

ชื่อ ตะโก้สาकुข้าวโพดมะพร้าวอ่อน

ส่วนผสม

สาकुเม็ดเล็ก 150 กรัม

น้ำใบเตย 480 กรัม

น้ำตาลทราย 120 กรัม

ข้าวโพดต้มสุก 100 กรัม

มะพร้าวอ่อนเชื่อม 100 กรัม

กะทิ 400 มิลลิลิตร

แป้งข้าวเจ้า 30 กรัม

แป้งถั่วเขียว 15 กรัม

เกลือ 5 กรัม



วิธีการทำ

1. ล้างสาकुสะอาดแล้วล้างน้ำพักไว้ จากนั้นต้มน้ำใบเตยให้เดือด ใส่สาकुลงไป หมั่นคนให้สาकुไม่จับเป็นก้อน
2. ใส่ข้าวโพด มะพร้าวอ่อนเชื่อม และน้ำตาลทราย ลงไปคนให้เข้ากันจนสาकुเม็ดใสและสุกดี
3. ตักใส่กระทงใบเตย หรือใบตองพักไว้รอหยอดหน้ากะทิ

วิธีการทำหน้ากะทิ

1. ผสมแป้ง เกลือ และกะทิให้เข้ากันดี
2. ตั้งกระทะไฟอ่อน กวนให้เข้ากันเป็นเนื้อเนียน
3. นำไปหยอดด้านบนตะโก้

เคล็ดลับ

การเชื่อมมะพร้าวอ่อน เนื้อมะพร้าวอ่อนหั่นเป็นชิ้นแล้วนำมาต้มให้เดือดเททิ้งน้ำ เอามาล้างน้ำออก แล้วค่อยเอามาเชื่อมใส่น้ำตาลทราย เลือกลีกลน้อย ทำให้เนื้อมะพร้าวใส ไม่เสียเร็ว

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต
2. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
3. บำรุงหัวใจ
4. ใช้รักษาโรคหืด รักษาโรคหัด
5. ลดการกระหายน้ำ

เอกสารอ้างอิง

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

Alice Kiatwaranalini. (2565). ตะโก้สาคุข้าวโพดมะพร้าวอ่อน. สืบค้น 22 สิงหาคม 2565, จาก

<https://www.wongnai.com/recipes/ugc/c23f2b7d1a3948468a70fe9d4dc5172b>