

อาหารจากกล้วย

กล้วยกวน

เครื่องปรุง

กล้วยหอมสุกงอม	1	หวี
น้ำตาลปีก	3	คู่
กะทิคั้นข้น ๆ	2	ถ้วย

วิธีทำ

-กล้วยปอกเปลือกบดละเอียด หรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผสมกับกะทิข้น ๆ และน้ำตาลปีก

-ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ กวนจนเหนียวดี รู้สึกว่าร้อนไม่ติดกระทะก็ยกลง พอจวนจะเย็นก็ปั่นเป็นก้อน ๆ ห่อกระดาษแก้ว หรือใส่ถาดตัดเป็นชิ้น ๆ

กล้วยตากอบน้ำผึ้ง

เครื่องปรุง

กล้วยน้ำว้าสุกงอม
น้ำตาล
น้ำผึ้ง
น้ำส้ม

วิธีทำ

1. เลือกกล้วยน้ำว้าสุกงอม แกะเปลือกออกแช่น้ำส้ม 1 ส่วน ผสมน้ำ 4 ส่วน ประมาณ 10 นาที
2. นำกล้วยไปตากแดด 1 วัน
3. วันรุ่งขึ้นนำกล้วยมาคลึงให้นุ่มทั่วกัน แล้วตากแดดต่ออีก 1 วัน
4. แช่น้ำเชื่อมอัตราส่วน น้ำตาล 1 ถ้วยต่อน้ำ 2 ถ้วย 3 ชั่วโมง
5. นำกล้วยไปตากแดดต่อ และคอยกลับ จนออกสีน้ำตาล นำมาทับให้แบน
6. แช่น้ำผึ้งบรรจุขวด หรือชุบน้ำผึ้งแล้วตากแดดอีก 1 แดด บรรจุใส่ถุงพลาสติกปิดปากถุงไว้ หรือจะเก็บใส่ขวดโหลไว้รับประทาน

ข้าวเม่าทอด

เครื่องปรุง

ข้าวเม่าดิบ	½	กิโลกรัม
แป้งข้าวโพด	½	กิโลกรัม
แป้งข้าวเจ้า	½	กิโลกรัม
กล้วยไข่	2	หวี
มะพร้าวขูด	½	กิโลกรัม
หางกะทิ	6	ถ้วย
น้ำปูนใส	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	½	ถ้วย
น้ำตาลปีบและเกลือเล็กน้อย		

วิธีทำ

ทำแป้งสำหรับชุบตัวข้าวเม่า เอาแป้งข้าวโพดผสมกับแป้งข้าวเจ้า ค่อย ๆ เติมหางกะทิจนหมด ใส่ น้ำปูนใส น้ำตาลทรายและเกลือลงไป คนให้เข้ากัน พักไว้

ทำเครื่องห่อกล้วย เอามะพร้าวมาคลุกกับข้าวเม่าดิบและน้ำตาลปีบ คลุกให้เข้ากันดี

กล้วยไข่ปอกเปลือก แล้วเอามาห่อด้วยเครื่องข้าวเม่าบาง ๆ พอติด จึงเอาไปชุบแป้ง ลงทอดในน้ำมันท่วม จนสุกพอเหลือง

น้ำพริกกล้วยดิบ

เครื่องปรุง

กล้วยน้ำว้าดิบ	12-15	ผล
กุ้งนางแกะเปลือกเผาพอสุกหั่นเป็นชิ้น	250-280	กรัม

กึ่งแห้งอย่างดีปั่น	150-180	กรัม
พริกชี้หูสวนบวบพอดกั้นขอยหยาบ	60-70	กรัม
กระเทียมปอกเปลือก	60-80	กรัม
มันกุ้งที่ได้จากหัวกุ้งนำไปนึ่งจนสุก	3-4	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาอย่างดี	6-7	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	6-8	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	3-5	ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

นำกล้วยดิบปอกเปลือกหั่นขอยบาง ๆ แขน้ำมะขามไม่ให้ดำ พอสะเด็ดน้ำจึงนำไปโขลกเบา ๆ กับกระเทียม พริกชี้หู ใส่กึ่งแห้งปั่น โขลกต่อจนเข้ากัน แล้วจึงใส่กึ่งแห้งหั่นขอย ใช้สากคลึงเบา ๆ พอเนื้อน้ำพริกเข้ากันเนื้อกึ่งเผา จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ชิมให้รสทั้ง 3 คลอ ๆ กัน

เปรี้ยวนำนิดหน่อยได้ เสร็จแล้วตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอประมาณ ผัดน้ำพริกจนสุกหอม

น้ำพริกกล้วยดิบ รับประทานกับผักสดต่าง ๆ เช่น ผักกาดขาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ชมื่นขาว จะเคียงด้วยไข่ต้มก็เข้ากันดี

เค้กกล้วยน้ำว้า

เครื่องปรุง

มาการีนหรือเนย	½ ถ้วย
น้ำตาลทรายป่น	1 ถ้วย
ไข่ไก่	2 ฟอง
แป้งสาลี	2 ถ้วย(ร้อน 2 ครั้งก่อนตวง)
ผงฟู	½ ช้อนชา
โซดาไบคาร์บอเนต	¾ ช้อนชา
กล้วยน้ำว้าสุก สับหยาบ ๆ 4 ผล	1 ถ้วย
วานิลลา	1 ช้อนชา
นมเปรี้ยว	¼ ถ้วย (ใช้นมสด ¼ ถ้วย ผสมน้ำส้มสายชู ½ ช้อนชา)

วิธีทำ

คนเนยพอกแยกจากกันไม่เป็นก้อน ใส่น้ำตาลทีละน้อยคนให้น้ำตาลกับเนยหรือมาการีนเป็นครีม ใส่ไข่ทีละฟองคนให้ทั่วและเข้ากัน

กล้วยน้ำว้าเมื่อสับแล้วผสมลงในนมเปรี้ยวทันที มีฉะนั้นกล้วยจะดำเพราะถูกกับอากาศ (กล้วยใช้มีดหั่นเป็นชิ้นหยาบ ๆ ดีกว่าบด

เพราะได้กินเค้กกล้วยที่เห็นกล้วยเป็นชิ้น ๆ เล็ก ๆ และกล้วยควรจะเป็นสีชมพู เมื่อเค้กสุกแล้วไม่ควรจะเป็นสีดำ อย่างน้อยควรสีเหมือนกล้วยต้มสุกก็ยังดีกว่าสีดำ)

ใส่แป้งลงในครีมสลับกับกล้วยจนหมดทั้งแป้งและกล้วย ใส่วานิลลาคนให้ทั่วใช้กระทงกระดาษวางในถาดหลุม 24 กระทง ตักขนมใส่กระทงครึ่งหนึ่งของกระทง อบไฟ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 25 นาที ขนมจะสุกเหลือง นูนตรงกลางเต็มกระทง เอาขนมออกจากถาด ตักขนมออกจากถาดทั้งกระทง รับประทานขณะที่ยังอุ่น ๆ อร่อยมาก

เค้กกล้วยหอมช็อกโกแลต

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	200	กรัม
ผงโกโก้	¼	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	200	กรัม
เบคกิ้งโซดา	¼	ช้อนชา
ไข่ไก่	3	ฟอง
กล้วยหอมบดละเอียด	½	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	¾	ถ้วยตวง
SP	2	ช้อนชา

ส่วนผสมหน้าเค้ก

ช็อกโกแลตคูนสำเร็จรูป	300	กรัม
เนยสด	80	กรัม

วิธีทำ

1. ตีไข่ไก่ กล้วยหอม น้ำตาลทรายจนกระทั่งขึ้นฟู
2. ร่อนแป้งเค้ก เบคกิ้งโซดา ผงโกโก้รวมกัน
3. เติมส่วนผสมของแป้งลงในไข่ที่ตีจนขึ้นฟูแล้ว ผสมให้เข้ากัน เทลงในพิมพ์ที่รองด้วยกระดาษไขประมาณ 1/2 พิมพ์ นำเข้าเตาอบไฟ 350 องศาฟาเรนไฮด์ นานประมาณ 40-50 นาทีหรือจนกระทั่งสุก แซะออกจากพิมพ์ทิ้งให้เย็น
4. นำช็อกโกแลตไปตุ๋นในน้ำร้อนจนกระทั่งช็อกโกแลตละลาย เติมเนยสด คนให้เข้ากัน นำไปราดบนเค้กที่เย็นสนิทแล้วตกแต่งด้วยกล้วยหอมด้านบนให้สวยงาม