

ชื่อ บัวลอยงาดำน้ำขิง

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว 165 กรัม

แป้งมันสำปะหลัง 30 กรัม

น้ำร้อน 240 มิลลิลิตร

ไส้งาดำ

ส่วนผสมไส้งาดำ

งาดำ 250 กรัม

หัวกะทิ 120 มิลลิลิตร

น้ำเปล่า 60 มิลลิลิตร

น้ำตาลทราย 200 กรัม

ส่วนผสมน้ำขิง

ขิงแก่ 250 กรัม

น้ำตาลทรายแดง 150 กรัม

น้ำตาลทรายขาว 50 กรัม

น้ำเปล่า 1,200 กรัม

วิธีการทำไส้งาดำ

1. คั่วงาดำจนสุกหอม แล้วนำไปปั่นให้ละเอียด
2. เเทงาดำใส่กระทะ เติมหัวกะทิ น้ำ น้ำตาลทรายลงไป ตั้งไฟเคี่ยวให้เหนียวพอบั่นได้ (ประมาณ 30 นาที) บั่นไส้งาดำเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 2 เซนติเมตร ใช้พลาสติกใสคลุมให้ทั่ว พักไว้สำหรับห่อกับตัวแป้ง



ที่มา : สุภาภรณ์. (2559)

วิธีการทำน้ำขิง

1. ล้างขิงให้สะอาด ปอกเปลือกทุบให้แตก นำไปต้มในน้ำเดือดประมาณ 5 นาที จนมีกลิ่นหอม
2. ใส่น้ำตาลทรายแดงคนให้เข้ากัน ต้มต่ออีกประมาณ 10 – 15 นาที เทใส่ผ้าขาวบาง กรองเฉพาะน้ำขิงสำหรับรับประทานกับบัวลอย

วิธีการทำบัวลอย

1. ผสมแป้งมันสำปะหลังและแป้งข้าวเหนียวเข้าด้วยกัน ค่อย ๆ ใส่น้ำร้อนทีละน้อย นวดจนแป้งไม่ติดมือและนุ่มเหนียว
2. นำแป้งที่นวดไว้ มาแบ่งเป็นก้อนประมาณ 10 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลมเท่า ๆ กัน แผ่แป้งเป็นแผ่นบางนำไปห่อกับไส้งาดำ ส่วนแป้งที่ยังไม่ห่อให้วางใส่ถาด คลุมด้วยพลาสติกไม่ให้โดนลม
3. นำไปต้มในน้ำเดือด พอขนมลอยขึ้นตักใส่น้ำเย็นเพื่อไม่ให้ขนมติดกัน เสิร์ฟใส่ถ้วยขนมพร้อมกับน้ำขิง

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. ต้านเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปากอักเสบพุพอง ช่วยลดความรุนแรงจากการอักเสบของปอดและการขาดออกซิเจน
2. มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยดีท็อกซ์สารพิษตกค้างในร่างกาย ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารได้ดี ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์
3. บำรุงผิวพรรณ ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมาก ช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย
4. บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อโรคได้
5. การป้องกันต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
6. ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง และขับลมได้ดี
7. บำรุงสายตาในระยะยาว
8. แก้อาการร้อนใน ช่วยดูแลสุขภาพช่องปากที่มีจะช่วยกำจัดเชื้อโรคอันเป็นสาเหตุของโรคในช่องปากอย่างเหงือกอักเสบ และลดการเกิดคราบต่างๆในช่องปากได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน ช่วยบรรเทาอาการของโรคประสาท ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต บำรุงหัวใจของคุณให้แข็งแรง
10. ช่วยฟื้นฟูร่างกายสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรใช้บำรุงน้ำนมของมารดา
11. ช่วยทำให้อ่อนหลับได้อย่างสบาย ใช้กินเพื่อบำรุงเป็นยาธาตุ บำรุงธาตุไฟ

เอกสารอ้างอิง

เมตไทย. (2563). ชিং. สืบค้น 14 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/ชิง/>

สุภาภรณ์. (2559). บัวลอยน้ำชিং. สืบค้น 14 สิงหาคม 2565, จาก <https://cookpad.com/th/recipes/528071-บัวลอยน้ำชিং>

Goodlifeupdate. (2563). บัวลอยงาดำน้ำชিং ขนมหวานชดร้อน คล่องคอ เพื่อสุขภาพ – A Cuisine. สืบค้น 14 สิงหาคม 2565, จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-food/recipe/192958.html>