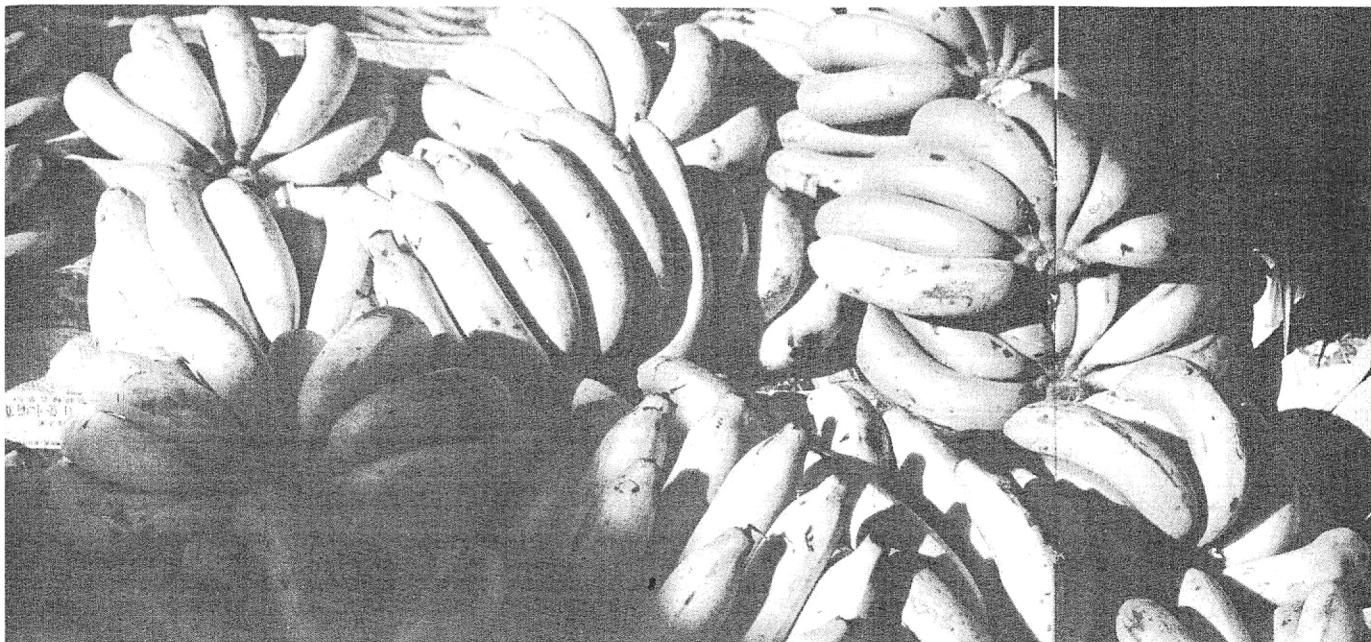


# กล้วยและผลิตภัณฑ์



โดย เทวี พิชิพล



**ก** ล้วยเป็นผลไม้ไทยที่รู้จักกันดีทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ประเทศไทยสามารถปลูกกล้วยได้มากหมายหลายชนิดและให้ผลตลอดปี โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าซึ่งคนไทยนิยมนำมาเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็กอ่อน เนื่องจากผลกล้วยมีคุณค่าอาหารสูงอุดมด้วยสารอาหารหลายชนิด ประชาชนคนไทยส่วนใหญ่ที่ไปบริโภคกล้วยหั้งดิบและสุก เป็นอาหารความหวานในลักษณะต่างๆ กัน เป็นผลไม้และปรุงแต่งแปรรูปเป็นอาหารชนิดต่างๆ หั้งสด และแห้ง ซึ่งสามารถเก็บถนอมรักษาไว้บริโภคได้นานๆ นอกจากนี้ส่วนต่างๆ ของกล้วยที่ยังนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้หลายอย่าง เป็นทั้งอาหาร ยา ของใช้ในชีวิตประจำวันและใช้ในประเพณีต่างๆ กล้วยเป็นพืชเมืองร้อนที่ปลูกได้ทั่วไปทุกพื้นที่ในประเทศไทยและศูนย์สูตรรวมทั้งประเทศไทยด้วย โดยจะให้ผลผลิตเป็นจำนวนมากตลอดปี กล้วยมีมากหมายหลาย

พันธุ์เป็นที่รู้จักพบเห็นกันทั่วไปประมาณ 20 ชนิด หลายชนิดที่เรารู้จักนำมาใช้บริโภคกันเป็นผลไม้หลังอาหาร เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง ปริมาณผลผลิตกล้วย 3 ชนิดแรก ทั่วประเทศไทย ซึ่งกรมส่งเสริมการเกษตร รวบรวมไว้ในรอบปี พ.ศ. 2525-2526 ประมาณ 662,561,888 กิโลกรัม กล้วยหอม หรือที่ชาวต่างประเทศรู้จักเรียกว่ากล้วยหอมทองนั้น จากสถิติสินค้าส่งออกของกรมศุลกากรในปี 2526 แจ้งว่ามีจำนวนถึง 9,654,541 กิโลกรัม คิดเป็นมูลค่า 25.069 ล้านบาท ไม่ปรากฏว่ามีประเทศไทยได้ในโลกที่สามารถนำผลกล้วยมาปรุงแต่งเป็นอาหารด้วยวิธีต่างๆ ได้มากหมายหลายชนิดเท่าประเทศไทย

กล้วยที่ปลูกทั่วไปทุกห้องที่ในประเทศไทยมีทั้งพันธุ์กล้วยบัวและกล้วยสวนได้แก่ พันธุ์ *Musa acuminata* และ *Musa*

ศาสตราจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เทวี พิชิพล สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช

หน้ารัฐสารสารศาสตร์

เทวี พิชิพล. "กล้วยและผลิตภัณฑ์" ปีที่ 38, 3 (ส.ค.-ก.ย. 2531) 61-67



*balbisiana* และพันธุ์ผสม กล้วยดังกล่าว มีปลูกทั่วไปตามบ้านที่มีที่ดินว่างเปล่าพอจะปลูกได้ แต่กล้วยทิพร เป็นกล้วยที่ค่อนข้างจะหายาก ส่วนกล้วยเล็บมือนางมีมากทางภาคใต้ของประเทศไทย กล้วยไทยมีมากทางภาคเหนือโดยเฉพาะที่จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งจะจัดให้มีเทศกาลกล้วยใหญ่ เพราะให้ผลมากเป็นพิเศษในช่วงเดือน 9-10 พฤศจิกายน สารทไทย จึงนิยมทำบุญด้วยกล้วยใหญ่ และกระยาสารท

กล้วยน้ำว้าเป็นพันธุ์กล้วยที่แพร่หลายที่สุดทั่วทุกภาคของประเทศไทย มีลักษณะผลอ่อน เมื่อสุกเปลือกเปลี่ยนสีจากเขียวเป็นเหลืองอมน้ำตาลแดง ใช้ทำอาหารไทยได้ทั้งความหวานมามายหลายชนิด รวมทั้งบริโภคเป็นผลไม้สดได้ ส่วนผลกล้วยใหญ่เปลือกบางขนาดเล็กกว่า รูปร่างคล้ายไข่ไก่บริโภคเป็นผลไม้และทำขนมหวานได้หลายอย่าง กล้วยหอมมีผลยาวให้ญี่ก่อว่า เมื่อสุกมีกลิ่นหอม มี 2 ชนิดคือ กล้วยหอมเขียวและกล้วยหอมทอง ถ้าเปลือกเปลี่ยนเป็นสีเหลืองทอง เรียกว่า กล้วยหอมทอง ซึ่งเป็นที่รู้จักและนิยมชมชอบของชาวต่างประเทศเป็นอย่างมาก จึงส่งเป็นสินค้าออกห้ามรายได้ให้แก่ประเทศไทยค่อนข้างดี กล้วยเล็บมือนางมีลักษณะรูปร่างคล้ายกล้วยหอมแต่เล็กกว่า คุณลักษณะรูปร่างนิ่วเมื่อ มีกลิ่นหอมและรสหวานเมื่อสุก ซึ่งเข้าใจว่าเป็นพันธุ์ *Musa acuminata* ที่มีชื่อทางพุกศาสตร์ว่า *Musa sapientum* บางทีก็เรียกว่า กล้วยกินดิบหรือกล้วยหวาน เป็นกล้วยสำหรับใช้เป็นของหวานยื้นโดยหลังอาหาร

#### พื้นที่และผลผลิตกล้วยในปีต่างๆ

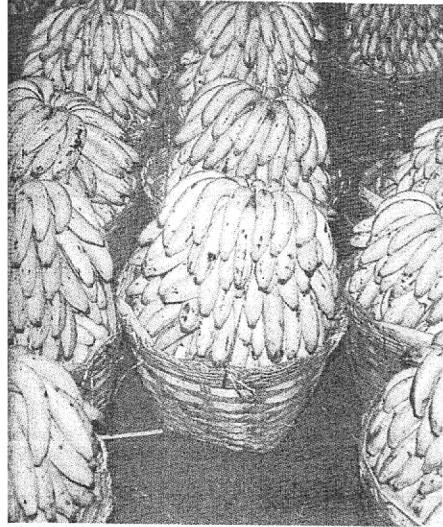
คาดคะเนว่ามีส่วนร่วมและเนื้อที่

นอกจากนี้ยังมีกล้วยอีกชนิดหนึ่งร่างอ้วนคล้ายกล้วยน้ำว้าแต่ผลยาว เมื่อสุกเปลือกกล้วยเปลี่ยนเป็นสีส้มออกคราสจัดออกเปรี้ยว เนื้อแข็ง จึงไม่นิยมบริโภคไม่สุก แต่จะเผาหั่นเปลือกการบริโภคเพื่อให้เนื้อนุ่มขึ้น เชื่อว่ามาจาก *Musa balbisiana* ซึ่งมีชื่อทางพุกศาสตร์ว่า *Musa paradisiaca* คือ กล้วยหัก

ประเทศไทยมีอากาศชุ่มชื้นและดีเหมาะสมแก่การเพาะปลูกกล้วยมากหมายหนึ่งชนิดและให้ผลผลิตสูงตลอดปี ซึ่งได้มีการพัฒนาปรับปรุงพันธุ์บำรุงดิน ทำไร่ราชดีและคุณภาพดีขึ้นตลอดเวลา การเพาะปลูกกล้วยกระทำได้โดยการแยกต้นที่มีอายุประมาณ 6 เดือนแล้ว หน่อมีใบมากและลำต้นหน่อสูงเกินกว่า 75 ซม. ให้ตัดใบทึบบังก่อนที่จะนำไปปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ โดยหลุมควรจะกว้างประมาณ 50-60 ซม. ลึก 30-40 ซม. และหลุมห่างกัน 2 เมตร เพื่อที่จะແກ້ກັນและแตกหnorใหม่ได้สะดวก ควรปลูกห่างใหม่ในฤดูฝน กล้วยจะออกบานและเครื่องกล้วยเมื่อมีอายุประมาณ 8-18 เดือน กล้วยแต่ละต้นจะออกดอกเรียกว่าหัวมีผลเป็นเครื่องครั้งเดียว เครื่องหนึ่งจะประมาณ 10-12 หัว แต่ละหัวจะมีผลกล้วยประมาณ 12-20 ผล ยกเว้นหัวสุดท้ายที่ปลายเครื่องจะมีผลกล้วยเพียง 5-7 ผล

กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้รวบรวมผลผลิตพื้นที่เพาะปลูกในช่วงปีต่างๆ ดังนี้

ชนิดกล้วย	2525 – 2526		2526 – 2527		2527 – 2528	
	เนื้อที่-ไร่	ผลผลิต-กก.	เนื้อที่-ไร่	ผลผลิต-กก.	เนื้อที่-ไร่	ผลผลิต-กก.
กล้วยน้ำว้า	1,142,263	503,530,374	1,094,656	455,628,423	977,133	494,253,189
กล้วยใหญ่	147,970	62,539,594	81,955	37,182,691	95,240	52,796,211
กล้วยหอม	195,552	96,491,920	149,539	74,452,295	148,759	80,891,922



จากสถิติข้างต้นจะเห็นว่าพื้นที่เพาะปลูกลดลง เพราะจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้น ต้องใช้พื้นที่เพาะปลูกเป็นที่อยู่อาศัยมากขึ้น จึงทำให้ผลผลิตลดลงในช่วงปี 2526/2527 แต่ผลผลิตเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในปี 2527/2528 และสถิติการส่งออกกลัวยและผลิตภัณฑ์กลัวยของกรมศุลกากรก็ลดลงเป็นลำดับมา ตั้งแต่ปี 2526 มีปริมาณส่งออกถึง 9,654,541 กก. คิดเป็นมูลค่า 25,068,946 บาท ปี 2527 ลดลงเหลือ 4,402,960 กก. มีมูลค่า 22,959,045 บาท ปี 2528 ลดลงเหลือ 3,986,604 กก. มีมูลค่า

ค่า 22,788,756 บาท และในปี 2529 ลดลงเหลือเพียง 1,661,763 กก. เป็นมูลค่าเพียง 11,463,847 บาท

คนไทยนิยมบริโภคกลัวยเป็นอาหารมาช้านานแล้ว ซึ่งเป็นที่นิยมดี เพราะกลัวยมีคุณค่าอาหารให้พลังงานแก่ร่างกายมาก สารอาหารจากกลัวยที่มีประโยชน์ต่อร่างกายส่วนใหญ่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรท วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งกองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการวิเคราะห์ไว้ครั้งล่าสุดเมื่อกรกฎาคม พ.ศ.2530 นี้เอง ปรากฏดังตารางดังต่อไปนี้

**ปริมาณส่วนประกอบคุณค่าอาหารของกลัวยชนิดต่างๆ ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม**

ชนิดของกลัวย ปริมาณสารอาหาร	กลัวย น้ำว้า	กลัวย ไข่	กลัวย หมูทอง	กลัวย เล็บมือนาง	
ผลิตภัณฑ์กลัวยเป็นกิโลแคลอรี่	122	145	131	81	112
โปรตีนเป็นกรัม	1.2	1.5	1.0	1.8	1.2
คาร์บอไฮเดรทเป็นกรัม	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

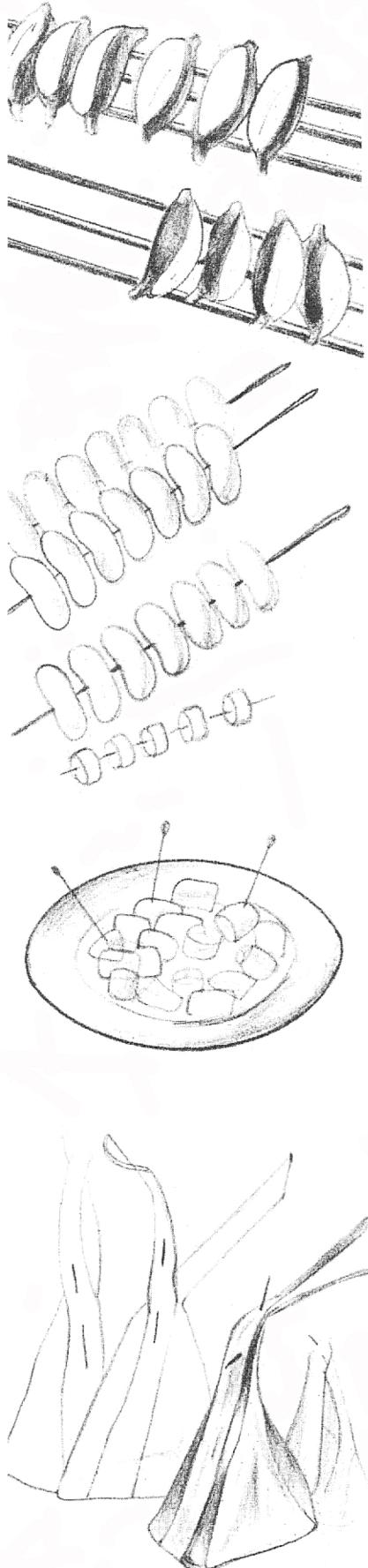


คนไทยนิยมใช้กลั่วynam น้ำว้าเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็กทารกันมากมานานแล้ว โดยนำกลั่วน้ำว้าสุกงอมปอกเปลือกยีเนื้อกลับให้และ อาจจะผสมข้าวดหรือนมสด ก็ได้ ให้เด็กการกเพิ่มเติมจากนมแม่ โดยเริ่มให้ครั้งละ  $\frac{1}{5}$  ช้อนชา วันละครั้งก่อน และค่อยๆ เพิ่มปริมาณที่ให้ทีละน้อย แต่มีข้อควรระวังห้ามให้กลั่วแก่เด็กหากายุต่ำกว่า 3 เดือน เพราะเด็กการกระยะนี้ยังไม่

มีน้ำย่อยเพียงพอที่จะย่อยกลั่ว และอาจเจ็บอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร การนกกลั่วมาเลี้ยงการดังกล่าว นับเป็นการให้อาหารเสริมที่เหมาะสมแก่เด็กหากายุเป็นอย่างยิ่ง เพราะกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้เคยตรวจวิเคราะห์พบว่ากลั่วน้ำว้ามีส่วนประกอบของโปรตีนในปริมาณใกล้เคียงกับนมแม่มาก ต่างๆ ต่างๆ ต่อไปนี้

**สารบัญคุณค่าทาง營養ของกลั่วน้ำว้าที่ได้รับการวัดที่ 100 กรัม**

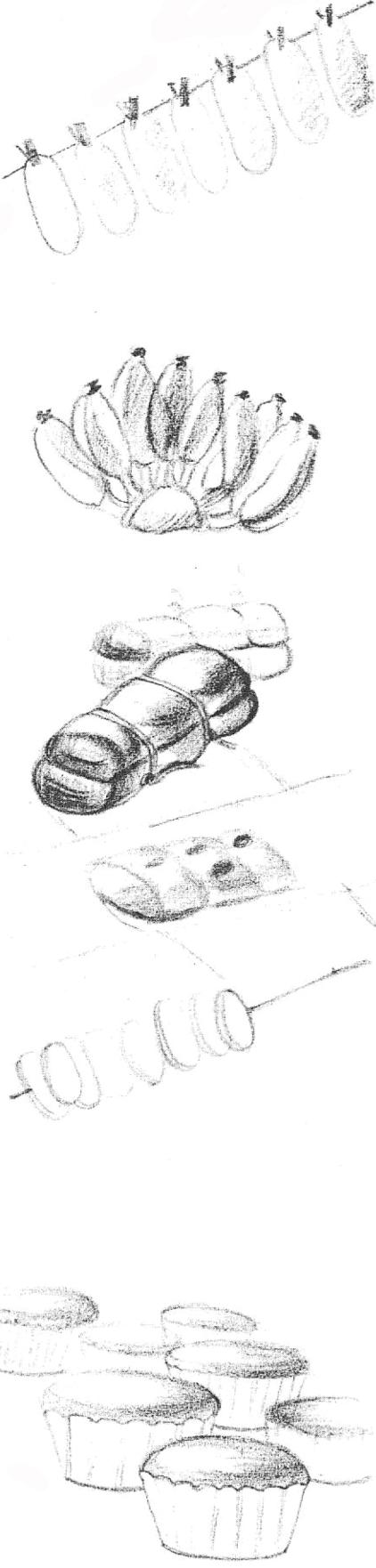
กลั่ว	กลั่ว	กลั่ว	นมแม่	%
น้ำว้า	ไข่	ไข่	ไข่	ไข่
โปรดีนเป็นกรัมและกรดอะมิโนเป็นมิลลิกรัม				
โปรดีน	1.0	1.6	1.0	13.3
กรดอะมิโนทั้งหมด	596	1169	1111	8533
กรดอะมิโนที่จำเป็นทั้งหมด	216	514	522	4020
ไอโซลูชัน	28	55	64	465
ญี่ปุ่น	45	96	108	707
ไอลชิน	36	97	83	631
กรดอะมิโนที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบทั้งหมด	12	21	36	489
เมกิโอนิน	3	9	16	243
ซีสตีน	9	12	20	246
กรดอะมิโนที่มีสูตรโครงสร้างเป็นวง	49	115	84	694
เฟนิลอลานิน	30	52	43	402
ไทรโซน	19	63	41	292
และ ทรีโโนนิน	36	50	63	357
ทริพโตเฟน	18	26	25	193
วาลิน	37	54	59	484
กรดอะมิโนที่ไม่จำเป็น				
อาร์จินิน	31	71	49	626
ซิสติดิน	31	159	30	192
อเลนิน	35	52	43	410
กรดแอลฟ์บีติก	69	103	102	1037
กรดกลูตามิค	66	113	189	1087
ไกลชิน	34	54	27	245
โปรดีน	31	47	94	312
ซีรีน	38	56	55	604
กรดอะมิโนที่มีน้อยที่สุด	S-c*	S-c	S-c	-



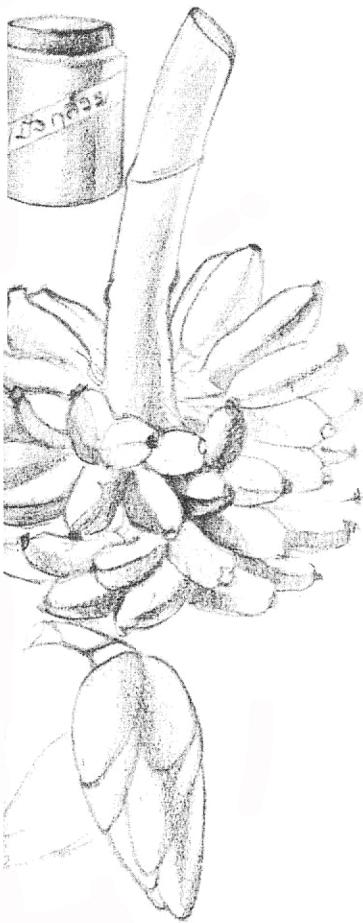
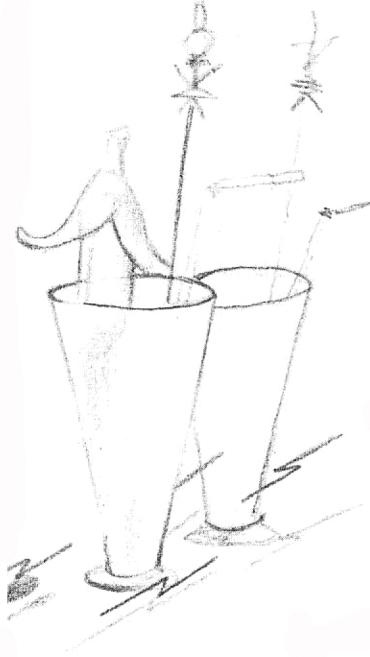
- สามารถนำผลลั�มารับประทานได้ทั้งดิน สุก ทอด กวน หรือทำเป็นอาหาร ทั้งความหวาน และอาหารรับประทานเล่น หรือผสมรวมกับผลไม้ชนิดอื่นๆ เป็นสลัด ผลไม้หรือนำมาบีบคั้นเป็นเครื่องดื่ม ก. ชนิดสห คือผลลั�ดิบหรือสุกที่นำมารับประทานเป็นอาหาร ในลักษณะผักสดและผลไม้ดังนี้
1. กล้วยดิบ ที่ยังอ่อนฝานบางๆ แซลังในน้ำผึ้งน้ำมะนาว กันยา กล้วยเปลี่ยนเป็นสีดำ ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริกรับประทานกับข้าว
  2. กล้วยสุก ใช้รับประทานเป็นผลไม้หลังอาหารคาว หรือรับประทานเป็นของหวานควบกับข้าวเหนียว ทำหนองเดียวกับข้าวเหนียวมะม่วง หรือรับประทานกับกระยาสารท หรือตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ผสมกับผลไม้ชนิดอื่นเป็นสลัดผลไม้ หรือฝานเป็นแผ่นบางตามขวางเป็นไส้แซนwich หรือนำมารับประทานกับไอศครีมเรียกว่า บนนานาสบลิต หรือบันกับน้ำแข็งเป็นเครื่องดื่มเย็น หรืออาจผสมเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นองค์ประกอบ เป็นต้น
  3. ชนิดแห่รูป คือ การนำกล้วยมาปรุงแต่งเตรียมเป็นอาหารด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้
    1. กล้วยปิ้งหรืออกกล้วยทัน กล้วยน้ำว้า แก่จัดปอกเปลือกปิ้งบนไฟถ่าน ร้อนปานกลางจนสุก อาจพรมน้ำเกลือเป็นชนิดเค็ม หรือซุบนำเข้าอม เป็นชนิดหวาน แล้วอังไฟจนเกือบแห้ง อาจหันให้แบนก่อน ซุบนำเข้าเกลือหรือนำเข้าอมด้วยก็ได้
    2. กล้วยเผา มักใช้กกล้วยหักมูกหั้งเปลือกย่างหรือปิ้งบนไฟจนสุก ซึ่งเปลือกกล้วยจะคลายเป็นสีดำ และแยกให้เห็นเนื้อกล้วยที่สุกเหลืองน่ารับประทาน
    3. กล้วยทอด คือกกล้วยน้ำว้าแก่จัด

ปอกเปลือกแล้ว ผ่านหน้าพอครัวตามยาวของผลลั� ประมาณผลละ 2-4 ชิ้น แล้วแต่น้ำดของผลซุบด้วยน้ำแบงข้าวเจ้าผสมน้ำกะทิและมะพร้าวขุดหยาบๆ ทอดในน้ำมันร้อนจัด จนแบงสุกกรอบเหลือง

4. ข้าวเม่าทอด คือกกล้วยทอดอีกชนิดหนึ่งแต่ใช้กกล้วยไข่แก่จัด สุกค่อนข้างอมทั้งผลปอกเปลือก แล้วหุ้มกกล้วยทั้งลูกด้วยหน้ากระฉีก ซึ่งคือส่วนผสมของน้ำตาลกับมะพร้าวขุดฟอย และข้าวเม่าร่างแล้วซุบน้ำแบงกล้วยทอด ทอดในน้ำมันร้อนจัดจนส่วนผสมที่หุ้มกล้วยกรอบ
5. ข้าวต้มผัด ใช้กกล้วยน้ำว้าแก่จัดค่อนข้างสุก ฝานครึ่งซีกตามยาวของผลลั�หุ้มด้วยข้าวเหนียว ซึ่งปูรุ่งผสมด้วยน้ำกะทิกับน้ำตาลที่กวนเข้ากันจนเกือบสุก เกลี่ยส่วนผสมข้าวเหนียวบนใบตอง วางซีกผลลั�บนข้าวเหนียวกลางด้วยส่วนผสมข้าวเหนียวดังกล่าวแล้วม้วนใบตองห่อพับหัวท้ายประกับคุกน้ำด้วยเชือกกล้วยหรือตอกเป็น 2 ประ นำไปนึ่งหรือต้มอีครึ่งจนข้าวเหนียวสุกดี รับประทานได้เลย หรืออาจใช้ข้าวเหนียวอย่างเดียวโดยไม่ผสมกะทิและน้ำตาลก็ได้ แต่เมื่อนึ่งไปนึ่งสุกแล้ว ต้องรับประทานกับมะพร้าวขุดคุกผัดผสมน้ำตาลกับเกลือเล็กน้อย เรียกว่า ข้าวต้มจิ้ม
6. แกงกล้วย คือการนำกล้วยน้ำว้าดิบเป็นผักใส่แกงชนิดต่างๆ เช่น แกงเขียวหวาน
7. กล้วยเชื่อม อาจใช้กกล้วยน้ำว้า กกล้วยไข่ หรือกกล้วยหักมูกหั้งได้ปอกเปลือกผ่าซีกตามยาวและตามขวางเป็น 4 ส่วน เพื่อให้สุกง่าย



- เมื่อเชื่อม แต่งล้ำยไปนิยมเชื่อมทั้ง  
ลูก โดยนำกล้ายไปต้มในน้ำเชื่อม  
ที่ไม่เข้มข้นกจนสุก**
8. **กล้ายบวชชี** อาจใช้กล้ายน้ำวัว  
หรือกล้ายไข่ก็ได้ แต่ไม่ค่อยนิยม  
ใช้กล้ายหักมูก ด้มกล้ายในน้ำกะทิ  
ผสมน้ำตาลกับเกลือปรุงระหว่าง  
เค็มตามชอบ
  9. **ขนมกล้าย** ใช้กล้ายที่สุกงอมยี  
ผสมแป้งข้าวเจ้าปรุงสด้วยน้ำ-  
ตาล เกลือและroyหน้าด้วยมะพร้าว  
ชูด สมัยก่อนจะใช้ใบตองห่อแล้ว  
นำไปนึ่ง ปัจจุบันมักบรรจุใน  
พิมพ์รูปต่างๆ คล้ายขนมเค้ก
  10. **ثار์ตกล้าย** เป็นการพัฒนาเลียน  
แบบคึกผลไม้ โดยใช้แป้งสาลีนวด  
กับไข่ เนยและน้ำตาลจนได้ที่ แล้ว  
แห้วงในภาชนะ ให้เนื้อแป้ง  
หนาพอควร แล้วเรียงกล้ายน้ำวัว  
สุกปอกเปลือกฝานเป็นแผ่นบางๆ  
ให้เต็มบนแผ่นแป้ง แล้วโรยด้วย  
เกล็ดน้ำตาลบนชั้นกล้ายเหล่านั้น  
ให้ทั่ว เพื่อให้สีสวยและหอมเป็น  
น้ำตาลใหม่ แล้วนำเข้าเตาอบให้  
สุกด้วยไฟขนาดกลาง
  11. **เค็กกล้าย** คือขนมเค้กที่ผสมด้วย  
เนื้อผลกล้ายหอมบดละเอียดผสม  
กับแป้งทำขนมเค้ก
  12. **ขนมบังกล้าย** คือขนมปังที่ผสม  
ด้วยกล้ายบดละเอียดซึ่งเดียวกับ  
เค็กกล้าย
  13. **คุ๊กคือกล้าย** คือคุ๊กผสมกล้ายเช่น  
เดียวกับเค็กกล้าย
- คือการนำกล้าย<sup>1</sup>  
มาผ่านขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้กล้าย<sup>2</sup>  
สามารถเก็บรักษาไว้รับประทานนอก  
ฤดูกาลได้นานขึ้น มีวิธีการต่างๆ กัน  
ดังนี้
1. **กล้ายดอง** คือการนำผลกล้ายดิน  
หรือผลกล้ายที่บังอ่อน หรือผล  
กล้ายที่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ให้แก่แล้วจะ
  - ไม่น่ารับประทาน โดยผ่านการ  
หนาๆ ตามทະແນผลกระทบเปลือก ณ  
ในน้ำเกลือผสมน้ำส้มสายชู  
ภาชนะเคลือบปากกว้าง หรือ  
ต้อง เช่นเดียวกับการดองผักนา  
ชนิด รวมกับผักชนิดอื่นด้วยกัน<sup>3</sup>  
ใช้ใบทองหรือผ้าขาวบางปิดภา  
นชานะ นำตากแดดประมาณ  
วัน ใช้จมูกหริกรับประทานเช  
เดียวกับผักดองอื่นๆ
  2. **กล้ายตาก** คือกล้ายสุกที่มีจำนวน  
มากบริโภคไม่หมด ปอกเปลือกน  
ไปตากแดดเพื่อจะระบายน้ำออก  
จากกล้ายไปบ้าง และทำให้น้ำต้า  
ในกล้ายเข้มข้นขึ้น สามารถเก็บ<sup>4</sup>  
ได้นานโดยไม่เสีย
  3. **กล้าย詹** ทำจากกล้ายที่มีมา  
เหลือเพื่อแต่ไม่สุกงอม นำมาปอ  
เปลือกฝานบางๆ ทางขวาของบริ  
ตามยาวของผลกล้ายก็ได้ ผึ่งไว  
แห้งแล้วนำไปทอดในน้ำมันมาก  
ร้อนจดจนสุกเก็บกรอบ เอาขี้  
จากน้ำมันแล้วโรยเกลือเป็นชนิด  
เค็ม หรือนำไปชุบน้ำเชื่อมเข้า  
ชนิดหวานก็ได้
  4. **กล้ายกวน** ทำจากกล้ายสุกย  
ีจันเละ เคล้ากับน้ำตาล น้ำกะ  
กวนในกะทะ เหล็กไม้เป็นสนิ  
บบไฟอ่อนๆ จนสุกเหนียว แล้วน้ำ  
เป็นก้อนกลม ห่อกระดาษแก้วหรือ<sup>5</sup>  
ใส่ถุงพลาสติกเก็บไว้รับประกา  
ได้นานๆ
  5. **เครื่องดื่มกล้ายน้ำวัว** ทำจากน้ำ  
กล้ายน้ำวัวสุกบดละเอียด ผสมกับ  
น้ำตาลทราย ซึ่งละลายในน้ำได้  
เดือดร้อนใส่สะอาดแล้ว ต้มให้  
เดือดอีกครั้งเติมแต่งรสตัวยังไ  
นนานวากับเกลือตามชอบ
  6. **แยมกล้าย** ทำจากกล้ายหอมห่ำ<sup>6</sup>  
ปอกเปลือกฝานเป็นแผ่นบางๆ ผส  
น้ำตาลทราย และเนื้อสัมภาระ



พื้นเป็นชั้นเล็กๆ กับน้ำมะนาว ต้มไฟอ่อนๆ ประมาณ 45 นาที บรรจุขวดสะอาดผนึกแน่นเก็บไว้รับประทานได้นานไม่เสีย

7. กล้วยคืนรูป ทำจากกล้วยสุกกำลังดีฝานขนาดพอควรไม่บางมากนักตามยาวของลูก หรือตามแนวทะแยงก็ได้ ลวกน้ำเดือดนานครึ่งถึงหนึ่งนาที ตากแดดให้แห้งเก็บไว้ได้นาน 3 เดือน เมื่อเวลาต้องการนำมาปูรุ่งอาหารให้นำมาแช่หรือต้มในน้ำเดือดประมาณ 5-10 นาที
8. แป้งกล้วย ทำจากกล้วยดิบที่แก่จัดปอกเปลือกลอกน้ำร้อนเดือดจัดนาน 1-2 นาที เพื่อบังกันกล้วยเปลี่ยนสีเนื่องจากย่างกล้วย ฝานบางๆ แผ่ผึ้งในภาชนะเหล็กไม่เป็นสนิม ตากแดดให้แห้ง 1-2 วัน หรือจะอบในเตาอบก็ได้ บดและร่อนผ่านตะกรangตาถี่ๆ จนได้ผงแป้งละเอียด เก็บไว้ใช้ทำขนมต่างๆ ได้ เช่น ขนมกล้วย ขนมถั่ยฟู ขนมบ้าบัน ขนมสำปะ嫩

#### ๔. ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของกล้วย ส่วนต่างๆ ของกล้วย ก็สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้เกือบหมด ดังนี้

1. หัวปลี ใช้ทำอาหารเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก หรือรับประทานกับหมี่หรือกวยเตี๋ยวผัดไทย หรือหันฝอยยำกับเนื้อหมู ไก่ กุ้ง โรยหอมหรือกระเทียมเจียวและพริกปูรุ่งรสดามซ้อม หรือแกงเลียง แกงเผ็ดต้มยำ ก็ได้
2. ใบกล้วยหรือใบตอง หั้งสดและแห้ง ใช้ทำเป็นภาชนะหุ้มห่ออาหาร บางชนิด หรืออาจใช้หั้งใบบังแดดหรือกันฝนเมื่อจำเป็น และกันกลางใบอาจใช้ทำเชือกมัดของหรือทำของเล่นสำหรับเด็กก็ได้
3. หยอดกล้วย ส่วนที่เป็นไส้อ่อนขาวฝานบางๆ แช่น้ำผสมน้ำมะนาว

ป้องกันยางกล้วยทำให้เปลี่ยนสี ใช้ทำห่อหมก แกงชนิดต่างๆ

4. กากกล้วย หั้งกากหรือหั้งลำต้นที่ตัดเครือกล้วยแล้ว นำมาแกะสลักที่เรียกว่าแท่งหยวกเป็นลายกนกหรือลายถ่ายต่างๆ ตกแต่งประดับงานประเพณีไทยต่างๆ และแต่ละภาคสามารถนำมีกเป็นเส้น ทำเชือกผูกมัดข้าวของสัมภาระ หรือถักเป็นกระเพาถือสติ๊กหรือประดิษฐ์เป็นของใช้ต่างๆ “ได้หลายชนิด
5. ยางกล้วย ใช้เป็นสีย้อมด้วยทอผ้าให้สีน้ำตาลไม่ตกไม่ลอก ทนทานดีกล้วยนอกจากจะใช้ปูรุงเป็นอาหารและแกะสลักตกแต่งเป็นของใช้แล้ว บางส่วนของกล้วยยังมีสรรพคุณเป็นยาด้วยกล่าวคือ ผลกล้วยดิบดให้เป็นผงคลายแป้งกล้วยละลายน้ำผึ้งรับประทาน ป้องกันและรักษาโรคกระเพาะ ลำไส้ ท้องเสียและลำไส้อักเสบ ผลกล้วยสุกช่วยหล่อลมลำไส้ ลดการระคายเคือง และชดเชยเกลือแร่ให้แก่ร่างกายที่สูญเสียเมื่อห้องเดินได้ ยางกล้วยชุมผ้าเช็ดผ้าที่ลิ้นเด็กหรือหากได้สะอาดและปลอดภัย

#### สรุป

ประเทศไทยมีสภาพภูมิอากาศที่เหมาะสมสำหรับการเพาะปลูกกล้วยหลายชนิด ได้แก่ กล้วยหอมมีคุณภาพดีเป็นที่นิยมของชาวต่างประเทศ จนเป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญชนิดหนึ่ง คนไทยทั่วไปนิยมบริโภคกล้วยน้ำว้าเป็นอาหารในลักษณะต่างๆ และใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับอาหารม้าช้านานแล้ว กล้วยไข่กำลังได้รับการพัฒนาส่งเสริมให้เป็นที่รู้จักและคงจะสามารถส่งออกควบคู่กับกล้วยหอมได้ต่อไปในไม่ช้านี้