



คุณมงคล มาลานนท์ (ซ้ายสุด)

## รายงานพิเศษ

กล้วยไทย พิษพรรณมหัศจรรย์  
มงคล มาลานนท์

# อาหารจากกล้วยยุคใหม่

เค้กกล้วยหอมไส้กล้วยตาก

**ส่วนผสม**

- |                        |     |        |
|------------------------|-----|--------|
| 1. แป้งเค้ก            | 250 | กรัม   |
| 2. แป้งสาลีอเนกประสงค์ | 50  | กรัม   |
| 3. อบเชยป่น            | 3   | กรัม   |
| 4. เบคกิ้งโซดา         | 4   | กรัม   |
| 5. ผงฟู                | 12  | กรัม   |
| 6. มาการีน หรือเนยสด   | 240 | กรัม   |
| 7. เกลือป่น            | 2   | กรัม   |
| 8. น้ำตาลทราย          | 140 | กรัม   |
| 9. น้ำตาลทรายแดง       | 60  | กรัม   |
| 10. ไข่ไก่แช่เย็น      | 220 | กรัม   |
| 11. กล้วยหอมบดละเอียด  | 300 | กรัม   |
| 12. กล้วยตากหั่น       | 600 | กรัม   |
| 13. กลิ่นกล้วย         | 1   | ช้อนชา |
| 14. นมข้นจืด           | 100 | กรัม   |
| 15. วานิลลาน้ำ         | 10  | กรัม   |

**วิธีทำ**

1. ร่อนแป้งทั้ง 2 ชนิด อบเชยป่น เบคกิ้งโซดา ผงฟู พักไว้ แป้งแป้งไว้ 100 กรัม (สำหรับคลุกกล้วยตาก)
2. ตีมาการีนหรือเนยสด น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายแดง และเกลือป่นให้ขึ้นฟูด้วยหัวไม้ด้วยความเร็วปานกลาง ใส่ไข่ทีละน้อย ตีให้เข้ากันจนหมด
3. ใส่กล้วยหอมบด กลิ่นกล้วย วานิลลา ตีต่อจนเข้ากัน
4. ใส่ส่วนผสม ข้อ 1 กล้วยตาก (ที่คลุกกับแป้งไว้) และนมข้นจืดผสมให้เข้ากัน
5. เทใส่พิมพ์ ขนาด 7.5x4x2.5 นิ้ว ที่ทาไขมันบางๆ ใช้กระดาษหပ် 3 ทบ พันรอบพิมพ์ (แต่น้ำให้เบียด บีบน้ำออกพอหมาดๆ) บนถาดอบ ปูกระดาษหပ် 1 คู่ (เพื่อไม่ให้ขอบ/ก้นขนมแห้ง) อบไฟ 180 องศาเซลเซียส ประมาณ 30-35 นาที จนสุก เอาออก

## ข้าวอบกล้วยโกโก้

**ส่วนผสม**

- |                            |     |              |
|----------------------------|-----|--------------|
| 1. เนื้อหมู ไก่ หรือกุ้งสด | 450 | กรัม         |
| 2. เห็ดหอม                 | 5-6 | ดอก แขน่อุ่น |

คุณมงคล มาลานนท์ เรียนจบจากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้ หลังเรียนจบ เจ้าตัวมีประสบการณ์ทางด้านอาหารตามโรงแรมมีระดับหลายแห่ง ปัจจุบัน ทำงานอยู่ฝ่ายโภชนาการ ฝ่ายต่างประเทศ บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) นอกจากงานประจำ คุณมงคลมีงานอดิเรก โดยเฉพาะการปรับแต่งสูตรอาหาร

อาหารจากกล้วยยุคใหม่ เป็นผลงานที่เขาทำออกเผยแพร่ที่น่าสนใจมาก อาทิ เค้กกล้วยตาก พุดดิงกล้วย แพนเค้กกล้วย ซึ่งคุณมงคลได้กรูณาถ่ายทอดให้หลายสูตรด้วยกัน เจ้าตัวบอกว่า ในงานมหัศจรรย์

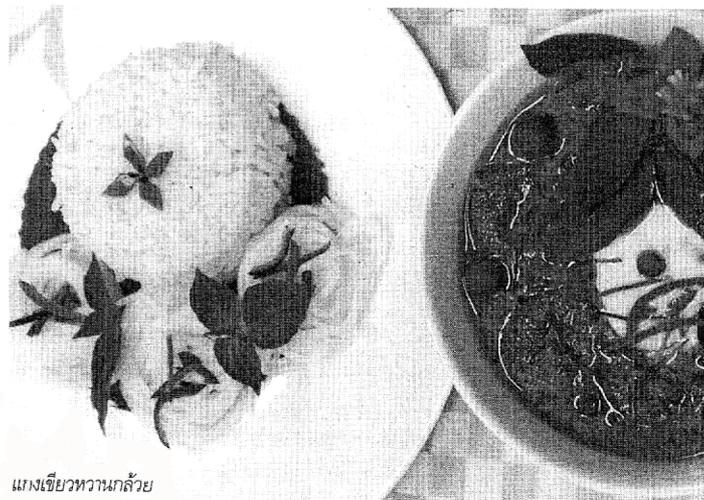
กล้วย ครั้งที่ 4 ที่เดอะมอลล์ บางแค ระหว่าง วันที่ 18-24 พฤศจิกายน 2547 จะมีอาหารหลายอย่างไปโชว์ ไปจำหน่ายไปชมกันได้

ทุกวันนี้ถึงแม้งานจะรัดตัว แต่คุณมงคลยังเป็นวิทยากรทางด้านอาหาร ในโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

อีกไม่นานนัก คุณมงคล บอกว่า จะมาสอนอาหารจากกล้วยที่ศูนย์เทคโนโลยีอาชีวะ มติชน ต้องติดตามข่าวอย่างใกล้ชิด

**สำหรับผู้สนใจ ถามไถ่กันได้ที่ โทร.**

**(01) 253-8106 และ (02) 377-2992**



แกงเขียวหวานกล้วย

- |  |       |                    |
|--|-------|--------------------|
| 3. น้ำมันหอย                           | 3     | ช้อนโต๊ะ           |
| 4. ชিংแก่                              | 30    | กรัม ไชลก้าน้ำ     |
| 5. ซีอิ้วดำ                            | 1/2   | ช้อนชา             |
| 6. น้ำมันพืช                           | 2 1/2 | ช้อนโต๊ะ           |
| 7. กุนเชียง                            | 1     | คู่ หั่นเฉียงบางๆ  |
| 8. กล้วยน้ำว้าดิบ หั่นสี่เหลี่ยมต้มสุก | 150   | กรัม               |
| 9. กระเทียมสับ                         | 2     | กลีบ               |
| 10. ข้าวสาร                            | 400   | กรัม               |
| 11. น้ำ หรือน้ำซุปล                    | 750   | มิลลิลิตร (3 ถ้วย) |
| 12. เกลือ                              | 1     | ช้อนชา             |
| 13. น้ำตาลทราย                         | 1/4   | ช้อนชา             |
| 14. ต้นหอม                             | 2     | ต้น หั่นทาบๆ       |
| 15. งาดำคั่ว                           | 1/2   | ช้อนโต๊ะ           |

**วิธีทำ**

1. หมักเนื้อสัตว์กับเห็ดด้วยน้ำมันหอย น้ำซิง และซีอิ้วดำ
2. ใส่น้ำมันลงในหม้อดิน ผัดกุนเชียงจนหอม
3. ใส่กระเทียม เจียวจนหอม
4. ใส่เนื้อสัตว์สดต่อไป 5 นาที และกล้วยต้มสุกให้เข้ากัน
5. ใส่ข้าว เกลือ และน้ำ
6. ต้มให้เดือด ลดไฟลงอ่อนที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตั้งไฟต่อไปอีก 10 นาที แล้วเอาไปนึ่งอีก 10 นาที
7. เมื่อข้าวสุก โรยต้นหอมและงาดำ
8. จัดเสิร์ฟร้อนๆ

## ข้าวอบกล้วยน้ำว้า

### ส่วนผสม

- |   |       |                                  |
|---|-------|----------------------------------|
| 1. กล้วยน้ำว้าดิบ ปอกเปลือกหั่นสี่เหลี่ยม | 500   | กรัม = 3 ถ้วย                    |
| 2. กุ้งแห้ง                               | 1     | ช้อนโต๊ะ                         |
| 3. น้ำ                                    | 800   | มิลลิลิตร (3 1/4 ถ้วย)           |
| 4. น้ำมัน                                 | 2     | ช้อนโต๊ะ                         |
| 5. กระเทียมทุบ                            | 2-3   | กลีบใหญ่                         |
| 6. เกลือ                                  | 1 1/2 | ช้อนชา                           |
| 7. น้ำตาลทราย                             | 1/4   | ช้อนชา                           |
| 8. ข้าวสาร                                | 400   | กรัม (2 ถ้วย) ข้าวและผึ้งให้แห้ง |

### วิธีทำ

1. ปอกกล้วยหั่นเป็นลูกเต๋า ขนาด 2 เซนติเมตร แล้วนำไปต้มน้ำที่เดือดใส่เกลือเล็กน้อย ต้มจนสุก แล้วตักขึ้นแช่น้ำเย็นและผึ้งให้แห้งจากนั้น
2. ล้างกุ้งแห้งแล้วแช่ไว้ในน้ำ 60 มิลลิลิตร (1/4 ถ้วย) พอกุ้งนุ่มถ้ายังมีเปลือกแข็งติดอยู่ บ้างให้แกะออก สับให้ละเอียด เก็บน้ำแช่กุ้งไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำกุ้งลงผัด พอมีกลิ่นใส่กระเทียม และผัดประมาณ 10 นาที
4. ใส่กล้วย เกลือ 1/2 ช้อนชา และน้ำแช่กุ้งแห้ง ผัดประมาณ 2 นาที
5. ใส่ข้าว น้ำ และเกลือ ปล่อยให้เดือด ลดไฟลง เคี่ยวต่อไปอีก 12 นาที จนกระทั่งข้าวนุ่ม เสิร์ฟพร้อมๆ พร้อมแกงจืดผักโสมถน



สเต็กปลาพรมซ์พรายกล้วย

## รวมมิตรผลไม้ปั่นรับยามเช้า

### ส่วนผสม

- |             |       |                            |
|-------------|-------|----------------------------|
| 1. สับปะรด  | 1/2   | หัว ปอกเปลือกเอาแกนกลางออก |
| 2. น้ำส้มสด | 1 1/2 | ถ้วย                       |
| 3. แอปเปิ้ล | 1     | ลูกใหญ่หั่น                |
| 4. กล้วยหอม | 1     | ผล หั่น                    |
| 5. มะละกอ   | 40    | กรัม                       |

### วิธีทำ

1. หั่นสับปะรดเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในเครื่องบดอาหาร เติมน้ำส้มคั้น แอปเปิ้ล กล้วยหอม มะละกอ ลงไป เติมน้ำเครื่องจนส่วนผสมเนียน
2. นำเสิร์ฟทันที ตกแต่งด้วยดอกกล้วยไม้

## กล้วยหอมเสาวรสปั่น

### ส่วนผสม

- |                                |     |              |
|--------------------------------|-----|--------------|
| 1. เสาวรส                      | 3   | ลูก ผ่าครึ่ง |
| 2. กล้วยหอม                    | 1   | ผลใหญ่ หั่น  |
| 3. นมสดพ่องมันเนย              | 1   | ถ้วย         |
| 4. โยเกิร์ตรสธรรมชาติ ไขมันต่ำ | 1/4 | ถ้วย         |

### วิธีทำ

1. ตักเนื้อเสาวรสใส่ลงในเครื่องบดอาหาร ตามด้วยกล้วย นม และโยเกิร์ต เติมน้ำเครื่องแล้วหยุดโดยเร็ว ทำดังนี้ไปเรื่อยๆ จนส่วนผสมและเม็ดเสาวรสละเอียด (ให้เติมนมลงไป หากส่วนผสมข้นเกินไป) อย่าเปิดเครื่องนานเกินไป เพราะส่วนผสมจะเป็นฟองและฟูขึ้น
2. จัดเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยเชอร์รี่แดง และใบสะระแหน่

## ซีฟู้ดอบกล้วยหอมหินอ่อน

### ส่วนผสมที่ 1

- |                  |     |          |
|------------------|-----|----------|
| 1. แป้งเค้ก      | 200 | กรัม     |
| 2. ผงฟู          | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| 3. เกลือป่น      | 1/2 | ช้อนชา   |
| 4. น้ำตาลทราย    | 150 | กรัม     |
| 5. ไข่แดง        | 5   | ฟอง      |
| 6. น้ำมันพืช     | 1/3 | ถ้วย     |
| 7. นมสด          | 1/2 | ถ้วย     |
| 8. กล้วยหอมบด    | 100 | กรัม     |
| 9. กลิ่นกล้วยหอม | 1   | ช้อนชา   |

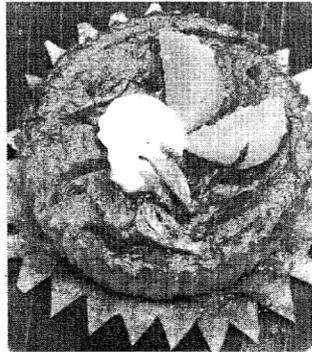
### ส่วนผสมที่ 2

- |               |     |      |
|---------------|-----|------|
| 1. ไข่ขาว     | 5   | ฟอง  |
| 2. น้ำตาลทราย | 100 | กรัม |

## เค้กกล้วยตาก

### ส่วนผสม

- |                             |       |        |
|-----------------------------|-------|--------|
| 1. แป้งเค้ก                 | 250   | กรัม   |
| 2. ผงฟู                     | 2 1/2 | ช้อนชา |
| 3. เนยสด                    | 240   | กรัม   |
| 4. ไข่ 25 เค                | 6 1/4 | ช้อนชา |
| 5. น้ำตาลทราย               | 275   | กรัม   |
| 6. เกลือ                    | 3/4   | ช้อนชา |
| 7. น้ำ                      | 1/2   | ถ้วย   |
| 8. ไข่ไก่                   | 5     | ฟอง    |
| 9. กลิ่นวานิลลา             | 1     | ช้อนชา |
| 10. กล้วยตาก หั่นสี่เหลี่ยม | 400   | กรัม   |



ขนมหม้อแกงกล้วย

### วิธีทำ

1. ร่อนแป้งเค้ก และผงฟูพักไว้
2. ตีเนยให้อ่อนตัว แล้วใส่ส่วนผสมที่เหลือทั้งหมดลงไป ยกเว้นกล้วยตาก
3. ใช้หัวตีใบไม้ตีด้วยความเร็วต่ำ 1 นาที ให้ส่วนผสมเข้ากัน
4. เปลี่ยนความเร็วปานกลาง 2 นาที ปาดอ่าง
5. เปลี่ยนเป็นตีความเร็วต่ำ 1 นาที ใส่กล้วยตากหั่นลงไปผสมให้เข้ากัน
6. เทส่วนผสมใส่พิมพ์ ขนาด 3x5x2.5 นิ้ว ที่ทาเนยรองกระดาษที่ก้นพิมพ์ จำนวน 3 พิมพ์ นำเข้าอบประมาณ 30-45 นาที หรือจนสุก

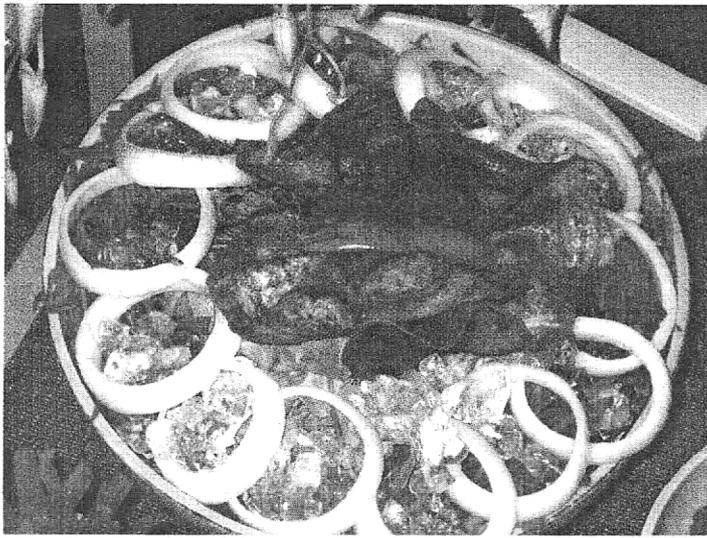
## ค็อกเทลกะเลไต

### ส่วนผสม

- |                             |     |                     |
|-----------------------------|-----|---------------------|
| 1. เนื้อสับปะรด             | 100 | กรัม หั่น           |
| 2. มะละกอ                   | 1/2 | ลูกเล็ก เอาแต่เนื้อ |
| 3. กล้วยหอม                 | 2   | ลูกเล็ก หั่น        |
| 4. นมสด                     | 1/4 | ถ้วย                |
| 5. น้ำส้มคั้น               | 1   | ถ้วย                |
| 7. น้ำแข็งก้อน สำหรับเสิร์ฟ |     |                     |

### วิธีทำ

1. หั่นสับปะรดและมะละกอเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในเครื่องบดอาหาร ใส่กล้วยและนมสดลงไปบดหรือปั่นจนเนียน แล้วเติมน้ำส้มคั้นลงไปปั่นให้เนียนอีกครั้ง
2. เทใส่แก้ว จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำแข็ง



สลัดหน่อกุ้งน้ำกล้วย

3. น้มนะนาว 1/2 ช้อนชา

**ส่วนผสมที่ 3**

1. โกลี 2 ช้อนโต๊ะ
2. น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ**

1. ร่อนแป้ง-ผงฟู ร่วมกับใส่น้ำตาล-เกลือ คนให้เข้ากัน
2. บดกล้วยหอมรวมกับน้ำมันพืช นมสด ไข่แดง
3. ผสมกล้วยหอมบด ร่วมกับส่วนผสมแป้ง คนด้วยตะกร้อมือให้เข้ากันเติมกลิ่นกล้วยหอม
4. ตีไข่ขาว น้มนะนาวพอขึ้นฟอง เติมน้ำตาลตีจนส่วนผสมขึ้นฟูขาวตั้งยอดอ่อน
5. ผสมไข่ขาวกับแป้งตะล่อมให้เข้ากัน
6. แบ่งส่วนผสมออกมา 1/4 ส่วน ผสมกับโกลีละลายน้ำมันคนให้เข้ากัน
7. ตักส่วนผสมของแป้งใส่ภาชนะทรงกระดาด รอดด้วยพิมพ์ ตักส่วนผสมสีโกลีเติม
8. ใช้ไม้ปลายแหลมวนเนื้อเค้กเพื่อให้เกลี่ยหินอ่อน
9. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 375 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 20 นาที จนเค้กสุก
10. นำเค้กออกจากเตาอบ คว่ำหน้าลงบนตะแกรงพักขนม
11. บรรจุในถุงหรือกล่องให้สวยงาม

**กล้วยบวชชีชวน**

(รับประทานได้ทั้งร้อนและเย็น เช่นเดียวกับกล้วยบวชชีของไทย)

**ส่วนผสม**

1. เมล็ดงาคั่ว 30 กรัม (1/4 ถ้วย)
2. กล้วยไข่สุกปอกเปลือก 6 ลูก
3. กะทิ 500 มิลลิลิตร (2 ถ้วย)
4. น้ำสะอาด 250 มิลลิลิตร (1 ถ้วย)
5. ใบเตย ล้างน้ำและผูกเป็นปม 1 ใบ
6. น้ำตาลทราย 110 กรัม (1/2 ถ้วย)
7. เกลือ 1/4 ช้อนชา
8. สาคุเมล็ดเล็ก ต้มสุกแล้ว 1/4 ถ้วย

**วิธีทำ**

1. ตั้งกระทะให้ร้อน ใช้ไฟปานกลาง คั่วเมล็ดงาราว 2-3 นาที หมั่นคนไปมาบ่อยๆ จนเป็นสีเหลืองทอง ตักขึ้น พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ผ่าครึ่งกล้วยตามยาวของลูก ตัดแบ่งตามขวาง 3 ส่วน ให้ได้ทั้งหมด 36 ชิ้น
3. ผสมกะทิ น้ำ น้ำตาล และเกลือ ลงในหม้อ ใส่ใบเตย นำไปตั้งไฟแรงปานกลาง หมั่นคนบ่อยๆ จนน้ำตาลละลายหมด ใส่กล้วยและเมล็ดสาคุ คนให้เข้ากัน ลดไฟให้อ่อนลง ปิดฝาหม้อ และตั้งไฟต่อราว 5-7 นาที หมั่นคนสม่ำเสมอหรือจนกระทั่งเมล็ดสาคุไม่ติดหม้อ
4. ยกหม้อลงจากเตา ตักแบ่งกล้วยบวชชีใส่ถ้วยขนมหวานแต่ละถ้วย โรยหน้าด้วยเมล็ดงาคั่ว 1/2 ช้อนชา เสิร์ฟทันที

**หิวปลีต้มกะทิ**

**ส่วนผสม**

- |                      |       |          |
|----------------------|-------|----------|
| หัวปลี               | 300   | กรัม     |
| ปลาหูช้างเอาแต่เนื้อ | 100   | กรัม     |
| หัวกะปิ              | 1 1/2 | กรัม     |
| หางกะทิ              | 2     | กรัม     |
| น้ำตาล               | 1     | ช้อนโต๊ะ |
| มะดัน                | 80    | กรัม     |

**เครื่องปรุงน้ำพริก**

- |             |       |          |
|-------------|-------|----------|
| พริกไทยเม็ด | 20    | เม็ด     |
| หอมแดง      | 50    | กรัม     |
| เกลือ       | 1 1/4 | ช้อนชา   |
| กะปิ        | 1     | ช้อนโต๊ะ |

**วิธีทำ**

1. ปอกหัวปลีกลีบแข็งออก หั่นเป็นชิ้นๆ แช่น้ำผสมน้ำมะนาว
2. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
3. นำหางกะทิตั้งไฟ ละลายเครื่องแกงใส่มะดัน พอเดือดตักเม็ดออกใส่ปลาหู ปรุงรส พอเดือดใส่หัวปลี
4. ราดด้วยหัวกะทิ พอเดือดยกลง

**เอกสารอ้างอิง**

มงคล มาลานนท์ จบเทคโนโลยีฯ วิทยาลัยพระนครศรีไต้ แผนกอาหารและโภชนาการ  
 ชำนาญ แก้วดำ "อาหารจากกล้วยน้ำว้า และหัวปลี" : การศึกษาค้นคว้าอิสระ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 541.

**ยำกล้วยทรงเครื่อง**

**ส่วนผสม**

- |                 |     |          |
|-----------------|-----|----------|
| กล้วยน้ำว้าดิบ  | 50  | กรัม     |
| ตะไคร้หั่นฝอย   | 100 | กรัม     |
| แครีรอตต้ม      | 50  | กรัม     |
| หมูสับรวน       | 100 | กรัม     |
| กุ้งแห้งทอดกรอบ | 50  | กรัม     |
| มะพร้าวคั่ว     | 20  | กรัม     |
| ถั่วลิสงคั่วบด  | 40  | กรัม     |
| หอมเจียว        | 3   | ช้อนโต๊ะ |
| กระเทียมเจียว   | 2   | ช้อนโต๊ะ |

**น้ำปรุงรส**

- |            |     |          |
|------------|-----|----------|
| กะทิ       | 1/4 | ถ้วย     |
| น้ำตาลปีบ  | 2   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำปลา     | 2   | ช้อนโต๊ะ |
| น้มนะนาว   | 2   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำพริกเผา | 2   | ช้อนโต๊ะ |

**เครื่องเคียง**

ใบชะพลู พริกขี้หนูแห้งทอดกรอบ

**วิธีทำ**

1. ผสมเครื่องปรุงรสให้เข้ากันพักไว้
2. ปอกกล้วยแช่น้ำเกลือ หั่นตามขวาง นำไปต้มให้สุก ตักขึ้นใส่น้ำเย็น พักให้สะเด็ดน้ำ
3. ผสมกล้วย ตะไคร้ แครีรอต หมูสับ ใส่น้ำปรุงรส คนให้เข้ากัน ใส่กุ้งแห้งทอดกรอบ มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว หอมเจียว กระเทียมเจียว เคล้าให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟคู่กับใบชะพลู และพริกแห้งทอดกรอบ ●

**หมายเหตุ**  
 ใช้กล้วยไข่ดิบ กล้วยหอมดิบ แทนได้  
**เอกสารอ้างอิง**  
 ชำนาญ แก้วดำ "อาหารจากกล้วยน้ำว้า และหัวปลี" : การศึกษาค้นคว้าอิสระ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.