



# เทคโนโลยีโภชนาการ

จริยา มณีโชติ

สภาพภูมิอากาศทางภาคใต้เช่นกัน  
 แม้ว่าเดี๋ยวนี้มีการนำกล้วยประจำถิ่น  
 ทางภาคใต้มาปลูกยังจังหวัดต่าง ๆ แต่ผล  
 ที่ได้ไม่อร่อยเหมือนกับกล้วยที่ปลูกกัน  
 มากที่ภาคใต้ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่น  
 ทุกวันนี้ทราบว่ามีชมรมคนรักกล้วย  
 เกิดขึ้น ย่อมแสดงให้เห็นว่า กล้วยหลาย  
 ชนิดในประเทศไทยถูกละเลย ขาดการเอา  
 ใจใส่มาเนิ่นนาน หลังจากทางชมรมคน  
 รักกล้วยได้มีการเผยแพร่ข่าวสาร ทำให้

ได้แนวคิดมาจากหมู่  
 หयोग เนื้อสวรรค์ หมู  
 หุบ เป็นต้น  
 นำกล้วยหอมมาทำ  
 ดูได้ความอร่อยไปอีก  
 แบบ ทั้งหอม ทั้งมัน  
 คล้ายกล้วยอบเนย ไม่  
 มีความกรอบ กล้วยไข่  
 ไม่ให้อะไรเลย ราคา  
 แพงด้วย กล้วยน้ำว้า  
 กับกล้วยหักมุกเปรียบ  
 เทียบคุณภาพแล้วพอกัน แต่กล้วยน้ำว้า  
 ราคาถูกกว่า หาได้ง่ายตลอดปี



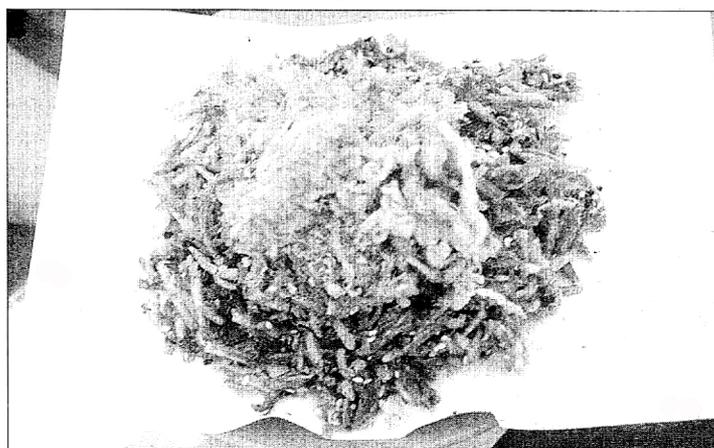
กล้วยฝอยต่อแล้วสวยงาม

# กล้วยฝอย งานแปรรูป ของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จ.เชียงใหม่

ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศแถบ  
 เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีการปลูก  
 กล้วย ส่วนหนึ่งมีพันธุ์กล้วยที่เกิดขึ้นเอง  
 โดยธรรมชาติหลายชนิด มีทั้งชนิดรับประทาน  
 ได้ และรับประทานไม่ได้ จัดเป็น  
 กล้วยประดับเพื่อความสวยงาม

สำหรับกล้วยในประเทศไทย นิยมใช้  
 เป็นสมุนไพร ชาวบ้านเขาใช้กล้วยน้ำว้า  
 กล้วยหอม ให้ความอร่อย แต่สำหรับบาง  
 คนรับประทานมากแล้วแพ้ เป็นลมตี  
 ขึ้นเบื้องสูง กล้วยไข่ นิยมรับประทานกับ  
 กระยาสารท เพิ่มรสชาติให้กับเทศกาล  
 กระยาสารทไทย ประเพณีอันยิ่งใหญ่ของ  
 กล้วยไข่ ปลูกมากที่จังหวัดกำแพงเพชร

กล้วยเล็บมือนาง เป็นกล้วยประจำถิ่น  
 ทางภาคใต้ของประเทศไทย กล้วยไข่ทอง  
 ร่วงและกล้วยป่าบางชนิดก็เหมาะสมกับ



กล้วยฝอยที่ทำเสร็จแล้ว

หลายคนรู้จักกล้วยในประเทศไทยมากขึ้น  
 แม้จะรู้สึกเสียดายชนิด ๆ ก็ยังดีที่ยังมีการ  
 "รักษา" กล้วย

กล้วยที่นิยมนำมาแปรรูป  
 ได้มากรูปแบบ ส่วนมากชาว  
 บ้านนิยมกล้วยน้ำว้าทั้งดิบ  
 และสุก กล้วยหอม นิยมนำมา  
 ทำแป้งเด็กกล้วยหอม หรือนม  
 สดกล้วยหอมไว้ดื่ม กล้วย  
 ชนิดอื่นยังไม่มีการแพร่  
 กระจายออกมาให้เห็น

"กล้วยฝอย" รับทราบจาก  
 ครูอุริย์ ไยริยะ เป็นครูสอน  
 วิชาคหกรรมของโรงเรียน  
 ศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดเชียง  
 ใหม่ เลขที่ 154 หมู่ 4 ต.ดอน  
 แก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่  
 (053) 212-208

ครูบอกว่า ก่อนที่จะมาเป็น  
 กล้วยฝอยนั้น ได้นำกล้วย  
 หลายชนิดมาทดลองทำ โดย

เคล็ดลับการทำกล้วยฝอย ครูแนะนำ  
 ว่า ต้องใช้กล้วยในระยะแก่จัด เหลือลม  
 แล้ว หากสุกแล้วกล้วยฝอยที่ได้จะอมน้ำ  
 มันไม่เป็นฝอย จับเป็นก้อน

ขั้นตอนการทำกล้วยฝอย นำกล้วยมา  
 ปอกเปลือกออก แช่น้ำสารส้ม ไม่ต้อง  
 แช่นานมากนัก แช่ไม่ให้กล้วยดำเท่านั้น  
 นำกล้วยที่แช่มาล้างกับน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง  
 ใช้ที่ขูดมะละกอชนิดที่เป็นอะลูมิเนียม  
 เท่านั้น ขูดกล้วย หากใช้ที่ขูดที่เป็นสแตน  
 เลสหรือเป็นพลาสติก กล้วยที่ขูดไม่เป็น  
 เส้น

นำน้ำมันใส่กระทะตั้งเตาไฟไม่ต้องให้  
 แรงมาก เห็นว่าน้ำมันร้อนพอสมควรแล้ว  
 ขูดกล้วยลงไปทอดจนได้ความกรอบ  
 เหลืออ่อน ๆ ยกขึ้นจากกระทะวางให้  
 สะเด็ดน้ำมัน

ทอดกล้วยหากใช้ไฟแรงมากหรือน้ำมัน  
 ร้อนจัด ๆ กล้วยจะกรอบเร็ว เก็บไว้แล้ว  
 นิ้มเร็วเหมือนกัน  
 ระหว่างรอกกล้วยสะเด็ดน้ำมัน เอา

น้ำตาลทรายขนาดน้ำหนักกำลังดี ใครชอบ  
 หวาน ใส่น้ำตาลทรายมากหน่อย ผสม  
 เกลือพอกลมกล่อม ใส่กระทะ ใส่ไฟ ตั้ง  
 ไฟเคี่ยวจนเป็นยางมะตอย ใส่ น้ำพริกเผา  
 เพิ่มความหอมลงไป กวน 2-3 รอบ แล้ว  
 ยกลง

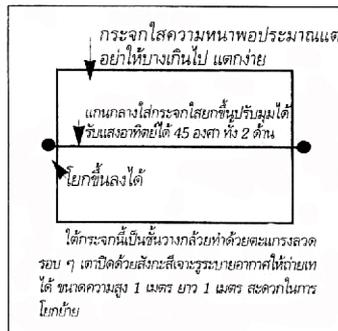
เทพริกไทยลงไปพอหอม นำกล้วยที่  
 สะเด็ดน้ำมันแล้วเทคลกลงไปรวมกัน คุ  
 คล้าด้วยแรงเบา ๆ จนได้เนื้อกล้วยจับ  
 เป็นตัวกันดีแล้ว โรยหน้าด้วยถั่วลิสง งา  
 กุ้งแห้ง หรืออะไรอีกหลายอย่างตามที่ชอบ  
 กล้วยที่ทำแล้วขายได้ขีดละ 20-30  
 บาท ตามงานต่าง ๆ

นอกเหนือจาก "กล้วยฝอย" ที่โรงเรียน  
 นี้ยังมีกล้วยที่แปรรูปแล้วหลายชนิด

### ● กล้วยอบแสงอาทิตย์

เป็นภูมิปัญญาง่าย ๆ อีกรูปแบบหนึ่ง  
 ทำได้ไม่ยากเลย มันต้องขึ้นอยู่กับเทคนิค  
 นำกล้วยที่ตัดทั้งเครือแขวนในที่ร่ม ครู  
 บอกว่าให้แขวนกล้วยจากล่างขึ้นบน เมื่อ  
 กล้วยได้ที่แล้วเพียงเขย่ากล้วยจะหลุดมา  
 เอง กล้วยสุกไหนที่ยังไม่ได้ก็ เขย่าอย่างไร  
 ก็ไม่หลุด ปอกเปลือกกล้วยแช่ด้วยน้ำปูน  
 ใส 3 นาที เพื่อให้สิ่งสกปรกและเส้นใย  
 ของกล้วยออก ล้างน้ำเปล่าอีกครั้ง นำเรียง  
 ในถาดอบแห้งแสงอาทิตย์ ขึ้นอยู่กับแดด  
 ว่าอบนานหรือเร็วเพียงใด

เตาพลังแสงอาทิตย์ทำได้ง่ายมาก ให้ดู  
 แบบ



แม้เป็นภูมิปัญญาที่เกิดมาจากโรงเรียน  
 ก็เป็นการริเริ่มที่ดีในตัวอย่างที่ได้รับจาก  
 ภูมิปัญญาไทย



อาจารย์อุริย์ ไยริยะ กับ กล้วยฝอย