

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา กล้วยฉาบ

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

“กล้วย” เป็นผลไม้ที่เรารู้จักกันมานานแล้ว ซึ่งเรานำมาทำเป็นกล้วยทอด กล้วยฉาบ กล้วยตาก และกล้วยปิ้ง ซึ่งชาวอำเภอเวียงสารู้จักและนิยมรับประทานกันมาก โดยเฉพาะ “กล้วยฉาบ” ซึ่งเป็นของกิ้นที่ใช้กันเป็นอาหารว่าง และเป็นกับแกล้มได้อย่างดี และสามารถทำไว้จำหน่ายเพื่อเพิ่มรายได้ช่องทางหนึ่ง

วัสดุที่ใช้

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. กล้วยน้ำว้าดิบ | 30 ผล |
| 2. น้ำตาลทราย | 1 ก.ก. |
| 3. น้ำมันพืช | ½ ก.ก. |
| 4. น้ำ | 3 ถ้วย |

วิธีทำ

ปอกกล้วยหั่นตามยาวให้เป็นชิ้นบาง ๆ เรียงใส่กระด้ง ผึ่งแดดประมาณ 2 ชั่วโมง นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน เอากล้วยลงทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำเปล่าลงไปซั๊ก 3 ถ้วย และน้ำตาลทรายเคี่ยวพอเดือด เทกล้วยที่ทอดไว้ใส่ ค่อย ๆ คนให้กล้วยถูกน้ำตาลจนทั่ว ตักขึ้นใส่กะละมังให้แห้ง จึงเก็บใส่ขวดโหล

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. สามารถนำไปจำหน่ายได้

แหล่งข้อมูล

นายอุตสาห์ ลัมยศ อายุ 50 ปี

บ้านเลขที่ 119 หมู่ 3 ตำบลนาเหลียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน