

# รากวัฒนธรรม อาหาร

## ระดับการคัดสรร

ตำบล

### 1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : กล้วยกระเทียม

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

### 2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ กุยบุรี ตำบล กุยบุรี

### 3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย อาหารสุขภาพ

3.2 ลักษณะ หวาน

### 4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีการปลูกกล้วยหลายชนิด ได้แก่ กล้วยน้ำว้า กล้วยหอมทอง กล้วยไข่ กล้วยหักมุก เป็นต้น กล้วยเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คนไทยนิยมบริโภคกล้วยเป็นอาหารมาช้านานแล้ว ทั้งดิบและสุกเพราะมีคุณค่าทางอาหารและให้พลังงานแก่ร่างกาย สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้แก่ คาร์โบไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่ คาร์โบไฮเดรตจะอยู่ในกล้วยดิบเป็นส่วนใหญ่ ส่วนวิตามินและเกลือแร่จะอยู่ในกล้วยสุก

กล้วยทำเป็นอาหารคาวหวานได้หลายชนิดลักษณะต่าง ๆ กันไป แปรรูปเป็นอาหารได้ทั้งชนิดสดและแห้ง ทั้งบริโภคได้ทันทีและเก็บถนอมรักษาไว้บริโภคได้นานวัน กล้วยยังมีประโยชน์ทางยาได้อีก เช่น กล้วยน้ำว้าดิบสามารถนำมาทำเป็นแป้งกล้วยได้ โดยนำผลกล้วยดิบมาฝานบางๆ ฝัดแดดให้แห้งหรืออบแล้วป่นให้เป็นผงใช้ชงกับน้ำดื่ม รักษาอาการท้องเดินและนำไปประกอบอาหารได้ กล้วยสุกมีสรรพคุณแก้ท้องผูกและบำรุงธาตุ รักษาโรคเลือดออกตามไรฟันในเด็ก และเป็นยาอายุวัฒนะบำรุงผิวพรรณให้สดชื่น

กล้วยกระเทียม เป็นผลิตภัณฑ์ที่นำกล้วยดิบมาแปรรูปเป็นอาหารสมุนไพร โดยมีส่วนผสมที่เป็นเครื่องเทศ ได้แก่ พริกไทย กระเทียม เข้าไปเพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าอาหาร

กระเทียม (Garlic)

กระเทียมจัดเป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นหัวสีขาว (ถ้าอ่อนเปลือกจะมีสีออกม่วง) เป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถนำไปประกอบอาหารและเป็นยารักษาโรคบางชนิดได้ โรคที่เกิดกับผิวหนัง เช่น กลาก เกลื้อน จะใช้กระเทียมที่ปอกเปลือกแล้วเหลือแต่เนื้อกระเทียมนำไปตำแล้วทาตรงที่เป็น

โรคผิวหนังกลาก เกื้ออื่น ทาทุก ๆ วัน อาการของโรคผิวหนังจะหายไปเอง ซึ่งเป็นคำบอกเล่าของผู้สูงอายุและได้ปฏิบัติต่อกันมาแต่ปัจจุบันจะใช้ยาของแพทย์ที่มีลักษณะเป็นครีมหรือน้ำ เรียกว่า ยาของแพทย์แผนปัจจุบัน กระเทียมยังใช้แก้ความดันโลหิตสูงได้อีก

ในการทำกล้วยกระเทียม จะนำกระเทียมมาปอกเปลือกแล้วล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำมาโขลกหรือสับละเอียดก่อนนำมาใช้เป็นส่วนผสมของกล้วยกระเทียม

#### พริกไทย (Pepper)

พริกไทย จัดเป็นพืชสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่นำมาเป็นส่วนผสมในกล้วยกระเทียม พริกไทยเป็นไม้เลื้อยมีลักษณะเป็นช่อ พริกไทยที่รับประทานมี 2 ชนิด ได้แก่ พริกไทยสีขาว (ที่เรียกว่าพริกไทยร้อน) และพริกไทยดำ ทั้งสองนี้จะรับประทานในลักษณะผลแก่ ส่วนพริกไทยอ่อนมีสีเขียวเป็นช่อก็นิยมรับประทานเช่นกัน พริกไทยจะมีรสเผ็ดร้อน โดยเฉพาะพริกไทยดำ (เชื่อว่าการรับประทานพริกไทยจะช่วยลดความอ้วนได้)สรรพคุณของพริกไทยจะแก้โรคท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว

#### น้ำตาลทราย (Sugar)

น้ำตาลทรายในการทำกล้วยกระเทียม ใช้ในลักษณะของน้ำเชื่อมปรุงรสที่ผสมกระเทียมโขลกละเอียด พริกไทยป่นและเกลือป่นคนให้เข้ากัน ใช้สำหรับแช่กล้วยที่ทอดแล้วในครั้งแรก และนำกลับขึ้นไปทอดในน้ำมันเดิมอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ น้ำเชื่อมเกาะติดกล้วยมากขึ้น น้ำตาลที่ใช้เป็นชนิดน้ำตาลทรายขาวละเอียด สีขาวใส ได้แก่ น้ำตาลทรายมิตรผลของจังหวัดกาญจนบุรี น้ำเชื่อมที่ได้ไม่มีฟองมากหรือไม่ต้องช้อนฟองทิ้งเลยในขณะที่ยวนน้ำเชื่อม

#### น้ำปูนใส (แคลเซียมไฮดรอกไซด์)

การทำกล้วยกระเทียมจะต้องใช้น้ำปูนใสเป็นส่วนประกอบด้วย โดยการนำกล้วยที่ปอกเปลือกแล้วแช่น้ำปูนใส เพื่อให้เนื้อกล้วยกรอบขึ้น ปูนที่นำมาทำน้ำปูนใสใช้ได้ทั้งปูนขาวและปูนแดง แต่น้ำปูนใสที่ได้จากปูนขาวจะนิยมมากกว่า เพราะการใช้น้ำปูนใสที่ทำจากปูนแดง แช่ผลกล้วยนั้นเมื่อนำมาหั่นทอดกล้วยกรอบที่ได้จะมีสีดำทำให้สีไม่สวย แต่ถ้านำผลกล้วยล้างด้วยน้ำแฉะสารส้ม ผลกล้วยจะขาวขึ้นแต่ทำให้เสียเวลา การทำน้ำปูนใสทำได้โดยการนำปูนมาผสมกับน้ำสะอาด อัตราส่วน ปูน 1 ส่วน ต่อน้ำสะอาด 10 ส่วน คนให้ละลายแล้วทิ้งให้ตกตะกอนนอนกันทิ้งไว้ระยะหนึ่ง ส่วนที่ใสจะอยู่ข้างบนเวลาใช้ตักส่วนที่ใสขึ้นมาใช้ประกอบอาหาร การทำน้ำปูนใสนิยมทำใส่โอ่งหรือไหทิ้งไว้ จะต้องปิดฝาให้สนิทกันสัตว์และแมลงเข้าไป

#### เกลือป่น

เกลือที่ใช้ในการทำกล้วยกระเทียม ใช้เกลือป่นปรุงทิพย์เป็นเกลือบริสุทธิ์ 99.9% ภายใต้การควบคุมดูแลของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

#### น้ำมันสำหรับทอดกล้วย

น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารนั้นมีทั้งชนิดทอดและผัด น้ำมันเป็นสารอาหารประเภทไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยในการละลายวิตามินที่จำเป็น เช่น วิตามินเอ ดี อี เค และช่วยลดระดับไขมันในเลือด

#### ลักษณะของน้ำมันพืชที่ใช้

##### 1. ใสไม่มีตะกอน

2. ดมดูไม่มีกลิ่นหืน

3. มีสีเหลืองพอประมาณ

    อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

    ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

## 5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

วัตถุดิบ

-กล้วยหักมุก

-น้ำตาลทราย

-กระเทียม

-พริกไทย

-เกลือป่น

-น้ำมันพืช

-น้ำสะอาด

-น้ำปูนใส

ส่วนผสม

-กล้วยหักมุกดิบแก่จัด 100 ผล

-น้ำตาลทราย 2.5 กิโลกรัม

-กระเทียมโขลกละเอียด 1 หัว

-พริกไทยป่น 2 ช้อนชา

-เกลือไอโอดีน 2 ช้อนชา

-น้ำมันพืชสำหรับทอด 3 ขวด

-น้ำสะอาด 2 กิโลกรัม

-น้ำปูนใส

-กระดาษซับมัน 3 แผ่น

เทคนิคการทำกล้วยกระเทียม

1. ควรใช้กล้วยดิบแก่จัด เช่น กล้วยหอมทอง กล้วยน้ำว้า หรือกล้วยหักมุก เพราะเวลาทอดแล้วกล้วยจะกรอบนุ่มฟู หรือกรอบแข็งขึ้นอยู่กับกล้วยชนิดนั้นๆ

2. การทอดกล้วยควรใส่น้ำมันในกระทะให้มาก และกล้วยที่จะนำไปทอดก็ไม่ควรใส่แน่นกระทะเกินไปเพราะจะทำให้กล้วยสุกกรอบไม่ทั่วกัน

3. กล้วยสุกไม่เหมาะที่จะทำกล้วยกระเทียมแต่เหมาะที่จะทำผลิตภัณฑ์อื่นตามประเภทของขนมนั้นๆ หรือไว้รับประทานสุก

4. กล้วยดิบแต่ยังไม่แก่จัดก็ไม่เหมาะที่จะนำมาทำกล้วยกระเทียมเพราะเมื่อทอดแล้วจะมีรสเปรี้ยว และฝาดเนื้อกล้วยไม่ฟู

5. กล้วยกระเทียมสูตรนี้ จะผลิตได้ 6 กิโลกรัม

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยน(ถ้ามี)  
1. ปอกเปลือกกล้วยแช่ในน้ำปูนใสนาน 3 ชั่วโมง 2. นำกล้วยมาล้างน้ำสะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 3. ทำน้ำปรุงรส โดยเคี่ยวน้ำตาลเชื่อมแล้วทิ้งให้เย็น ใส่พริกไทยป่น กระเทียม เกลือลงไป คนให้เข้ากัน พักไว้ 4. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนจัดใส่กล้วยลงไปทอดจนเหลืองกรอบตักขึ้นใส่ตะแกรง ผึ่งให้สะเด็ดน้ำมัน 5. นำกล้วยที่ทอดแล้วใส่ในน้ำปรุงรสแช่ นานประมาณ 3 นาที ตักขึ้นผึ่งพอร่ม 6. นำไปทอดอีกครั้งในน้ำมันเดิมจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นวางบนกระดาษซับมันเกลี่ยให้กระจาย ทิ้งให้เย็น 7. เก็บในภาชนะสะอาด ปิดสนิท

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



กล้วยกระเทียม



กล้วยกระเทียม



กล้วยกระเทียม



กล้วยกระเทียม



กล้วยกระเทียม



กล้วยกระเทียม



กล้วยกระเทียม



กล้วยกระเทียม



กล้วยกระเทียม



กล้วยกระเทียม

## 7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ  
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)  
มี บาท/เดือน

## 8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร 2004

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

นางทองเพียร ผิวผาด

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

31 หมู่ที่ 5 บ้านหนองตาเสือ ตำบลกุยบุรี อำเภอกุยบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

โทรศัพท์ 0-3268-1822 โทรสาร

E-mail

## 9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง  
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาวจิตติรัตน์ หิรัญวงศ์

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ - เดือน กรกฎาคม ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นายอานนท์ ไมเต็น

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นายเกริกชัย ชาติไทยไตรรงค์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

2. นางปัทมา รุจีวงศ์

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

3. นางสาวจิตติรัตน์ หิรัญวงศ์

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นายเกริกชัย ชาติไทยไตรรงค์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ - เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2557