



เรียบเรียงโดย : นางวันเพ็ญ จิรทรัพย์เจริญ และ นางสาวเกตุร เมาทอง
กลุ่มวิจัยและพัฒนาการปฏิรูปที่ดิน สำนักวิชาการและแผนงาน ส.ป.ก.
โทร. 02-281-2834

เอกสารเผยแพร่กลุ่มวิจัยและพัฒนาการปฏิรูปที่ดิน
ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 เดือน พฤศจิกายน 2558



กลุ่มวิจัยและพัฒนาการปฏิรูปที่ดิน
สำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม
โทร. 02-281-2834



เป็น

พืชเศรษฐกิจที่คนไทยรู้จักกันมานาน และได้ใช้ประโยชน์จากส่วนต่าง ๆ ของกล้วยมาโดยตลอดนับตั้งแต่ ผล ใบ ต้น และราก ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกแล้วว่า กล้วยเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ประเทศต่าง ๆ จึงได้ส่งเสริมให้ประชาชนรับประทานกล้วย กล้วยจึงเป็นที่ต้องการของตลาดมากขึ้น ในบรรดาพืชและต้นไม้ที่มีอยู่ในโลก มีน้อยชนิดที่คนเราใช้ประโยชน์จากพืชนั้นได้ทุกส่วน กล้วยเป็นหนึ่งในพืชดังกล่าวที่สามารถใช้ประโยชน์ได้จากทุกส่วน ตั้งแต่ราก ลำต้น ใบ ดอก (ปลี) และผล วิถีชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่ตั้งแต่อดีตจนปัจจุบันเกี่ยวข้องกับกล้วยมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นนำมาทำเป็นอาหารทั้งคาวและหวาน ทำเป็นของเล่น ทำงานหัตถกรรมและหัตถศิลป์ในงานพิธีตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย แม้ว่าสังคมไทยกำลังเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมที่มีการนำเทคโนโลยีมาช่วยในการผลิตและการแปรรูปผลผลิตมากขึ้นก็ตาม คนไทยก็ยังคงให้ความสำคัญกับกล้วยและนำผลผลิตของกล้วยมาใช้ในชีวิตประจำวันเสมอ



เอกสารอ้างอิง

- เรื่องกล้วย กล้วย ช่วยเศรษฐกิจชุมชน. (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2558, จาก <http://blog.rmutp.ac.th/chuta.p/๒๐๐๙/๐๘/๒๐/เรื่องกล้วยกล้วยช่วยเศรษฐกิจชุมชน>
- กิจกรรมที่ 3 อาหารและโภชนาการ. (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2558, จาก <http://lnnr.org>
- สุชนา. เมื่อ ๘ พฤษภาคม ๒๐๑๐, [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.bansuanporpeang.com/node/2132>
- น้ำพริกกล้วยดิบ. (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2558, จาก http://area-based.lpru.ac.th/veg/www/Peper_sauce/numprig007.htm
- พิม @ ครั้วบ้านพิม. วันพุธ ๐๙ กันยายน ๒๕๕๒, [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.pim.in.th>
- Thai Cooking Recipe. สูตรลับ ต้นตำรับ สูตรอาหารไทย. (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.thaicookingrecipe.com/Food/๓๑/ไอศกรีมกล้วยหอม>
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (ม.ป.ป.) 50 ผลิตภัณฑ์กล้วย “ชื่อเกษตรครบวงจร” [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.doae.go.th>
- กรมส่งเสริมการเกษตร (2547) ผลิตภัณฑ์กล้วย. กรุงเทพฯ : กรมส่งเสริมการเกษตร.
- อมรรัตน์ ถนนแก้ว และสายใจ วิบูลย์พันธ์. 2552. เอกสารประกอบการฝึกอบรมโครงการ : การเพิ่มประสิทธิภาพผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์.
- กิจกรรม : พัฒนาศักยภาพเครือข่ายกล้วยเมืองลุง. กิจกรรมย่อย : การพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์. มหาวิทยาลัยทักษิณวิทยาเขตพัทลุง
- อนุชิต พรหมชาติ. เกร็ดความรู้เรื่องกล้วยเมืองไทย. สำนักงานการปฏิรูปที่ดินจังหวัดราชบุรีรวบรวม

7) ทองม้วนกล้วย

ส่วนผสม :

- | | | |
|---|-----|------|
| 1. แป้งกล้วย (ทำจากกล้วยน้ำว้าฝานตากแห้ง บดละเอียด) | 250 | กรัม |
| 2. แป้งมันสำปะหลัง | 125 | กรัม |
| 3. น้ำตาลทรายแดง | 230 | กรัม |
| 4. กะทิ | 290 | กรัม |
| 5. เกลือป่น | 5 | กรัม |
| 6. ไข่ไก่ | 70 | กรัม |
| 7. งาดำ | 30 | กรัม |
| 8. น้ำมันสำหรับทาพิมพ์ | | |



วิธีทำ : ผสมแป้งกล้วย แป้งมัน น้ำตาล กะทิ เกลือ ไข่ นวดผสมเข้าด้วยกัน ไม่ให้แป้งเป็นเม็ด ใส่ งาดำ คนให้เข้ากัน ตักแห้งหยอดใส่พิมพ์ทองม้วน เผาบนเตาถ่าน ไฟอ่อน ม้วนหรือพับเป็นทองพับก็ได้ (ต้องม้วนขณะยังร้อน)



ประโยชน์ของกล้วย

1. ใช้ในการบริโภค แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ

(1) กล้วยรับประทานผลสด เป็นกล้วยที่นำผลสุกมารับประทาน โดยไม่ต้องทำให้สุกด้วยความร้อนก่อน กล้วยสุกเนื้อจะนิ่ม มีรสหวาน หอม เช่น กล้วยไข่ กล้วยหอมทอง กล้วยหอมเขียว กล้วยน้ำว้ากินสุกรสชาติออกติดฝาด กล้วยตานีมีรสฝาดเล็กน้อย กล้วยเทพพนมไม่ติดรสฝาด กล้วยปาทานอร่อยที่สุด กล้วยนางพญาเป็นกล้วยตระกูลน้ำว้าผลใหญ่มีขนาดเล็กกว่ากล้วยหักมุกเล็กน้อยรสหวานหอม



(2) กล้วยใช้ประกอบอาหารหรือใช้แปรรูปอาหาร เป็นกล้วยดิบหรือกล้วยสุกก็ได้ นำมาแปรรูปหรือทำให้สุกด้วยความร้อนก่อนรับประทาน กล้วยดิบจะมีแป้งมาก เนื้อค่อนข้างแข็ง รสไม่หวาน ต้องนำมาต้ม เผา ปิ้ง เชื่อม จึงจะทำให้รสร่อยรสชาติดีขึ้น เช่น กล้วยหักมุก กล้วยตานี

2. ใช้เป็นยารักษาโรค

- กล้วยที่ใช้กินเป็นยามีหลายชนิด เช่น กล้วยน้ำว้าไทย กล้วยดิบ กล้วยสา กล้วยน้ำว้า กล้วยเมฆขาว (เมืองลับแล) เป็นต้น
- กล้วยพม่าแหกคุก ให้พลังงานสูง ทำให้แข็งแรง รากของกล้วยชนิดนี้ยังสามารถแก้อาการท้องเสียได้ โดยนำรากมาตากแดดให้แห้งแล้วนำไปต้มน้ำดื่ม
- กล้วยไข่ทองร่วง นำใบแห้งมาบดผสมกับน้ำผึ้ง

- กล้วยน้ำว่า ใช้ส่วนต่าง ๆ รักษาโรคได้หลายโรค เช่น ราก แก้
ขัดเบา ต้น ใช้ห้ามเลือด แก้โรคไล่เลื่อน ใบรักษาแผลสุนัขกัด ห้ามเลือด
ยางจากใบ ห้ามเลือด สมานแผล ผล รักษาโรคกระเพาะ แก้ท้องเสีย เป็น
ยาอายุวัฒนะ แก้โรคบิด รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
แก้ริดสีดวง กล้วยน้ำว่าดิบ มีฤทธิ์ฝาดสมาน ใช้แก้อาการท้องเดิน
แก้โรคกระเพาะและอาหารไม่ย่อย กล้วยน้ำว่าสุกงอม เป็นอาหาร เป็นยา
ระบายสำหรับผู้สูงอายุที่อุจจาระแข็ง หรือเป็นริดสีดวงทวารชั้นแรกจนกระทั่ง
ถ่ายเป็นเลือด หัวปลี ขับน้ามน

- กล้วยหอม เป็นผลไม้บำรุงร่างกาย ทำให้ปอดชุ่มชื้น
แก้กระหาย ถอนพิษ เปลือกรักษาความดันโลหิตสูง ผลสุกรักษาริดสีดวง
ทวาร แก้ท้องผูก รักษามือเท้าแตก

- กล้วยเมฆขาว เชื่อว่าผลสุกรักษาโรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง ให้
พลังงานสูงมาก เมื่อกินเข้าไปใหม่ ๆ จะรู้สึกเกิดความร้อนภายในร่างกาย
มีเหงื่อออกมาก กำหนดให้กินวันละ 1 ลูก กินติดต่อกัน
7 วัน จากนั้นให้หยุดพักอย่างน้อย 7 วัน จึงกินใหม่ได้อีกครั้ง เมื่อกิน
กล้วยครบ 7 วันแล้ว ให้กินน้ำมะพร้าวมาลิเกเพื่อลดอาการร้อนใน



6) ข้าวเกรียบกล้วย



ส่วนผสม :

1. กล้วยสุกบดละเอียด	250	กรัม
2. แป้งมันสำปะหลัง	1,000	กรัม
3. แป้งสาลี	100	กรัม
4. น้ำตาลทราย	100	กรัม
5. เกลือป่น	15	กรัม
6. งาดำ	100	กรัม
7. พริกไทยป่น	10	กรัม
8. น้ำมัน	290	กรัม

วิธีทำ : นำแป้งมันสำปะหลัง แป้งสาลี และส่วนผสมทั้งหมดมาเคล้าให้เข้ากัน ใส่กล้วยบดละเอียดลงลงในอ่าง เทน้ำมันใส่ในแป้งนวดให้เข้ากันจนแป้งเนียนดี หั่นแป้งบาง ๆ เรียงใส่ตะแกรง ตากแดด ทอดในน้ำมันที่ร้อน ไฟกลาง พอเหลืองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน



5) ไอศกรีมกล้วยหอม

ส่วนผสม :

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. กล้วยหอมสุก | 2 ลูก |
| 2. นมสด | 3 ถ้วย |
| 3. วิปปิ้งครีม | 1 ถ้วย |
| 4. ไข่แดง | 1 ฟอง |
| 5. นมผง | 1 ถ้วย |
| 6. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 7. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 8. น้ำมะนาว | 2 ช้อนชา |



วิธีทำ : เทนมสด น้ำตาลทราย เกลือ ใส่เครื่องปั่นผลไม้ โดยปั่นจนน้ำตาลเข้ากับนม จากนั้นเติมนมผงลงไป ปั่นให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันอีกที หั่นกล้วยหอมสุกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงไปปั่นด้วยกัน พร้อมกับไข่แดง วิปปิ้งครีม ปั่นจนเป็นเนื้อเดียวกัน เทใส่หม้อตั้งไฟจนเดือด โดยต้องคนตลอดเวลา ยกลงแช่น้ำรอให้ส่วนผสมเย็น แล้วเทใส่กล่องพลาสติก นำไปแช่ในตู้เย็นประมาณ 3-5 ชั่วโมง จากนั้นเทส่วนผสมใส่ในเครื่องปั่นไอศกรีม จนไอศกรีมเริ่มแข็งตัว ตักออกใส่กล่องพลาสติกแล้วนำไปแช่ในตู้เย็นเพื่อให้แข็งตัว



3. ใช้ในพิธีกรรม

การใช้ประโยชน์จากกล้วยสำหรับพิธีกรรมต่าง ๆ มีดังนี้

(1) กล้วยที่ใช้ในพิธีเช่นไหว้ตามวัฒนธรรมประเพณีโบราณ กล้วยเป็นพืชมงคลของชนเผ่าไทย มาตั้งแต่ 5,000 ปีที่แล้ว กล้วยที่ใช้ในพิธีมงคลสมัยก่อนมี 9 ชนิด ได้แก่ กล้วยพันโล (หรือกล้วยทิวรส) กล้วยพาโล (หรือกล้วยช้าง) กล้วยเทพรส กล้วยน้ำ กล้วยน้ำไท กล้วยงาช้าง กล้วยนาก กล้วยร้อยปลี และกล้วยร้อยหวี ใช้ในพิธีไหว้พระหรือพิธีทางพระ พิธีไหว้เทพ พิธีไหว้ผี

(2) กล้วยที่ใช้ในพิธีสร้างพระเครื่องเนื้อผง การสร้างพระเครื่องเนื้อผงของคนสมัยก่อน ต้องมีเนื้อกล้วยเป็นส่วนหนึ่งในบรรดามวลสารหลายชนิด ที่นำมาผสมในการสร้างพระโดยเฉพาะการสร้างพระสมเด็จ กล้วยมงคลที่ใช้ในพิธี ได้แก่ กล้วยร้อยหวี กล้วยนาค กล้วยน้ำไท

(3) กล้วยที่ใช้ในพิธีอื่น ๆ
ตามประเพณีไทยในงานมงคลมักมีกล้วยเข้ามาเกี่ยวข้องในพิธีทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นพิธีบวชพระ พิธีแต่งงาน การปลูกบ้าน พิธียกเสาเอก งานทอดกฐิน พิธีสารทไทย พิธีไหว้แม่โพสพ เนื่องจากมีความหมายดี เช่น ใช้กล้วยทั้งต้น ใช้หน่อ ใช้กล้วยทั้งเครือ ใช้กล้วยดิบ กล้วยสุก หมายถึงความอุดมสมบูรณ์ มีลูกเต็มบ้านมีหลานเต็มเมือง และความสงบร่มเย็น



4. ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

(1) รากกล้วย รากกล้วยหลายชนิดใช้ประโยชน์ทางยา โดยนำมาตากแห้งแล้วชงกับน้ำร้อนดื่มแก้ขัดเบา



(2) หยวกกล้วย ใช้เป็นอาหารของคนและสัตว์เลี้ยง โดยเฉพาะการเลี้ยงหมู ใช้ทำเยื่อกระดาษ ทำเชือกกล้วย กาบกล้วยตานี พิลิปินส์ ใช้ทำเชือกมะนิลา กล้วยพันโล กาบเหนียวทำเชือกได้ หยวกกล้วยตานีใช้งานทางหยวกกล้วยเป็นศิลปะตกแต่งในพิธีศพ

(3) ใบตอง ใช้กับงานศิลปะประดิษฐ์ ทำเป็นกระทงเป็นภาชนะใส่อาหาร ห่อของสด และอาหารสด กล้วยพัด และกล้วยพา ใช้ทำบายศรี ใบกล้วยน้ำว้านิยมนำไปห่อขนม เมื่อโดนความร้อนไม่ทำให้ขนมดำ ใบตองแห้งคนโบราณนิยมนำไปมวนยาสูบ



4) น้ำพริกเผากล้วย

ส่วนผสม :

- | | | |
|---------------------------------|-----|----------|
| 1. พริกแห้ง | 50 | กรัม |
| 2. หอมแดง | 400 | กรัม |
| 3. กระเทียม | 400 | กรัม |
| 4. กุ้งแห้ง | 100 | กรัม |
| 5. กะปิย่าง | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาลปีบ | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. มะขามเปียก | 2 | ปั้น |
| 8. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |
| 9. กล้วยสุกบด หรือสับให้ละเอียด | 200 | กรัม |



วิธีทำ : เจียวหอมแดง กระเทียมให้เหลืองกรอบ ทอดกุ้งแห้งและพริกแห้งให้กรอบ เสร็จแล้วตำพริกทอด หอมแดง กระเทียม กุ้งแห้ง และกะปิเข้าด้วยกัน ใส่กล้วยบดผสมให้เข้ากัน นำไปผัดในน้ำมันปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำมะขาม และเกลือป่น นึ่งขูดพร้อมฝาปิดให้ร้อน บรรจุขณะร้อน ปิดฝาให้สนิทเก็บไว้บริโภคได้โดยไม่ต้องแช่เย็น



3) แยมกล้วย



ส่วนผสม :

1. กล้วยห่าม	12	ผล
2. น้ำตาลทราย	1	กิโลกรัม
3. ส้มเกลี้ยง	6	ผล
4. มะนาว	4	ผล

วิธีทำ : ยีหรือบดกล้วยให้ละเอียด ปอกเปลือกส้ม ลอกเปลือกและแกะเมล็ดออกให้หมด ยีหรือบดให้ละเอียด ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน ต้มด้วยไฟอ่อนๆ ไม่ถึงเดือด คนตลอดเวลาจนส่วนผสมเดือด ฟูเป็นฟองละเอียด จึงใช้ได้ (ถ้ามีเทอร์โมมิเตอร์จะวัดอุณหภูมิได้ 105 – 107 องศาเซลเซียสพอดี) ใช้เวลาคน 30 – 45 นาที



(4) ปลีกล้วย สามารถกินได้
ทุกชนิด หัวปลีกล้วยตานีมีรสอร่อย แต่
หัวปลีของกล้วยเทพพนมอร่อยที่สุด ใช้
กินเป็นของแกล้มกับผัดไทย หัวปลีช่วย
กระตุ้นการสร้างน้ำนมแม่



(5) ผลกล้วย ใช้เป็น
อาหารได้ทั้งคาวและหวาน ใช้ได้
ทั้งกล้วยดิบและกล้วยสุก หรือนำไป
แปรรูปก็ได้ กล้วยที่หวานที่สุดและ
มีน้ำตาลมากที่สุด ได้แก่
กล้วยตานี กล้วยป่า กล้วย
โพน กล้วยตระกูลนี้รสชาติ
หวานหอมชื่นใจ แต่คนไม่นิยม
กินเนื่องจากมีเมล็ดเยอะ จึงมักจัดไว้ในประเภทกล้วยที่ใช้ใบ

การแปรรูปอาหารจากกล้วยดิบ

1) กล้วยฉาบหวาน



ส่วนผสม :

- | | | |
|-------------------|---------------|----------|
| 1. กล้วยน้ำว้าดิบ | 1 | หวี |
| 2. น้ำตาลทรายขาว | 1 | ช้อน |
| 3. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |
| 4. น้ำมันพืช | 4 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. เนยหรือมาการีน | $\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ : นำเนื้อกล้วยดิบแก่จัดมาปอกเปลือกแช่ในน้ำเกลือ 5 นาที หั่นบางพอสมควรตามขวาง หรือตามความยาวของผลมีความหนาเท่าๆ กัน วางเรียงบนถาด หรือกระดาษฟองพอง (ไม่แห้ง) แล้วนำไปทอดในน้ำมันร้อนด้วยไฟอ่อน อย่าให้ชิ้นกล้วยติดกัน พลิก 1-2 ครั้งพอเหลืองกรอบตักขึ้นใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน หลังจากนั้นนำน้ำตาลทรายขาว ผสมเกลือป่น น้ำมันพืช เนยหรือมาการีน และน้ำเปล่านิดหน่อยผสมแล้วใส่กระทะเคี่ยวจนข้นเป็นยางมะตูม แล้วนำกล้วยที่ทอดลงคลุกกับน้ำตาลให้ทั่ว ตักขึ้นผึ่งให้เย็น



2) กล้วยรังนก

ส่วนผสม :

1. กล้วยน้ำว้าดิบ 1,000 กรัม
2. น้ำตาลปีบ 600 กรัม
3. น้ำมัน 880 กรัม
4. น้ำมะขาม หรือน้ำมะนาว หรือน้ำส้ม 20 กรัม
5. น้ำปูนใส (ปูนครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร)



วิธีทำ : นำกล้วยดิบมาปอกเปลือกแช่น้ำ 1 ลิตรผสมมะขาม มะนาว หรือน้ำส้ม นาน 10 นาที ล้างน้ำแล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ผานบาง ๆ หั่นฝอย ๆ เป็นเส้น ๆ แล้วนำไปทอดในน้ำมัน ใส่น้ำตาลและทอดจนกล้วยเหลืองกรอบ ตักขึ้นวางบนถาด ใช้ส้อมเขี่ยให้เส้นกล้วยทองนุ่มๆ คล้ายรังนก (หมายเหตุ : น้ำตาลที่ใส่ในน้ำมันที่ร้อนจะไปเกาะจับผิวเส้นกล้วยเอง)

