

บัวลอยแก้วเขียว



บัวลอยแก้วเขียว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
แป้งข้าวเหนียว	300 กรัม	21 บาท
ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก	400 กรัม	35 บาท
กะทิ (6 ถ้วยตวง + 1/4 ถ้วยตวง)	1.5 กิโลกรัม	105 บาท
เกลือ (2 ช้อนชา)	10 กรัม	1 บาท
น้ำตาลปีบ (1 ถ้วยตวง + 1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400 กรัม	22 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	2 บาท
น้ำมันแดง (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	-
น้ำผสมหางกะทิ (8 ถ้วยตวง + 1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	2 กิโลกรัม	70 บาท
ใบเตย	20 กรัม	1 บาท
แป้งมันสำปะหลัง สำหรับโรย	15 กรัม	1 บาท

รวม 258 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ผสมกะทิ 4 ถ้วย กับน้ำ 8 ถ้วย น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ เกลือ ใบเตย ตั้งไฟพอเดือด พักไว้
- ล้างถั่วเขียวแช่น้ำอย่างน้อย 3 ชั่วโมง นึ่งถั่วให้สุกจนให้ละเอียด
- ผสมแป้งข้าวเหนียว กับถั่วบด ใส่น้ำมันแดง พอปั้นได้
- คลึงแป้งเป็นแท่ง เส้นผ่าศูนย์กลาง 1/2 ซม. ตัดเป็นท่อนยาว 1 ซม. ปั้นเป็นเม็ดกลม โรยแป้งมันสำปะหลัง เพื่อไม่ให้แป้งติดกัน ลวกในน้ำเดือด พอแป้งลอย ตักขึ้น ใส่มือน้ำกะทิ ตั้งไฟ ใส่น้ำกะทิที่เหลือ คนให้เข้ากัน ปล่อยให้เดือดอีกครั้ง ปิดไฟ

หมายเหตุ : ถั่วเขียวเลาะเปลือกแช่น้ำนึ่งสุกแล้วจะมีปริมาณเพิ่มขึ้นเท่าตัว



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

แป้ง	30 กรัม (ประมาณ 25-30 เม็ด)
น้ำกะทิ	70 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 6 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
149	21	6	3	10.86	1.97	1.12	0.01	0	0	10.18	118.85

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 57 : 35 : 8