

กล้วยฉาบ

เงินลงทุน	ประมาณ 3,500 บาท																		
รายได้	ราคาขาย 20 บาท / กุญ / 300 กรัม (ขึ้นอยู่กับราคาของตลาดและแหล่งผลิต)																		
วัสดุ / อุปกรณ์	ส่วนใหญ่เป็นของใช้ใบครัว ได้แก่ เต้าแก๊สพร้อมถัง กระทะ ตะหลิว ตะแกรงลวด ภาด กะละมัง มีด เขียง กุญพลาสติก (เล็ก - ใหญ่)																		
ส่วนผสม	<table><tr><td>กล้วยน้ำว้าดิบฝานเป็นแผ่น</td><td>1</td><td>ทวี</td><td>น้ำตาลทราย</td><td>1</td><td>ถ้วยตวง</td></tr><tr><td>น้ำตาลปีบ</td><td>1</td><td>ถ้วยตวง</td><td>น้ำปลา</td><td>¼</td><td>ถ้วยตวง</td></tr><tr><td>น้ำมัน</td><td>½</td><td>ถ้วยตวง</td><td>งาขาวคั่ว</td><td>¼</td><td>ถ้วยตวง</td></tr></table> <p>น้ำมันพืชสำหรับทอด</p>	กล้วยน้ำว้าดิบฝานเป็นแผ่น	1	ทวี	น้ำตาลทราย	1	ถ้วยตวง	น้ำตาลปีบ	1	ถ้วยตวง	น้ำปลา	¼	ถ้วยตวง	น้ำมัน	½	ถ้วยตวง	งาขาวคั่ว	¼	ถ้วยตวง
กล้วยน้ำว้าดิบฝานเป็นแผ่น	1	ทวี	น้ำตาลทราย	1	ถ้วยตวง														
น้ำตาลปีบ	1	ถ้วยตวง	น้ำปลา	¼	ถ้วยตวง														
น้ำมัน	½	ถ้วยตวง	งาขาวคั่ว	¼	ถ้วยตวง														

- วิธีทำ**
- นำกล้วยน้ำว้าดิบมาปาดหัวและท้ายออก นำไปแช่ในอ่างแล้วเปิดน้ำให้ท่วมล้นอ่าง ยางกล้วยจะหลุดแล้วจึงปอกเปลือกกล้วย (กล้วยจะขาวไม่มียาง)
 - นำกล้วยที่ปอกเปลือกแล้วมาฝานเป็นแผ่นบางแช่ในน้ำเกลือ สงขึ้นใส่ตะแกรงผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
 - เทน้ำมันลงในกระทะยกขึ้นตั้งไฟให้ร้อนจัด (ไฟปานกลาง) จากนั้นใส่กล้วยแผ่น ลงทอดในน้ำมันพอเหลืองกรอบจึงตักขึ้นวางบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน
 - ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ น้ำปลาลงในกระทะ ยกขึ้นตั้งไฟเดี่ยวด่วนจนเหนียว จึงใส่งาขาวคั่ว ไข่ไม้พายคนจนเข้ากัน จากนั้นนำกล้วยที่ทอดไว้ตักใส่จานให้ทั่ว กับน้ำที่ปรุงไว้ (ให้ไฟอ่อน) ยกลง พักไว้ให้เย็น จึงนำใส่ภาชนะบรรจุใส่ถุง หรือ
 - ใส่น้ำสะอาด ½ ถ้วยตวงและน้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวงลงในกระทะตั้งไฟจนเดือด เดี่ยวจนเป็นยางมะตูม (ใช้ไฟอ่อน) แล้วนำกล้วยลงฉาบไข่ไม้พายคนให้ทั่ว พอน้ำตาลแห้งจับกล้วยตักขึ้น ทิ้งไว้ให้เย็นจึงเก็บใส่ภาชนะ ถ้าต้องการรสเค็มหวาน ให้ใส่เกลือลงในน้ำเชื่อม 1 ช้อนชาก่อนนำกล้วยลงฉาบ

ตลาด / สถานที่จำหน่าย ตลาด แหล่งชุมชน ฝากขายหรือขายส่งตามร้านค้า มีมีมาร์ท

ที่มา : ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนอำเภอสูงเม่น จ.แพร่

รวบรวมโดย : กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน โทร. 0 2354 0088

สนใจติดต่อได้ที่ : คุณสุชาดา ตั้งสกุล 141 หมู่ที่ 1 ต.สูงเม่น อ.สูงเม่น จ.แพร่
โทร. 0 5454 4402 - 3, 0 9759 8537, 09755 3459...#

