

## ชื่อ พุดดั่งมรกต

### ส่วนผสม

ใบบัวบก 100 กรัม

ใบเตยหอม 2 ใบ

น้ำต้มสุก 100 มิลลิลิตร

นมสด 200 มิลลิลิตร

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ

เจลาตินผง 10-15 กรัม

น้ำเปล่า (สำหรับผสมเจลาติน) 15 มิลลิลิตร



ที่มา : แววตา (2564)

### วิธีการทำ

1. ผสมผงเจลาตินกับน้ำเปล่า คนให้ละลาย พักไว้ 15 นาที
2. ผสมนมสดกับน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน พอน้ำตาลทรายละลายดีแล้วนำไปใส่ไมโครเวฟอุ่นแบบไม่ต้องเดือด
3. หั่นใบบัวบกและใบเตยให้ละเอียด
4. นำใบบัวบกและใบเตยใส่ในโถปั่น เติมน้ำประมาณ 100-150 มิลลิลิตร ปั่นให้ละเอียด
5. กรองน้ำใบบัวบกด้วยผ้าขาวบางหรือกระชอนตาละเอียด พักไว้
6. นำเจลาตินที่ละลายไว้ มาใส่ในนมสด คนให้เข้ากัน
7. ผสมน้ำใบบัวบกที่กรองแล้วลงไปในแก้วนม คนให้เข้ากัน
8. เทใส่ภาชนะ แล้วนำไปแช่ตู้เย็นช่องธรรมดา ทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง

### เคล็ดลับ

วิธีทำให้พุดดั่งไม่เหม็นเขียว ไม่ใช้ก้านใช้แต่ใบอย่างเดียว

## สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. แก้อาการไข้ใน ลดอาการอักเสบ
2. เสริมสร้าง และกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และอีลาสติกให้ผิวหนังเปล่งปลั่ง
3. บำรุง และรักษาดวงตา และสายตา
4. บำรุงประสาท และสมอง เพิ่มความสามารถในการจำ ลดความเสี่ยงอัลไซเมอร์ หรือสมองเสื่อม ลดความเครียด และคลายความกังวลได้
5. แก้อาการปวด เวียนศีรษะ
6. บรรเทาอาการเจ็บคอ ร้อนใน กระจายน้ำ
7. ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคความดันโลหิตสูง
8. บำรุงโลหิต รักษาภาวะโลหิตจาง

## เอกสารอ้างอิง

เมตไทย. (2563). บัวบก. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/ใบบัวบก/>

วลัญช์ สุภากร. (2564). ‘ขนม’ เป็นยา แจกสูตรพุดดิ้งตำรับ ‘ใบบัวบก’ ทำได้เองที่ ‘บ้าน’.

สืบค้น 26 สิงหาคม 2565, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/942721>