



ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากกล้วย

“เรื่อง กล้วยๆ” กล้วยอุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส รวมกับเส้นใย ช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย มีปริมาณไขมัน คอเลสเตอรอล และเกลือแร่ต่ำ มีโซเดียมเพียงเล็กน้อย แต่มีโพแทสเซียมสูง ซึ่งจะช่วยลดความดันโลหิตลงได้ อีกทั้งยังเหมาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร และท้องเสียบ่อย เพราะสามารถช่วยลด แก๊สในกระเพาะอาหาร



ที่มา: <http://www.rukpuktai.com/archives/17>

1. การผลิตข้าวเกรียบกล้วย



ขั้นตอนการผลิต

- นำกล้วยไปปั่นหรือบดให้ละเอียด
- ผสม แป้งมัน แป้งสาลี เกลือ น้ำตาลทราย (อาจผสมงาดำ) ให้เข้ากัน จากนั้นนำกล้วยที่ปั่นแล้วเทลงไปผสม
- นวดแป้งและกล้วยให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเติมน้ำอุ่นลงไปเล็กน้อย เพื่อให้แป้งและกล้วยมีความเหลวเล็กน้อย จากนั้นนำไปทอดกับกระดาษฟอยด์ให้เป็นลักษณะแท่งยาวๆ มีความหนาประมาณ 1 นิ้ว
- นึ่งในน้ำเดือดประมาณ 60 นาที เมื่อสุกแล้วยกวางไว้ให้เย็น จากนั้นใส่ภาชนะแช่ตู้เย็น 1 คืน
- นำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วตากแดดให้แห้งเวลา 1 วัน นำไปทอดในน้ำมันร้อน

สูตรการผลิต

➢ กล้วยน้ำว้า (หรือกล้วยหอม) สุก	300	กรัม
➢ แป้งมัน	400	กรัม
➢ แป้งสาลี	100	กรัม
➢ น้ำตาลทราย	40	กรัม
➢ เกลือ	10	กรัม
➢ น้ำอุ่น	100	กรัม

ข้อควรระวัง

หากใส่น้ำมากเกินไป จนแป้งเหลวและปั้นไม่ได้ ให้เอาแป้งใส่กระทะเทพล่อน ตั้งไฟอ่อนๆ กวนให้แป้งข้นเหนียวขึ้น จนสามารถปั้นเป็นก้อนได้ แล้วนำออกมาพักพออุ่นก็นวดต่อตามปกติ

2. การผลิตกล้วยกวน



ขั้นตอนการผลิต

- นำกล้วยสุกมาปอกเปลือก เอาเส้นใยออกและล้างน้ำให้สะอาด แล้วมาปั่นให้ละเอียด
- นำกะทิ น้ำตาลทราย กลูโคสไซรัป ใส่ลงในกระทะทองเหลืองและยกขึ้นตั้งไฟกลาง คนส่วนผสมด้วยไม้พายไปเรื่อยๆ จนเดือดและละลายเข้ากัน จากนั้นใส่กล้วยลงไปนึ่งในกระทะทองเหลือง หรือไฟอ่อนลงเคี่ยวส่วนผสมจนข้นเหนียวได้ที่ “ลองตักหยอดในน้ำแล้วเป็นก้อน ไม่เหลว” ปิดไฟยกลง ตักลงในกระดาษไขแล้วตัดเป็นสี่เหลี่ยม และบรรจุใส่กระดาษห่อ

สูตรการผลิต

❖ กล้วย (กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม หรือกล้วยไข่)	500	กรัม
❖ น้ำตาลทราย	167	กรัม
❖ กลูโคสไซรัป (แบบแฉะ)	84	กรัม
❖ กะทิ (กะทิกล่องหรือกะทิก้นสด)	500	กรัม

ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากกล้วย

3. การผลิตเค้กกล้วย

ขั้นตอนการผลิต



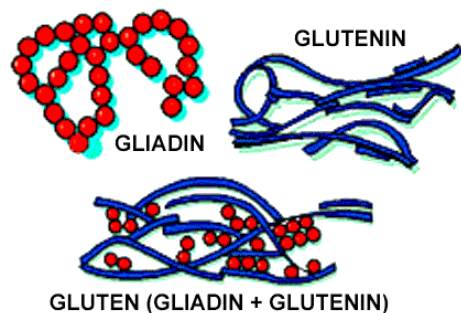
- ร่อนแป้งเค้ก ผงฟู โซดาไบคาร์บอเนต เกลือป่น เข้าด้วยกัน ใส่น้ำตาลทราย ครึ่งหนึ่งลงในแป้ง ใช้พายยางผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ผสมนมข้นจืดและน้ำมะนาวเข้าด้วยกัน พักไว้ (หรืออาจใช้โยเกิร์ตแทนนมข้นจืด ผสมน้ำมะนาว)
- กล้วยน้ำว้าสุกงอมที่แช่ในช่องแช่แข็งไว้ 1 คืน มาวางทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง จนเนื้อกล้วยน้ำว้านิ่ม จากนั้นตีกล้วยน้ำว้า น้ำตาลทรายส่วนที่เหลือ และน้ำตาลปี๊บ ด้วยความเร็วระดับต่ำ 3 นาที ใส่ไข่ไก่ตีละฟองจนหมด
- เติมน้ำมันพืช ผสมพอเข้ากันด้วยความเร็วต่ำ ตีต่อด้วยความเร็วปานกลาง 2 นาที
- เติมนมข้นจืดผสมมะนาวที่เตรียมไว้ น้ำมันพืช และเนยสดละลาย ผสมพอเข้ากัน ด้วยความเร็วต่ำ 2 นาที
- ตักหยอดใส่พิมพ์ถ้วยจิบที่รองด้วยถ้วยพิมพ์กระดาษ
- นำไปนึ่งในน้ำเดือด ไฟอ่อน 10 นาที ระวังอย่าให้น้ำเดือดจนถึงก้นลังถึง ซึ่งจะทำให้ขนมด้านล่างแฉะ เมื่อนึ่งครบ 10 นาที ให้นำออกจากพิมพ์ วางบนตะแกรง

สูตรการผลิต

❖ แป้งเค้ก	360	กรัม
❖ ผงฟู	8	กรัม
❖ โซดาไบคาร์บอเนต	½	ช้อนชา
❖ กล้วยน้ำว้าสุกงอม	400	กรัม
❖ น้ำตาลทราย	250	กรัม
❖ น้ำตาลปี๊บ	50	กรัม
❖ ไข่ไก่เบอร์ 2	4	ฟอง
❖ เกลือป่น	½	ช้อนชา
❖ นมข้นจืด	100	กรัม
❖ น้ำมันพืช	150	กรัม
❖ เนยสดละลาย	100	กรัม
❖ น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ

กลูเตน (gluten) : โกลโคโปรตีนที่พบในส่วนที่เป็นเอนโดสเปิร์มของธัญพืชบางชนิด เช่น **ข้าวสาลี (wheat)** ข้าวบาร์เลย์ และข้าวโพด เกิดจากการรวมตัวของโปรตีน กลูเตนิน (glutenin) และไกลอะดีน (gliadin) ในสัดส่วนเท่ากัน โดยจะสร้างพันธะไดซัลไฟด์ (disulfide bond) ทำให้กลูเตนมีลักษณะเหนียวและยืดหยุ่น ไม่ละลายในน้ำ ทำหน้าที่เก็บกักแก๊ส ช่วยให้ผลิตภัณฑ์ขนมอบขึ้นฟู

<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0351/gluten>



ที่มา: <https://breadscience.weebly.com/gluten-structure.html>

ข้อมูลโดย: ดร. พัชรเพ็ญ เพ็ญจรัส นางสาวบังอร ปินนะ นางสาวอังคณา ชมภูมิ่ง
 หน่วยงาน: สาขาเทคโนโลยีการอาหาร ร่วมกับอาคารโรงงานนำร่องอุตสาหกรรมเกษตร
 มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ ต. แม่ทราย อ. ร้องกวาง จ. แพร่ 54140
 ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม: 086-5861786 ID line: patpen_mjup Email: p_atp@Hotmail.com

