

## PISANG MOLEN (กล้วยทอดอินโด)



### ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าสุก	1	หวี
แป้งขนมปัง	375	กรัม
น้ำตาลทราย	45	กรัม
เกลือ	¼	ช้อนชา
เนยสดจืด (พักอุณหภูมิห้อง)	120	กรัม
งาดำ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	135	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	1	ลิตร

### ขั้นตอนการทำ

1. นำแป้ง น้ำตาล เกลือ งาดำ ใส่ภาชนะคนให้เข้ากันใส่เนยลงไป นวด จนส่วนผสมเข้ากัน จะได้แป้งเป็นเม็ดๆ
2. ค่อยๆเติมน้ำลงไปแล้วนวด อย่าเติมน้ำในครั้งเดียว พอได้แป้งที่นุ่มๆ รีดเป็นแผ่นๆ ได้
4. นำแป้งมารีดให้เป็นแผ่นยาว ความบางแล้วแต่ กรีดแป้งที่รีดไว้ เป็นเส้น กว้างประมาณ 3 - 4 ซม.
5. นำน้ำมันตั้งไฟปานกลาง รอให้ร้อน ปริมาณน้ำมันให้ท่วมกล้วยที่จะทอด

6. นำแป้งพันกล้วยที่ปอกเปลือก เวลาพันพยายามให้แป้งพันรอบ กล้วยให้มิด อย่าให้เนื้อกล้วยโผล่ เพื่อความสวยงาม ทำจนแป้งหมด

7. นำลงทอดในน้ำมันให้สุก ตักขึ้นพักไว้ รอให้เย็น



## กล้วย



**36**  
(กล้วย 1 ลูก)



กล้วยดิบ  
รักษาโรคกระเพาะ-  
ตากแห้ง บดเป็นผง ชงดื่ม  
ก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง



กล้วยห่าม  
แก้อาการท้องเสีย  
ตากแห้ง บดเป็นผง  
ชงดื่ม ก่อนอาหาร



กล้วยสุก  
บรรเทาอาการท้องผูก  
กินวันละ 1 ลูก หรือเมื่อมีอาการ



กล้วยอม  
เป็นยาอายุวัฒนะ  
ป้องกันโรคมะเร็ง กินวันละ 1 ลูก



เปลือกกล้วยสุก  
ป้องกันฝ้าตาค  
นำมาถูบริเวณส้นเท้า

\* ขอขอบคุณข้อมูลบางส่วนจากเว็บไซต์



## การแปรรูปกล้วยน้ำว้า



“กล้วยน้ำว้า”



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Musa ABB cv.Kluai 'Namwa'*

ชื่อสามัญ : Banana, Cultivated banana

วงศ์ : Musaceae

ชื่ออื่น : กล้วยมะลิอ่อง, กล้วยใต้, กล้วยอ่อง

จัดทำโดย : ศูนย์ส่งเสริมเยาวชนเกษตรอาเซียน จังหวัดกาญจนบุรี  
196 หมู่ 2 ตำบลพังตรุ อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี 71110  
โทร 034-510648 [www.ayp01.doae.go.th](http://www.ayp01.doae.go.th)



## BANANA CAKE (เค้กกล้วยน้ำว้า)



### ส่วนผสม

แป้งเค้ก (ตราพัดโบก)	500	กรัม
ผงฟู	15	กรัม
เบกกิ้งโซดา	10	กรัม
กล้วยน้ำว้าสุกงอม	700	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	200	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
ไข่ไก่ (เฉพาะไข่แดง)	2	ฟอง
นมสด	200	กรัม/1กล่อง
น้ำมันนาว	20	กรัม
น้ำมันรำข้าว	250	กรัม
ผลไม้แต่งหน้า	-	กรัม

### ขั้นตอนการทำ

1. นำแป้ง ผงฟู เบกกิ้งโซดา ร่อนรวมกัน พักไว้
2. ขยำกล้วยน้ำว้าสุกงอม น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว เกลือป่น จนละลายผสมเข้ากัน
3. นำส่วนผสมข้อ 2 ไปตีด้วยเครื่อง 15-20 นาที จนเนียน
4. ใส่ไข่แดง ตีต่อไปอีก 5 นาที จนขึ้นฟู
5. นำนมสดผสมน้ำมันนาว ใส่ลงไปตีต่อ 5 นาที พอครบปิดเครื่อง ยกลง

6. นำแป้งที่เตรียมไว้ใส่ลงในส่วนผสม สลับกับน้ำมันในส่วนผสม ข้อ 5 จนหมด (แป้ง 3 ส่วน น้ำมัน 2 ส่วน เริ่มต้นด้วยแป้ง จบลงด้วยแป้ง) \* พักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที ให้ส่วนผสมเข้มข้น
7. วางถ้วยกระดาษลงในถ้วยอะลูมิเนียมแบบจิบ ตักส่วนผสมใส่ประมาณ ¾ ของถ้วยกระดาษ โรยด้วยผลไม้แต่งหน้า
8. นำถึงใส่ในเตาตั้งไฟให้เดือด พอเดือดใส่กล้วยขมลงนึ่งด้วยไฟแรง นาน 15 นาที จนสุก มีลักษณะแตกบนหน้าขนม ยกขึ้นพักไว้จัดเสิร์ฟ (วิธีเช็คเนื้อขนมด้านใน ใช้ไม้จิ้มฟันจิ้มลงไปตรงกลางถ้วยถ้าไม่มีขนมติดมาแสดงว่าสุกแล้ว ถ้ามีเนื้อครีมขนมติดมาให้ทิ้งต่อจนสุก)



## BANANA POWDER (แป้งกล้วย)



### ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าดิบ	1	หวี
สารละลายโซเดียมเมตาไบซัลไฟต์ 0.1 %	กรัม	

### ขั้นตอนการทำ

1. ตักกล้วยดิบแยกออกเป็นผลแล้วนำไปล้างด้วยน้ำสะอาด
2. ลวกในน้ำเดือด 45 วินาทีและแช่น้ำเย็นทันที
3. ปอกเปลือกและหั่นกล้วยเป็นชิ้นบาง ๆ แช่ในสารละลายโซเดียมเมตาไบซัลไฟต์ ความเข้มข้น 0.1% 30 นาที (โซเดียมเมตาไบซัลไฟต์ 1 กรัม เติมน้ำให้ได้สารละลาย 1 ลิตร) จากนั้นนำไปผึ่งบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
4. นำไปทำให้แห้งโดยใช้ตู้อบลมร้อน ที่อุณหภูมิ 55 - 60 องศาเซลเซียส/ตากแห้งโดยใช้แสงแดด
5. นำไปบดเป็นผง/ปั่น แล้วร่อนผ่านตะแกรงร่อน
6. นำผงแป้งกล้วยใส่ภาชนะบรรจุปิดสนิท