

วัตถุดิบคุณภาพสู่เมนูอาหารสุขภาพ (From Farm to Table)

สำนักกิจการพิเศษ ร่วมกับ หอมขจรฟาร์ม

ว่าด้วยเรื่อง ปลีกกล้วย กับ ผัดไทยสวนดุสิต



“ผัดไทยสวนดุสิต” เริ่มเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายเป็นครั้งแรกในสมัยนายกรัฐมนตรีจอมพล ป. พิบูลสงคราม อันเนื่องมาจากการรณรงค์ให้ประชาชนหันมากินก๋วยเตี๋ยวแทนข้าวในช่วงภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ในยุคสงครามโลกครั้งที่ 2 แต่ด้วยเพราะกระแสชาตินิยมในเวลานั้น ที่มองว่าก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารจีน จึงได้มีการดัดแปลงให้กลายเป็นอาหารไทย โดยการนำเส้นจันท์มาใช้ในการผัดโดยไม่ใส่หมู เพราะว่าจะดูเป็นผัดซีอิ๊วซึ่งทำให้เหมือนกับอาหารจีนมากเกินไป รวมถึง มีการใส่กุ้งแห้ง เต้าหู้เหลือง มะนาว ใบกระเทียม ปลีกกล้วย และถั่วงอก ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในประเทศไทยแทน แล้วตั้งชื่อจากก๋วยเตี๋ยวผัด เป็น ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ซึ่งในปัจจุบันนิยมเรียกกันโดยย่อว่า **“ผัดไทย”** ซึ่งปัจจุบันเป็นอาหารเอกลักษณ์ของประเทศไทยที่ติด 1 ใน 10 อาหารไทยยอดนิยมมากที่สุดของชาวไทยและชาวต่างชาติ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นเมนูที่อร่อย มีหลากหลายรสชาติ ในตัวทั้งเปรี้ยว หวาน และเค็ม¹



อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผัดไทยจะเป็นเมนูอาหารที่ทำได้ไม่ยากนัก แต่กลับมีรายละเอียดปลีกย่อยหรือเคล็ดลับต่าง ๆ มากมาย แอบซ่อนอยู่ ไม่ว่าจะเป็น การใช้ใบกุยช่ายและถั่วงอกเป็นตัวช่วยให้เส้นไม่ติดกัน การใช้ซอสที่มีส่วนผสม ของน้ำมะขามเพื่อทำให้เกิดรสชาติที่ดี ตลอดจนเทคนิคและทักษะของแม่ครัวแต่ละคนที่แตกต่างกัน ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า การทำผัดไทยนั้นไม่ยาก แต่การจะทำให้มีรสชาติที่ดีนั้นเป็นเรื่องยาก แม้ว่า จะมีเครื่องปรุงต่าง ๆ เป็นตัวช่วยจำนวนมากก็ตาม²



ครัวสวนดุสิต และโรงแรมสวนดุสิต เฟลส เป็นหน่วยงานที่อยู่ภายใต้กำกับของสำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ที่มุ่งเน้นการสืบสานภูมิปัญญาวัฒนธรรมการกินของไทยที่สืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การให้บริการเมนูผัดไทยในหลากหลายรูปแบบ ทั้งในรูปแบบของอาหารจานเดียว อาหารจัดเลี้ยง และอาหารกล่องเดลิเวอรี่ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของลูกค้าที่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ ยังให้ความสำคัญ กับการคัดสรรวัตถุดิบที่มีคุณภาพดี สะอาด ปลอดภัย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพมาใช้ประกอบอาหาร เพื่อสร้างความประทับใจและความเชื่อมั่นให้กับผู้บริโภคซึ่งเห็นได้จากเมนูผัดไทยของครัวสวนดุสิต และโรงแรมสวนดุสิต เฟลส นอกจากนี้จะมีความอร่อยกลมกล่อมตามตำรับดั้งเดิมของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตแล้ว ในส่วนของเครื่องเคียงที่ขาดไม่ได้ในเมนูผัดไทยตำรับสวนดุสิต ก็คือ **“ปลีกกล้วย”** ซึ่งเป็นส่วนของดอกกล้วยในส่วนท้ายของเครือที่หยุดการคลี่งอกและไม่มีผลกล้วยออกมาแล้ว โดยชาวสวนจะนำออกเพราะหาก ทิ้งไว้จะแย่งอาหารจากผลกล้วย ซึ่งจะทำให้กล้วยไม่สมบูรณ์³



จากข้อมูลการแพทย์แผนไทยพบว่า ปลีกกล้วยนอกจากเป็นอาหารบำรุง
น้ำนมของสตรีแล้ว ยังเป็นยาบำรุงเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด และแก้โรค
ที่เกี่ยวข้องกับลำไส้ได้อีกด้วย ในส่วนของคุณค่าทางโภชนาการนั้น พบว่า ปลีกกล้วย
มีธาตุเหล็กอยู่จำนวนมาก มีแคลเซียมสูง และยังมีโปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส
วิตามินซี เบตา-แคโรทีน ตลอดจนมีสารต้านอนุมูลอิสระแอนโทไซยานิน ที่ช่วย

ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ดี และที่สำคัญคือ

มีแคลอรีต่ำ เหมาะต่อการรับประทานเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ⁴ ในส่วนของ
ปลีกกล้วยที่ครัวสวนดุสิต และโรงแรมสวนดุสิต เฟลส นำมาใช้นั้น
เป็นปลีกกล้วยที่ได้จาก “หอมขจรฟาร์ม มหาวิทยาลัยสวนดุสิต” และเกษตรกร
เครือข่ายผู้ผลิตสินค้าเกษตรปลอดภัยของหอมขจรฟาร์มในจังหวัด
สุพรรณบุรี เช่น วิสาหกิจชุมชนสวนกล้วยอุ้มทอง และสวนกล้วยเกษตรกร
ตำบลโคกโคเต่า เป็นต้น เพื่อเป็นการสนองนโยบายของมหาวิทยาลัยในการ
นำวัตถุดิบคุณภาพสู่เมนูอาหารสุขภาพ (From Farm to Table) ผ่านเมนู
ผัดไทย ของสวนดุสิต เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการส่งต่อวัตถุดิบอาหารที่มี
คุณภาพสู่ผู้บริโภค ตลอดจนส่งเสริมการสร้างรายได้แก่ชุมชนพื้นที่ให้บริการ
ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ให้เกิดความยั่งยืนต่อไป



ผู้เรียบเรียงเนื้อหา : ดร.สุทัน มุมแดง ผู้อำนวยการสำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ผศ.ดร.ยุธยา อยู่เย็น ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.พิทักษ์ จันทรเจริญ อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต
รศ.ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
รศ.ดร.ชนะศึก นิชาชนนท์ รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร วิจัย และนวัตกรรม
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

¹พิชญาดา เจริญจิต. (2564). อาหารไทย ผัดไทย. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2568, จาก https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_73085

²ศิโรจน์ ผลพันธิน. (2563). *กว่าจะมาเป็น ผัดไทย ในยุคโควิด-19*. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2568, จาก <https://delivery.dusit.ac.th/booklet/vol-20>

³วลัยภรณ์ ช่างคิด. (2558). ปลีกกล้วย. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2568, จาก https://oer.learn.in.th/search_detail/result/2789

⁴เทคโนโลยีชาวบ้าน. (2563). “หัวปลี” สุดยอดเมนูดอกไม้ต้านอนุมูลอิสระ-แคลอรีต่ำ เทรนด์กินแทนเนื้อสัตว์ของฝรั่ง. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2568, จาก https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_156593