กล้วยหอมทอดน้ำผึ้ง

Fried banana with honey

ประเภทของอาหาร : อาหารหวาน

ชนิดกล้วยทำมาปรุง : กล้วยหอม

ส่วนประกอบของกล้วยที่นำมาปรุง : ผลสุก

ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของอาหาร/พื้นที่ที่ผลิตอาหาร กล้วยทอด หรือกล้วยแขก ประวัติและที่มาของกล้วยแขกทอด ไม่ทราบแน่ชัด แต่กล้วยแขกน่าจะเป็นอาหารที่มาจากวัฒนธรรมการปรุงอาหารของชาวอินเดีย ซึ่งจะใช้การทอด เหมือนกับถั่วทอด ซึ่งแตกต่างกับวัฒนธรรมการปรุงอาหารของไทย ซึ่งใช้ต้ม ปิ้ง ย่าง เป็นหลัก เช่น กล้วยบวชชี กล้วยต้มมะพร้าวขูดโรยน้ำตาล กล้วยปิ้ง ขนมกล้วยที่ต้องห่อใบตองย่าง บ้างก็ว่าเป็นขนมที่ชาวโปตุเกตุนำเข้ามาประเทศไทย เลยยังเป็นข้อถกเถียงกันเรื่อยมา ยังหาข้อพิสูจน์ไม่ได้ ซึ่งทำให้มีการดัดแปลงเพื่อเพิ่มมูลค่าของกล้วย โดยทั่วไปจะใช้กล้วยน้ำว้าในการชุบแป้งทอดแต่ในปัจจุบันได้มีการนำกล้วยหอมมาทอดโดยทอดโดยน้ำผึ้งหรือใช้น้ำผึ้งราดนั่นเอง

ประโยชน์จากน้ำผึ้งแท้ธรรมชาติ

ในน้ำผึ้งมีวิตามิน บี ซี และแร่ธาตุต่างๆ เช่น ฟอสฟอรัส แคลเซียม เกลือแร่ กรดอะมิโนจำเป็น รวมถึงสารเอนติออกซิเดนท์เช่นเดียวกับที่พบในอาหารประเภทผักใบเขียว หรือชาเขียวซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ แร่ธาตุที่กล่าวมาล้วนมีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะเข้าไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ บำรุงโลหิต ช่วยปรับสมดุลร่างกาย และควบคุมน้ำหนัก ผู้ที่รักสุขภาพและผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคปวดข้อ เป็นตะคริวบ่อยๆ หรือโรคอ้วน สามารถนำวิธีนี้ไปใช้ดื่มเป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดี และช่วยบรรเทาโรคต่าง ๆ ได้ สมัยโบราณหมอชาวบ้านหรือแพทย์แผนโบราณจะนำน้ำผึ้งเดือน 5 หรือน้ำผึ้งแท้มาเป็นส่วนผสมในการปรุงยา หรือเป็นตัวประสานในยาด้วย

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

กล้วยหอมสุกหั่นชิ้น	2	ลูก
เนยสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	2	ช้อนโต๊ะ
ผงอบเชย	1/2	ช้อนชา
เกลือป่น	1/8	ช้อนชา

วิธีทำ/ขั้นตอนการผลิต

1. ตั้งกระทะเทฟลอนด้วยไฟปานกลาง ใส่เนยสดน้ำผึ้ง ผงอบเชย และเกลือป่น คนให้เข้ากัน

2. วางกล้วยหอมลงบนกระทะ ทอดจนเหลือง แล้วพลิกกลับอีกด้านหนึ่ง ตักขึ้นรับประทานพร้อมกับไอศกรีม