

ชื่อ เปียกปูนใบเตยกะทิสด

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า 110 กรัม

แป้งมันสำปะหลัง 27.5 กรัม

น้ำปูนใส 240 มิลลิลิตร

น้ำใบเตย 480 มิลลิลิตร

เกลือ 1 กรัม

น้ำตาลทรายแดง 50 กรัม

น้ำตาลปีบ 120 กรัม



ส่วนผสมกะทิลาดหน้าขนม

กะทิ 500 กรัม

เกลือ 1 กรัม

แป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนชา (ใส่เพื่อให้หน้ากะทิข้น)

งาขาวคั่ว

วิธีการทำ

1. นำแป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง น้ำปูนใส และน้ำใบเตย ผสมกันและนวดจนเข้ากันดี
2. ใส่เกลือ น้ำตาลทรายแดง และน้ำตาลปีบ นวดต่อจนเข้ากันดี กรองส่วนผสมแป้งด้วยตะแกรง 1 รอบ
3. ตั้งกระทะเปิดไฟปานกลาง ใส่แป้งลงไปกวน พอแป้งเริ่มจับตัวเป็นก้อนให้ลดเป็นไฟอ่อน ค่อย ๆ กวนต่อจนส่วนผสมเนียนเข้ากันดี สังเกตจากการเอาไม้พายตักแป้งขึ้นมา ถ้าแป้งเหนียวติดไม้พายก็ใช้ได้แล้ว ตักขนมเปียกปูนใส่ถุงบีบ และใช้หัวบีบแต่งหน้าเค้ก บีบใส่ถ้วย

วิธีทำกะทิราดหน้าขนม

1. ใส่หัวกะทิ เกลือ แป้งข้าวเจ้า ลงในหม้อคนผสมจนเดือด
2. ตักกะทิราดหน้าขนมเปียกปูน โรยงาขาวคั่ว

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

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

เอกสารอ้างอิง

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

Kapook Health. (2565) 3 สูตรทำขนมเปียกปูน ขนมไทยหวานหอมอร่อยง่าย ๆ ทำได้เอง. สืบค้น 9 สิงหาคม 2565, จาก <https://cooking.kapook.com/view254438.html>