



ກລ້ວຍຕາກ

ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

กล้วยเป็นอาหารเสริมมือแรกของมนุษย์เราโดยเฉพาะคนรุ่นเก่ารุ่นที่ดีมีนมจากแม่ หรือที่เรียกงานกันทั่วไปที่เมื่อเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตัวเอง

หลายคนที่โตามาด้วกล้วยบูด คือ กล้วยน้ำว้าที่บูดเอาแต่น้ำอิ๊สไนไม่เอา ต่อมาอีกหน่อยจึงกินกล้วยทั้งลูกได้ พอยังกล้วยน้ำว้าสุก ก็เอาไปทำกล้วยปิ้ง กล้วยแขกกล้วยหวานชี ขนมกล้วย กล้วยหวาน มีมาก ๆ กีอาจมาตาก การทำกล้วยตากก็ไม่ยากอาศัยตากแดด เมื่อตากเสร็จก็เก็บไว้กินนาน ๆ ไม่ต้อง เช่นน้ำผึ้ง เพราะกล้วยตากไม่ว่าจะเป็นกล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กีหวานจับจิต แก้วหัวใจอย่างดี และแก้วหัวใจอย่างรวดเร็ว เพราะมีน้ำตาล

กล้วยตากใช้ทำขนมได้ เช่น ทำเค้กล้วยตาก ทำกล้วยตากทอด ทำพายกล้วยตาก ทำมันพิงกล้วยตาก ใช้ทำข้าวต้มผัด โดยใช้กล้วยตากแห้ง กล้วยน้ำว้า อร่อยไปอีกแบบหนึ่งหวานนับดี อร่อยดีกว่ากล้วยน้ำว้าสุก

และอีกอย่างที่ใช้กล้วยตากทำแล้วอร่อย คือ ผัดกะเพรา กล้วยตาก น้ำพริกกะเพรา ใช้วิธีสับพริกปี๊อนุสับกระเทียมเข้าด้วยกัน ผัดกับน้ำมันน้อย ใส่กล้วยตากที่หั่นเป็นชิ้น 1/2 ซม. ลงผัดแล้วใส่ใบกะเพราผัดให้ทั่ว ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวหรือเกลือเล็กน้อย กล้วยตากผัดกะเพราสชาติจะมีทั้งหวานอมเป็ด พอมีดพริกเมื่อเคี่ยวมาลูกกล้วยตากรสก็จะหวานหนึ่งรสชาติดีทำให้กินข้าวได้ในมือที่กินอาหารมังสวิรัติ