**จังหวัดจันทบุรี**

**ระดับการคัดสรร**

ตำบล

**1. ชื่ออาหาร**

ชื่อหลัก : กล้วยกรอบแก้ว
ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

**2. แหล่ง**

ชุมชน อำเภอ เขาคิชฌกูฏ (มะขาม) ตำบล พลวง

**3. ประเภทอาหาร**

3.1 หมวดหมู่
3.2 ลักษณะ หวาน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)
กล้วยที่ปลูกกันอยู่ทุกวันนี้ ตามหลักฐานปรากฏว่า มีถิ่นกำเนิดอยู่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีเอกสารกล่าวว่าคนแถบนี้ใช้ประโยชน์จากกล้วยกันมานานแล้ว แม้ว่าประวัติความเป็นมาของกล้วยจะไม่แพร่หลายนัก แต่เป็นที่รู้กันว่า กล้วยเป็นผลไม้ชนิดแรกที่คนเอเชียแถบร้อนชื้น โดยเฉพาะในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ปลูกใช้เป็นอาหารก่อนรู้จักการดื่มนม ทารกไทยส่วนใหญ่เติบโตมาด้วยกล้วยบด แหล่งกำเนิดจริง ๆ ของกล้วยยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ ทฤษฎีของซิกมอนด์และเชเพิร์ดที่ได้รับการยอมรับกันเป็นส่วนใหญ่เสนอว่า ดินแดน แถบอินโด-มาเลเซีย ถือเป็นศูนย์กลางความหลากหลายของกล้วยที่สำคัญที่สุด มาเลเซียจึงอาจเป็นศูนย์กลางของกล้วยในระยะแรก ๆ ก็ได้ จากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การปลูกกล้วยขยายออกไปทั่วเขตร้อนและเข้าไปในเขตอบอุ่นของเอเชีย อเมริกา แอฟริกาและออสเตรเลีย อาจกล่าวได้ว่าประเทศทั้งหลายที่ตั้งอยู่ในเขตร้อน ฝนชุก โดยเฉพาะเอเชีย กล้วยเป็นผลไม้ที่ปลูกกันมาก บริโภคกันมาก เป็นอันดับแรกของทุกประเทศ สำหรับความเป็นมาของกล้วยในประเทศไทย จากหลักฐานที่เก่าแก่ที่สุด คือ จดหมายเหตุของ ลาลูแบร์ที่เขียนขึ้นในรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช จดหมายเหตุกล่าวถึงกล้วยงวงช้าง และ กล้วยงาช้าง น่าจะหมายถึง กล้วยยักษ์ และกล้วยร้อยหวีตามลำดับ อย่างไรก็ตามเมื่อกล้วยมีกำเนิดอยู่ ทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ดังที่กล่าวแล้วนั้น จึงย่อมเชื่อได้ว่ามีการปลูกกล้วยในเมืองไทยมานานก่อนสมัยอาณาจักรศรีวิชัย (พ.ศ.๑๒๐๐ โดยประมาณ) ส่วนในอินเดียได้รู้จักกล้วยกันมานานกว่าสามพันปีมาแล้ว โดยมีข้อความปรากฏตอนหนึ่งในมหากาพย์รามายณะกล่าวว่า “เมื่อนางเกาสุริยาได้ฟังว่า พระรามมิได้มี การแต่งตั้งให้เป็นกษัตริย์แล้ว พระนางถึงกับล้มราวกับต้นกล้วยถูกฟันด้วยคมมีด” ปัจจุบันพันธุ์กล้วยที่สำคัญของไทย ได้แก่ กล้วยน้ำว้า ปลูกกันมากที่สุดในจังหวัดเลย หนองคาย และระนองตามลำดับ รองลงมาได้แก่ กล้วยไข่ ซึ่งปลูกกันมากที่สุดที่จังหวัดกำแพงเพชร ตาก และนครสวรรค์ กล้วยเป็นผลไม้ของคนไทยทุกยุคทุกสมัย เป็นผลไม้ที่ปลูกกันแทบทุก

ครัวเรือนในสมัยก่อนและ ทุกส่วนของกล้วยนำมาใช้ประโยชน์ได้ เช่น ใบ ต้น ปลีกล้วย ผล สำหรับผลหาก เหลือจากรับประทานนำมาแปรรูปเพื่อเก็บไว้รับประทานทั้งตาก ทอด นึ่ง ต้ม ฉาบ กวน ไว้รับประทานในครัวเรือนด้วย ภูมิปัญญาชาวบ้าน เหลือก็แบ่งปันให้กับเพื่อนบ้าน และมีการสืบทอดภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น จนถึงปัจจุบัน และแม่บ้านพังคะแลงหมู่ที่ ๙ ตำบลพลวง อำเภอเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี ได้รวมตัวกันนำกล้วยน้ำว้า มาแปรรูปเป็นกล้วยกวน กล้วยฉาบ จำหน่ายภายในหมู่บ้าน อำเภอ ต่อมาภายในหมู่บ้านมีการปลูก กล้วยหอมทองเป็นอาชีพเสริมรายได้ โดยการปลูกแซมตามสวนผลไม้ เมื่อปลูกกันมากทำให้กล้วยหอมทอง มีราคาถูก นางอังคณา สัทธาธรรม ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้านได้ทดลองนำกล้วยหอมทองมาแปรรูป น์วรสหวานโดยวิธีการทอดและประยุกต์ให้เหมาะกับเนื้อของกล้วยหอมทองหลายครั้งจนได้สูตรที่ตรงตามผู้บริโภค ตั้งแต่การคัดเลือกกล้วย การปลอกกล้วย การทอดกล้วย การปรุงรสชาติ ต่อมาสินค้านี้ได้มีการตั้งชื่อว่า “กล้วยกรอบแก้ว” เนื่องจากมีแผ่นบางกรอบ เมื่อนำมาชุบน้ำเชื่อมและนำมาทอดในกระทะจะทำให้เกิดความแววววาวคล้ายแก้ว และต่อมาจึงจัดตั้งกลุ่มแปรรูปผลผลิตทางเกษตร ขนมบ้านทิพย์ เพื่อผลิต กล้วยกรอบแก้วออกจำหน่ายจากวันนั้นถึงวันนี้ ต้นกล้วย ถือเป็นต้นไม้มงคลที่คนนิยมปลูกไว้ในบ้าน เพราะนอกจากจะสามารถนำส่วนต่าง ๆ ของต้นกล้วย ทั้งหัวปลี ลำต้น ผล ใบ ฯลฯ มาทำประโยชน์ได้มากมายแล้ว ยังมีความเชื่อด้วยว่า การปลูก ต้นกล้วยไว้ทางทิศตะวันออกของบ้าน จะช่วยให้การทำงานราบรื่น คิดสิ่งใดทำสิ่งใดก็ง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปากนั่นเอง คนไทยรู้จักใช้ประโยชน์จากต้นกล้วย นอกจากบริโภคเป็นอาหารแล้ว ยังมีความเชื่อว่าทุกส่วนของกล้วยยังนำมาใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ รวมทั้งในชีวิตประจำวันด้วย ในพิธีทางศาสนา เช่น การเทศน์มหาชาติ และการทอดกฐิน มักใช้ต้นกล้วยประดับธรรมาสน์และองค์กฐิน ในพิธีตั้งขันข้าว หรือค่าบูชาครูหมอตำแย สำหรับผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ และไปขอให้หมอตำแย ทำคลอดให้ จะต้องใช้กล้วย ๑ หวี พร้อมทั้งข้าวสาร หมากพลู ธูปเทียนสำหรับการทำพิธีบูชาครู ก่อนคลอด และเมื่อคลอดแล้วจะต้องอยู่ไฟ ก็ยังใช้ต้นกล้วยทำเป็นท่อนล้อมเตาไฟ ป้องกันการลามของไฟ ในพิธีทำขวัญเด็ก เมื่อเด็กอายุ ได้ ๑ เดือน กับ ๑ วัน มีการทำขวัญเด็กและโกนผมไฟ จะมีกล้วย ๑ หวี เป็นส่วนประกอบในพิธีด้วย ในพิธีแต่งงาน มักมีต้นกล้วยและต้นอ้อยในขบวนขันหมาก พร้อมทั้งมีขนมกล้วย และกล้วยทั้งหวี เป็นการเซ่นไหว้เทวดาและบรรพบุรุษ ในการปลูกบ้าน เมื่อมีพิธีทำขวัญยกเสาเอก จะใช้หน่อกล้วยผูกมัดไว้ที่ปลายเสาร่วมกับต้นอ้อยและเมื่อเสร็จพิธีก็จะมีการลาต้นกล้วยและต้นอ้อยนั้น นำมาปลูกไว้ในบริเวณบ้าน จากนั้นประมาณ ๑ ปี หรือเมื่อปลูกบ้านเสร็จแล้วพร้อมอยู่อาศัย ก็มีกล้วยไว้กินพอดี ในงานศพ ในสมัยโบราณ มีการนำใบตองมารองศพ ก่อนนำศพวางลงในโลง นอกจากนี้ใบตอง ยังมีบทบาทสำคัญมากในพิธีกรรมต่าง ๆ โดยการนำมาทำกระทงใส่ของ ใส่ดอกไม้ และประดิษฐ์เป็น กระทงบายศรี ในชีวิตประจำวัน ใช้ใบตองในการห่อผักสดและอาหาร เนื่องจากใบตองสดมีความชื้น ดังนั้นเมื่อใช้ห่อผักสดหรืออาหาร ความชื้นจะช่วยรักษาผักหรืออาหารให้สดอยู่เสมอ นอกจากนี้ใบตองยังทนทานต่อความเย็นและความร้อน ดังนั้นเมื่อนำใบตองห่ออาหารแล้วเอาไปปิ้ง นึ่ง ต้ม ใบตองก็จะไม่สลายหรือละลายเหมือนเช่นพลาสติก จึงมีอาหารหลายอย่างที่ห่อใบตองแล้วนำไปนึ่ง เช่น ห่อหมก ข้าวต้มผัด ขนมกล้วย ขนมตาล ขนมใส่ไส้ หรือเอาไปปิ้ง เช่น ข้าวเหนียวปิ้ง หรือนำไปต้ม เช่น ข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มจิ้ม อาหารเหล่านี้เมื่อนำไปต้ม ปิ้ง หรือนึ่งแล้ว ยังทำให้เกิด ความหอมของใบตองอีกด้วย สำหรับใบตองแห้งนำมาใช้ทำกระทงเพื่อใส่อาหาร ห่อกะละแม มวนบุหรี่ โดยใบตองแห้งก็จะมีกลิ่นหอมเช่นกัน กล้วยกับความเชื่อของคนไทย ความเชื่อเรื่องกล้วยของคนไทยมีอยู่มากมาย เนื่องจากกล้วยเป็นพืชที่อยู่คู่คนไทยมาอย่างเนิ่นนานแล้ว ในหญิงมีครรภ์มักไม่รับประทานกล้วยแฝดเพราะมีความเชื่อว่าจะได้ลูกแฝด แต่ถ้าบ้านไหนอยากได้ลูกแฝดก็รับประทานกล้วยแฝด สำหรับหญิงแม่ลูกอ่อนถ้ารับประทานแกงหัวปลี จะมีน้ำนมมาก ถ้าคิดตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว หัวปลีเป็นพืชที่มีธาตุเหล็กสูง บำรุงเลือดดี จึงทำให้มีน้ำนมมากนั่นเอง ต้นกล้วยที่ขาวเนียนสะอาด ไม่มีกาบใบแห้ง มักเชื่อว่าเป็นที่สิงสถิตของนางพรายตานี เป็นผีผู้หญิง ที่มีหน้าตาสวยงาม ผิว

ขาว จะปรากฏตัวตอนกลางคืน โดยยืนอยู่ใต้ต้นกล้วยนั้น ๆ ในด้านยาอายุวัฒนะ หากนำกล้วยแช่น้ำผึ้งปิดไหแล้วใช้ปูนแดงทาก่อนฝาปิด จากนั้นเอาไว้ใต้ ฐานพระในวันเข้าพรรษา ปล่อยไว้นานสามเดือน ก็สามารถนำมารับประทานได้ ทั้งนี้ก็เป็นแนวคิดด้าน การถนอมอาหารอีกวิธีหนึ่งด้วย ในงานมงคลมักมีกล้วยเข้ามาร่วมเกี่ยวในพิธีด้วย เช่น กล้วยทั้งเครือ กล้วยดิบ เป็นต้น ซึ่งหมายถึง ความอุดมสมบูรณ์ มีลูกเต็มบ้านมีหลานเต็มเมือง และความสงบร่มเย็น ในสมัยก่อนคนที่เป็นโรคฝีดาษ มีแผลพุพอง ก็มักให้นอนบนใบกล้วยเพราะจะทำให้น้ำเหลืองไม่ติดกับเสื้อผ้าบังเกิดความเจ็บปวดแก่ผู้ป่วย ส่วนการประหารชีวิตนั้น ก่อนลงมือประหารจะมีการนำใบกล้วยมา ปูรองก่อน เพื่อกันเลือดไหลลงไปบนดิน เป็นต้น

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ลักษณะทางพฤษศาสตร์ กล้วยเป็นพรรณไม้ล้มลุก มีลำต้นเทียมสูงประมาณ ๒-๙ เมตร มีลำต้นสั้น ๆ อยู่ใต้ดิน (ที่เรียกว่า “หัว”) พร้อมด้วยตาหลายตาเป็นตำแหน่งที่เกิดเหล้าที่เจริญเป็นหน่อ รากแผ่กระจายไปตามแนวราบ แต่ส่วนมากรากจะอยู่ที่ผิวดิน หน่อมีรูปทรงกระบอก ลำต้นเทียมที่เกิดจากกาบใบที่ทับสลับกันจนแน่นกอดกันเป็นก้อนกลม ใบ ใบ หรือ ใบตองกล้วยมีขนาดใหญ่ ลักษณะใบเป็นแผ่นยาวประมาณ ๑.๕๐ เมตร กว้างประมาณ ๔๐.๖๐ เซนติเมตร ทรงตัวอยู่ได้ด้วยเส้นกลางใบที่แน่นแข็ง ใบมีการจัดเรียงแบบขนนก มีเส้นใบขนานกัน ดอก ออกดอกเป็นช่อห้อยลงมา มีกาบหุ้มมีสีแดงอมม่วง เรียกว่า หัวปลี รูปร่างกลมรี มีดอกย่อยติดกันเป็นแผง ดอกตัวเมียจะอยู่ที่ฐาน ส่วนดอกตัวผู้จะอยู่ช่วงปลาย ผล หลังจากดอกตัวเมียเริ่มเจริญเป็นผลดอกตัวผู้ก็จะร่วงไป ช่อดอกจะเจริญต่อไปเป็นเครือกล้วย ที่ประกอบด้วยหวีกล้วยประมาณ ๗-๘ หวี ผลกล้วยอ่อนมีสีเขียวพอแก่จะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง กล้วยหอม มีอยู่หลากหลายสายพันธุ์ เช่น กล้วยหอมจันท์ กล้วยหอมทอง กล้วยหอมเขียว โดยชาวบ้านพังคะแลง หมู่ที่ ๙ ตำบลพลวง ได้ปลูกกล้วยหอมทองแทบทุกครัวเรือนและเป็นที่นิยม ปลูกทั่วไปในพื้นที่ตำบลพลวง จัดเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยคุณค่าสารอาหารครบถ้วนตามหลักทางโภชนาการ อาทิเช่น มีวิตามิน ไฟเบอร์ ที่มีส่วนช่วยในเรื่องของการขับถ่าย มีสารแทนนิน ซึ่งมีส่วนช่วยในการยับยั้ง การเจริญของจุลินทรีย์ ที่มีชื่อว่า Escherichia coli ที่เชื่อว่าทำให้เกิดอาการท้องร่วงได้เป็นต้น ซึ่งกล้วยหอมเป็นพืชที่ปลูกได้ง่าย เหมาะกับดินที่ร่วนซุย และดินเหนียวที่อุ้มน้ำได้ดี สามารถขยายพันธุ์ด้วยหน่อหรือเหง้า แต่มีข้อจำกัดว่ากล้วยหอมไม่ชอบดินที่มีน้ำขัง การใช้ประโยชน์ : ทางอาหาร ทุกส่วนของกล้วยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยเฉพาะผลสามารถใช้ประโยชน์ทางอาหารได้สูงสุด รับประทานได้ทั้งผลดิบและสุก กล้วยสุกนำไปเผาทั้งเปลือก ขูดเอาแต่เนื้อไปบดกับข้าว เป็นอาหารชนิดแรกของคนไทยนอกจากนมแม่ กล้วยดิบสามารถนำไปแปรรูปเป็น แป้งกล้วย ไว้ผสมกับอาหารอื่น ๆ หรือไปทำเป็นกล้วยฉาบ กล้วยกวน กล้วยตาก ข้าวเกรียบกล้วย ก็เป็นที่นิยมเช่นกัน นอกจากผลแล้ว ปลีกล้วย ใช้เป็นผักเป็นส่วนประกอบหลักที่สำคัญของแกงเลียง อาหารเพิ่มน้ำนมให้แก่แม่ ที่เพิ่งคลอดบุตร กาบใน (ไส้) ใช้ทำอาหาร เช่น แกง

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

กล้วยมีความผูกพันในวิถีชีวิตคนไทยมาช้านาน คนไทยรู้จักใช้ประโยชน์จากต้นกล้วย กล้วยที่นิยมรับประทานกันในบ้านเรานั้นมีอยู่หลากหลายสานพันธุ์ เช่น กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหักมุม เป็นต้น แต่สำหรับต่างชาติแล้วกล้วยที่นิยมมากที่สุดคงหนีไม่พ้นกล้วยหอม เนื่องจากกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ ถ้าพูดถึงเรื่องประโยชน์แล้วมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุชัดเจนว่าการรับประทานกล้วยแค่ ๒ ลูก จะช่วยเพิ่มพลังงานในร่างกายได้เทียบเท่ากับการออกกำลังกายถึง ๙๐ นาทีเลยทีเดียว เพราะกล้วยอุดม ไปด้วยน้ำตาลจากธรรมชาติรวมถึง ๓ ชนิดเลยทีเดียวนั่นก็คือ ซูโครส กลูโคส และฟรุคโทส ซึ่งช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายนั่นเอง นอกจากนี้แล้วในกล้วยยังอุดมไปด้วยเส้นใยและกากอาหาร และยังวิตามินและแร่ธาตุนา ๆ ชนิด ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุแมกนีเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี ๖ วิตามินบี ๑๒ และวิตามินซี เป็นต้น การกินกล้วยจะให้ดีที่สุดคือกินตอนเช้า เพื่อจะช่วยให้ระบบ

ต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี และ การกินกล้วยทุกวันวันละ ๒ ผล ถือเป็นสิ่งที่ดีและวิเศษมาก ๆ จะกล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยน้ำว้า ก็ได้ทั้งนั้น ประโยชน์ของการกินกล้วย ๑.ช่วยลดกลิ่นปากได้ดีในระดับหนึ่ง แต่ทั้งนี้ควรทานหลังตื่นนอนตอนเช้าทันทีแล้วค่อยแปรงฟัน และถ้าเป็นกล้วยน้ำว้าจะยิ่งช่วยลดกลิ่นปากได้ดีขึ้น ๒. กล้วย ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ ๓.กล้วยอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี ๖ วิตามินบี ๑๒ และวิตามินซี ๔.ช่วยเพิ่มพลังให้แก่สมองของคุณ เพราะมีสารที่ช่วยทำให้มีเกิดสมาธิและมีการตื่นตัวตลอดเวลา ๕.กล้วยก็มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเหมือนกันนะ ที่ช่วยในการชะลอความแก่ตัวของร่างกายนั่นเอง ๖.กล้วยมีส่วนช่วยในการลดความอ้วนได้ เพราะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือกช่วยให้ลดอาการ อยากกินของจุกจิกลงได้พอสมควร ๗.สำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ กล้วยคือคำตออบสำหรับคุณ ๘. อาการหงุดหงิดยามเช้า กล้วยก็ช่วยคุณได้เหมือนกัน ๙.ช่วยลดอาการหงุดหงิดของผู้หญิงในช่วงประจำเดือนมา ๑๐.ช่วยลดอาการเมาค้างได้ดีระดับหนึ่ง เพราะจะช่วยชดเชยน้ำตาลที่ร่างกายขาดไปในขณะ ดื่มแอลกอฮอล์ ๑๑.เป็นตัวช่วยสำหรับผู้ที่ต้องการอยากเลิกสูบบุหรี่ เพราะในกล้วยมีวิตามินเอ ซี บี ๖ บี ๑๒ โพรแทสเซียม และแมกนีเซียมที่ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้นจากการเลิกนิโคติน ๑๒.ช่วยรักษาอาการท้องผูก เพราะกล้วยมีเส้นใยและกากอาหารซึ่งจะช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างปกติ ๑๓.ช่วยบรรเทาอาการของริดสีดวงทวาร หรือในขณะขับถ่ายจะมีเลือดออกมา ๑๔.ช่วยลดอาการเสียดท้อง ลดกรดในกระเพาะ การกินกล้วยจะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายจาก อาการนี้ได้ ๑๕.ช่วยรักษาโรคโลหิตจางได้ เพราะในกล้วยมีธาตุเหล็กสูง ซึ่งจะช่วยในการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด เพื่อรักษาภาวะโลหิตจางหรือผู้ที่อยู่ในสภาวะขาดกำลัง ๑๖.ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง หรือเส้นเลือดฝอยแตกได้ ๑๗.ช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดเส้นโลหิตแตกได้ ๑๘.สำหรับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะหรือกระเพาะอักเสบ การรับประทานกล้วยบ่อย ๆ ถือเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะกล้วยมีสภาพเป็นกลาง มีความนิ่มและเส้นใยสูง ๑๙.ช่วยรักษาแผลในลำไส้เรื้อรัง เพราะกล้วยมีสภาพเป็นกลาง ทำให้ไม่เกิดการละคายเคืองใน ผนังลำไส้และกระเพาะอาหารด้วย ๒๐.ช่วยรักษาโรคซึมเศร้า ภาวะความเครียด เพราะกล้วยมีโปรตีนชิดหนึ่งที่เรียกว่า Tryptophan ซึ่งช่วยในการผลิตสาร Serotonin หรือ ฮอร์โมนแห่งความสุข จึงส่วนช่วยในการผ่อนคลายอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น ๒๑.ช่วยลดอัตราการเกิดตะคริวบริเวณมือ เท้า และน่องได้ ๒๒.ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องของมารดาลงได้ ๒๓. กล้วย สรรพคุณช่วยบรรเทาอาการนิ่วในไตได้ในระดับหนึ่ง

## 5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

| | | |
|---|---|---|
| ๑. น้ำมันปาล์ม | ๓๕ | ลิตร |
| ๒. กล้วยหอม | ๑๕๐ | กิโลกรัม |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๑๐ | กิโลกรัม |
| ๔. เกลือ | ๓๐๐ | กรัม |

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม
(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ
ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)
(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และ
ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

ปอกกล้วยหอม ล้างน้ำเกลือ นำมาสะเด็ดน้ำ

นำกล้วยมาสไลด์ในกระทะที่มีน้ำมันร้อน (วิธีการสังเกตน้ำมันร้อนนำกล้วยสไลด์จำนวน ๑ ชิ้น ลงทอดในกระทะ หากกล้วยฟูและลอยขึ้นมาแสดงว่าสามารถทอดได้แล้ว)

ใช้ตะแกรงค่อยพลิกไปพลิกมาจนสีเหลืองกรอบพอประมาณ

ใช้ตะแกรงตักกล้วยหอมตามข้อ 3 นำมาพักบนกระดาษซับน้ำมัน

นำมาเก็บใส่ถุงพลาสติกมัดปากถุงให้แน่น เพื่อเตรียมสำหรับชุบน้ำเชื่อม

เตรียมน้ำเชื่อม - น้ำ จำนวน ๑๒ กิโลกรัม - น้ำตาลทรายขาว จำนวน ๑๐ กิโลกรัม - เกลือ จำนวน ๓๐๐ กรัม เคี่ยวน้ำเชื่อมให้เดือด พักไว้ให้อุ่น – เย็น

นำกล้วยที่ทอดแล้วชุบน้ำเชื่อม นำมาทอดซ้ำอีกครั้ง เพื่อให้สีสันสดขึ้น กรอบ โดยการค่อยๆ คนเรื่อย ๆ จนกรอบ และสังเกตที่สีของกล้วยจะเริ่มเข้ม ใช้ตะแกรงตักขึ้นบนกระดาษซับมัน ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำมาบรรจุในถุงใหญ่เพื่อเก็บรอการบรรจุจำหน่าย

นำกล้วยที่ทอดทิ้งไว้พักแล้วมาคลุกกับเกลือไอโอดีน จะได้รสชาติเค็ม

นำมาบรรจุหีบห่อหลากหลายรูปแบบ และตามความพึงพอใจของผู้ซื้อ

| | |
|---|---|
| | <br>นำมาบรรจุหีบห่อหลากหลายรูปแบบ และตามความพึงพอใจของผู้ซื้อ |

## 7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี
(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

## 8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ
นางอังคณา สัทธาธรรม
ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร
กลุ่มแปรรูปผลผลิตทางเกษตรบ้านพังคะแลง
ที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก
๓๓ หมู่ที่ ๙ ตำบลพลวง อำเภอเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี ๒๒๒๑๐
โทรศัพท์ ๐๘๗-๘๒๕๑๘๑๕ โทรสาร -
E-mail
-

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

(๑) เครื่องหมาย อย. ๒๒-๒-๐๐๖๕๓-๒-๐๐๐๑ หน่วยงานที่มอบ สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี ปีที่ได้รับ ๒๕๕๓

(๒) เครื่องหมาย มผช. ๑๑๑/๒๕๔๖

(๓) ได้รับการคัดสรรสินค้าหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ เป็นผลิตภัณฑ์ระดับ ๕ ดาว โครงการคัดสรรสุดยอดหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ไทย พ.ศ. ๒๕๕๓

(๔). ได้รับอนุญาตให้แสดงเครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน ของสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม พ.ศ. ๒๕๕๓

## 10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล
ตำแหน่ง
วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล
ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล
1.
ตำแหน่ง
2.
ตำแหน่ง
3.
ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ
ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด
วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25