

คม.ชด.สก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4307 วันจันทร์ที่ 5 สิงหาคม พ.ศ. 2556 หน้า 22

'บัวหลวง'ราชินีแห่งไม้้ำสรรพคุณตั้งแต่รากจรดใบ(จบ)



บัวหลวง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Nelumbo nucifera* Gaertn. จัดอยู่ในตระกูล NYMPHACEAE มีหลายสายพันธุ์ พบมากในเขตอบอุ่นและตามแหล่งน้ำทั่วโลก ในอดีตดอกบัวถือเป็นดอกไม้ศักดิ์สิทธิ์ นิยมใช้ในการบูชาเทพเจ้า พระพุทธรูป และใช้ในพิธีกรรมที่มีความสำคัญในหลายๆ ช่วงของชีวิต ทั้งยังนิยมนำมาใช้ในสัญลักษณ์ทางศาสนา ทั้งพุทธและพราหมณ์

ชาเกสรบัว มีสรรพคุณเป็นยาสมานแผลในร่างกาย บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท โดยมีขั้นตอนการเตรียม คือ ล้างเกสรบัวให้สะอาด แล้วนำไปตากให้แห้ง จากนั้นนำมาคั่วหรืออบแห้ง แล้วเก็บใส่ขวดให้มิดชิด ปิดฝาให้แน่น

วิธีทำ ใช้เกสรบัวแห้งประมาณหนึ่งหยิบมือใส่ในแก้วน้ำ เทน้ำร้อนที่เดือดแล้วลงไป ทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที ให้ตัวยาละลายออกมาจึงดื่ม หรือใช้วิธีการต้มเคี่ยว

ชาใบบัว มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย แก้ไข้ บำรุงโลหิต โดยมีขั้นตอนการเตรียม คือ ล้างใบบัวให้สะอาด แล้วนำไปตากให้แห้ง จากนั้นนำมาคั่วหรืออบแห้ง แล้วเก็บใส่ขวดให้มิดชิด ปิดฝาให้แน่น

วิธีทำ

1. นำสายบัวมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือก และหั่นยาวประมาณ 1 คืบ
 2. นำสายบัวใส่หม้อหรือขวดโหลที่เตรียมไว้ ใส่เกลือและมะดันแห้งลงไป
 3. ดองทิ้งไว้สักพักพอสายบัวนิ่มจึงนำมารับประทานได้
- โหลบัวดอง มีส่วนประกอบ คือ - โหลบัว- เกลือ- มะดันแห้ง หรือมะขามเปียก

วิธีทำ

1. นำโหลบัวมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือก และหั่นยาวประมาณ 1 คืบ
 2. นำโหลบัวใส่หม้อหรือขวดโหลที่เตรียมไว้ ใส่เกลือและมะดันแห้งลงไป
 3. ดองทิ้งไว้สักพักพอโหลบัวนิ่มจึงนำมารับประทานได้
- เต้าส่วนเม็ดบัว** มีส่วนประกอบ คือ -เม็ดบัวแกะเปลือก-น้ำตาลทรายแดง-แป้งท้าวยามม่อม-มะพร้าวขูด-เกลือ-น้ำเปล่า

วิธีทำ

1. นำเม็ดบัวที่แกะเปลือกแล้วมาผ่าเอาไสใน(ติบัว)ออก แล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด
2. นำเม็ดบัวมาผ่าซีก และนำไปต้มในน้ำเดือดจนเม็ดบัวสุก แล้วนำมาพักไว้
3. นำแป้งมาละลายกับน้ำ คนให้เข้ากัน ก่อนนำไปตั้งไฟจนแป้งสุก
4. นำเม็ดบัวที่ต้มสุกแล้วเทลงผสมกับแป้งมันที่ตั้งไฟไว้ จากนั้นเติมน้ำตาลทรายแดงและกวนจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน
5. นำมะพร้าวขูดมาคั้น จนได้น้ำกะทิ แล้วเติมเกลือเล็กน้อย
6. นำเม็ดบัวที่กวนแล้วตักใส่ถ้วย ราดหน้าด้วยน้ำกะทิที่เตรียมไว้ พร้อมรับประทาน

ขนมสายบัว มีส่วนประกอบ คือ

-สายบัว- แป้งข้าวเจ้า-น้ำตาลทรายแดง-หัวกะทิ-มะพร้าวขูด- เกลือ

วิธีทำ

1. นำสายบัวมาล้างให้สะอาดและปอกเปลือก จาก