

เรื่อง ก๋วยจั๊บน้ำกะทิมะพร้าวอ่อน



รายละเอียด

วันนี้จะมาชวนเพื่อนๆ ทำของกินอร่อยๆ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ที่สำคัญสามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างรายได้ได้ด้วยนะครับ เมนูที่จะมาแนะนำวันนี้ได้แก่ “กล้วยปั่นราดน้ำกะทิมะพร้าวอ่อน” นั้นเองจ้า กล้วยปั่นหรือจะเรียกว่ากล้วยทับก็ได้ เป็นเมนูขนมไทยที่คุ้นปากมาตั้งแต่เด็ก แต่ถ้าทานเปล่าๆ คงไม่ฟินเท่าไรนัก หลังๆ มาจึงมีการจับมาราดด้วยน้ำจิ้มหวานๆ หอมๆ ทานเพลินกว่าเดิมหลายเท่าตัว ว่าแล้วเราก็ไปเตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบให้พร้อม แล้วเราลงมือทำกันเลยครับ

ส่วนประกอบวัตถุดิบ

1. น้ำตาลปี๊บ 100 กรัม
2. น้ำตาลทรายขาว 55 กรัม
3. น้ำตาลทรายแดง 55 กรัม
4. เกลือ 1/2 ช้อนชา
5. หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง
6. เนื้อมะพร้าวอ่อน 1/2 ถ้วยตวง
7. ใบเตย 2 ใบ
8. กล้วยน้ำว้าสุกพอห่าม 15-18 ลูก

ขั้นตอนทำน้ำจิ้ม

1. ใส่ น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทรายขาว และ น้ำตาลทรายแดง ตามด้วยเกลือ ใส่หัวกะทิลงไป 1/2 ถ้วยตวง นำไปตั้งบนเตาใช้ไฟอ่อนเคี่ยวต่อประมาณ 20 นาที
2. ใส่หัวกะทิที่เหลือลงไปคนให้เข้ากัน ตามด้วยใบเตย เคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อนประมาณ 10 นาที หรือจนน้ำกะทิเหนียวข้น
3. ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อนลงไปคนให้เข้ากันรอให้เดือดอีกรอบ ปิดไฟ พักทิ้งไว้

ขั้นตอนการปั่นกล้วย

1. ปอกกล้วย ล้างด้วยน้ำเกลือ หั่นหนาประมาณ 1 นิ้ว หรือใช้ทั้งลูกก็ได้ แล้วแต่ความชอบ
 2. เสียบกล้วยใส่ไม้ เตรียมนำไปปั่นหรืออบ
 3. ปั่นกล้วยบนเตาใช้ไฟอ่อนประมาณ 10-15 นาที กลับไปกลับมา หรือจนกล้วยมีสีน้ำตาลอ่อนทั้งสองด้าน
 4. นำใส่ถุงพลาสติกชนิดสุญญากาศ แล้วบีบ หรือทับ ให้แบนตามความชอบ
 5. จัดกล้วยทับใส่จาน ราดด้วยน้ำจิ้ม หรือจะแช่ ให้ซึมเข้าเนื้อ แล้วแต่ความชอบ
- ต่อ ยอดเอาไปทำขาย สร้างรายได้สร้างอาชีพ ก็นับว่าเป็นอีกช่องทางที่น่าสนใจจ้า กับเมนูเด็ด “กล้วยปั่นราดน้ำจิ้มกะทิมะพร้าวอ่อน”

กล้วยมีประโยชน์มากมายต่อร่างกาย กล้วยเป็นแหล่งพลังงานสำรองชั้นดี ในกล้วย 1 ผล สามารถให้

พลังงานได้รวม 100 แคลอรี มีน้ำตาลธรรมชาติอยู่ 3 ชนิด ทั้ง ซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส รวมไปถึงเส้นใย และกากอาหาร และอุดมด้วย วิตามินบี 6 ที่ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน มีแร่ธาตุอย่างแมกนีเซียมและ โพแทสเซียม ที่ช่วยป้องกันโรคความดันอีกด้วย ในบรรดากล้วยทั้งหมด กล้วยน้ำว้าให้แคลเซียมสูงสุด

นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 1 บี 2 ซี และไนอะซิน (บี 6) ในปริมาณที่เท่าๆ กัน แต่ที่ทำให้กล้วยน้ำว้า มีคุณค่าสารอาหารที่พิเศษกว่ากล้วยชนิดอื่น นั่นก็คือ โปรตีนที่อยู่ในกล้วยน้ำว้า มีกรดอะมิโน อาร์จินิน และฮีสติ ดิน สามารถช่วยเพิ่มเม็ดเลือดขาวให้มากขึ้นได้ ร่างกายของคุณก็จะสามารถต่อสู้กับไวรัสต่างๆได้ ถึงแม้ว่ากล้วย ดิบก็มีผลเช่นเดียวกัน แต่หลังจากที่กล้วยได้รับการปิ้งหรือย่างแล้ว โอลิโกแซ็กคาไรด์ที่อยู่ในเนื้อกล้วยจะเพิ่ม ขึ้น ซึ่งมันจะช่วยกำจัดแบคทีเรียในลำไส้ได้อย่างดีแล้วภูมิคุ้มกันของร่างกายก็จะแข็งแรงขึ้นนั่นเอง

คำสำคัญ : กล้วยปิ้ง

ที่มา : เพจรักกำแพง By Mickysun. (2561).

<https://www.facebook.com/groups/254314207990910/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-01-20

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1275&code_db=610008&code_type=01