

- **พริก** เป็นยาขับเสมหะ เนื่องจากการรับประทานเผ็ด จะทำให้มีน้ำเมือกหลังในหลอดลม ทำให้เสมหะเจือจาง คนที่เป็นหวัด เมื่อรับประทานพริก จะช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งอย่างเห็นได้ชัด

แหล่งข้อมูล หนังสือ สวนผักไร้ยาพิษ บริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรรมไทย จำกัด หน้า 40 108 109

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 17 เรื่องที่สอน บั้วลอยวิลาด โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

บั้วลอยวิลาด คือบั้วลอยที่ทำมาจากสาकु เป็นขนมโบราณ ที่เมื่อก่อนใช้เฉพาะ สาकुปั่นเป็นลูกกลม แต่เราเพิ่มความอร่อยแปลกไม่ในรสชาติได้โดยใช้แห้วทำเป็นไส้ เมื่อเคี้ยวเม็ดบั้วลอยจะได้รับความกรอบของแห้วจิน ส่วนน้ำกะทิของบั้วลอย ถ้าคนไหนชอบรสหวานใสๆ แบบน้ำตาลทราย ก็ใส่เฉพาะน้ำตาลทราย ถ้าใครชอบหวานหอมแบบน้ำตาลโตนด แต่ถ้าชอบผสม ก็ใส่น้ำตาลทั้ง 2 ชนิดอร่อยเลือกได้

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีการทำบั้วลอยวิลาดได้
2. ทำบั้วลอยวิลาดได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม
2. ขั้นตอนการทำสาकु
3. การปั่นบั้วลอยวิลาด

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่จะต้องเตรียม

อุปกรณ์

อ่างผสม พายพลาสติก กระชอน หม้อ ทัพพี

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- **สาकु** ต้องเลือกที่มีคุณภาพดี สาकुจะได้ไม่ละ หรือแข็งไป การเตรียมสาकुให้นุ่มเหนียว ต้องนำสาकुใส่กระชอนล้างผ่านน้ำ เทใส่ภาชนะ เติมน้ำให้ท่วมสาकुทิ้งไว้สักครู่ (ประมาณ 1 – 2 นาที) ค่อยๆ รินน้ำออกให้เกือบหมด พักสาकुไว้ 5 นาที ใช้ช้อนคนสาकुจากล่างขึ้นบน เพื่อให้ส่วนบนโดนน้ำบ้าง พักไว้ 20-30 นาที สังเกตดู สาकुจะเม็ดบานขึ้นเล็กน้อย นวดสาकुเบาๆ ด้วยปลายนิ้วให้สาकुเกาะตัวกันบ้าง แผ่สาकुใส่ไส้ ระหว่างปั่นถ้าติดมือล้างมือให้สะอาด ชับให้หมาดๆ จึงปั่นใหม่ ถ้าทำสีฟ้าคราม

ใช้น้ำดอกอัญชันเข้มข้นแช่สาकु ถ้าต้องการสีม่วง ใช้น้ำดอกอัญชันผสมน้ำมะนาวเล็กน้อย จึงนำไปแช่สาकु ถ้าต้องการสีเขียว ใช้น้ำใบเตยเข้มข้นแช่สาकु

- หัว ใช้น้ำหัวกระป๋องจะมีรสหวาน ถ้าใช้หัวสดต้องปอกเปลือกล้างให้สะอาด นำไปต้มกับน้ำผสมน้ำตาล

- น้ำตาลโตนด หรือ น้ำตาลมะพร้าว ชิมดูถ้ามีรสเค็ม อย่าใส่เกลือในส่วนของกะทิมาก ถ้าใช้น้ำตาลทรายขาว อาจจะต้องเพิ่มความเค็มเล็กน้อย

ส่วนผสมบัวลอยวิลาด

- | | | | |
|---------------------------------|--------------|------------------------------|------------|
| 1. สาकुเม็ดเล็ก | ½ ถ้วย | 2. น้ำดอกอัญชันสำหรับแช่สาकु | |
| 3. หัวกระป๋องหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก | 8-10 หัว | 4. เผือกหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก | 100 กรัม |
| 5. หางกะทิ | 1 ¼ ถ้วย | 6. หัวกะทิ | ½ ถ้วย |
| 7. น้ำตาลทราย | 75-100 กรัม | 8. น้ำตาลโตนด | 50 กรัม |
| 9. เกลือป่น | ½ - ¾ ช้อนชา | 10. วานิลลาผงหรือกลิ่นมะลิ | 1/8 ช้อนชา |
| 11. ใบเตย | 3-4 ใบ | | |

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

1. นำสาकुใส่ภาชนะ ใส่น้ำพอท่วม แล้วเทน้ำทิ้งให้หมด
2. ใส่น้ำดอกอัญชันลงในสาकुอีกครั้ง เทน้ำออกให้เกือบหมด พักไว้ 30 นาที
3. แผ่สาकुให้บาง ใส่น้ำหัวให้มิด
4. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่น้ำใบเตย ใส่น้ำตาลลงต้ม เมื่อสาकुลอยแล้ว ตักขึ้นแช่ในน้ำเย็น
5. ผสมหางกะทิ น้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด เผือก เกลือ ใบเตย ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำทุบที่ปั่นไว้ ต้มสักครู่ ใส่น้ำหัวกะทิ พอเดือดปุดๆ ใส่น้ำกลิ่นวานิลลา หรือ กลิ่นมะลิ ยกลง

ข้อเสนอแนะ

1. ตำรับขนมหวานของวังหลวง โดย คุณหญิงสุรเสีร มงคลการ เรียกขนมแบบนี้ว่า “ขนมฟองกบเสวย”
2. ใช้น้ำใบเตยเข้มข้น แช่สาकु แทนน้ำดอกอัญชัน จะได้ขนมสีเขียว ถ้าต้องการขนมสีขาว อาจใช้น้ำลอยดอกมะลิแช่เพื่อให้ได้กลิ่นหอม
3. จะใช้เผือกทำให้แทนหัวกระป๋องก็ได้ แต่จะไม่หวาน
4. เพิ่มมะพร้าวอ่อนใส่ในกะทิ จะทำให้หอมอร่อย
5. ขนมบัวลอย หรือ ขนมประเภทแกงบวดทั้งหลาย สมัยโบราณใช้น้ำตาลมะพร้าว หรือน้ำตาลโตนดเท่านั้น แต่ในปัจจุบันนี้ อาจจะใช้ผสมกันระหว่างน้ำตาลโตนด (หรือน้ำตาลมะพร้าว) กับน้ำตาลทราย หรือจะใส่เฉพาะน้ำตาลทรายอย่างเดียวขึ้นอยู่กับความชอบของผู้รับประทาน

6. การหุ้มแก้ว ใช้สาकुหนา หรือ บาง ก็ได้ตามชอบ แต่อย่าป็นลูกใหญ่มาก เพราะ เมื่อนำไป ต้ม สาकुจะสุกพองขยายใหญ่ขึ้น

7. การต้มสาकु อย่าต้มนานเกินไป สาकुจะเปื่อย ไม่เหนียว เมื่อต้มสุกลอยแล้วต้องแช่ในน้ำเย็น เพื่อไม่ให้สาकुติดกัน

8. ไฟที่ต้มใช้ไฟปานกลาง น้ำเดือด อย่าใช้ไฟแรงน้ำเดือดพล่าน เพราะสาकुอาจจะหลุด กระจายได้

9. ถ้าสาкур่วน ใช้ปลายนิ้วมือขยำสาकुเบาๆ ถ้าสาकुแห้งแข็ง ใช้นุ่มมือ ใส่น้ำได้อีกเล็กน้อย

10. น้ำต้มสาकुใส่ใบเตยลงไป จะทำให้สาकुมีกลิ่นหอมใบเตย

11. ใช้หัวกะทิข้นๆ จะทำให้น้ำกะทิของสาकुข้น ในสูตรนี้ใช้มะพร้าวประมาณ 300 – 500 กรัม ถ้าไม่ชอบมันมาก ใช้มะพร้าว 300 กรัม เวลาต้มหางกะทิละลายเป้งข้าวเจ้ากับน้ำใ ส์เล็กน้อย (ใช้เป้งข้าวเจ้าประมาณ 2-3 ช้อนชา) เป้งจะข้นจับเม็ดสาकु แต่ไม่มันกะทิมากนัก

12. ถ้าชอบเป็นบัวลอยไข่หวาน ต้มน้ำตาลทราย 1 ส่วน น้ำ 3 ส่วน จึงแก่ทุบยาวประมาณ 1 นิ้ว พอเดือดลดไฟให้อ่อน ตอกไข่ใส่ถ้วยเทใส่ที่ละฟอง พอสุกตักขึ้นใส่ในบัวลอย ควรใช้น้ำตาลโตนด ในการทำบัวลอยที่จะใส่ไข่หวาน

5. เกณฑ์ในการประเมิน

ตัวบัวลอย สาकुมีลักษณะนุ่มเหนียว ไม่เละ หรือแข็งไป หอมกลิ่นใบเตยหรือ น้ำลอยดอกมะลิ กะทิไม่ข้นหรือใสเกินไป มีกลิ่นหอมของกะทิใหม่ (เมื่อทำเสร็จใหม่ๆ กะทิจะไม่ข้น พอเย็นแล้วกะทิจะข้นขึ้น) รสชาติหวานเค็ม

สารน่ารู้

คำว่า วิลาด หรือ วิลาศ ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายไว้ดังนี้
วิลาด หรือ วิลาศ ว. ที่เป็นของยุโรป (เป็นคำที่ชาวอินเดียในสมัยก่อนเรียกชาวตะวันตก โดยเฉพาะชาวอังกฤษ) เช่น สาकुวิลาด เหล็กวิลาด ผ้าวิลาศ (เปอร์เซีย WILAYAT)

แหล่งข้อมูล พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 หน้า 1080