



อาหารกล้วย...กล้วย



อูษาร ภูคัสมาส

ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กล้วย ผลไม้ที่รู้จักและคุ้นเคยกันดี เพราะมีให้กินตลอดทั้งปี กล้วยจัดเป็นพืชที่สามารถนำส่วนต่างๆ ของลำต้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้หลายอย่าง ทำให้มักพบเห็นต้นกล้วยเกิดขึ้นอยู่ทั่วไป ในกล้วยน้ำว้าผลสุก 1 ผล จะให้พลังงานแก่ร่างกาย 60 กิโลแคลอรี และมีสารอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน เส้นใยอาหาร วิตามินซี วิตามินเอ รวมถึงแร่ธาตุอื่นๆ นอกจากนี้ ยังเป็นผลไม้รับประทานง่าย มีหลายคุณประโยชน์ ทำให้กล้วยเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมตลอดมา ในฉบับนี้จึงขอนำเสนอเมนูอาหารจากกล้วย 3 เมนู คือ กล้วยกรอบแก้ว กล้วยกวน และท็อปปิ้งกล้วยค่ะ

กล้วยกรอบแก้ว

ภัณฑนา ร่วมรักษ์



ส่วนผสม		
กล้วยน้ำว้าดิบ (แก่จัด)	2	หวี
น้ำตาลทราย	1	กิโลกรัม
น้ำมันพืช	2	ชวด
น้ำส้มสายชู เล็กน้อย		

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกกล้วยออกให้หมด แยกกล้วยในสารละลายน้ำส้มสายชู 3%
2. ผานกล้วยเป็นชิ้นบางๆ (ตามขวาง) ลงในกระทะที่มีน้ำมันร้อนๆ ทอดพอเหลืองสุงขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ละลายน้ำตาลทรายในน้ำ โดยใช้อัตราส่วน น้ำตาล : น้ำ 1 : 2 ต้มจนเดือดยกลง
4. นำกล้วยที่ทอดไว้แล้วแช่ในน้ำเชื่อมประมาณ 2-3 นาที สุงขึ้น
5. ทอดกล้วยอีกครั้งหนึ่ง ในน้ำมันใหม่ จนกรอบ ปลอ่ยให้เย็นแล้วจึงบรรจุใส่ถุงพลาสติก



กล้วยกวน

มณฑนา ร่วมรักษ์

ส่วนผสม		
กล้วยน้ำว้าปอกเปลือกแล้ว	2400	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	450	กรัม
น้ำตาลทราย	550	กรัม
แบะแซ	400	กรัม
มะพร้าว 1 ½ กก. คั้นหัวกะทิ	3	ถ้วย
หางกะทิ	5	ถ้วย

วิธีทำ

1. กล้วยน้ำว้าเลือกสุกงอม ปอกเปลือกแล้วตัดหัวตัดท้ายแล้วหันพอหยาบ ใส่เครื่องตีปั่นบดละเอียด
2. มะพร้าวคั้นเอาแต่หัวกะทิให้ได้ 3 ถ้วย มะพร้าวที่เหลือคั้นให้ได้อีก 5 ถ้วย
3. หัวกะทินำมาตั้งไฟเคี่ยวให้น้ำแห้งไปบ้างแต่ไม่ถึงขนาดแตกมันเป็นขี้ได้
4. นำกล้วย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย แบะแซ หางกะทิ 5 ถ้วย ใส่รวมกันลงในกระทะทอง นำขึ้นตั้งไฟกวนด้วยไฟอ่อนๆ กวนตลอดเวลา ระวังกันกระทะจะไหม้ กวนจนกระทั่งเหนียว กวนเป็นก้อนเนื้อเดียวกันไม่ติดกระทะ นำลงมาปั้นเป็นก้อนๆ ห่อด้วยกระดาษไขหรือบรรจุกล่องพลาสติก หรือขวดโหลมีฝาปิดมิดชิดเก็บไว้รับประทานได้นานวัน

ท็อปปิ้งกล้วย *

มณฑนา ร่วมรักษ์



ส่วนผสม		
กล้วยไข่	1	กก.
น้ำตาลทราย	350	กรัม
แบะแซ	250	กรัม
กรดมะนาว	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. เลือกกล้วยที่สุก นำมาปอกเปลือกตัดหัวตัดท้ายแล้วใส่เครื่องปั่นบดพอเป็นเนื้อเดียวกัน
2. นำกล้วยบด น้ำตาลทราย แบะแซ กรดมะนาว ใส่ในกระทะทอง ผสมให้เข้ากันยกขึ้นตั้งไฟกวนให้เข้ากันจนข้นเหนียวพอปั้นก้อนได้
3. ปั้นเป็นก้อน ห่อด้วยกระดาษไขใส่ บรรจุลงขวดโหลปิดสนิท เก็บไว้รับประทานได้นานวัน

หมายเหตุ : จะใช้กล้วยน้ำว้าหรือกล้วยหอมก็ได้

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการ

อาหาร	เสิร์ฟ	สารอาหาร						
		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	Gal (mg)	A (RE)	C (mg)
กล้วยกรอบแก้ว	1	244.41	39.91	0.56	10.12	3.2	9.6	12.4
	35	8,554.60	1,397.06	19.60	354.40	112.54	336	434
กล้วยกวน	1	230.33	45.51	1.21	5.2	16.4	3.2	5.21
	38	8,752.70	1,729.39	46.24	199.18	626.80	125.16	198.06
ท็อปปิ้งกล้วย	1	67.2	15.84	0.74	0.07	1.21	2.98	4.24
	15	1,008.00	237.60	11.20	1.06	18.16	44.72	63.68

เอกสารอ้างอิง

ผู้จัดการออนไลน์. กล้วยน้ำว้าคุณค่าล้นเหลือ. [1 สิงหาคม 2556].

Available : <http://www.manager.co.th/food/ViewNews.aspx?> [27 พฤศจิกายน 2556]

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร. 2543. เอกสารประกอบการฝึกอบรมการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร/วัสดุเหลือใช้.

