



# ครัวผู้บริโภค

ทัศนีย์ โรจนไพฑูลย์

ศาสตราจารย์เบ็ญจมาศ ศิลาชัย อาจารย์ภาควิชาพืชสวน คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กล่าวว่า กล้วยจัดอยู่ใน family musaceae ซึ่งมีอยู่ ๒สกุล คือ Musa ซึ่งเป็นกล้วยแตกกอ หรือกล้วยที่เห็นอยู่ทั่วไป และ Ensete คือกล้วยผาและกล้วยนวล (หรือกล้วยฉนวน) ซึ่งเป็นกล้วยที่ไม่แตกกอ

กล้วยในสกุล Musa แบ่งออกได้เป็น ๕ Section คือ

๑. Australimusa
๒. Callimusa
๓. Eumusa
๔. Rhodochlamys
๕. Ingentimusa

กล้วยกินได้จัดอยู่ใน Section Eumusa

กล้วยเป็นพืชยืนต้นที่มีอายุหลายฤดู มีลำต้นอยู่ใต้ดินที่เรียกว่า หัว หรือเหง้า (corm หรือ rhizome) ที่เหง้ามีตาซึ่งจะเติบโตเป็นหน่อแทงขึ้นสู่อากาศ เมื่อมีการแทงหน่อมากขึ้น เรียกว่าการแตกกอ กล้วยบางชนิดมีการแตกกอถี่และแน่น เช่นกล้วยเล็บมือนาง กล้วยบางชนิดมีการแตกกอห่างหรือกระจาย เช่นกล้วยหก ส่วนกล้วยในสกุล Ensete ซึ่งไม่แตกกอจะขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดเช่น กล้วยผา การขยายพันธุ์ทั้ง ๒ วิธีนี้เป็นการขยายพันธุ์ตามธรรมชาติ แต่ในห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์สามารถขยายพันธุ์กล้วยโดยวิธีการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อได้

ต้นกล้วยที่อยู่เหนือดินประกอบด้วยกาบกล้วยที่เกาะซ้อนกันแน่นเป็นลำ ส่วนนี้เป็นลำต้นเทียมหรือ Psuedostem ปลายกาบจะเป็นใบกล้วย เมื่อโตเต็มที่แล้วจะมีการแทงช่อดอกขึ้นมาในส่วนกลางลำต้นเทียม ก้านช่อดอกนี้คือลำต้นเหนือดิน (aerial stem)

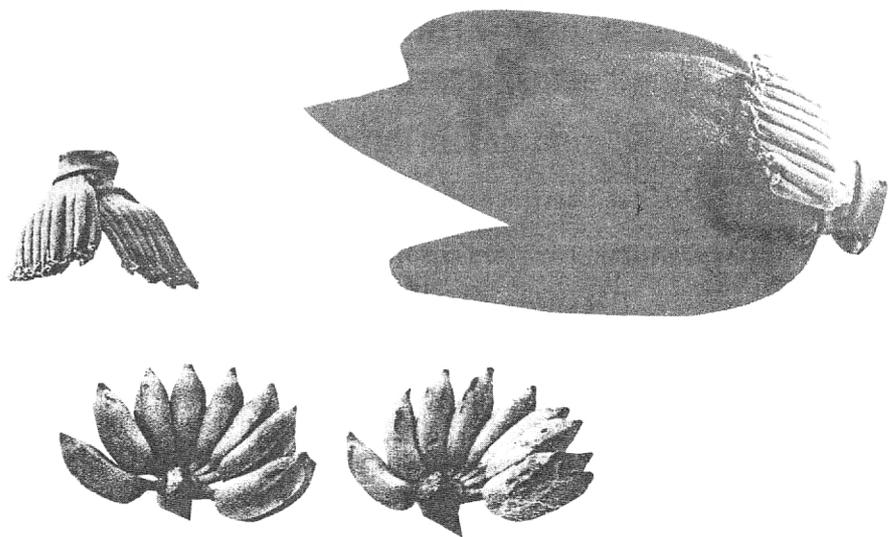
ช่อดอกเราเรียกว่า **ห้วปลี** ซึ่งมีใบประดับ (bract) อยู่ระหว่างกลุ่มดอก (hand) ใบประดับจะเปิดหรือตั้งขึ้นก่อนที่ดอกจะทำหน้าที่ติดเป็นผลเพียงเล็กน้อย และจะอยู่ในสภาพเปิดหรือตั้งขึ้นประมาณ ๑ วัน ก็ร่วงไป ใบประดับที่อยู่ถัดไปก็จะเปิดต่อ ๆ กันไป ดอกตัวเมียจะพัฒนาเป็นผลและมีการเจริญเติบโตเป็นผลดิบและผลสุกในที่สุด กลุ่มดอกที่ติดเป็นผลแล้วเราเรียกว่า **หวี** เมื่อติดผลหลาย ๆ หวีเรียงซ้อนกันเป็นช่อใหญ่เราเรียกว่า **เครือ** เครือจะเล็กหรือใหญ่ขึ้นอยู่กับพันธุ์และสภาพแวดล้อม

เมื่อกกล่าวถึงกล้วย ส่วนใหญ่จะนึกถึงผลกล้วยสุกที่นิยมบริโภคในลักษณะของผลไม้สด แต่คนไทยสามารถนำทุกส่วนของกล้วยมาใช้เป็นอาหารได้ กล่าวคือ ลำต้นใต้ดิน ใช้ดองเช่นเดียวกับหน่อไม้ แต่ไม่ค่อยได้รับความนิยมเพราะมีใยมาก ต้องเสียเวลาในการพานออก. ลำต้นเทียมหรือหวยกกล้วย ส่วนที่อยู่กลางลำต้นจะอ่อนและกรอบ ใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก (หวยกกล้วยป่ารสชาติดีและกรอบกว่ากล้วยพันธุ์อื่น ๆ) ใช้แกง ผัดและยำ แต่เมื่อกกล้วยออกปลีแล้วจะเกิดลำต้นเหนือดินขึ้นไม่เหมาะที่ใช้ทำอาหาร เพราะจะมีความแข็งและมีใยมากเช่นเดียวกับลำต้นใต้ดิน

**ห้วปลี** ใช้เป็นผักสดแนมกะปิคั่ว ก้วยเตี่ยวผัดไทย ขนมจีน-น้ำพริก ยำ สลัด ผัด ชุบแป้งทอด ต้ม แกงเผ็ด ฯลฯ

**กล้วยดิบ** ดองน้ำส้ม แกง ผัด ชุบแป้งทอด ทอด ฯลฯ

**กล้วยสุก** ลอยแก้ว กล้วยแขก กล้วยจี๋ กวน บวชชี เผา ต้ม กล้วยทับ ฯลฯ



# อาหารจานจากกล้วย

## กล้วยกระบอง

ต่อไปนี้เป็น อาหารที่ทำด้วยกล้วย

วิไลกุล ระตินัย

เครื่องปรุง			
ปลีกล้วยหั่นฝอย	4	ถ้วยตวง	
น้ำพริกแกงเผ็ด	๑	ช้อนโต๊ะ	
แป้งข้าวเจ้า	๑	ถ้วยตวง	
ไข่ไก่	๑	ฟอง	
น้ำปูนใสประมาณ	๑/๒	ถ้วยตวง	
น้ำมันถั่วเหลือง	๑	ลิตร	

### วิธีทำ

๑. ปลีกล้วยควรใช้ปลีของกล้วยตานีหรือกล้วยน้ำว้า หั่นฝอย แช่ในน้ำผสมมะขามเปียกหรือน้ำส้ม
๒. คั้นขึ้นจากน้ำใสในซามสำหรับคลุก ใส่ น้ำพริกแกงเผ็ด แป้ง ข้าวเจ้า และไข่คลุกให้ทั่ว ค่อย ๆ เติมน้ำปูนใสจนข้นพอที่จะทอดได้
๓. กระทะตั้งไฟใส่น้ำมันประมาณ ๑ ลิตร เมื่อน้ำมันร้อนใช้ ช้อนโต๊ะตักปลีกล้วยที่ผสมไว้ครั้งละ ๑ ช้อนลงทอด (ทำแบบทอดมัน) เหลืองดีตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน
๔. จัดใส่จานรับประทานร้อน ๆ กับน้ำจิ้ม

### น้ำจิ้ม

กระเทียมแกะเปลือกแล้ว ๒ ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดง ๓ เม็ด โขลกไม่ต้องละเอียดนัก เติมเกลือ น้ำตาลทราย และน้ำส้ม ชิมดูรสตามชอบใส่ถั่วลิสงคั่วป่น ๒ ช้อนโต๊ะ

### หมายเหตุ

ทำน้ำปูนใสโดยนำปูนมาละลายด้วยน้ำสะอาดคน ให้ปูนละลาย ตั้งให้ปูนตกตะกอน น้ำใส ๆ ที่ได้เรียกว่าน้ำปูนใส

# น้ำตาลทราย

วิไลกุล ระตินัย

เครื่องปรุง	หอยกกล้วยตัดยาว ๔ ซม. ผ่ากว้างขนาด ๑/๓ ซม.	๑	ถ้วย
	หัวผักกาดแดง ๔ ซม. กว้างขนาด ๑/๓ ซม.	๑	ถ้วย
	กึ้นซ้าย ๔ ซม. กว้างขนาด ๑/๓ ซม.	๑	ถ้วย
	เนื้อไก่หั่นพอดีคำ	๑	ถ้วย
	จิงอ่อนหั่นฝอย	๑/๔	ถ้วย
	เต้าเจี้ยว	๑/๔	ถ้วย
	น้ำส้ม	๑/๔	ถ้วย
	น้ำตาลปีก	๑	ช้อนโต๊ะ
	กระเทียมสับ	๒	ช้อนโต๊ะ
	น้ำมันถั่วเหลือง	๑/๒	ถ้วย

หมายเหตุ หอยกที่ใช้เลือกต้นกล้วยที่ยังไม่มีดอก แกะเอากาบแก่ออก ใช้ส่วนข้างในที่อ่อน

- วิธีทำ
๑. กระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมเจียวพอเป็นสีน้ำตาล ใส่เต้าเจี้ยว ใส่จิง และน้ำตาลปีก
  ๒. ใส่ไก่ลงผัดพอสุกใส่หัวผักกาดแดงผัดทั่วใส่กึ้นซ้ายฝรั่ง และหอยกกล้วยผัดทั่วแล้วใส่น้ำส้มและน้ำ ๑/๒ ถ้วย จนทุกอย่างสุกนึ่งพอดี น้ำแห้งขลุกขลิก ตักใส่จาน

# หมึกกรอบกล้วย

เครื่องปรุง		วิไลกุล	ระติณัย
เส้นหมึกกล้วย		๖	ถ้วย
เครื่องปรุง		๒/๓	ถ้วย
ถั่วงอก		๑	ถ้วย
ใบกุยช่าย		๔	ต้น
ผักชี พริกแดง			เล็กน้อย
ผิวส้มซ่าหั่นละเอียด		๑	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

๑. เส้นหมึกกล้วยใช้กล้วยก่อนล้างดิบหั่นเป็นเส้นโตขนาดก้านไม้ขีดไฟ ล้างในน้ำผสมน้ำส้ม ล้างน้ำแล้วสงขึ้น ทอดในน้ำมันถั่วเหลืองที่ค่อนข้างร้อน เหลืองแล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน ใส่ขวดปิดฝาให้แน่นสนิทไม่ให้ถูกอากาศ ซึ่งจะทำไมกรอบ

## ๒. เครื่องหมี่

กุ้งหั่นเส้นเล็ก ๆ	๑/๔	ถ้วย
เนื้อหมูหั่นเส้นเล็ก ๆ	๑/๔	ถ้วย
หอมสับ	๒	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	๑	ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้เหลืองหั่นเล็ก ๆ	๑/๔	ถ้วย
เต้าเจี้ยวโขลก	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	๒	ฟอง
กระเทียมดองหั่นบาง ๆ	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้ม ๕ %	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีก	๑๕๐	กรัม
น้ำมะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	๑/๒	ถ้วย

ผัดทุกอย่างในน้ำมันให้แห้ง เติมกระเทียมดอง น้ำตาล และมะนาว ตักใส่ภาชนะไว้

๓. เมื่อจะรับประทานนำเส้นหมึกกล้วยใส่ชามคลุกกับเครื่องหมี่จัดลงจาน แต่งด้วยผักคือ ถั่วงอก กุยช่าย ผักชี พริกแดง โรยผิวส้มซ่า

# แกงปลาไหลบั้งสวิง

วิไลกุล ระตินัย

เครื่องปรุง	พริกแห้ง	๒๐	เม็ด	ลูกจันทน์	๑/๒	ช้อนชา
	หอมแดง	๔	ช้อนโต๊ะ	ดอกจันทน์	๑	ดอก
	กระเทียม	๔	ช้อนโต๊ะ	กระวาน	๗	ลูก
	ข่า	๕	แวน	กานพลู	๓	ดอก
	ตะไคร้	๑	ช้อนโต๊ะ	ดีปลี	๕	ช่อ
	มะกรูด	๑	ช้อนชา	โป๊ยกั๊ก	๒	ดอก
	รากผักชี	๑	ช้อนชา	อบเชยป่น	๑	ช้อนชา
	ลูกผักชี	๑	ช้อนโต๊ะ	พริกไทยเม็ด	๗	เม็ด
	ยี่หระ	๑/๒	ช้อนชา	เกลือเม็ด	๒	ช้อนชา
	พริกสด	เขียว เหลือง แดง		พริกไทยอ่อน	๑๕	ช่อ
	ใบกะเพรา	๑/๒	ถ้วย	กระชายหั่นฝอย	๑/๒	ถ้วย
	ขมิ้นขาวหั่นฝอย	๑/๒	ถ้วย	มะเขืออ่อน	๒	ถ้วย
	กล้วยน้ำว้าดิบ	๑๐	ลูก	เกลือ		
	กะทิจากมะพร้าว	๑	ก.ก.	น้ำตาลปีก		

## วิธีทำ

- กล้วยน้ำว้าหนึ่งให้สุก ปอกเปลือกตัดบาง ๆ หนาประมาณ ๑/๒ ซม. ใช้พิมพ์กลมเล็ก ๆ เจาะด้านหนึ่งให้ดูเหมือนท้องปลาไหล เตรียมไว้
- พริกแห้งผ่าเอาเม็ดออกล้างนำมาโขลกกับเกลือให้ละเอียดแล้วใส่หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ รากผักชี ลูกผักชี ผิวมะกรูด ยี่หระ ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู ดีปลี โป๊ยกั๊ก อบเชย พริกไทย โขลกต่อไปจนละเอียดนำไปผัดกับกะทิในกระทะให้หอม ตักขึ้นใส่หม้อ ตั้งไฟเติมกะทิ เดือดแล้วใส่กล้วยที่เตรียมไว้ ใส่กระชาย ขมิ้นขาว เคี่ยวพอน้ำเดือดขลุกขลิก ใส่มะเขือ พริกไทยอ่อน พริกเขียว เหลือง แดง น้ำตาลเล็กน้อย เกลือพอเค็ม ชิมรสตามชอบ เมื่อสุกดีแล้วใส่ ใบกะเพรา ยกลงตักใส่ชาม

# กัทลียา

วิไลกุล ระตินัย

เครื่องปรุง	หัวปลีสดลอกกาบนอกออกใช้แต่ข้างในส่วนที่อ่อน	๒	หัว
	หมู กุ้ง ไข่ ต้มพอสุก	๑	ถ้วย
	หนังหมูต้มหั่นบาง	๑/๔	ถ้วย
	มะพร้าวคั่ว	๑/๔	ถ้วย
	หอมเจียว	๒	ช้อนโต๊ะ
	กระเทียมเจียว	๒	ช้อนโต๊ะ
	น้ำพริกเผา	๑	ช้อนโต๊ะ
	น้ำมะนาว	๑	ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนชา
	เกลือเล็กน้อย		
	ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ		

- วิธีทำ
๑. หัวปลีหั่นฝอย แช่ในน้ำผสมมะขามเปียกหรือมะนาว เพื่อไม่ให้ดำ และกรอบ สงขึ้นพักใส่กระชอนไว้ให้สะเด็ดน้ำ
  ๒. ผสมน้ำปรุงคือน้ำพริกเผา น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ เกลือเล็กน้อย
  ๓. นำหัวปลีหั่นฝอยคลุกกับน้ำปรุง ใส่หมู กุ้ง ไข่ (หรืออย่างหนึ่งอย่างใดตามชอบ) หอมเจียว กระเทียมเจียว มะพร้าวคั่ว หนังหมู ให้เข้ากันดี ชิมดูตามชอบ
  ๔. จัดใส่จานโรยด้วยหอมเจียว กระเทียมเจียวและถั่วลิสงป่น

# เมล็ดขุ่นกล้วย

วิไลกุล ระตินัย

เครื่องปรุง	กล้วยน้ำว้าสุก	๖	ลูก
	แป้งมันสำปะหลัง	๒	ช้อนโต๊ะ
	มะพร้าวทึนทึกขูดละเอียด	๒	ถ้วย
	น้ำตาลปีก	๑	ถ้วย
	มะพร้าวทึนทึกขูดมือ	๑	ถ้วย
	เกลือป่นเล็กน้อย		
วิธีทำ	๑. ใส้ของเมล็ดขุ่น ใส่มะพร้าวขูดละเอียดและน้ำตาลปีกในกระทะทอง เติมน้ำเล็กน้อย กวนด้วยไฟอ่อน ๆ จนเหนียวยกลง เมื่ออุ่นปั้น เตรียมไว้ให้เป็นก้อนรูปไข่ยาวประมาณ ๒ ซม.		
	๒. กล้วยปอกเปลือกใช้ส้อมบีบให้แตกละเอียด เติมแป้งมันสำปะหลัง		
	๓. นำใส้มาหุ้มด้วยกล้วยที่บีบไว้ เรียงใส่ในจาน		
	๔. นึ่งให้สุกยกลง จัดใส่จาน โรยด้วยมะพร้าวขูดมือที่คลุกเกลือป่นเล็กน้อย		

# ขนมกบ

วิไลกุล ระตินัย

## เครื่องปรุง

ตัวขนม	กะทิ(จากมะพร้าวขูด ๑/๒)	๒	ถ้วย
	น้ำตาลทราย	๒	ถ้วย
	แป้งกล้วยประมาณ	๒	ถ้วย
แป้งสำหรับชุบขนมทอด (แป้งนี้ใช้ทำกระทงทองได้)			
	แป้งสาลี	๑/๔	ถ้วย
	แป้งข้าวเจ้า	๑/๔	ถ้วย
	น้ำปูนใส	๑/๔	ถ้วย
	กะทิกั้นด้วยน้ำปูนใส	๑/๒	ถ้วย
	เกลือ	๑	ช้อนชา
	ไข่	๑	ฟอง

## วิธีทำ

๑. แป้งกล้วยสำหรับขนมกบทำได้โดยนำกล้วยหักมุกหรือกล้วยน้ำว้าดิบมาหั่นบาง ๆ ทอดให้กรอบเย็นแล้วนำมาปั่นให้ละเอียด เตรียมไว้สำหรับผสมขนม
๒. กระทะทองตั้งไฟใส่กะทิและน้ำตาลทรายคนจนเป็นยางมะตอย ยกลงใส่แป้งกล้วยที่ละเอียดจนพอปั้นได้ ปั้นให้เป็นรูปขนมกบ
๓. ผสมแป้งสำหรับชุบใส่แป้งสาลี แป้งข้าวเจ้าในชาม ค่อย ๆ เติมน้ำกะทิกั้นด้วยน้ำปูนใส เกลือ ให้ทุกอย่างละลายเข้ากันดี ถ้าข้นเติมน้ำปูนใส
๔. นำตัวขนมกบที่ปั้นไว้ลงชุบในแป้ง ทอดในน้ำมันที่ร้อนปานกลางเหลืองดีตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน เย็นแล้วจัดใส่ภาชนะปิดสนิท เมื่อจะเสิร์ฟจึงนำมาจัดใส่จาน

# กล้วยหมี

พศ.จรูญศรี พลเวียง

กล้วยหมี เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้ทดลองทำและพัฒนารูปแบบให้ดีขึ้น เป็นที่พอใจของผู้ชิม และเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำเป็นธุรกิจได้ ผู้สนใจจะนำคำรับที่เสนอไปทดลองทำ และสามารถปรับปรุงได้จากวัสดุท้องถิ่น กล้วยหมี เป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งซึ่งเป็นของฝากได้เป็นอย่างดี

เครื่องปรุง	กล้วยน้ำว้าดิบปอกเปลือกหั่นล้างน้ำส้มมะขาม ผึ่งและทอดให้กรอบ	2	ถ้วย
	เต้าหู้เหลืองหั่นและทอดกรอบ	1/4	ถ้วย
	กุ้งแห้งดีขนาดตัวเล็กทอดกรอบ	1/4	ถ้วย
	ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ ๆ	1/4	ถ้วย
	รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วย
	เกลือป่น	2	ช้อนชา
	น้ำมันพืช		

- วิธีทำ
1. ผัดเครื่องที่โขลกไว้ให้หอม
  2. ใส่น้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำเล็กน้อย เคี่ยวพอข้น
  3. นำกล้วย เต้าหู้ กุ้งแห้ง ที่ทอดไว้ลงเคล้าให้เข้ากัน ใส่อั่วลิสง บรรจุในภาชนะที่ปิดฝาปิดสนิท

- ข้อแนะนำ
- ตกแต่งหน้าด้วยกุ้งแห้งทอดกรอบ และถั่วลิสงคั่ว จะดูน่ารับประทาน
  - เป็นของขบเคี้ยว และจัดเป็นอาหารว่าง
  - เลือกเครื่องปรุงที่ดี จะได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ

# เมี่ยงกล้วย

เมี่ยงกล้วย เป็นอาหารของชาวอีสาน ประกอบด้วย กล้วยดิบ ตะไคร้ หอม กระเทียม มะม่วงดิบ ถั่วลิสง และหมูเค็ม มีผักที่มีรสมันและรสเปรี้ยวห่อหรือพันรับประทาน ส่วนมากจะใช้ผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามธรรมชาติ มะม่วงก็จะเป็นมะม่วงป่าลูกเล็ก ลักษณะพิเศษของเมี่ยงกล้วย คือไม่มีน้ำปรุงรส เมื่อรับประทานจะมีความเค็มจากหมูเค็ม รสเปรี้ยวจากผักและมะม่วง สิ่งสำคัญมีส่วนประกอบที่นับเป็นอาหารสมุนไพรอย่างหนึ่ง

เครื่องปรุง	กล้วยน้ำว้าดิบ	6	ผล
	หมูเค็ม	300	กรัม
	มะม่วงดิบ	2	ผล
	ตะไคร้	10	ต้น
	หอมแดง	10	หัว
	กระเทียม	30	กลีบ
	ถั่วลิสงคั่ว	300	กรัม
	ผักสดต่าง ๆ เช่น ผักคั่ว ใบบัวบก ใบชะพลู และพริกขี้หนูสวน		

## วิธีเตรียม

1. ปอกกล้วยน้ำว้าดิบ หั่นสี่เหลี่ยม ล้างให้หมดยาง
  2. หั่นหมูเค็มเป็นชิ้นเล็กคั่วให้แห้ง
  3. หั่นมะม่วงดิบ ตะไคร้ หอมแดง
  4. ปอกเปลือกกระเทียม และถั่วลิสงคั่ว
- ล้างผักให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ หยิบส่วนประกอบใส่ใบผักห่อรับประทาน