

บัวลอยไข่หวาน สูตรโบราณ



บัวลอยไข่หวาน สูตรโบราณ

ส่วนผสมบัวลอย

1. แป้งข้าวเหนียว 2 ถ้วยตวง
2. ฟักทองนึ่ง บดให้ละเอียด 1 ถ้วยตวง (เพื่อทำบัวลอยสีเหลือง)
3. น้ำเปล่า

ส่วนผสมกะทิ

1. กะทิ 2 ถ้วยตวง
2. น้ำตาลมะพร้าว 100 กรัม
3. น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง
4. เกลือป่น
5. ไข่ไก่

วิธีทำ

1. ทำบัวลอยโดยผสมแป้งข้าวเหนียว, ฟักทองนึ่งที่บดแล้วและน้ำเปล่าเข้าด้วยกันจนส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันเป็นเนื้อเดียว จากนั้นจึงนำมาปั้นเป็นลูกกลมๆ ระหว่างนั้นควรโรยด้วยเศษแป้งข้าวเหนียวเล็กน้อยเพื่อป้องกันไม่ให้บัวลอยติดกัน
2. ต้มน้ำในหม้อขนาดกลาง รอจนเดือดจึงใส่ลูกบัวลอยที่ปั้นไว้แล้ว เมื่อบัวลอยเมื่อบัวลอยสุกให้นำออกมาแช่ในน้ำเย็น (บัวลอยที่สุกแล้วจะลอยขึ้น)
3. ทำน้ำกะทิโดยผสม กะทิ , น้ำตาลมะพร้าว , น้ำตาลทราย , และเกลือป่นลงไป ควรใส่น้ำตาลทรายแค่ครึ่งเดียวก่อน ถ้ายังหวานไม่พอจึงค่อยเติมเพิ่มลงไป ต้มจนเดือดจึงหรีไฟลง นำบัวลอยที่ต้มไว้แล้วใส่ลงไปลงในน้ำกะทิ ต้มต่ออีกสักพักจึงปิดไฟ (กรณีต้องการทำบัวลอยไข่หวานก็ตอกไข่ใส่ไปในหม้อหลังจากที่บัวลอยลงไป รอจนไข่สุกจึงปิดไฟ)
4. ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟขณะร้อนหรือเย็นก็ได้

คุณค่าทางโภชนาการ

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. พอสฟอรัส | 8. แร่ธาตุ |
| 2. แคลเซียม | 9. ไขมัน |
| 3. วิตามินซี | 10. ไรโบเฟลวิน |
| 4. คาร์โบไฮเดรต | 11. วิตามิน เอ |
| 5. เบต้าแคโรทีน | 12. วิตามิน บี |
| 6. โปรตีน | 13. วิตามิน ดี |
| 7. วิตามิน | 14. วิตามิน อี |



ส่วนผสมบัวลอย



นำแป้งข้าวเหนียวและฟักทองนี้มาผสมกัน



ใส่น้ำลงไปทีละน้อย ให้เข้ากันเพื่อให้แป้งและฟักทองเป็นเนื้อเดียวกัน
และสามารถปั้นเป็นลูกกลมๆ ได้



ปั้นเป็นรูปกลมๆ ระหว่างที่ปั้นควรโรยด้วยเศษแป้งข้าวเหนียวเล็กน้อย
เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกบัวลอยติดกัน



ต้มน้ำ ในหม้อขนาดกลาง รอจนเดือด ใส่บัวลอยที่ปั้นไว้แล้วเมื่อบัวลอย
สุก ให้นำออกมาแช่ในน้ำ บัวลอยที่สุกจะลอยขึ้นมา



ทำน้ำกะทิโดยผสมทุกอย่างลงไป ในหม้อต้มจนเดือดแล้วหรีไฟ



นำบัวลอยที่ต้มไว้แล้ว ใส่ลงไปนึ่งน้ำกะทิ



ต้มต่อสักพัก แล้วตอกไข่ ใส่ลงในหม้อตามที่ต้องการรอจนกว่าไข่สุกจึง
ปิดไฟ



ตัก ใส่ถ้วยเสิร์ฟขณะร้อนหรือเย็นก็ได้