

# กล้วยทอด

*fried banana*

ประเภทอาหาร : อาหารหวาน

ชนิดกล้วยที่ทำมาปรุง : กล้วยน้ำหว่า

ส่วนประกอบของกล้วยที่นำมาปรุง : ผล

ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของอาหาร/พื้นที่ที่

ผลิตอาหาร : ประวัติกล้วยทอด หรือกล้วยแขก เกิดขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา คำว่าแขก มีความหมายว่า แผลกหรือไม้คั้น หรือผู้ที่เขียน กล้วยทอดหรือกล้วยแขก เป็นอาหารของคนอิสลาม บังเอิญชาวอิสลามมีความรู้เรื่องอาหารทอดกับน้ำมันเป็นอย่างดี (การทอดไม่ได้ เป็นวิธีทำอาหาร มาตั้งแต่



ดั้งเดิมของคนไทย) รวมไปถึงการนำแป้งมาผสมกับน้ำและใส่เครื่องเทศประเภทเมล็ดและมะพร้าวลงไป ดังนั้นจึงเกิดกล้วยแขกขึ้นมา ทุกคนรู้จัก"กล้วยแขก" เพราะเป็นของว่างกินเล่นคู่กับคนไทยมาช้านาน อร่อย และภูมิใจว่าเป็นอาหารของคนไทย แม้ชื่อจะฟังออกแปร่งๆ ไปซักนิด ตอนเป็นเด็กแม่ทำให้ทาน แต่แป้งขาวเจ้าหนาไปทำให้เนื้อกล้วยข้างในนิ่มไม่กรอบ แต่ก็อร่อยเพราะแม่ทำด้วยความรัก เวลาซื้อกล้วยแขก กล้วยไม่อ้อมก็มักขอกากกล้วยทอดจากแม่ค้าเพิ่ม กล้วยแขกในปัจจุบันหาได้เปลี่ยนชื่อไปอย่างไร ไม่ได้ชื่อกล้วยไทยตามแนวคิดชาติพันธุ์นิยม รู้มั้ยว่าตอนนี้กล้วยแขกมี คู่แข่งแล้วนะ มีมานานด้วยเป็นอาหารของชาวมลายู กล้วยทอดของชาวมลายูแถบเกาะปีนัง มาเลเซีย อินโดนีเซียและสิงคโปร์ มีชื่อว่า "ปีซัง โกรเร็ง" (Pisang Goreng) หน้าตาเหมือนกล้วยทอด คนมลายูใช้ทานเป็นอาหารว่างในยามเช้าและบ่าย กล้วยที่ใช้ทอดมักจะนิยมนำกล้วยนางพญา หรือที่คนมลายูเรียกว่า ปีซัง รายา (Pisang raja) แต่บางครั้งก็ใช้กล้วยน้ำหว่า กล้วยหนึ่งลูก มักนำไปชุบแป้งทอดทั้งลูก ทอดครั้งหนึ่งแล้วตัดขึ้นชุบแป้งให้ชุ่ม แล้วนำไปทอดลงในกะทะอีกครั้ง ปีซัง โกรเร็ง จึงเหมือนกล้วยทอดไปโดยปริยาย กล้วยเป็นพืชที่ขึ้นในแถบร้อนชื้น โดยเฉพาะแถบอุษาคเนย์ อินเดียและจีนตอนใต้ เป็นพืชท้องถิ่นที่อยู่คู่กับภูมิภาคนี้มาอย่างยาวนาน ไม่ใช่พืชนำเข้าจากแถบแคริบเบียน เหมือนมะละกอ พริก หรือมันเทศ ฯลฯ จากฝีมือนักล่าอาณานิคมชาวโปรตุเกส คนมลายูเรียกกล้วยว่า "ปีซัง" เดิมทีชาวมลายูทานกล้วยเมื่อกล้วยสุก คือทานทั้งผล หาได้ประยุกต์ปรุงแต่งแต่อย่างใด ในปีค.ศ.1511 ชาวโปรตุเกสนำกล้วยมาชุบแป้งทอด เพื่อเป็นอาหารเช้า จึงเป็นที่มาของกล้วยทอด "ปีซัง โกรเร็ง" ในปัจจุบัน ของกล้วยๆ เรื่องกล้วยๆ หรือง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปาก เช่น ปีซัง โกรเร็ง เดิมทีเป็นอาหารแก้หิวของคนจน แต่ปัจจุบัน "ปีซัง โกรเร็ง" ถูกปรับภาพให้เหมาะกับคนรวยด้วย

กล้วยทอด ประวัติและที่มาของกล้วยทอด ไม่ทราบแน่ชัด แต่กล้วยแขกน่าจะเป็นอาหารที่มาจากวัฒนธรรมการปรุงอาหารของชาวอินเดีย ซึ่งจะใช้การทอด เหมือนกับกล้วยทอด ซึ่งแตกต่างกับวัฒนธรรมการปรุงอาหารของไทย ซึ่งใช้ต้ม ปิ้งย่าง เป็นหลัก เช่น กล้วยบวชชี กล้วยต้มมะพร้าวชุบโรยน้ำตาล กล้วยปิ้ง ขนมกล้วยที่ต้องห่อใบตองอย่าง บ้างก็ว่าเป็นขนมที่ชาวโปรตุเกสนำเข้ามาประเทศไทย เลยยังเป็นข้อถกเถียงกันเรื่อยมา ยังหาข้อพิสูจน์ไม่ได้



ระบบฐานข้อมูลสารสนเทศ Database and Information Systems

คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม



Faculty of Food and Agricultural Technology, Pibulsongkram Rajabhat University








## วัตถุดิบ/ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้า	1	หวี
แป้งทอดกรอบ	1	ถ้วย
กะทิ	1/2	ถ้วย
น้ำเปล่า	1/4	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
มะพร้าวขูด	1	ถ้วย
งาขาวคั่ว	1	ถ้วย
น้ำปูนใส	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด	2	ถ้วย

## วิธีทำ

	<p>1. ใส่แป้งโกกิหรือแป้งทอดกรอบลงในอ่างใหญ่ หน่อย</p>
	<p>2. ใส่กะทิลงไป</p>



		<p>3. คนส่วนผสมให้เข้ากัน</p>
		<p>4. คลุกเคล้าผสมกะทิกับแป้งให้เข้ากัน และใส่น้ำเปล่าลงไป ในกรณีใช้น้ำเย็นจัดจะทำให้กล้วยทอดกรอบ คนให้ส่วนผสมละลายเข้ากัน</p>
		<p>5. เติมน้ำตาลทรายแล้วคนอีกเรื่อยๆ ให้น้ำตาลทรายละลาย</p>
		<p>6. เมื่อน้ำตาลทรายกับแป้งละลายเข้ากันดีแล้วใส่มะพร้าวขูดลงไป</p>
		<p>7. เติมงาขาว</p>



		<p>8. คนจนส่วนผสมของแป้งชั้น ตามภาพ</p>
		<p>9. ใส่ น้ำปูนใส ลงไปด้วยค่ะ จะทำให้กล้วยทอดกรอบนานค่ะ (วิธีทำ น้ำปูนใส เตรียมปูนแดง 2 ช้อนโต๊ะ เทน้ำใส่ขวดขนาดที่เห็น ปิดฝาเขย่าให้ปูนละลาย แล้วก็ตั้งไว้ปล่อยให้ปูนแดงตกลงก้นขวด เอาน้ำใส่ๆ มาทำอาหารกันได้เลย)</p>
 <p>เกลือ 1 ชช</p>		<p>10. ใส่เกลือ</p>
		<p>11. ต่อไปเราจะนำกล้วยน้ำว้าฝานใส่ลงไปในส่วนผสมแป้งแล้วทอด ลูกหนึ่งจะฝานออก 3-4 ชิ้น</p>
		<p>12. เสร็จแล้วก็ตั้งกระทะใช้ไฟกลางๆ ไปทางร้อน ใส่น้ำมันลงไป เอากล้วยชุบแป้งลงทอด</p>

4



		<p>13. เวลาทอดก็อย่าใส่กล้วยให้แน่นมาก เพราะกล้วยจะติดไม่แยกออกจากกัน</p>
		<p>14. พอทอดจนกล้วยเหลืองกรอบได้ที่แล้วตักขึ้น พักไว้บนกระดาษชอเนกประสงค์</p>
		<p>15. เสร็จแล้วออกมาเป็นกล้วยทอด</p>

