

# โครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี การพัฒนาอาหารพื้นถิ่น OTOP รสไทยแท้



<http://www.MuangThai360.com>

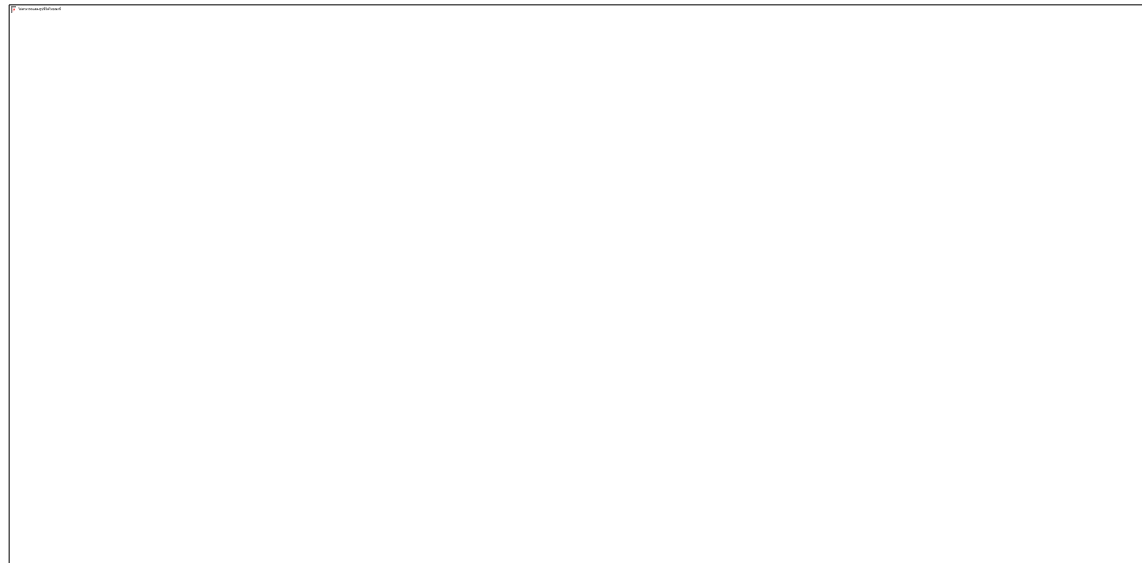


สุธีรา สุนทรารักษ์และคณะ

คณะวิทยาศาสตร์และมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

# วัตถุประสงค์โครงการ

เพื่อให้ชุมชนมีสำรับอาหารพื้นถิ่น จำนวน 1 สำรับ (คาว 4 อย่าง หวาน 1 อย่าง) เพื่อให้บริการนักท่องเที่ยวโดยคงอัตลักษณ์ และวิถีชีวิตการรับประทานอาหารชุมชนไว้



# สำหรับอาหาร



# สำหรับอาหาร



# สำหรับอาหาร



# ลำรับอาหาร

## ลักษณะอาหารลำรับขาว (ต่อ)

- 2) แกงที่ใส่เครื่องแกงชนิดไม่เผ็ดเป็นเครื่องปรุงรส  
น้ำแกง น้ำแกงใช้น้ำเปล่า แกงจะมีรสชาติเผ็ดร้อนจากพริกไทย  
เช่น แกงเลี้ยง ต้มส้ม ต้มปลาร้า แกงบวน
- 3) แกงที่ไม่ใส่เครื่องแกงเป็นเครื่องปรุง น้ำแกงใช้กะทิหรือน้ำเปล่า เช่น แกงต้มโคล้ง แกงต้มข่า แกงต้มยำ แกงต้มจืด

# สำหรับอาหาร : อาหารคาว ประเภทแกง



อาหารประเภท แกง



# ตำรับอาหาร : อาหารคาว ประเภทแกง



อาหารประเภท แกง





# สำหรับอาหาร

## ลักษณะอาหารสำหรับ (ต่อ)



2. ผัด หมายถึง อาหารที่ทำให้สุกโดยใช้น้ำมันเล็กน้อยหรือกะทิ โดยใส่อาหารในกระทะที่มีน้ำมันหรือกะทิ ใช้ไฟแรง แล้วผัดไปมาให้อาหารสุก การผัดมีลักษณะดังนี้เช่น ผัดวุ้นเส้น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดกระเพรา ผัดน้ำพริกเผา

# สำหรับอาหาร : อาหารคาว ประเภทผัก

อาหารประเภท ผัก



# สำหรับอาหาร : อาหารคาว ประเภทผัด

อาหารประเภท ผัด



# สำหรับอาหาร

## ลักษณะอาหารสำหรับ (ต่อ)



3. ยำ หมายถึง อาหารที่ประกอบด้วยผักและเนื้อสัตว์หลายชนิดรวมกัน แล้วคลุกเคล้ากับน้ำยำที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด และหวาน เช่น ยำทะเล ยำเห็ดฟาง ยำส้มโอ ยำวุ้นเส้น

# ตำรับอาหาร : อาหารคาว ประเภทยำ

อาหารประเภท ยำ



# สำหรับอาหาร

## ลักษณะอาหารสำหรับ (ต่อ)



4. เครื่องจิ้ม หมายถึง อาหารที่มีลักษณะค่อนข้างเหลว โดยนำเครื่องปรุงต่างๆ มาโขลกหรือคลุกรวมกันแล้วปรุงรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาร้า นอกจากนี้ยังมีน้ำพริกผัดที่มีลักษณะค่อนข้างแห้ง โดยมีเนื้อสัตว์เป็นเครื่องปรุงรวมอยู่ด้วย และนำไปผัดให้สุก เช่น น้ำพริกมะขาม น้ำพริกอ่อน ซึ่งส่วนใหญ่ น้ำพริกจะรับประทานคู่กับผักสด ผักต้ม ผักคอง ผักชุบไข่ทอด และเครื่องเคียงอื่นๆ

# สำหรับอาหาร : อาหารคาว ประเภทเครื่องจิ้ม

## อาหารประเภท เครื่องจิ้ม



# สำหรับอาหาร : อาหารคาว ประเภทเครื่องจิ้ม

อาหารประเภท เครื่องจิ้ม





# ตำรับอาหาร

## ลักษณะอาหารตำรับหวาน

นิยมนำขนมไทยที่มีลักษณะต่างๆ มาจัดตำรับด้วยความประณีต สวยงาม และมีคุณค่า ซึ่งวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบขนมไทยมี ดังต่อไปนี้

1. แ้ง เช่น แ้งข้าวเจ้า แ้งข้าวเหนียว แ้งมัน แ้งถั่ว แ้ง เต้ายายม่อม และแป้งข้าวโพด การนำแป้งไปทำขนมไทยถ้าเป็น แป้งเก่าจะคูดชื่นน้ำได้ดี



# สำหรับอาหาร

## ลักษณะอาหารสำหรับหวาน (ต่อ)



2. ไข่ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ทองเอก เป็นต้น
3. น้ำตาล เช่น น้ำตาลทรายที่ไม่ได้ฟอกสี นิยมใช้ทำขนมประเภท  
น้ำเชื่อม น้ำตาลทรายสีขาว เหมาะสำหรับทำขนมที่ต้องการสีใส  
น้ำตาลมะพร้าวและน้ำตาลโตนดนิยมใช้ทำขนมที่ต้องการสีสวย มี  
กลิ่นหอม และรสชาติหวานแหลม

# สำหรับอาหาร



3. ถั่ว มี 4 ชนิด ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วทอง และถั่วขาว ควรเลือกซื้อถั่วที่เมล็ดเป็นมัน สมบูรณ์ ไม่ฝ่อลีบ โหม่ง สะอาด และไม่มีสิ่งเจือปนต่างๆ
4. 5. มะพร้าว มี 4 ชนิด ได้แก่ มะพร้าวอ่อน มะพร้าวทึนทึก มะพร้าวห้าว และมะพร้าวกะทิ การนำมะพร้าวมาทำขนมไทยจะเลือกใช้ตามชนิดของมะพร้าว เช่น มะพร้าวอ่อน ใช้ทำสังขยา มะพร้าวทึนทึกใช้โรยหน้าขนม มะพร้าวห้าวใช้ทำขนมที่มีน้ำกะทิเป็นส่วนประกอบ เช่น รวมนมสด ชำหรับมี ส่วนมะพร้าวกะทิใช้เป็นเครื่องปรุงของขนม เช่น ทับทิมกรอบ

# สำหรับอาหาร : อาหารหวาน



# ตำรับอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง

1. แกลงสาวแกร่ง (แกงขี้เหล็ก)
2. ไก่เซาะกราว (ไก่ต้มน้ำ)
3. อรชรชมนสวน (ปลาช่อนลุยสวน)
4. น้ำพริกกะทิ (จรั๊วะโดง)
5. บัวลอยเบญจรงค์



# ตำรับอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง

เมนูเสริมแนะนำ : เครื่องดื่มต้อนรับ (welcome drink)

## น้ำดอกบัว

### ส่วนผสม

- ดอกบัวหลวง 20 ดอก
- ใบเตยหั่นฝอย 1 ถ้วยตวง
- ตะไคร้หั่นฝอย 1/2 ถ้วยตวง
- น้ำตาลทราย 2-5 ถ้วยตวง (แล้วแต่ชอบ

หวานมากหรือน้อย)



# รับประทานอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง

เมนูเสริมแนะนำ : เครื่องดื่มต้อนรับ (welcome drink)

## น้ำดอกบัว

### วิธีทำ

1. นำดอกบัวมาแกะเอากลีบดอกทั้งสองชั้นออกแล้วเก็บไว้

2. แกะเกสรเพศผู้ (ส่วนเกสรที่เป็นเส้นสีเหลือง) ที่อยู่ภายในกลีบดอกใส่ถ้วยไว้ ส่วนนี้จะมีรสฝาดและขมกว่าส่วนอื่น แต่จะมีสรรพคุณบำรุงหัวใจได้ดี สำหรับส่วนที่เป็นเกสรเพศเมียหรือฝักบัว เอาทิ้งไป



# รับประทานอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง

เมนูเสริมแนะนำ : เครื่องดื่มต้อนรับ (welcome drink)

## น้ำดอกบัว

### วิธีทำ

3. นำเกสรเพศผู้ที่แกะไว้ขึ้นต้มก่อน จากนั้นเติม กลีบดอกบัวที่แกะเก็บไว้ ใส่ใบเตย ตะไคร้ เคี้ยวไฟอ่อนๆ จน สังกลิ่นหอม

4. ใส่น้ำตาลทรายลงไป คนให้ละลาย ชิมรสตาม

ชอบ

5. กรองเอาแต่น้ำ เสิร์ฟได้ทั้งร้อนและเย็น





# ตำรับอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง

เมนูเสริมแนะนำ : เมี่ยงดอกบัว (ออร์เดิร์ฟ (อาหารเรียกน้ำย่อย))



# ตำรับอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง

เมนูเสริมแนะนำ : เมี่ยงดอกบัว (ออร์เดิร์ฟ (อาหารเรียกน้ำย่อย)

น้ำเมี่ยง

ส่วนผสม

- น้ำตาลปีบ 1 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
- น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำสะอาด 1/2 ถ้วย
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- รากผักชี 1 ช้อนชา
- ข่าคั่วโขลก 1 ช้อนชา

หมายเหตุ - ใส่ น้ำตาลปีบล้วน ๆ โดยไม่ผสมน้ำตาลทรายเลยก็ได้นะคะ

## วิธีปรุงน้ำจิ้มเมี่ยงคำ



# ตระเตรียมเครื่องเคียง + จัดวาง



# ตำรับอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง

## แกงสาวแกร่ง (แกงขี้เหล็ก)



# แกงสาวแกร่ง (แกงขี้เหล็ก)

## ส่วนผสม : เครื่องน้ำพริก

- พริกแห้ง (แช่น้ำให้นิ่ม)	25	กรัม
- หัวหอม	25	กรัม
- กระเทียม	25	กรัม
- ข่า	1	ซัอนซา
- ตะไคร้	15	กรัม
- กระชาย	125	กรัม
- พริกไทย	10	เม็ด
- รากผักชี	$\frac{1}{2}$	ซัอนโต๊ะ
- เกลือ	$\frac{1}{2}$	ซัอนโต๊ะ
- กะปิ	$\frac{1}{2}$	ซัอนโต๊ะ

# แกงสาวแกร่ง (แกงขี้เหล็ก)

## เครื่องปรุง

- เนื้อหมูสะโพก	½	กิโลกรัม
- ใบและดอกขี้เหล็ก	3	ถ้วยตวง
- ปลาอินทรีเค็มย่าง	40	กรัม
- หัวกะทิ	1 ½	ถ้วยตวง
- หางกะทิ	3	ถ้วยตวง
- น้ำปลา	¼	ถ้วยตวง
- น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ

# แกงสาวแกร่ง (แกงขี้เหล็ก)

## วิธีทำ

1. โขลกพริกไทย รากผักชี ข่า ตะไคร้ ให้ละเอียด ใส่พริกแห้งเกลือ กระเทียมหัวหอม กะปิโขลกจนละเอียดพักไว้
2. ต้มปลาอินทรีเค็มที่ย่างแล้ว ใส่น้ำ 3/4 ถ้วย ตั้งไฟให้เดือดแล้วกรองเอาแต่น้ำ
3. ต้มใบและดอกขี้เหล็กให้สุก เทน้ำทิ้งแล้วต้มใหม่อีกครั้ง ต้มให้นิ่ม บีบน้ำออกให้หมด หั่นพอ หยาบ ๆ พักไว้
4. หั่นเนื้อหมู ชิ้นโตๆ 3 - 4 ชิ้น ย่างให้สุก นำมาหั่นชิ้นบางๆ ตามขวาง



# แกงสาวแกร่ง (แกงขี้เหล็ก)

## วิธีทำ

5.เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน นำน้ำพริกลงผัดให้หอมและแตกมัน ใส่มะเขือขี้อย่างลงผัดให้เข้ากัน ตักใส่หม้อ

6.เติมหางกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำขี้เหล็ก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล พอเดือดชิมรส ตักยกกลง



# ตำรับอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง

## ไก่เซาะกราว (ไก่ต้มน้ำ)



# ไก่เซาะกราว (ไก่ต้มน้ำ)

ส่วนผสม : เครื่องปรุง

ไก่บ้าน 1 ตัว (1-2 กก.)

ข่า 90 กรัม

หอมแดง 90 กรัม

พริกแห้ง 90 กรัม

ตะไคร้ 4-5 ต้น

ใบมะกรูด 5-6 ใบ

รากผักชี 2-3 ต้น

พริกไทยเม็ด 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ

ซอสปรุงรสฝาเขียว 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 1 ช้อนชา    **รสดี 1 ช้อนชา\*\***    น้ำปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะ

# ไก่เซาะกราว (ไก่ต้มน้ำ)

## ขั้นตอนและวิธีทำ

ล้างไก่ให้สะอาด สับเป็นชิ้นๆพอคำ

อันดับแรกตำเครื่องแกงก่อน ข่า,รากผักชี,หอมแดง,พริกแห้ง,  
พริกไทยเม็ด

นำเครื่องแกงที่ตำแล้วมาคลุกใส่ไก่ที่สับเตรียมไว้ แล้วปรุงรสด้วย  
น้ำมันหอย,ซอสปรุงรสฝาเขียว,น้ำตาล,**รสดี**,น้ำปลา

ฉีกใบมะกรูด,ทุบตะไคร้ซอยใส่ลงไป คลุกเคล้าเครื่องแกงและ  
เครื่องปรุงให้เข้ากับเนื้อไก่ แล้วนำไปใส่ลงในหม้อนึ่งข้าว



# ไก่เซาะกราว (ไก่ต้มน้ำ)

## ขั้นตอนและวิธีทำ

ใส่น้ำในกะละมังสเตนเลส แล้ววางบนหม้อหนึ่ง เปิดไฟแรง แล้วรอ  
จนน้ำในกะละมังเริ่มเป็นฟองใกล้เดือดให้ต้มประมาณ 10-15 นาทีแล้วให้  
เปลี่ยนน้ำในกะละมัง ทำซ้ำประมาณ 3-4 ครั้งแล้วแต่ไก่ที่ใช้แก่หรืออ่อน



# ตำรับอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง

## อรชรสมสวน (ปลาช่อนลุยสวน)



# อรรถรสสวน (ปลาช่อนลุยสวน)

ส่วนผสม : เครื่องปรุง

ปลาช่อนนา 1 ตัว เลือกขนาด 700 กรัม หรือ 7 จีด

พริกขี้หนุสวนซอย 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

ผักชีฝรั่ง หั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ

ขิงอ่อนซอยเป็นเส้น 3 ช้อนโต๊ะ

ผักชี หั่นซอย 2 ช้อนโต๊ะ

ใบสาระแหน่ 4-5 ใบ

ตะไคร้ ซอย 1 ต้น

หอมหัวแดงซอย 2 หัว

# อรรถรสสวน (ปลาช่อนลุยสวน)

## ส่วนผสม : เครื่องปรุง

มะนาว หั่นเป็นลูกเต๋า 1 ลูก

ถั่วลิสงคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันพืชสำหรับทอดปลา

น้ำพริกเผา 1 ช้อนชา

แป้งข้าวโพด 3 ช้อนโต๊ะ

พริกแห้งทอด

ผักต่างๆที่ทานคู่กับปลาช่อนทอดตามใจชอบ เช่น ผักกาดขาว  
ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง





# อรรถรสสวน (ปลาช่อนลุยสวน)

## วิธีทำ

เริ่มจากล้างปลาให้สะอาด ขอดเกล็ด จากนั้นแล่นเนื้อปลาออก จากตัวปลา ให้เหลือ โครงปลา หัวปลา และ หางปลา จากนั้นหันเนื้อปลา เป็นท่อนเต๋า จากนั้นนำปลาทั้งส่วนเนื้อ และโครงปลาลดด้วยแป้ง ข้าโพด

ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อน ใช้ไฟปานกลาง นำเนื้อปลาลงไปทอด ก่อน เมื่อปลาเหลืองกรอบให้นำมาพักให้สะเด็ดน้ำมัน

จากนั้นนำส่วน โครงปลาลงไปทอด ให้เหลืองกรอบ จากนั้น นำมาพักให้สะเด็ดน้ำมัน

# อรรชมสวน (ปลาช่อนลุยสวน)

## วิธีทำ

จัดปลาโครงปลาทอดใส่จาน พร้อมด้วยเนื้อปลาทอด จัดวาง  
ผักต่างๆให้สวยงาม

เริ่มทำน้ำยำ โดย ผสม พริกขี้หนูสวน น้ำมะนาว น้ำพริกเผา  
น้ำตาลปีบ น้ำปลา ผสมให้ส่วนผสมละลายเข้ากัน

จากนั้น ผสม ตะไคร้ เนื้อมะนาวหั่น พริกแห้งทอด ชিংอ่อน ใบ  
สาระแหน่ ผักชีฝรั่ง ให้เข้ากับน้ำยำ

ราดส่วนผสมทั้งหมดลงบนปลาทอดที่เตรียมไว้แล้วก่อนหน้า  
นี้ เท่านั้นก็พร้อมสำหรับรับประทานแล้ว

# อรรถรสสวน (ปลาช่อนลุยสวน)

## เคล็ดลับการทำปลาช่อนลุยสวน

การเลือกปลาช่อน ให้เลือกปลาช่อนขนาด 7 ขีด จะเป็นปลาช่อนในขนาดที่พอเหมาะสำหรับทำเมนูปลาช่อนลุยสวน เพราะขนาดปลาไม่เล็ก หรือ ใหญ่เกินไป มีเนื้อมากพอที่จะรับประทาน

การเลือกซื้อปลาช่อน ให้เลือกปลาช่อนนา เป็นปลาช่อนที่สดๆ ใหม่ จะได้เนื้อปลาที่แน่น น่ารับประทาน



# อรรถรสสวน (ปลาช่อนลุยสวน)

## เคล็ดลับการทำปลาช่อนลุยสวน

การเตรียมเนื้อปลาช่อน เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เนื่องจากหากทำไม่ดีปลาช่อนจะคาว กินไม่ได้ โดยการล้างปลาให้สะอาด จะทำให้ปลาช่อนลดความคาวลง วิธีล้างปลาช่อนให้ขอดเกล็ด เอาไส้ออก ล้างเลือด และเมื่อกอออกให้หมด ให้ใช้เกลืออุที่ตัวปลาปลา จะทำให้เมือกปลาหาย การทอดปลาโดยไม่ให้ติดกระทะ ให้คลุกเกลือที่ผิวปลา ก่อนนำไปทอด โดยทอดในน้ำมันที่ท่วมตัวปลา

น้ำมันสำหรับการทอดปลาให้ใช้น้ำมันที่ร้อน ไฟปานกลาง จะทำให้เนื้อปลาไม่อมน้ำมัน และกรอบนอกนุ่มใน

การทอดอาหารไม่ใช้น้ำมันด้วย “น้ำส้มสายชู” 1 ช้อนโต๊ะ

# ออร์ชมนสวน (ปลาช่อนลุยสวน)

## เคล็ดลับการทำปลาช่อนลุยสวน

มะนาว ที่ใช้ในการใส่ในน้ำยำ ให้ใช้มะนาวผิวบาง เวลากินจะ  
ง่าย

น้ำพริกเผาจะเพิ่มความหอม ให้น้ำยำ หากไม่ชอบสามารถเอา  
ออกได้



# ตำรับอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง



## น้ำพริกกะทิ (จรัصةโดง)



# น้ำพริกกะทิ (จรั๊วะโดง)

## ส่วนผสม : เครื่องปรุง

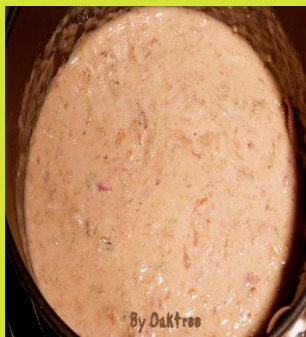
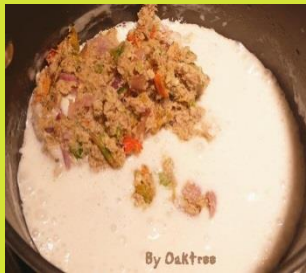
ปลาทุเอาแก้งออกหั่นเป็นชิ้น	1	ตัว
หอมแดงซอย	45	กรัม
กระเทียมซอย	45	กรัม
พริกสด	45	กรัม
มะเขือพวง	20	กรัม
ปลาร้าอย่างดี	45	มิลลิลิตร
มะพร้าว	300	มิลลิลิตร
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ

# น้ำพริกกะทิ (จรั๊วะโดง)

## วิธีทำ

นำปลาทูโบตอง อาจเพิ่มความหอมด้วยการย่างโดยการห่อด้วยใบตอง

นำหอมแดง กระเทียม พริกสดและมะเขือพวงไปคั่วไฟอ่อนจนหอม แล้วตำให้พอแหลก ใส่เนื้อปลาทูย่างลงไปตำผสมกับเครื่องปรุง  
เคี้ยวกะทิให้แตกมันแล้วตักส่วนผสมดังกล่าวลงไปเคี้ยวต่อ  
ใส่น้ำปลาร้าและน้ำตาลปีบลงเคี้ยวไปด้วย ยกลง เติมน้ำปลา น้ำมะขามเปียกและน้ำมะนาว





# ตำรับอาหาร : เมนูบ้านทุ่งสว่าง

## บัวลอยเบญจรงค์



# บัวลอยเบญจรงค์

## ส่วนผสม : แป้งบัวลอย

1. แป้งข้าวเหนียว 25 กรัม (1ต่อ 1ลิ)
2. แป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ (ต่อ1ลิ)
3. น้ำโบเตย 2 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำดอกอัญชัน 2 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำคั้นแก้วมังกรสีแดง 2 ช้อนโต๊ะ
6. เผือกนึ่งบด 25 กรัม
7. ฟักทองนึ่งบด 25 กรัม



# บัวลอยเบญจรงค์

## ส่วนผสม : กะทิ

1. กะทิ 180 มิลลิลิตร
2. หัวกะทิ 45 มิลลิลิตร
3. ใบเตย 2 ใบ
4. น้ำตาลทรายขาว 25 กรัม
5. น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ
6. เกลือ 1/2 ช้อนชา
7. แป้งข้าวโพด 1 ช้อนชา
8. เนื้อมะพร้าวอ่อน 1 ลูก



# บัวลอยเบญจรงค์

ส่วนผสม : ไข่หวาน

1. น้ำ 250 มิลลิลิตร
2. น้ำตาลทราย 45 กรัม
3. ไข่เป็ด 1 ฟอง



# บัวลอยเบญจรงค์

## วิธีทำ : ส่วนผสมแป้ง

1. นำน้ำใบเตยแบ่งครึ่งส่วนแรกไปต้มให้ร้อน เทน้ำใบเตยร้อนลงในแป้งข้าวเหนียว คนให้เข้ากัน เติมน้ำใบเตยส่วนที่เย็นนวดต่อจนเข้ากันดี พักโดยห่อฟิล์มไว้
2. ส่วนของน้ำดอกอัญชันและน้ำคั้นแก้วมังกรสีแดงทำวิธีเดียวกันกับใบเตย
3. ยีพักทองนึ่งสุกให้ละเอียด นำไปนวดกับแป้งข้าวเหนียวจนเข้ากันดีพักโดยห่อฟิล์มไว้

# บัวลอยเบญจรงค์

## วิธีทำ : ส่วนผสมแป้ง

4. บดเปลือกนึ่งสุกให้ละเอียด นำไปนวดกับแป้งข้าวเหนียว หากแห้งไปเติมน้ำเล็กน้อยแล้วนวดต่อจนเข้ากันดี พักโดยห่อฟิล์มไว้ คลึงแป้งทั้ง 5 สีเป็นเส้นแล้วตัดเป็นชิ้นเล็กนำมาคลึงกลมพักไว้

5. ต้มน้ำให้เดือดจัด นำบัวลอยลงไปต้ม เมื่อบัวลอยสุกจะลอยให้ใช้กระชอนช้อนขึ้น พักไว้ในน้ำเย็นจัดเพื่อให้แป้งคงตัว



# บัวลอยเบญจรงค์

## วิธีทำ : ส่วนผสมกะทิ

1. นำน้ำกะทิใส่หม้อขึ้นตั้งไฟกลางใส่ใบเตยแป็งข้าวโพด ประุงรสด้วยน้ำตาลทรายน้ำตาลปีบและเกลือ หมั่นคนตลอดเวลา
2. เติมเนื้อมะพร้าวอ่อน รอนกะทิเดือดแล้วนำเม็ดบัวลอยที่ปักไว้ใส่ลงไป คนให้เข้ากันต้กใส่ถ้วยกระดาษฟลีส ทยากรามพร้อมไข่หวาน แล้วนำเสิร์ฟ



# บัวลอยเบญจรงค์

วิธีทำ : ส่วนผสมไข่หวาน

1. ต้มน้ำและน้ำตาลทรายให้เดือด
2. ตอกไข่ลงไปต้มให้สุกตักขึ้นเสิร์ฟพร้อมบัวลอย







ขอบคุณค่ะ