

ชื่อ สาคุอัญชันเผือกมะพร้าว

ส่วนผสม

สาคุเม็ดเล็ก 500 กรัม

เผือกหั่นเป็นลูกเต๋า นึ่งหรือต้มสุกแล้ว 300 กรัม

น้ำตาลทราย 800 กรัม

ดอกอัญชัน 10 ดอก

น้ำมะนาว 3 หยด

แป้งมันสำปะหลัง 45 กรัม

มะพร้าวอ่อนขูดเส้นยาว 2 ผล

มะพร้าวขูดขาว 1000 กรัม (เอาไว้คั้นกะทิ)

น้ำเปล่า 1,000 มิลลิลิตร

ใบเตย 3 ใบ

เกลือ 5 กรัม

วิธีการทำ

1. นำดอกอัญชันต้มกับน้ำ 240 มิลลิลิตร เมื่อเดือดจนน้ำเป็นสีน้ำเงินเข้ม กรองด้วยผ้าขาวบาง
2. หยดน้ำมะนาวใส่ลงไป 3 หยด เพื่อให้สีน้ำเงินเข้ม เปลี่ยนเป็นสีม่วง
3. ต้มน้ำเปล่า 1,000 มิลลิลิตร ใส่ใบเตย ใส่น้ำอัญชัน รอจนเดือด พักไว้
4. ล้างสาคุให้สะอาด รอให้สะเด็ดน้ำแล้วเทใส่น้ำอัญชันที่เตรียมไว้ ต้มและคนจนสาคุเริ่มใสมีไตขาวๆ เหลืออยู่นิดหน่อย
5. ใส่น้ำตาลทราย ตามด้วย เผือกหั่นเต๋า และมะพร้าวอ่อนขูดเส้น คนให้น้ำตาลละลายดี



ขั้นตอนการทำน้ำกะทிரาด

1. คั้นมะพร้าว ให้ได้น้ำกะทิ 720 มิลลิลิตร
2. ใส่เกลือ ตามด้วยแป้งมันสำปะหลังคนจนเข้ากัน
4. นำไปต้มบนเตาไฟ ใช้ไฟอ่อน คนจนแป้งสุกดี แล้วยกลงจากเตา คนต่ออีกนิดหน่อยป้องกันกะทิแตกมัน

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. ต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
2. ชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย
3. บำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด มีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด
4. ป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ ลดความเสี่ยงจากการเกิดเส้นเลือดอุดตัน
5. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน
6. ช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาแฉะ ช่วยป้องกันโรคต้อกระจก ต้อหิน
7. ป้องกันและแก้อาการเหน็บชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า

เอกสารอ้างอิง

ที่มีสาระ. (2565). ชวนทำ “สาकुเผือกมะพร้าวอ่อนอัญชัน” สูตรไทยโบราณ หอมหวานมันลงตัวมาก.

สืบค้น 11 สิงหาคม 2565, จาก <https://babban.club/8646/>

เมดไทย. (2563) อัญชัน. สืบค้น 28 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/อัญชัน/>