# แกงกล้วยดิบ

## *Raw banana curry*

**ประเภทของอาหาร :** อาหารคาว
**ชนิดกล้วยทำมาปรุง :** กล้วยน้ำว้า
**ส่วนประกอบของกล้วยที่นำมาปรุง:** ผล
**ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของอาหาร/พื้นที่ที่ผลิตอาหาร :**แกงกล้วยดิบ เป็นแกงชนิดหนึ่ง ใช้กล้วยน้ำว้าดิบเป็นส่วนผสมเพราะหาได้ทั่วไปกล้วยจึงเป็นที่นิยมที่จะนำมาประกอบอาหารหลากหลายประเภท กล้วยน้ำว้าแก่จัดๆ แต่ยังไม่สุกจนสามารถกินสดได้ เมื่อเรานำไปต้มให้สุกจะได้กล้วยน้ำว้าดิบที่สามารถกินได้ค่ะ รสชาติจะออกมันนิดๆ เนื้อสัมผัสเหนียวหนึบ แล้วยิ่งถ้าแก่จัด ๆ จนเปลือกออกเหลืองนิด ๆ จะได้ความหวานเล็กน้อยออกมาด้วยค่ะ อร่อยไปกันใหญ่เลย กล้วยเป็นต้นไม้ที่มีประโยชน์มากจริง ๆ นะคะ ตามต่างจังหวัดถือว่าเป็นต้นไม้ที่ปลูกประจำบ้านเลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะบ้านเราที่ทั้งแม่และยายชอบทำขนมไทยอยู่บ่อย ๆ เลยยิ่งเป็นของที่ขาดไม่ได้เลยค่ะ นอกจากใบตองที่นำมาใช้ห่อขนมไทยแล้ว จริง ๆ กล้วยนี่ก็สามารถกินได้ทั้งต้นเลย ไม่ว่าจะเป็นหยวกกล้วย (แกนกลางต้นกล้วย) ที่นำมาแกงส้มหรือแกงกะทิก็อร่อยมากๆ หรือจะเป็นปลีกล้วยที่ไม่ว่าจะกินสดคู่กับขนมจีนน้ำยา ต้มจิ้มน้ำพริก หรือจะนำมาเผาไฟแล้วยำกับน้ำพริกเผาก็อร่อยมาก ๆ ส่วนลูกกล้วยนี่ทั้งกินสด ทั้งเอามาทำขนม หรือจะเอามาปรุงอาหารแบบที่เราจะทำวันนี้ก็อร่อย และมีประโยชน์สุดๆ ไปเลย

**คุณค่าทางโภชนาการ**

กล้วยน้ำว้าช่วยแก้โรคกระเพาะได้ดีเนื่องจากมีสารแทนนิน ซึ่งมีฤทธิ์ในการเคลือบรักษากระเพาะและลำไส้ป้องกันการติดเชื้อ และยังมีฤทธิ์ในการช่วยลดกรดในกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี

## วัตถุดิบ/ส่วนผสม

| | | |
|---|---|---|
| กล้วยน้ำว้าดิบ | 5 | ลูก |
| เนื้อหมูสามชั้น | 100 | กรัม |
| ชะอมเด็ด | 1 | ถ้วย |
| ชะพลูหั่นหยาบ | 1 | ถ้วย |
| หอมแดงซอย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| **เครื่องแกง** | | |
| พริกขี้หนูแห้ง | 15 | เม็ด |
| กระเทียม | 10 | กลีบ |

| | | |
|---|---|---|
| หอมแดง | 5 | หัว |
| ข่าหั่น | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| ตะไคร้ซอย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| ปลาร้าต้มสุก | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| เกลือ | 1/2 | ช้อนชา |

## วิธีทำ/ขั้นตอนการผลิต

| | |
|---|---|
| | 1. แกะเปลือกกล้วยออก หั่นบางๆ แช่ในน้ำผสมเกลือ |
| | 2. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด |
| | 3. คั่วเครื่องแกงให้หอม ใส่น้ำ พอเดือด |
| | 4. ใส่หมูสามชั้น ต้มให้หมูสุก ใส่กล้วย ต้มประมาณ 10 นาที จนกล้วยสุก |



ระบบฐานข้อมูลสารสนเทศ Database and Information Systems
คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
Faculty of Food and Agricultural Technology, Pibulsongkram Rajabhat University

| | |
|---|---|
| | 5. ใส่หอมแดงซอย ใส่ผักชะอม ใบชะพลู พอเดือด ปิดไฟ |