



อาหารจากเมล็ดข้าว

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ

ชีวหลวงที่เรานิยมใช้คือธมมาบูชาพระนีน ถ้าปล่อยคอกทิ้งไว้จนร่วงโรย คอกนั้นจะเจริญเติบโตขึ้น เป็นลักษณะที่ฝึกบัวเริ่มแก่ เราสามารถนำเมล็ดบัวมารับประทานสดได้ ถ้าปล่อยให้ฝึกแห้งก็จะได้เมล็ดบัว สำหรับเก็บไว้ทำอาหารต่าง ๆ แต่ก่อนที่จะนำไปใช้ทำอาหาร จะต้องเอาเปลือกนอกออกก่อนโดยนำเมล็ด บัวไปแช่น้ำค้างคืน 1 คืน และเอาเปลือกนอกออกพร้อมดึงเอาไส้สีเขียวที่เป็นส่วนของยอดอ่อนออกด้วย เพราะจะทำให้มัน เมล็ดบัวที่ได้ใช้ทำอาหารได้หลายชนิด เป็นต้นว่า

เมล็ดบัวเชื่อม นำเมล็ดบัวที่ต้มสุกแล้วมาต้มที่อวบน้ำเชื่อมจนเมล็ดบัวกั้มแล้วด้วยน้ำตาล จึงตั้ง ใสภาชนะ ขนาดโหลเก็บไว้รับประทานเป็นของหวาน

เมล็ดบัวทอด นำเมล็ดบัวที่แกะเปลือกและเอาส่วนยอดอ่อนออก แล้วมาต้มให้สุกก่อน จากนั้นจึง ใส่น้ำมันก่อนนำไปทอดให้เหลืองแล้วตั้งขึ้น เวลารับประทานก็โรยเกลือป่นลงไปใช้เป็นกับแกล้มเรียกน้ำย่อย ได้ดี

เต้าส่วนเมล็ดบัว ทำเหมือนการทำเต้าส่วนต้มเหลือง แต่ใช้เมล็ดบัวต้มสุกแทนก็จะได้เต้าส่วนที่มี

รสชาติดีอีกแบบหนึ่ง
เมล็ดบัวฉ่ำน้ำตาล วิธีทำก็เหมือนการทำก๋วยเตี๋ยวคือต้มเมล็ดบัวให้สุกแล้วต้มกับน้ำตาลให้เข้ากันดี จากนั้นคนน้ำมันพืชลงไปเล็กน้อยแล้วใส่เมล็ดบัวที่ต้มสุกแล้วลงไป ตักใส่ถ้วยเมล็ดบัวกับน้ำตาลให้เข้ากันดี แล้ว จึงตั้งใสภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิดเก็บไว้รับประทาน ถ้าต้องการให้มีรสเค็มได้ กาแฟ ก็ให้เติมส่วนผสม ของผงโกโก้ หรือกาแฟลงไปในขณะที่ต้วน้ำตาล

ขนมเมล็ดขุ่นจากเมล็ดบัว ใช้เมล็ดบัวสุกที่บดละเอียด ๒ ส่วนควบกับน้ำตาลทรายและมะพร้าว อย่างละครึ่งส่วน คนเหนียวสามารถปั้นเป็นก้อนได้ จากนั้นทำการปั้นเป็นก้อนขนาดเท่าเมล็ดขุ่นแล้วนำไป ชุบไข่แดงที่ตีรวมไว้แล้ว จากนั้นทอดเมล็ดขุ่นชุบไข่แดงลงในน้ำมันร้อนที่อยู่ในกระทะทองเหลืองแล้ว ยกกระทะขึ้นตั้งไฟให้น้ำมันเชื่อมเดือด พอไข่แดงสุกก็ตั้งขึ้น ถ้าต้องการเมล็ดขุ่นที่หวานอ่อนโยนกว่า ก็ให้ เอาเมล็ดขุ่นที่ต้มน้ำเชื่อมแล้วชุบไข่แดงแล้ว สักพักหนึ่งจึงเอาขึ้นก็ใช้ได้

นอกจากนี้ยังใช้ประกอบเป็นอาหารอื่น ๆ ได้อีก เช่น ตะโก้เมล็ดบัว ขนมหม้อแกงเมล็ดบัว ฯลฯ