



เรื่อง แกงมัสมั่นกล้วยไข่



รายละเอียด

แกงมัสมั่นกล้วยไข่

ประวัติความเป็นมา

แกงมัสมั่น ซึ่งเป็นเมนูอาหารไทย ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณซึ่งถือว่าเป็นอาหารที่มีการผสมผสาน อาหารไทยและอาหารต่างชาติที่มีส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศ จึงเป็นอาหารที่มีความลงตัวในเรื่องของโภชนาการอาหารและคุณค่าทางสมุนไพรเป็นสำคัญ

การรับประทานอาหารตำรับไทย ในสำรับต้องมีแกงเป็นหลัก แกงหลักมัสมั่นรสชาติเข้มข้นกลมกล่อมและให้พลังงาน คนชาติไทยสมัยโบราณนิยมรับประทานอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ ที่มีคุณค่าทางสารอาหารครบ 5 หมู่ และต้องมีความเป็นสมุนไพรอยู่ร่วมด้วย และส่วนใหญ่จะมีสมุนไพรเป็นหลัก จึงได้ชื่อว่า”รับประทานอาหารให้เป็นยา”

ด้านความเชื่อการได้รับประทานแกงมัสมั่นกล้วยไข่ที่มีคุณค่าทางด้านอาหารแป้งและโปรตีนกล้วยไข่ ซึ่งให้ประโยชน์ในหลายๆ อย่าง เช่น ให้พลังงานสูงช่วยรักษาแผลในลำไส้ ลดอาการกระเพาะอาหารอักเสบช่วยลดการเกาะตัวของคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดเราจึงได้นำกล้วยไข่มาทำแกงมัสมั่นกล้วยไข่แทนมันเทศ จึงเป็นการต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับกล้วยไข่

วัตถุดิบและเครื่องปรุงสำหรับแกงมัสมั่นกล้วยไข่

1. พริกแกง 200 กรัม
2. เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำ 500 กรัม
3. กล้วยไข่ดิบต้มสุก 500 กรัม
4. หอมแดงปอกเปลือก 100 กรัม
5. ถั่วลิสงคั่ว ½ ถ้วยตวง
6. หัวกะทิ 3 ถ้วยตวง
7. หางกะทิ 5 ถ้วยตวง
8. น้ำมันมะเขือเทศ 4 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำตาลมะพร้าว 2 ช้อนโต๊ะ
10. เกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ



ส่วนผสมของน้ำพริกแกงมัสมั่นกล้วยไข่

1. พริกชี้ฟ้าแดงแห้ง 6 เม็ด
2. พริกแดงจินดาแห้ง 10 เม็ด
3. กระเทียมไทย 2 หัว
4. หอมแดงเผา 5 หัว
5. ตะไคร้ 2 ต้น
6. ข่า 1 ช้อนโต๊ะ (5 แว่น)
7. ผิวมะกรูด 1 ลูก
8. กะปิ ½ ช้อนโต๊ะ
9. ลูกผักชี 1 ช้อนโต๊ะ
10. ยี่หระ ½ ช้อนโต๊ะ
11. ลูกจันทร์ 1 ลูก
12. ลูกกระวาน 5 ลูก
13. อบเชย 2 ชิ้น
14. เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีการและขั้นตอนการแกง

1. ต้มน้ำให้เดือด หลังจากนั้นนำเดือดแล้วใส่กล้วยไข่ที่เตรียมไว้ลงไป ต้มในน้ำเดือดประมาณ 3-5 นาที อย่าให้สุกเกินไปตักขึ้นใส่ภาชนะที่ใส่น้ำเย็นพักไว้
2. นำกล้วยไข่ที่แช่น้ำเย็นไว้มาหั่นชิ้นพอดีคำ และนำไปแช่น้ำมะนาวพักไว้ และนำขึ้นมาพักไว้ให้ให้สะเด็ดน้ำ
3. ตั้งกระทะเปิดไฟอ่อนเทหัวกะทิลงไปในกระทะครึ่งถ้วย รอให้กะทิแตกมัน แล้วใส่พริกแกงลงไปผัดให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอม
4. ทอยเติมหัวกะทิลงไปทีละน้อย ๆ จนหมด ค่อย ๆ ผัดให้เข้ากัน
5. ผัดให้ไก่พอสุก แล้วนำหอมแดงเผา และถั่วลิสงลงไปปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขามเปียกผัดให้เข้ากัน
6. เติมหางกะทิลงไป รอให้เดือดแล้วจึงค่อย ๆ ใส่กล้วยไข่ที่ต้มเสร็จแล้วลงไป หลังจากนั้นรอให้เดือดอีกรอบ ชิมรสชาติตามรสนที่ต้องการ ตักเสิร์ฟกับข้าวสวย

เคล็ดลับการปรุง



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ไฟต้องสม่ำเสมอในการปรุงใช้ไฟกลางและไฟอ่อนห้ามให้กะทิแตกมันเป็นก้อนๆ กล้วยไข่ต้องไม่ละจนกลายเป็นเมือก รสชาติ อมเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม กลมกล่อมไม่เผ็ดมาก

คุณประโยชน์คุณค่าด้านสุขภาพ/โภชนาการ/สมุนไพร

1. อบเชยรักษาผิวพรรณ
2. หัวหอมเผาให้พลังงานสูง
3. ตะไคร้ชอยป้องกันอัลไซเมอร์
4. ลูกกระวานช่วยให้อารมณ์ดี
5. ลูกผักชีช่วยรักษาแผลในกระเพาะ

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อมตลอดจนระบบนิเวศซึ่งเป็นแหล่งที่มาของวัตถุดิบ

การนำกล้วยไข่มาแทนมันฝรั่งในการแกงมัสมั่นกล้วยไข่เป็นการส่งเสริมเกษตรกรที่ปลูกกล้วยไข่ผลไม้ประจำจังหวัดกำแพงเพชรนำมาประยุกต์เป็นอาหารคาว ที่เหมาะสมประสานกับเครื่องเทศและแทนการใช้มันฝรั่งซึ่งมีราคาแพงกว่า ประกอบกับกล้วยไข่มีคุณค่าทางโภชนาการอาหารและสมุนไพร ใช้เป็นอาหารคาวหวานได้ดี และกล้วยไข่ยังเป็นที่ตรึงกล้วยไข่ที่ให้ผลผลิตที่สามารถส่งออกได้ดีทางด้านเศรษฐกิจพืชนวัตกรรมเกษตรศาสตร์ ได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนกล้วยไข่ในการสร้างแบรนด์ผลไม้ไทยในต่างประเทศ จากโครงการ Branding Project-Thai Produce and Grains

การเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

เราควรส่งเสริมสนับสนุนและรังสรรค์ให้กล้วยไข่ได้เป็นทั้งอาหาร คาว หวาน และผลไม้ ที่มีคุณค่าหารับประทานเป็นเอกลักษณ์ของคนกำแพงเพชร รับประทานได้ทั้งในฤดูกาล และแกงมัสมั่นกล้วยไข่ได้เผยแพร่ในงานประเพณีสารทไทย - กล้วยไข่ และของดีเมืองกำแพง อีกทั้งเป็นเมนูที่มีการส่งเสริมให้ผู้ประกอบการร้านอาหารนำไปจัดจำหน่ายสามารถนำไปพัฒนาเป็นหลักสูตรการเรียนการสอนด้านคหกรรมในสถานศึกษา สามารถส่งเสริมการตลาดและพัฒนาธุรกิจอาหารไทยเพื่อนำไปสู่การรณรงค์การบริโภคอาหารไทยสู่สากลได้ และสามารถพัฒนาเป็นอาหารเอกลักษณ์ท้องถิ่นได้

คำสำคัญ : แกงมัสมั่นกล้วยไข่

ที่มา : <https://library.parliament.go.th/index.php/th/radioscript/rr2565-may7>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

วันที่ : 2025-05-30

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2338&code_db=610008&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology