

# กล้วยฉาบ

*sweet banana*



ประเภทอาหาร : อาหารหวาน

ชนิดกล้วยที่ทำมาปรุง : กล้วยน้ำหว่า

ส่วนประกอบของกล้วยที่นำมาปรุง : ผล

ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของอาหาร/พื้นที่ที่

ผลิตอาหาร: กล้วยถือว่าเป็นผลไม้พื้นเมืองของไทย

นิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลาย เป็นผลไม้ที่มีทุกฤดูกาลและ

ปราศจากสารพิษ มีประโยชน์สารพัดอย่าง สามารถนำเอาทุกส่วน

ของพืชชนิดนี้มาทำประโยชน์ใช้สอยและรับประทาน ไม่ว่าจะเป็น

ใบ ดอก ก้านใบ ลำต้น ผล การทำกล้วยฉาบ มีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ถือเป็นวัฒนธรรมที่มีมาตั้งนานแล้ว เราก็

ควรที่จะอนุรักษ์เอาไว้ แนนอนอยู่แล้วกล้วยสามารถทำได้หลายอย่างมากๆ เช่น การทำกล้วยฉาบนั้น เริ่มจากการที่คน

สมัยก่อนหากกล้วย หรือปลุกกล้วยตามที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นผลไม้ ที่มีประโยชน์มากมายหลายประการ และก็มีกรรมวิธี

คิดค้นที่จะนำกล้วยนั้นมาทำเป็นของว่าง ขนมขบเคี้ยว เลยนำกล้วยนั้นมาแปรรูปทำเป็นกล้วยฉาบนั่นเอง ปัจจุบันใน

ท้องถิ่นการทอดกล้วยฉาบเป็นจำนวนมากราคาถูก ใช้เวลาในการทำไม่นาน คนจึงหันมาใช้กล้วยน้ำหว่า จึงอยากจะทำมา

แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน มีความอร่อย และสามารถนำออกจำหน่ายหารายได้ระหว่าง

เรียน และปัจจุบันนี้วัยรุ่นไม่ค่อยจะรับประทานกล้วยฉาบของไทยมากนักซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของ

ไทย การทอดกล้วยฉาบนี้จึงอยากจะทำเป็นโครงการขึ้นเพื่อเป็นแบบอย่างของวัยรุ่นที่พวกเรายังไม่ลิ้มขนมหวานของไทย

สามารถนำผลิตภัณฑ์ที่มีมากจนล้นตลาดมาแปรรูปให้เก็บไว้รับประทานได้นานและเป็นการช่วยเหลือเกษตรกรของไทย

อีกทั้งยังเป็นการอนุรักษ์ขนมไทยให้อยู่คู่คนไทยตลอดไป



## วัตถุดิบ/ส่วนผสม



กล้วยน้ำหว่าห่าม	1	หวี
น้ำตาลทราย	500	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา น้ำมันสำหรับทอด
มะนาว	2	ลูก
น้ำเปล่า	1/4	ถ้วยตวง



ระบบฐานข้อมูลสารสนเทศ Database and Information Systems

คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Faculty of Food and Agricultural Technology, Pibulsongkram Rajabhat University



## ขั้นตอนและวิธีการทำ

	1. นำกล้วยน้ำว้าที่ห่ามมาปอกเปลือก แล้วแช่ในน้ำผสมน้ำมะนาว เพื่อป้องกันไม่ให้กล้วยดำ
	2. ตั้งน้ำมันให้ร้อน เอากล้วยที่ปอกไว้มาผานลงไปทอด คอยคนอย่าให้กล้วยติดกัน
	3. ทอดจนสุกเหลือง แล้วตักขึ้นพักไว้
	4. ตั้งหม้อไฟกลาง ใส่น้ำตาลทราย เกลือ และน้ำเปล่า เคี่ยวให้ละลายเป็นผลึกเล็กน้อย แล้วนำไปราดลงกล้วยที่ทอดไว้ให้เข้ากัน
	5. คลุกให้เข้ากัน

