

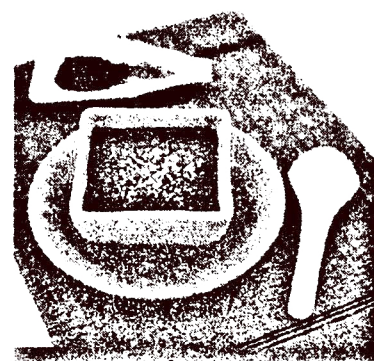
# งาดำคุณค่าจากธรรมชาติ

เอ ในเดือนแห่งความรักแบบนี้  
เราจะทำอาหารอะไรให้คนที่เรารักได้  
รับประทานกันดีนะ ?

ซอสหวานขอแนะนำเมนู “งาดำ” ค่ะ เพราะทั้งอร่อย รับประทานง่าย มีประโยชน์ต่อร่างกายของคนทุกเพศทุกวัย โดยจากผลการวิจัยทางวิชาการได้อธิบายว่า งาดำแท้ สามารถช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดได้เป็นอย่างดี เนื่องจากงาดำอุดมไปด้วยกรดไขมันที่ชื่อว่า “ไลโนเลอิก” ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ช่วยบำรุงเส้นผมให้ดกดำเงางามและบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จึงจำเป็นต้องได้รับในรูปแบบของเครื่องดื่มและอาหาร

ทั้งนี้ในงาดำยังเป็นอาหารที่มีแร่ธาตุมากซึ่งช่วยรักษาสมดุลของร่างกายให้ทำงานอย่างปกติ ที่สำคัญคือ “แคลเซียม” งาดำมีมากกว่าในนมวัวถึง 6 เท่า และมีมากกว่าในพืชผักทั่วไปถึง 40 เท่า “ฟอสฟอรัส” มีมากกว่าพืชผักทั่วไปถึง 20 เท่า ซึ่งแร่ธาตุทั้ง 2 ชนิดนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน เราจึงควรหันมารับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของงาดำเป็นประจำ โดยเฉพาะสตรีในวัยหมดประจำเดือนไปแล้ว และ “เหล็ก” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเม็ดเลือดแดง

นอกจากนี้ งาดำยังเป็นแหล่งรวมของวิตามินบี ไม่ว่าจะเป็นวิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 5 บี 6 บี 9 ไบโอตินโคลีน ไอโนสिटอล และกรดพาราอะมิโนเบนโซอิก ช่วยบำรุงระบบประสาท ดังนั้น ผู้ที่มีอาการไมสบายต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากระบบประสาท เช่น นอนไม่หลับ อ่อนเพลียเพลียแรง เป็นเหน็บชา ปวดเส้นตามตัวแขนขา เบื่ออาหาร ท้องผูก เมื่อยส่ายตา ควรเริ่มหันมารับประทานงาดำกันเถาะค่ะ เพราะจากคุณค่าที่มากมายอย่างนี้คงปฏิเสธไม่ได้แล้วนะค่ะว่าไม่อยากรับประทานงาดำ ว่าแล้วซอสหวานก็มีเมนูอาหารของงาดำมาฝากคุณผู้อ่านได้นำไปลองทำให้สมาชิกภายในบ้านหรือคนที่เรารักได้รับประทาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีตลอดไป วิธีทำก็ไม่ยากค่ะ กับ “เมนูซุปรงาดำ+ธัญพืช” และ “บัวลอยน้ำขิง-งาดำ”



## ส่วนผสมน้ำซุปร

1. งาดำคั่ว 1.5 ชีด
2. น้ำเต้าหู้ 1 แก้ว
3. น้ำต้มสุก ½ แก้ว
4. ข้าวโอ๊ต 2 ช้อนโต๊ะ
5. เกล็ด ½ ช้อนชา
6. น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

1. นำข้าวโอ๊ตมาต้มในน้ำต้มสุกด้วยไฟอ่อน ๆ ให้พอละลาย จากนั้นเติมน้ำเต้าหู้ พอร้อนใส่งาดำคั่วที่บดละเอียดตามลงไป แล้วคนให้เป็นเนื้อเดียวกัน

2. แล้วให้ปรุงแต่งรสชาติเล็กน้อยด้วยเกล็ดและน้ำผึ้ง

## ส่วนผสมธัญพืช

1. ลูกเดือย 1 ถ้วยตวง แขน้ำธรรมดา 5 ชั่วโมง (ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า 4 เท่า)

2. ถั่วแดง 1 ถ้วยตวง แขน้ำธรรมดา 5 ชั่วโมง (ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า 4 เท่า)

3. เม็ดบัว 1 ถ้วยตวง แขน้ำธรรมดา 3 ชั่วโมง (ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า 4 เท่า)

4. ข้าวกล้อง 2 ถ้วยตวง แขน้ำธรรมดา 2 ชั่วโมง (ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า 4 เท่า)

5. ข้าวโอ๊ต ½ -1 ถ้วยตวง

6. จมูกข้าว 1 ถ้วยตวง

7. งาดำป่น 2 ถ้วยตวง

8. ครีมหีม 1 ถ้วยตวง

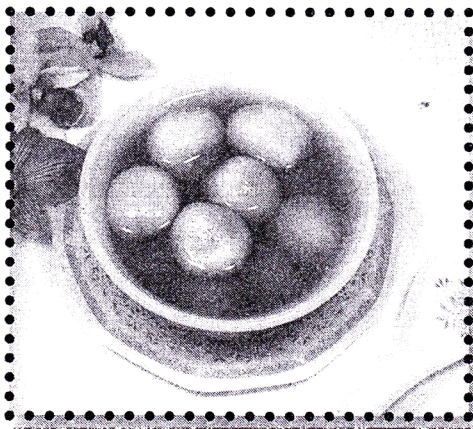
9. เกล็ด 1 ช้อนโต๊ะ

10. น้ำเชื่อมที่กรองแล้ว ¾ ถ้วยตวง

**วิธีทำ**

1. นำส่วนผสมในข้อ 1-4 มาต้มรวมกันจนสุก โดยใส่น้ำประมาณ 8 ถ้วย
  2. จึงนำมามันกรอกกาก แล้วให้น้ำกากมามันรวมกับที่จะปั้นอีกครั้งหนึ่ง ใส่น้ำพอประมาณ
  3. นำส่วนผสมในข้อ 5-8 มารวมกัน และนำส่วนผสมในข้อ 9-10 ผสมลงไป ชิมรสตามชอบใจ โดยนำมามันต่ออีกประมาณ ½ ชั่วโมง
- ข้อแนะนำ ท่านสามารถปรับเปลี่ยนรสชาติได้ตามชอบใจ

**บัวลอยน้ำขิง-งาดำ**



**ส่วนผสม**

1. งาดำที่คัสดเมลิ็ดเสียทิ้งแล้ว 10 กิโลกรัม
2. น้ำตาลทรายขาว 1 กิโลกรัม
3. น้ำตาลทรายแดง 2 กิโลกรัม
4. น้ำตาลปีบ 2 กิโลกรัม
5. แป้งข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม
6. ขิงแก่ 3 กิโลกรัม
7. น้ำอุ่น 1 ลิตร
8. น้ำสะอาด

**วิธีทำ**

**ขั้นตอนที่ 1 ทำไส้งาดำ**

1. นำงาดำมาล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน คั่วงาดำพอให้มีกลิ่นหอมแล้วตักขึ้น จึงนำมามาโขลกให้ละเอียดด้วยครกหิน
2. นำกระทะตั้งไฟอ่อนอีกครั้ง ใส่น้ำตาลปีบ น้ำตาลทรายขาว เคี่ยวจนน้ำตาลปีบละลายเข้ากับน้ำตาลทรายขาว ใส่งาดำที่โขลก

ละเอียดลงไปเคี่ยวให้เข้ากันจนข้นแล้วตักใส่กะละมังสเตนเลส ตั้งพักไว้ให้เย็น แล้วปั้นงาดำเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดเล็กกว่าลูกชิ้น เตรียมไว้

**ขั้นตอนที่ 2 ทำแป้งบัวลอย**

นำแป้งข้าวเหนียวเทลงในกะละมังสเตนเลส ค่อย ๆ เทน้ำอุ่นลงไป ใช้มือนวดไปเรื่อย ๆ จนกว่าแป้งจะเหนียวเข้าที่ พักไว้

**ขั้นตอนที่ 3 การทำบัวลอย**

1. นำแป้งข้าวเหนียวและไส้งาดำที่เตรียมไว้ มามันเป็นขนม โดยหยิบแป้งบัวลอยขนาดเท่าหัวแม่มือแบออกเป็นแผ่น เอาไส้งาดำใส่ลงไป ห่อด้วยแป้งแล้วคลึงให้เป็นลูกกลมขนาดเท่าลูกชิ้น เสร็จแล้ววางลงบนภาชนะลุ่มีเนียมที่มีแป้งข้าวเหนียวใส่ทั่วภาชนะ เพื่อป้องกันไม่ให้บัวลอยติดกัน
2. ตั้งกระทะใส่น้ำ ½ ของกระทะ ใช้ไฟแรง เมื่อน้ำเดือดแล้วหรีไฟปานกลาง ทอยใส่บัวลอยลงไปต้มจนบัวลอยสุกลอยขึ้นมาเอง ใช้กระชอนตักขึ้นมาใส่ในถังน้ำพลาสติกที่มีน้ำอยู่ประมาณ ½ ถัง แล้วค่อยตักขึ้น

3. นำขนมบัวลอยที่ได้มาใส่กล่องพลาสติกใส่กล่องละ 5 ลูก เป่าด้วยพัดลมให้เย็นแล้วปิดฝาให้เรียบร้อย

**ขั้นตอนที่ 4 การทำน้ำขิง**

1. น้ำขิงแก่มาหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ ล้างน้ำให้สะอาด
2. ตั้งหม้ออะลูมิเนียม (เบอร์ 45) ใส่น้ำ ½ ของหม้อ ใส่ขิงลงไปใส่น้ำต้มทิ้งไว้ทั้งคืน พอตอนเช้าก็ถ่ายลงในหม้อต้มซุบก้วยเตี่ยวสเตนเลส ใส่น้ำตาลทรายแดงตามลงไป ตั้งไฟให้ร้อนตลอดเวลาขณะกำลังรับประทาน

**ข้อแนะนำ**

1. ไม่ควรใส่น้ำตาลในงาดำมากเกินไป เพราะน้ำขิงมีรสหวานอยู่แล้ว ถ้าใส่มากขนมจะหวานเกินไป
2. ขั้นตอนการต้มบัวลอยต้องหรีไฟให้อ่อนลง ไม่เช่นนั้นบัวลอยจะติดกันหม้อ
3. การต้มน้ำขิงควรต้มเวลากลางคืน และเตาที่ต้มควรเป็นเตาถ่าน เพราะจะทำให้น้ำร้อนระอุตลอดเวลา \*