



สสวท. พิมพ์อัส

เมนูสารพัดกล้วย



พิมพ์ดา

เมนูสารพัดกล้วย



Copyright by Pimmada © 2019. All Rights Reserved.

คำนำ

กล้วย เป็นผลไม้ที่อยู่คู่คนไทยมาตั้งแต่มาตั้งแต่โบราณ มีประโยชน์มากมายทั้งสรรพคุณทางยา เช่น กล้วยดิบใช้รับประทานแก้โรคกระเพาะอาหาร บำรุงผิวพรรณ ลดความอ้วน อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินอย่างครบถ้วน ซึ่งคนไทยในสมัยโบราณมักมีการใช้ประโยชน์จากกล้วยอย่างคุ้มค่า นับตั้งแต่ใช้เป็นอาหารสำหรับเด็กเล็ก และเป็นผลไม้ที่ช่วยคลายหิว เพิ่มพลังงาน รับประทานง่าย ช่วยในการขับถ่ายได้อย่างดียิ่ง

ภายในหนังสือ **เมนูสารพัดกล้วย** เล่มนี้ จึงได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับเมนูสารพัดกล้วย เพื่อให้ผู้ที่ต้องการศึกษาและทำความเข้าใจด้วยเนื้อหาที่เข้าใจง่ายและเป็นขั้นตอน เหมาะสำหรับอ่านเพื่อเพิ่มเติมความรู้ เพื่อปรุงอาหารจากกล้วยที่สามารถหาได้ภายในท้องถิ่น และเป็นการดูแลสุขภาพสุขภาพที่เรารักให้แข็งแรงสมบูรณ์ต่อไป

พิมมาดา

สารบัญ

	หน้า
เมนูกล้วยกล้วย	6
กล้วยบวชชี	7
กล้วยไข่เชื่อม	9
เค้กกล้วยหอม	10
กล้วยตาก	13
ขนมกล้วย	14
ข้าวต้มมัด	16
ข้าวเหนียวปิ้งใส่กล้วย	19
กล้วยทับ	21
กล้วยทอด	23
ข้าวเม่าทอด	33
กล้วยกวน	36
แยมกล้วยหอม	38
วุ้นกะทิกล้วยหอม	40

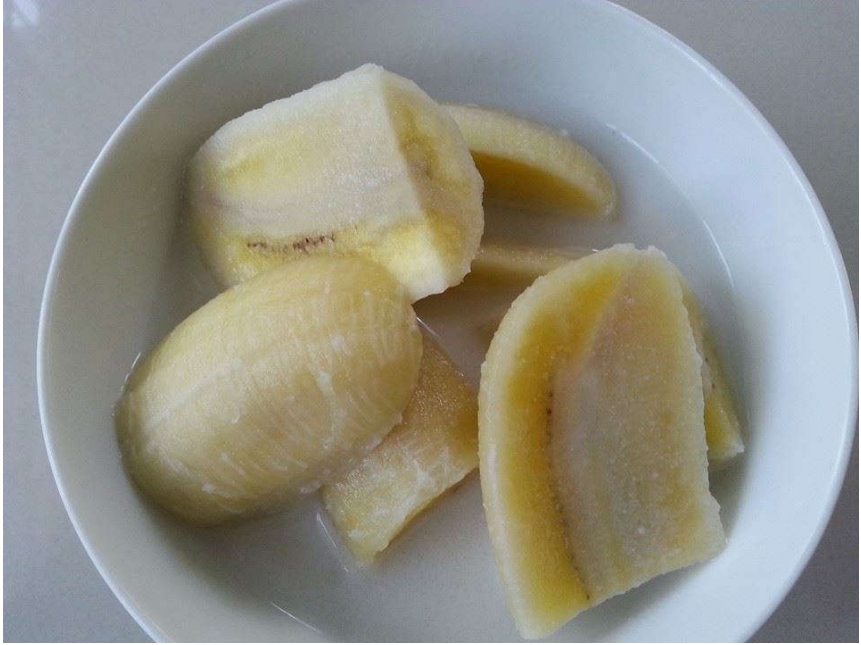
สารบัญ

	หน้า
โรตี่	42
โรตี่กล้วยหอม	44
บานาน่าภูเขไฟ	46
แพนเค้กกล้วยหอม	48
โยเกิร์ตกล้วยหอม	50
น้ำกล้วยหอมปั่น	51
สมูทตี้กล้วย	52
บานาน่ามิลค์เชค	53
เรื่อนำรู้ของกล้วย	54
ความรู้เกี่ยวกับกล้วย	55

เมนูกล้วยกล้วย



กล้วยบวชชี



ส่วนผสม

- กล้วยน้ำว้าสุกห่าม 1 หวี
- น้ำตาลปี๊บหรือน้ำตาลมะพร้าว 1/2 ถ้วย
- หัวกะทิ 2 ถ้วย

- หางกะทิ 4 ถ้วย
- เกลือป่น 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตัดกล้วยออกจากหัวให้เป็นลูก ๆ พร้อมกรีดเปลือกกล้วยเพื่อง่ายต่อการต้มหรือหนึ่งให้กล้วยสุก แล้วนำไปต้มหรือหนึ่งประมาณ 15 นาที
2. เมื่อกล้วยสุกดีแล้ว ปอกเปลือกกล้วยออก แล้วหั่นกล้วยให้เป็น 4 ชิ้นต่อ 1 ลูก
3. นำหางกะทิ น้ำตาลปี๊บและเกลือป่น ต้มโดยใช้ไฟปานกลาง หมั่นคนไม่ให้กะทิจับตัวเป็นก้อน จากนั้นจึงใส่กล้วยลงไปต้มให้เดือด แล้วจึงใส่หัวกะทิตามลงไป
4. ตักใส่ถ้วยรับประทานตามใจชอบ หากชอบรสหวานก็สามารถเติมน้ำตาลได้อีกตามความพอใจ

กล้วยไข่เชื่อม

ส่วนผสม

- กล้วยไข่ห่ามลูกเล็ก 1 หวี
- น้ำตาลทราย 500 กรัม
- กะทิข้นๆ 1 ถ้วย
- เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
- แป้งมัน 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ละลายน้ำตาลทรายกับน้ำในหม้อหรือกระทะทองให้เข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟ เคี่ยวจนน้ำตาลข้นเหนียวเป็นยางมะตูม
2. ปอกเปลือกกล้วยไข่ แล้วใส่ลงไปในน้ำเชื่อม ใช้ไฟกลางในการต้มให้น้ำเชื่อมเดือด
3. เมื่อกล้วยด้านหนึ่งสุกเหลืองดีแล้วให้พลิกกล้วยอีกด้านหนึ่ง ต้มต่อให้สุก
4. เคี่ยวกะทิกับเกลือและแป้งมันละลายน้ำให้ข้นเหนียว ใช้ราดบนกล้วยไข่เชื่อม เพื่อเพิ่มความอร่อยหวานมัน

เค้กกล้วยหอม



ส่วนผสม

- แป้งเค้ก 400 กรัม
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- ผงฟู 1 ช้อนชา
- เนยสดชนิดจืดละลาย 160 กรัม

- เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา
- กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- น้ำตาลไอซิ่ง 140 กรัม
- กล้วยหอม(บดละเอียด) 2 ลูก

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งเค้ก เบกกิ้งโซดา ผงฟู และเกลือป่นเข้าด้วยกัน เพื่อเตรียมไว้สำหรับทำเนื้อเค้ก
2. ตีไข่ไก่กับน้ำตาลไอซิ่งจนขึ้นฟู หรือให้มีสีอ่อนลง ใส่กล้วยหอมบดละเอียด และเติมกลิ่นวานิลลา คนผสมให้เข้ากัน
3. เติมส่วนผสมแป้งที่ทำไว้ แล้วคนผสมให้เข้ากัน
4. เติมนมสด แล้วคนผสมให้เข้ากัน
5. เติมน้ำมันละลายแล้วคนให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี จนเนื้อเนียนละเอียด
6. ใช้พายยางตักส่วนผสมเค้กที่ได้ลงใส่พิมพ์ ประมาณ 3/4 ของพิมพ์ นำเข้าเตาไมโครเวฟใช้ไฟแรงประมาณ 180 องศาเซลเซียส

นานประมาณ 4-6 นาที หรือจนเค้กสุก ให้ลองใช้ไม้จิ้มลงไปบนเนื้อเค้ก เพื่อดูว่าเค้กสุกหรือยัง

7. นำเค้กออกจากเตา ทิ้งไว้สักครู่ให้คลายความร้อน แล้วนำออกจากแม่พิมพ์

