຄວາມຍາວຂອງປີ

2. ຕັ້ມກະທີໃສຕະໄຄຣທີ່ທີ່ເປັນທ່ອນໆ ຈີກ
ໃບມະກຽດໃສ່ລົງໄປດ້ວຍ ພົມກັບຮາກຜັກໜີ ປ່າ ແລະ
ເກລືອ

3. ພອນໜ້າແກງເດືອດໄສໄກທີ່ທີ່ເປັນຈິ້ນເລັກ
ທີ່ໂທຢູ່ຕາມຂອບພອໄກສຸກໄສຫວັບປີເພາທີ່ຈີກໄວ້ແລ້ວ
ປຽບຮັງສັດວ່າຍັນນຳປາ ນຳມະນາວ ພຣິກຝຶ້ຫຸ້ນບູນເບາງ
ຮັບປະທານໄດ້

ໜ້າຍເຫດຸ ຫວັບປີ 3 ຫ້າ ເພາແລະ ແກະ
ເປີດແກ່ອອກແລ້ວໄດ້ສ່ວນອ່ອນໆ ທີ່ນໍາຮັບປະທານ

ປະມານ 8-9 ດ້ວຍຕວງ (ປະມານ 4-41/2 ກຣະ
ປ່ອນນິ້ນຫວານ)

ຢ່າຫວັບປີດີບ

ຢ່າເປັນອາຫາຣາໄທຍທີ່ຊ່ວຍເຮີຍນໍ້າຢ່ອຍ
ໄດ້ເປັນຍ່າງດີ ຫວັບປີສາມາດນຳມາປຽບຮັງຜົວປີເປັນ
ຢ່າໄດ້ຍ່າງໜຶ່ງມີສ່ວນຜົວປີແລະ ວິຊີທຳດັ່ງນີ້

ສ່ວນຜົວປີ

ຫວັບປີ	2	ຫ້າ
ເນື້ອໜຸ້ນ ໄກ່ ກຸ່ງ	2	ຈີດ
ມະພ້າວໜຸດ	1	ຈີດ
ຫອມເຈີຍວ	2	ໜັອນແກງ
ກະເທີຍມເຈີຍວ	3	ໜັອນແກງ
ກຸ່ງແທ້ງປັນ	2	ໜັອນແກງ
ດ້ວລີສັງຄັວບດໜາບໆ	1/2	ດ້ວຍຕວງ

ປະມານ 1/4 ກຣະປ່ອນນິ້ນຫວານ

ວິທີທຳ

1. ດ້ວຍມະພ້າວໜຸດຈະແລ້ງກວດເກີບໄວ້
2. ຂອຍຫວັບປີທີ່ລອກກາບແກ່ອອກແລ້ວຕາມ
ຂາວ ແນ້າຜົວປີນຳມະນາວເພື່ອປ້ອງກັນຫວັບປີ
ປີເປີດເປັນສິ້ນຕາລພະຮູກອາກາສ ປະມານ 5
ນາທີ ແລ້ວສັງຈືນລັງນຳເປົ່າກ່ອນຈັດເຮີຍໃສ່ຈານ

3. ເນື້ອໜຸ້ນ ໄກ່ ກຸ່ງ ສັນຫຍາບໆ ລວກພອສຸກ
ທີ່ຈະທີ່ເປັນຈິກທີ່ໄກເປັນຈິ້ນໃຫຍ່ ເຄົ້າກັບ
ສ່ວນຜົວປີຂອງພຣິກໄທຍ ຮາກຜັກໜີ ກະເທີຍມທີ່
ໂຄລາໃຫ້ລະເອີຍດແລ້ວທອດໃຫ້ສຸກທີ່ໄວ້ໃຫ້ເຍືນ ແລ້ວ
ຈີກເປັນເສັ້ນເລັກໆ

4. เกลี่ยเนื้อสัตว์ที่เตรียมไว้แล้วเรียงบนหัวปลี โรยมะพร้าวคั่ว โรยหอมเจียว กระเทียมเจียว กุงแห้งป่น ถั่วลิสงคั่ว

5. ต้มกะทิพอเดือดใส่น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมันนา คนให้เข้ากันทิ้งไว้ให้เย็น แล้วตักราดบนหัวปลีและส่วนผสมทั้งหมดเมื่อถึงเวลารับประทาน

หมายเหตุ

1. ถ้าไม่ชอบหัวปลีดิบ ให้ต้มหรือเผาหัวปลีที่ยังไม่ลอกกาบนอกสีแดงออก หัวปลีเผาจะหอมกว่า พอหัวปลีสุกทิ้งไว้ให้เย็น ลอกกาบนอกออกทิ้งไป ฉีกหัวปลีเป็นเส้นเล็กๆ นำไปยำตามวิธีทำ

2. น้ำพริกเผาหาซื้อได้เงินเดียวกับพริกแกงทั่วไป มี 2 ชนิด จะทำเองได้ตั้งนี้ ชนิดหนึ่งไม่มันจากหัวหอม กระเทียม พริกแห้งเม็ดใหญ่ที่เรียกพริกแกงอย่างละเท่าๆ กัน ห่อไปตองรวมกันเผานุ่มแล้วโขลกรวมกันให้ละเอียดรวมกับเกลือเล็กน้อย

น้ำพริกเผาอีกชนิดมัน เพราะทำจากหัวหอมกระเทียม ชอยแล้วเจียวจนกรอบรวมทั้งพริกแห้งหยอดด้วย แล้วจึงรวมกันให้ละเอียดรวมกับเกลือเล็กน้อย

น้ำพริกเผาอีกชนิดมัน เพราะทำจากหัวหอมกระเทียม ชอยแล้วเจียวจนกรอบรวมทั้งพริกแห้งหยอดด้วย แล้วจึงรวมกันโขลกให้ละเอียดเข่น

เดียวกัน

แกงเหลืองหยวกกลัวย

หยวกกลัวยใช้เป็นอาหารรับประทานได้เงินเดียวกับผักสดชนิดหนึ่ง แกงเหลืองสามารถใช้หยวกกลัวยเป็นผักได้ตามส่วนผสมและวิธีทำดังนี้

ส่วนผสม

ปลา	1/2 กิโลกรัม
หยวกกลัวยหั่นแล้ว	3 ถั่วยตวง
พริกขี้หมูแห้ง	30 เม็ด
ตะไคร้หั่นฝอย	4 ช้อนแกง
ขมิ้นหั่นไทยบๆ	1 ช้อนแกง
กระเทียมหั่นไทยบๆ	1 ช้อนแกง
กะปิ	1 ช้อนกาแฟ
น้ำมันนา	1 ช้อนแกง
น้ำมะขามเปียกขันๆ	6 ช้อนแกง
น้ำปลา	2 1/2 ถั่วยตวง

(ประมาณ 1 1/4 กระป๋องนมขันหวาน)

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียดได้แก่ พริกขี้หมูแห้ง ตะไคร้แห้ง ตะไคร้หั่นฝอย ขมิ้นหั่นไทยบๆ กระเทียมหั่นไทยบๆ และกะปิ

2. ละลายพริกแกงในน้ำต้มจนเดือด

3. ใส่ปลาพอกสุก ใส่หยวกกลัวย ไม่ต้องคน เพราะเนื้อปลาจะละลาย

4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมันนา และน้ำ

มะขามให้มีรสเปรี้ยวและเค็มตามชอบ

หมายเหตุ

1. ปลาที่นิยมใช้ใส่แกงเหลือง ได้แก่ ปลาทูน้ำมันสูง เช่น ปลาสวยงาม ปลาแซ่บ ปลากระพง หรืออาจใช้ปลาช่อน ปลากรอบกอก

2. อาจใส่ผักชนิดอื่นตามชอบด้วยก็ได้

ห่อหมกหยวกกลิ้วย

ห่อหมกหยวกกลิ้วยเป็นอาหารความที่นิยมรับประทานกันมาก มีส่วนผสมคล้ายการทำแกงแต่ไม่มีน้ำแกงและใช้ร้อนในภาชนะต่างๆ หรือใส่กระแหใบตองหรือห่อด้วยใบตองก็ได้ สมัยก่อนใช่ห่อใบตองแล้วหมกในเตาไฟให้สุกจึงเรียกว่าห่อหมกมีส่วนผสมและวิธีทำดังนี้

ส่วนผสม

หยวกกลิ้วยหันตามขวางเบาๆ 4 ถั่วย
ตวง (ประมาณ 2 กระป่องนมขันหวาน)

เนื้อไก่หรือเนื้อหมูหรือปลาช่อน

1/2 กิโลกรัม

มะพร้าวขุด 1/2 กิโลกรัม

ไข่ไก่ 1 พอง

พริกแกง 2 ช้อนแกง

น้ำปลา 2 ช้อนแกง

พริกชี้ฟ้าแดง 1 เม็ด ซอยฝอย

เป็นเส้นยาวๆ เก็บไว้รอหยาน้ำ

ผักชี 1 ต้น เด็ดใบไว้รอหยาน้ำ

ใบมะกรูด 2-3 ใบ ซอยฝอยไว้รอหยาน้ำ

วิธีทำ

1. หันหยวกกลิ้วยบางๆ ตามขวางนึ่งพอสุก
2. นำมะพร้าวมาคั้นกะทิโดยไม่ใส่น้ำเป็นหัวกะทิผสมรวมกับไข่ขาว 1 พอง เก็บไว้หยดหน้าห่อหมก
3. คั้นกะทิจากมะพร้าวที่เหลือต่อไปจนหมดมันให้ได้น้ำกะทิไม่เกิน 2 ถ้วยตวง
4. นำเนื้อสัตว์ที่จะใช้มาแบ่งเป็น 3 ส่วน สับให้ละเอียด 2 ส่วนอีกส่วนหนึ่งหันเป็นขี้นๆ
5. ใช้ไม้พายหรือข่อนไม้คนน้ำกะทิพริกแกงและไข่แดงที่เหลือ ในภาชนะปากกว้าง (ซึ่งสมัยก่อนใช้กระละมังดินเผา เพื่อช่วยระบายน้ำบ้าง สมัยนี้อาจหากระละมังดินเผาไม่ได้ให้ใช้ภาชนะเคลือบแทน)
6. การคนให้คนไปทางเดียวกันจะทำให้ส่วนผสมฟูเข้ากันดี และค่อยแบ่งเติมเนื้อสัตว์ที่สับละเอียดอีก 2 ส่วนลงไปคนเข้าด้วยกันครั้งละส่วน จนเข้ากันดีแล้วจึงใส่เนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่ได้สับลงไปคนเบาๆ ให้เข้ากัน
7. เดิมน้ำปลาปูรุ่งรส คนให้เข้ากันถ้าไม่แน่ใจว่าสจะกลมกล่อมให้ตักส่วนผสมนิดหน่อยห่อใบตองหมกไฟพอสุกชิมและเดิมปูรุ่งรสตามชอบหรือจะใช้ช้อนแกงตักส่วนผสมนิดหน่อยอังนึ่งบนไฟจนสุกแล้วชิมก็ได้
8. เมื่อปูรุ่งส่วนผสมได้ที่แล้ว ให้ตักหยวก

กลั่นที่นี่ไว้รองกันภาชนะที่จะนึ่งห่อหมก เช่น ถ้วย กระ Thompson หรือใบตองที่จะห่อได้ แล้วจึงตักส่วนผสมที่คนปูรุสแล้วราดทับบนหยวกกลั่นที่รองไว้จนเกือบเต็ม

9. หยอดหัวกะทิผสมไว้ข้างที่เตรียมไว้แล้ว โดยด้วยใบผักชี ใบมะกรูดและพริกชี้ฟ้าแดงที่ซอยไว้แล้วนึ่งลงในลังถังที่ตั้งบนน้ำเดือดแล้วจนสุกประมาณ 20-25 นาที

หมายเหตุ

พริกแกงอาจทำได้เอง เช่นเดียวกับพริกแกงอื่น ซึ่งมีส่วนผสมและวิธีทำคล้ายกัน เว้นแต่ส่วนผสมบางอย่างแตกต่างกันเล็กน้อย และไม่ใช้กะปิ

ส่วนผสมพริกแกงห่อหมก

ตะไคร้หันผอย	3	ข้อนแกง
กระเทียมปอกเปลือกแล้ว	1	จีด
กระชายหันเล็กๆ	1	ข้อนแกง
พริกแห้งเม็ดใหญ่	10	เม็ด
ราชผ้าขาวหันเล็กๆ	1	ข้อนแกง
ข่าหันหยาบๆ	1	ข้อนกาแฟ
หัวหอมแดงหันหยาบ	6	หัว
เกลือ	2	ข้อนกาแฟ

วิธีทำ

โอลกตะไคร้ กระเทียม พริกแห้ง ราชผ้าขาว และข่า เข้าด้วยกันให้ละเอียด แล้วจึงใส่หัวหอมโอลกรวมลงไปไม่ต้องละเอียดมากก็ได้ เพราะ

หัวหอมมีน้ำโอลมากจะทำให้พริกกระเด็นเข้าตา แล้วจึงใส่เกลือลงไปรวมโอลเข้าด้วยกันจนนำไปได้

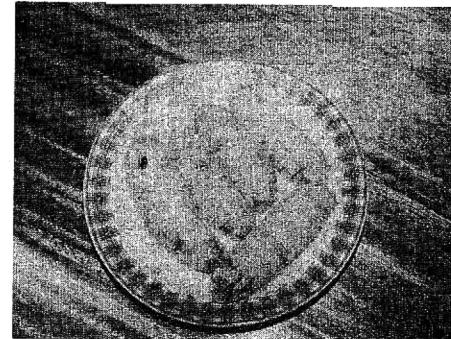
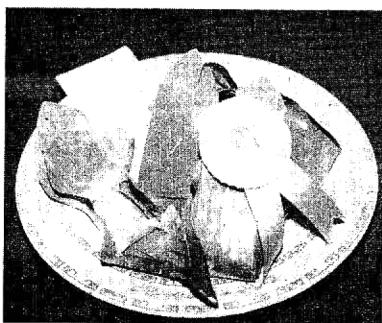
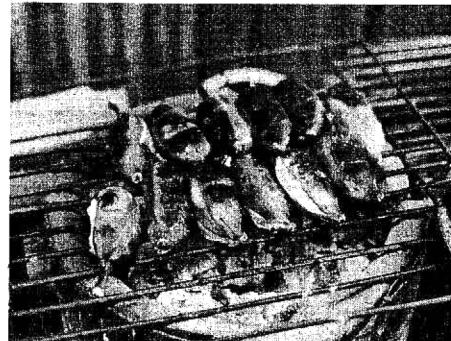
หมายเหตุ

1. หยวกกลั่นนอกจากจะใช้ทำอาหาร คนได้หลายอย่าง โดยใช้ส่วนของลำต้นกลั่นที่ยังไม่ออกปลีนนั้นหยวกกลั่นของลำต้นที่ออกปลีนเครื่องกลั่นสุกแล้ว ยิ่งมีประโยชน์ใช้เป็นอาหารสัตว์ได้ โดยสับเป็นชิ้นเล็กๆ ผสมกับอาหารสัตว์ชนิดอื่น เช่น รำข้าวและไม่ต้องให้น้ำเพรา ว่าลำต้นกลั่นมีน้ำมากประมาณร้อยละ 90-95 และยังมีเยื่อใยสูงช่วยสูงช่วยกระตุ้นทางเดินอาหารของสัตว์ให้ทำงานได้ดีขึ้น เช่น การเลี้ยงหมูของชาวบ้านชนบทไทยนิยมใช้หยวกกลั่นสับผสมกับรำข้าวให้หมูวันละครั้ง

2. การนอกของหยวกกลั่นที่มีความแข็งรับประทานไม่ได้ยังใช้ฉีกตากแห้งทำเป็นเชือกผูกมัดสิ่งของหรือถักเป็นของใช้ต่างๆ ได้หลายอย่าง ส่วนกาบสดๆ ใช้ประดิษฐ์ ฉลุ แกะสลัก เป็นงานฝีมือตกแต่งในงานประเพณีต่างๆ ของไทย

ค. การบริโภคผลกลั่นในรูปแบบต่างๆ เราสามารถนำผลกลั่นมาบริโภคได้หลายรูปแบบทั้งดิบ สุก หยอด กวน หรือทำเป็นอาหารหวานอาหารว่าง หรือผสมกับผลไม้อื่นๆ เป็นสัด รวมทั้งนำมาราบเป็นเครื่องดื่มได้ด้วย ดังนี้

ชนิดสัด คือ ใช้ผลกลั่นหั้งดิบหรือสุก



นำมารับประทานในลักษณะเป็นผักสดหรือผลไม้ ดังนี้

1.1 กล้วยดิบ ที่ยังอ่อนฝาบบางๆ แข็งล้าง ในน้ำผัดสมน้ำกันยางถุงล้ายเปลี่ยนเป็นสีดำ หรือ ไข้เป็นเครื่องเคียงสำหรับอาหารบางประเภท เช่น เมียงળวน แห Dunn เป็นต้น

1.2 กล้วยสุก ใช้รับประทานเป็นผลไม้หัลัง อาหารคาว หรือเป็นอาหารหวานโดยรับประทาน กับกระยาสารท หรือรับประทานกับไอศครีมที่ เรียกว่าบานานาสปลิตหรือจากผสมเป็นเครื่องดื่ม ที่มีเอกอักษรเป็นคือกาก หรือนำไปปั่นรวมกับ น้ำแข็งเป็นเครื่องดื่มเย็น เป็นต้น

2. ชนิดแปรรูป คือนำกล้วยมาปูรุ่งแต่ง

เตรียมเป็นอาหารด้วยวิธีการต่างๆ กัน เช่น กล้วยเผา กล้วยปิ้ง กล้วยทอด กล้วยทับ ข้าวต้มผัด ข้าวเม่าทอด กล้วยบวชชี ขันมากล้วย เค็กล้วย ขันมปังกล้วย ฯลฯ

3. ชนิดเก็บถนอมอาหาร คือ การนำกล้วยมาผ่านขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้กล้วยสามารถ ถนอมและเก็บรักษาไว้รับประทานนอกฤดูกาล ได้นานขึ้น เช่น กล้วยดอง กล้วยดีนรูป กล้วยตาก กล้วย詹 กล้วยหวาน แยมกล้วย แป้งกล้วย และ เครื่องดื่มกล้วย เป็นต้น

ข้อมูล : กองส่งเสริมเทคโนโลยี สำนักงานปลัด กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม