



## วัตถุดิบคุณภาพ สู่ เมฆอาหารสุขภาพ (From Farm to Table) สำนักกิจการพิเศษ ร่วมกับ หอมจอร์ฟาร์ม

### เรื่องกล้วย ๆ

“หากจะทำความเข้าใจถึงกระบวนการเตรียมวัตถุดิบ เทคนิคการปรุง และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อรสชาติ กลิ่น และเนื้อสัมผัส ของกล้วยน้ำว่าที่ สนับสนุนให้หอมจอร์ฟาร์มปลูก เช่น ทำไมบางคนทำกล้วยบวชชีจึงต้องนำกล้วยน้ำว่าห้ามมาต้มก่อน ทำไมบางคนถึงนำกล้วยน้ำว่าสุกมาทำกล้วยบวชชี โดยไม่ต้องต้มก่อน หรือแม้กระทั่งการเลือกกล้วยมาทำกล้วยปิ้งก็จำเป็น จะต้องมีความรู้และประณีตในการเลือกวัตถุดิบ ซึ่งไม่ใช่เรื่องกล้วย ๆ”



รศ.ดร.ศิโรจน์ พลพันธ์

### กล้วยน้ำว่ามะลิอ่อน



พศ.ดร.ยุรยา อยู่เย็น

หอมจอร์ฟาร์ม มหาวิทยาลัยสวนดุสิต สนับสนุนการปลูกกล้วยน้ำว่ามะลิอ่อน (*Musa sapientum* L.) เป็นกล้วยสายพันธุ์โบราณที่นิยมปลูกกันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีลูกใหญ่ สีสวย รสชาติดี กล้วยน้ำว่ามะลิอ่อน นิยมบริโภคผลสดหรือใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารและแปรรูป เช่น กล้วยอบ กล้วยทอด กล้วยฉาบ กล้วยบวชชี กล้วยเชื่อม เป็นต้น นอกจากนี้ใบ ลำต้น และปลีกล้วย ยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ด้วย เช่น การนำใบกล้วยไปใช้เป็นภาชนะใส่อาหารหรืองานประดิษฐ์ การนำปลีและหยอกกล้วยมาไปใช้ประกอบอาหาร เป็นต้น



ภาพ : สวนกล้วยน้ำว่า หอมจอร์ฟาร์ม มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี





## วัตถุประสงค์คุณภาพ สู่ เมนูอาหารสุขภาพ (From Farm to Table) สำนักกิจการพิเศษ ร่วมกับ หอมจอร์ฟาร์ม

ดร.สุกัน มุมแดง

### กล้วยบวชชี



กล้วยบวชชี เป็นเมนูขนมหวานเด่นอีกเมนูที่ขึ้นชื่อของโรงแรมสวนดุสิต เพลส มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ด้วยรสชาติละมุน กลมกล่อม กลิ่นและเนื้อสัมผัสของกล้วยน้ำว้าที่พิถีพิถันในการเลือกวัตถุดิบ แม่ครัวมีเทคนิคการใช้กล้วยน้ำว้าห่าม ต้มก่อน เพราะกล้วยห่ามมีปริมาณแป้งสูง เมื่อถูกต้มแป้งบางส่วนจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ทำให้กล้วยมีรสหวานกำลังดี การต้มช่วยให้เนื้อกล้วยเซตตัวและแน่นขึ้น ไม่ละลายเมื่อนำไปต้มในกะทิ ช่วยลดสารแทนนินที่อยู่ในกล้วยห่ามที่อาจทำให้เกิดรสฝาด และกำจัดยางกล้วยที่อาจทำให้น้ำกะทิจับเหนียว หรือมีรสฝาดเล็กน้อยได้อีกด้วย

ข้อแตกต่างทางเนื้อสัมผัสและรสชาติ

ปัจจัย	กล้วยห่ามต้มก่อน	กล้วยสุกไม่ต้ม
ความแน่นของเนื้อ	แน่นและเต็ง	นิ่มและอ่อนตัว
รสชาติ	หวานปานกลาง หอมมัน	หวานจัดจากน้ำตาลธรรมชาติ
ความฝาด	ลดลงจากการต้ม	อาจมีรสฝาดน้อยกว่าตามธรรมชาติ
การดูดซึมกะทิ	ซึมเข้าเนื้อปานกลาง	ดูดซึมกะทิได้มากกว่า อาจละลาย

### กล้วยปิ้ง

อีกเมนูหนึ่ง คือ กล้วยปิ้ง ของชุมเจียว ครัวสวนดุสิต มีเทคนิคการเลือกกล้วยจะใช้กล้วยน้ำว้าห่าม (เหลืองแต่ยังไม่สุกเต็มที่) เป็นที่นิยมมากที่สุด เพราะเนื้อแน่น ไม่ละลายเมื่อโดนความร้อนแป้งจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลทำให้มีความหวานขึ้นเอง ผิวนอกไม่แตกง่ายเมื่อปิ้ง แต่ต้องระวังหากกล้วยยังห่ามเกินไปอาจมีรสฝาด



ข้อแตกต่างระหว่างกล้วยปิ้ง กับ กล้วยบวชชี

ปัจจัย	กล้วยปิ้ง (นิยมใช้กล้วยห่าม)	กล้วยบวชชี (ใช้กล้วยห่ามต้ม)
วิธีทำให้หวาน	ปิ้งให้แป้งเปลี่ยนเป็นน้ำตาล	ต้มให้แป้งบางส่วนเปลี่ยนเป็นน้ำตาล
เนื้อสัมผัส	ต้องการเนื้อแน่นแต่ไม่แข็ง	ต้องการเนื้อนุ่ม ซึมซับกะทิได้
ผลกระทบจากความร้อน	อาจผิวไหม้หรือแตกได้ถ้าใช้กล้วยสุกเกินไป	ถ้าใช้กล้วยห่าม ต้องต้มให้นุ่มขึ้นก่อน

#### แหล่งอ้างอิง

1. ประโยชน์ของกล้วยดิบ กล้วยห่าม กล้วยสุก ต่างสีก็มีดีต่างกัน ป่วยแบบไหน กินสีอะไรดี ? : [https://health.kapook.com/view280005.html?utm\\_source=chatgpt.com#](https://health.kapook.com/view280005.html?utm_source=chatgpt.com#)
2. วิธีทำ กล้วยบวชชี กล้วยเนื้อนุ่มหนึบ ไม่ละลาย หวานมันน้ำกะทิ : [https://ideapunsuk.com/15511/?utm\\_source=chatgpt.com](https://ideapunsuk.com/15511/?utm_source=chatgpt.com)
3. เทคนิคการเลือกกล้วยมาทำเมนูกล้วยให้อร่อย : [https://cheewajit.com/healthy-food/diy-tips/22427.html?utm\\_source=chatgpt.com#](https://cheewajit.com/healthy-food/diy-tips/22427.html?utm_source=chatgpt.com#)
4. เทคนิคเลือกกล้วย...มาปิ้งกล้วยขาย : [https://today.line.me/th/v2/article/PrJ9Jr?utm\\_source=chatgpt.com](https://today.line.me/th/v2/article/PrJ9Jr?utm_source=chatgpt.com)