

เดลินิวส์

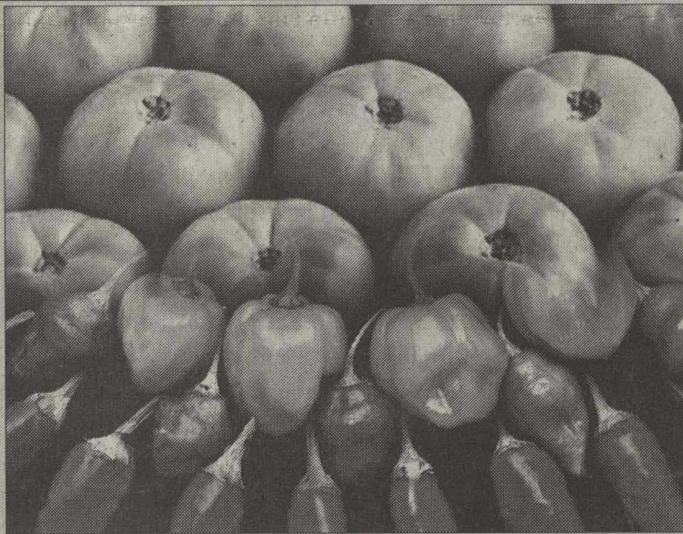
ฉบับที่ 18,923 วันเสาร์ที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2544

หน้า 25



กล้วยไม้-เคล็ดลับ
กล้วยไม้-เคล็ดลับวันนี้หีบเอาเรื่องราวใช้สีผสมอาหารจากพืช ที่คนไทยโบราณใช้กันมา แต่ในปัจจุบันชักจะเลือนหายไปทุกที ซึ่งการใช้สีผสมอาหารจากธรรมชาติ 100% นอกจากจะได้สีสันที่สวยงามแล้ว ยังได้กลิ่นเฉพาะตัวอีกด้วย

จากหนังสือ "เทคโนโลยีสำหรับชนบท" เล่มที่ 2 ของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วท.) ระบุว่าเราสามารถทำสีจากพืชและสัตว์ได้หลายสี เป็นสีที่ปลอดภัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ "สีเหลือง" สกัดได้จาก



มะเขือเทศ
กระเจี๊ยบ ใช้
กล้วยไม้ผลต้มกับน้ำคั้น
เอาแต่น้ำสีแดง
เมล็ดผักปราง
ใช้เมล็ดแก่สีแดงกล่ำ ขยี้
คั้นเอาแต่น้ำ
"สีน้ำเงิน"
ดอกอัญชัน
ใช้กล้วยสีน้ำเงินขยี้ให้
เข้าเด็มน้ำเล็กน้อย กรอง
ด้วยผ้าขาวบางทาบจนมัน
ชำระ ปล่อยให้แห้ง
"สีม่วง"
น้ำดอกอัญชัน

สีผสมอาหารจากพืชผักผลไม้

ขมิ้นชันและขมิ้นอ้อย ล้างดินปอกเปลือก
โขลกให้ละเอียด เด็มน้ำแล้วกรองเอาแต่น้ำ ใช้ทำข้าว
เหนียวหน้ากุ้ง ข้าวหมกไก่ แกงกะหรี่ ขนมเบื้องญวน
ดอกคำฝอย ให้สีเหลืองอ่อน ใช้กล้วยตาก
แห้งต้มกับน้ำเดือด 5 นาที กรองเอากากทิ้ง ใช้ผสม
ขนมต่าง ๆ

เมล็ดคำแสด ให้สีเหลืองแสด ใช้เมล็ด
แห้งแช่น้ำร้อนกรองเอาแต่น้ำ

ลูกพลู ใช้ผลแก่หรือแห้ง ซึ้อตามร้านขาย
ยาแผนโบราณ แช่น้ำร้อนกรองเอาแต่น้ำ

ดอกกรรณิการ์ ให้สีแดง ใช้ก้านดอก
สีแดงบดให้หยาบ เด็มน้ำนิดหน่อย ห่อผ้าขาวบางคั้น
เอาแต่น้ำ

ลูกตาลสุก ลอกเปลือกแข็งออกใส่น้ำพอ
ท่วม นวดให้เนื้อละเอียดเด็มน้ำอีกเท่าตัว คนให้เข้ากัน คั้น
กรองเอาเส้นและเปลือกทิ้งเทน้ำใส่ถุงผ้าทับน้ำให้แห้ง
ทำขนมตาล ขนมเค้ก ไอศกรีม

ฟักทอง หนึ่งผสมกับแป้ง ทำขนมถั่วแปบ
แครอท ต้มสุกบดละเอียด ผสมลงในถั่วกวน

"สีเขียว"
ใบเตยหอม ใช้ใบค่อนข้างแก่หั่นละเอียด
โขลกเด็มน้ำ คั้นน้ำ ทำขนมชั้น มะพร้าวแก้ว ชำหรับ
ลอดช่อง

ใบย่านาง ใบพริก ใบผักชี ใบมะตูม ใบ
ตะไคร้ พริกเขียว โขลกละเอียด คั้นน้ำแต่งสีอาหารควา

เช่น แกงบอน แกงเขียวหวาน

"สีแดง"
รังครั่ง แช่น้ำร้อนหรือต้ม ถ้าต้องการสีแดงใส
ใช้สารส้มแกว่งในน้ำที่ได้ ทำขนมชั้น ชำหรับ ขนมหน้า
ดอกไม้

พริก ที่สุกแดงทุกชนิดแกะเมล็ดออก โขลก
เนื้อพริกให้ละเอียดใช้ได้ทั้งพริกแห้งและพริกสด ทำแกง
เผ็ด น้ำพริก น้ำยา น้ำจิ้ม

มะเขือเทศสุก หั่น ล้าง ต้มและยีทำเป็นซอส

ปั่นน้ำมะนาวลงไป ทำขนมขม่อมวง
ข้าวเหนียวดำ ทำขนมสอดไส้

"สีดำ"
ถ่านกามมะพร้าว บดละเอียดเติมน้ำคั้น
กรอง ทำขนมเปียกปูน

ดอกดิน เอื้องดินโขลกผสมกับแป้ง น้ำตาล
ทำขนมดอกดิน

ถั่วดำ ต้มสุกโขลกละเอียดทำให้สะอาด
ขมขมเปียะ

"สีน้ำตาล"
น้ำตาลไหม้ ใช้น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปึก
ตั้งไฟละลายเล็กน้อย แต่งหน้าขนมนางเงือก หมู
ปลา ไข่ต้มเค็ม

สีเหล่านี้มีให้เลือกใช้นำไปปรุงอาหารทั้งคาว
และหวานแตกต่างกันไปตามความประสงค์ของผู้ใช้ แต่
มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันนั่นคือความสบายใจของผู้บริโภค
ที่ได้รับแต่ของดีมีประโยชน์

ติดตามอ่านสาระดี ๆ ที่มีงานสรรหามาเล่า
สู่กันฟังได้ในวันพรุ่งนี้ค่ะ....!!
เหมวดี พลรัฐ/รายงาน