

ชื่อ ขนมชั้นใบเตย

ส่วนผสม

น้ำตาลทราย 500 กรัม

น้ำกะทิ 100 กรัม

แป้งข้าวเจ้า 55 กรัม

แป้งมันสำปะหลัง 55 กรัม

แป้งท้าวยายม่อม 165 กรัม (หรือแป้งถั่วเขียว)

น้ำใบเตยคั้นเข้มข้น 120 กรัม

น้ำหอมกลิ่นมะลิผสมน้ำ 120 กรัม



วิธีการทำ

1. ใส่น้ำตาลทรายและกะทิลงในหม้อ คนผสมให้เข้ากันแล้วนำขึ้นตั้งไฟปานกลางประมาณ 5 นาที จนน้ำตาลทรายละลาย (ไม่ต้องรอให้เดือด) ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็น
2. นึ่งถาดหรือพิมพ์ในลังถึงมีน้ำเดือด ประมาณ 15 นาที เตรียมไว้
3. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง และแป้งท้าวยายม่อม เข้าด้วยกัน ค่อย ๆ เทส่วนผสมน้ำกะทิลงไป ใช้มือนวดแป้งให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว นวดประมาณ 15 นาที จนแป้งไม่จับตัวเป็นก้อน จากนั้นนำไปกรองด้วยตะแกรง
4. แบ่งแป้งเป็น 2 ถ้วย โดยถ้วยที่ 1 ผสมกับน้ำใบเตย และถ้วยที่ 2 ผสมกับน้ำมะลิ คนผสมให้เข้ากัน เตรียมไว้
5. ทำชั้นที่ 1 โดยเทส่วนผสมสีขาว (เทส่วนผสมทุกชั้นประมาณ 80 มิลลิตร) ลงในพิมพ์ ปิดฝา นึ่งประมาณ 5 นาที เปิดฝา เทส่วนผสมสีเขียวลงไป ปิดฝา นึ่งประมาณ 5 นาที ทำซ้ำเช่นเดิม สลับชั้นกันจนหมดแป้ง จะได้ประมาณ 9-10 ชั้น โดยชั้นสุดท้าย ให้นึ่งประมาณ 7 นาที ยกออกจากชุดนึ่ง วางพักทิ้งไว้จนเย็นสนิท (ประมาณ 3 ชั่วโมง)
6. นำขนมออกจากถาด จุ่มมีดลงในน้ำร้อน กดลงบนขนมเป็นชั้น ๆ จัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต
2. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
3. บำรุงหัวใจ

4. ใช้รักษาโรคหืด รักษาโรคหัด
5. ลดการระคายน้ำ เนื่องจากใบเตยให้กลิ่นหอมหวาน และหอมเย็น เมื่อรับประทานน้ำใบเตย จะรู้สึกชื่นใจและชุ่มคอ

เอกสารอ้างอิง

เมตไทย. (2563). เตย. สืบค้น 19 เมษายน 2565, จาก <https://medthai.com/เตย/>

Kapook. (2564). ขนมชั้นใบเตย ขนมไทยสีสันสดใส เนื้อเหนียวนุ่ม. สืบค้น 7 สิงหาคม 2565,

จาก <https://cooking.kapook.com/view93495.html>