

อาหารจาก



กรมส่งเสริมการเกษตร

คำนำ

เตี๋ย (Job's tear) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Coix lachryma – Jobi Linn.*

วงศ์ Gramineae คือ เป็นพวกเดียวกับหญ้า และข้าว ชื่ออื่น ๆ ที่เรียกกัน ได้แก่ เตี๋ยหิน มะเตี๋ย ลูกเตี๋ย เป็นี้ สะกวย มะเตย

เตี๋ย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นและใบคล้ายข้าวโพด แต่ใบสั้นกว่าและต้นเล็กกว่า ออกดอกเป็นช่อ แยกดอกตัวผู้และดอกตัวเมียแต่อยู่ต้นเดียวกัน ผลกลมหรือยาวรี สีขาวเหลือง หรือน้ำเงินเข้ม

เตี๋ยมี 2 พันธุ์ คือ

พันธุ์เปลือกอ่อน ใช้เป็นอาหาร หรือแปรรูปเป็นเหล้า

พันธุ์เปลือกแข็ง ใช้ทำเครื่องประดับ เรียกว่า เตี๋ยหิน

ชาวจีนนิยมนำลูกเตี๋ยมาใส่ในอาหารต่าง ๆ เพราะเชื่อว่าลูกเตี๋ยทำให้ผิวพรรณ และสุขภาพดี ผู้ที่รับประทานเป็นประจำจะทำให้ดูอ่อนกว่าวัย ไม่แก่ง่าย

ชาวจีนมีมากกว่า 12 ล้านคน นิยมเครื่องดื่มที่ทำจากลูกเตี๋ยของไทย ขณะที่คนไทยเรากลับมองข้ามคุณค่าทางอาหารของเตี๋ย

การจัดพิมพ์และเผยแพร่เอกสารเรื่อง **อาหารจากเตี๋ย** เล่มนี้เพื่อต้องการส่งเสริมให้มีการบริโภคเตี๋ยให้มากขึ้น เพราะเตี๋ยเป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูงพืชหนึ่ง

กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร

ส่วนส่งเสริมและเผยแพร่

สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

สรรพคุณของเต๋อเยยทางสมุนไพรและเภสัชวิทยา

คุณค่าทางด้านยาของเต๋อเยย

- ในลักษณะบำรุงร่างกาย แก้โรคเหน็บชา รวมอยู่เครื่องยา แก้ตกขาว
- บำรุงรักษาผิว ผสมแป้งผัดหน้าบำรุงผิว
- บำรุงกำลัง หล่อลื่นกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้อาเจียน ปวดข้อเรื้อรัง

ใช้เมล็ดเต๋อเยยบดเป็นผงผสมข้าว ต้มเป็นข้าวต้มกินทุกวัน

ไอเป็นเลือด กระอักเลือด เนื่องจากเป็นวัณโรคปอด ใช้เมล็ดเต๋อเยย 3 ถ้วยชา ต้มสุก บดให้ละเอียด ใส่ น้ำ 2 แก้วใหญ่ ผสมเหล้าเล็กน้อย แบ่งกิน 2 ครั้ง หรือใช้ลูกเต๋อเยย 300 กรัม ใส่ น้ำ 3 แก้ว ต้มให้เหลือ 1 แก้ว ผสมเหล้าเล็กน้อยกิน

- ระบายน้ำ ใช้เมล็ดเต๋อเยยต้ม ผสมน้ำตาลเล็กน้อยกิน หรือต้มใส่ข้าวต้มกิน
- เป็นนิ่วปวด ใช้เมล็ด ใบ หรือรากอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้มเอาน้ำ กินตอนอุ่น ๆ

ในน้ำร้อน กินน้ำต้มลูกเต๋อเยยที่ปล่อยให้เย็นแล้วกินจนกว่าปัสสาวะออก

- เป็นดีซ่านตัวเหลืองจัด ใช้รากแห้ง 10 - 15 กรัม ตมน้ำกินแบบน้ำชา
- หนองใน ใช้รากแห้ง 15 - 30 กรัม ตมน้ำกิน
- ปวดเสียดหน้าอก เนื่องจากมีพยาธิตัวกลมในท้อง ใช้รากสด 500 กรัม

หั่นใส่ น้ำ 7 ส่วน ต้มให้เหลือ 3 ส่วนกิน

ท้องเสียจากอาหารไม่ย่อย ใช้รากสด 30 - 60 กรัม และกระเพาะอาหารหมู 1 ใบ ตุ่นกิน

เด็กปอดอักเสบ มีไข้และไอ ใช้รากแห้ง 10 - 15 กรัม ตมน้ำผสมน้ำผึ้งเล็กน้อย แบ่งกินวันละ 3 ครั้ง

- ปวดฟัน ใช้รากสด 120 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม
- ตาฟางเวลาเย็น หรือค่ำ ใช้รากสดผสมข้าว และไข่ ต้มกิน

สารที่พบในเมล็ดเตี๋ย

ในเมล็ดเตี๋ยที่กินได้ 100 กรัม พบว่า มีวิตามินบีหนึ่ง 330 มิลลิกรัม มีกรดอะมิโน ได้แก่ leucine , glutamic acid เป็นต้น และยังมี Coixol , coixenolide (ในเนื้อเตี๋ย มีกรดอะมิโนทุกชนิดสูงเท่าความต้องการมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก)

ใบ มีอัลคาลอยด์

ราก มี Coixol และพวกกรดไขมัน ได้แก่ Palmitic acid , stearic acid และมี Stigmasterol , B - sitosterol , Y- sitosterol , glucose โปรตีนและแป้ง

หมายเหตุ

ใบ ใช้แต่งกลิ่นอาหาร และบำรุงร่างกาย

เมล็ด ต้มน้ำหรือชงน้ำกินแก้ทางเดินหายใจหรือทางเดินปัสสาวะอักเสบ และทำให้ผิวสวย

สารสกัดด้วยน้ำ หรือตัวละลายอินทรีย์จากรากหรือเมล็ดเตี๋ยมีฤทธิ์ทำให้การหมุนเวียนของเลือดที่ผิวหนังดีขึ้น ทำให้เส้นผมเจริญดีขึ้น ได้มีการจดทะเบียนลิขสิทธิ์ครีมเครื่องสำอางผสมสารสกัดด้วยเอทานอลจากรากหรือเมล็ดเตี๋ย ที่กำจัดโปรตีนและแทนนินออกแล้ว โดยมีสารสกัดนี้ 0.5 % ของน้ำหนัก ในตำหรับครีมเครื่องสำอางบำรุงเส้นผม

สาร *Coixol* มีฤทธิ์ยับยั้งการหดตัวของกล้ามเนื้อลาย และมีฤทธิ์แก้ปวดและลดไข้

สาร *Coixenolide* มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกได้

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร เมล็ด ต้มหรือนึ่งรับประทานแทนข้าว ทำขนมเปียกลูกเต๋อย ใส่เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ทำแป้ง ทำน้ำจากลูกเต๋อย

คุณค่าทางโภชนาการ เนื้อในผลมีแป้งร้อยละ 52 มีไขมัน วิตามินบี ธาตุฟอสฟอรัส และแคลเซียม มีกรดอะมิโนหลายชนิด และสารอื่น ๆ

ใช้เป็นยา เมล็ด ชงเป็นอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้ป่วย กำลังฟื้นไข้ เป็นยาเย็น ช่วยขับปัสสาวะ เข้ายาสำหรับบำบัดอาการหลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ ใช้ขนาด 10 – 25 กรัม ทำยาชงใช้ขับพยาธิในเด็ก

คุณค่าทางโภชนาการของเต๋อย

โภชนะ	เมล็ดเต๋อย 100 กรัม	แป้งเต๋อย 100 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	64.9 กรัม	67.8 กรัม
โปรตีน	12.0 กรัม	13.5 กรัม
ไขมัน	6.7 กรัม	6.7 กรัม
แคลเซียม	46 มิลลิกรัม	42 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	148 มิลลิกรัม	415 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.7 มิลลิกรัม	5.4 มิลลิกรัม

ที่มา : ตารางคุณค่าอาหาร (2530) กองโภชนาการ กรมอนามัย

คุณสมบัติของเนื้อเต๋อเยอ

คุณสมบัติ	แช่น้ำ 12 ชั่วโมง นึ่ง 45 นาที	แช่น้ำ 24 ชั่วโมง นึ่ง 45 นาที	แช่น้ำอุ่น 3 ชั่วโมง นึ่ง 45 นาที	หมายเหตุ
ลักษณะหลังนึ่ง	สุก แข็งเล็กน้อย	สุก นุ่มดี	สุก ค่อนข้าง แข็ง	ใช้เมล็ดเต๋อเยอที่สี เอาเปลือกออก แล้ว 100 กรัม แช่น้ำสะอาด 300 กรัม
ความเหนียว	ไม่ค่อยเหนียว	ค่อนข้าง เหนียว	เหนียว เล็กน้อย	
น้ำหนัก	140 กรัม	140 กรัม	140 กรัม	
กลิ่น	หอม	หอม	หอม	
ความนุ่ม	นุ่มเล็กน้อย	นุ่ม	นุ่มเล็กน้อย	
สี	ครีม	ขาวครีม	ครีม	

ที่มา : เอกสารประกอบการสัมมนาเชิงปฏิบัติการแปรรูปเต๋อเยอ
ณ ห้องประชุมภาควิชาเทคโนโลยีอาหาร มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เต๋อฮ่องเต้

เครื่องปรุง

ลูกเต๋อผ่าซีกเลาะเปลือกแล้ว	200	กรัม
แปะก๊วย	100	กรัม
โอ้วท้อ	100	กรัม
เนื้อไก่	100	กรัม
ไชโก๋	2	ฟอง
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
เหล้าจีน	1	ถ้วย
น้ำมันสลัด	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

1. ลูกเต๋อแช่น้ำไว้ 1 คืน เปลี่ยนน้ำล้างอีกครั้ง นำไปต้มพร้อมแปะก๊วย โดยใส่น้ำ 2 ชาม ต้มด้วยไฟแรงจนเดือด
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน นำโอ้วท้อลงทอด
3. เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้น เกลือป่น เหล้าจีน น้ำมันสลัด โอ้วท้อที่ทอดแล้ว และ ลูกเต๋อที่ต้มแล้ว ทั้งหมดใส่ลงในหม้อตุ๋นลูกเต๋อ ตู้นาน 15 นาที
4. ตีไชโก๋จนขึ้นฟู แล้วราดลงไป พอน้ำแกงเดือด ยกลง ตักใส่ชาม โรย พริกไทยป่น พร้อมเสิร์ฟ

แกงอ่อมไก่ใส่เต๋อเยย

เครื่องปรุง

เต๋อเยยหนึ่งสุก	100	กรัม
เนื้อไก่	100	กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	4	กรัม
หอมแดง	20	กรัม
เกลือ	5	กรัม
ตะไคร้	15	กรัม
น้ำปลาร้า	30	กรัม
น้ำปลา	10	กรัม
น้ำตาลทราย	2	กรัม
ใบแมงลัก	15	กรัม
ต้นหอม	30	กรัม
น้ำ	300	กรัม
ผักกาดหอม	150	กรัม
ผักชีลาว	20	กรัม
ผักกระเจี๊ยบ	150	กรัม

วิธีปรุง

1. โขลกพริก หอม ตะไคร้ เกลือ ให้ละเอียด
2. นำเครื่องไปคั่วกับเนื้อไก่ให้หอม พอสุกใส่น้ำ ใส่เต๋อเยย ต้มให้เดือด
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาล พอเดือด ใส่ใบแมงลัก ต้นหอม ยกลง

แกงหน่อไม้ย่านางใส่เต๋อเยย

เครื่องปรุง

เต๋อเยยหนึ่งสูก	150	กรัม
หน่อไม้สดหั่นบาง ๆ	340	กรัม
ใบย่านาง 15 กรัม คั้นน้ำ	400	กรัม
ตะไคร้บวบ 3 ต้น	40	กรัม
หอมแดง	20	กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	4	กรัม
เกลือ	4	กรัม
น้ำปลาร้า	40	กรัม
น้ำตาลทราย	4	กรัม
ข้าวสารเหนียวแช่น้ำ (ข้าวเป็๋อ)	15	กรัม
ฟักทอง	100	กรัม
ชะอม	20	กรัม
ใบแมงลัก	15	กรัม
เห็ดฟาง	125	กรัม
น้ำปลา	25	กรัม

วิธีปรุง

1. คั้นน้ำใบย่านาง
2. หน่อไม้ต้มให้เดือด เทน้ำทิ้ง 1 ครั้ง
3. โขลก พริก เกลือ หอมแดง ข้าวเป็๋อ
4. ละลายเครื่องแกงด้วยน้ำใบย่านาง ใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หน่อไม้ เต๋อเยย ตะไคร้บวบ ฟักทอง ปรุงรส พอเดือด ใส่ใบแมงลัก ชะอม ยกลง

ซูพหน่อไม้ใส่เต๋อเยอ

เครื่องปรุง

เต๋อเยอหนึ่งสุก	100	กรัม
หน่อไม้ต้มซูดเส้น	200	กรัม
ใบย่านาง 10 กรัม คั้นน้ำ	300	กรัม
หอมแดงหั่น	30	กรัม
พริกชี้หนูแห้งคั่วป่น	3	กรัม
น้ำปลาร้า	18	กรัม
น้ำปลา	12	กรัม
น้ำตาลทราย	3	กรัม
ใบแมงลัก	15	กรัม
งาขาว	20	กรัม
เกลือ	2	กรัม
ต้นหอมหั่นฝอย	20	กรัม

วิธีปรุง

1. คั้นใบย่านาง ตั้งไฟ ใส่หน่อไม้ เต๋อเยอ ต้มจนน้ำเหลือเล็กน้อย ใส่น้ำปลาร้า ใบแมงลัก ยกลง
2. เทใส่ครกโขลกพอนุ่ม ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล พริกป่น งาป่น ใส่น้ำหอมแดง ต้นหอมหั่นฝอย

ลาบเนื้อเต๋อเยอ

เครื่องปรุง

เนื้อวัวสับละเอียด	200	กรัม
เต๋อเยอหนึ่งสุก	100	กรัม
พริกป่น	4	กรัม
น้ำปลา	25	กรัม
มะนาว	20	กรัม
ข้าวคั่วป่น	20	กรัม
หอมแดงหั่น	20	กรัม
ต้นหอม	20	กรัม
ผักชี	5	กรัม
เกลือ	1	กรัม

วิธีปรุง

1. หั่นหอมแดง ต้นหอม ผักชี
2. คั่วเนื้อพอสุก ยกลง ปรุงรสด้วยพริกป่น น้ำปลา มะนาว ข้าวคั่วป่น หอมแดง และเต๋อเยอ คนให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม ผักชี

หมกหน่อไม้เต๋อเยอ

เครื่องปรุง

เต๋อเยอหนึ่งสุก	100	กรัม
หน่อไม้ชุดฝอย	200	กรัม
ใบย่านาง 15 กรัม คั้นน้ำ	400	กรัม
หอมแดง	20	กรัม
กระชาย	10	กรัม
พริกชี้หนูแห้ง	3	กรัม
ใบแมงลัก	15	กรัม
น้ำปลาร้า	20	กรัม
ข้าวสารเหนียวแช่น้ำ (ข้าวเปียก)	15	กรัม
น้ำปลา	12	กรัม
น้ำตาลทราย	2	กรัม
เกลือ	2	กรัม

วิธีปรุง

- คั้นน้ำใบย่านาง ต้มหน่อไม้ ใส่เกลือ จนน้ำแห้งเหลือเล็กน้อย
- โขลกพริก หอมแดง กระชาย ข้าวเปียกให้ละเอียด ละลายน้ำ ใบย่านาง ใส่เต๋อเยอ น้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาล ใบแมงลัก คนให้เข้ากันจนสุก ยกลง

หมายเหตุ

ข้าวเปียก คือข้าวสารเหนียวแช่น้ำนาน 1 – 2 ชั่วโมง

ไช่ยัดไส้เต๋อเยอ

เครื่องปรุง

เต๋อเยอหนึ่งสุก	100	กรัม *
หอมแดงหั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก	50	กรัม
มะเขือเทศหั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก	50	กรัม
ถั่วฝักยาวหั่นชิ้นเล็ก	50	กรัม
เนื้อหมูสับ	50	กรัม
กระเทียมสับ	10	กรัม
น้ำปลา	12	กรัม
น้ำตาลทราย	7	กรัม
เกลือ	2	กรัม
น้ำมัน	30	กรัม
ไช่ (ขนาดกลาง)	4	ฟอง

วิธีปรุง

1. เจียวกระเทียมให้เหลือง ใส่หมูสับผัดพอสุก ใส่ผักต่าง ๆ และเต๋อเยอ ผัดพอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล เกลือ แล้วตักพักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ตีไช่พอเข้ากัน ใส่กระทะละเลงให้เป็นแผ่นบาง ๆ พอสุกใส่เครื่องผักที่เตรียมไว้ แล้วห่อเป็นสี่เหลี่ยม

หมายเหตุ *

(ไข่เต๋อเยอที่สีเอาเปลือกออกแล้ว 68 กรัม แช่น้ำค้างคืนแล้วนำไปนึ่งนาน 45 นาที)

แกงเห็ดเต๋อเยอ

เครื่องปรุง

เต๋อเยอหนึ่งสุก	100	กรัม *
เห็ดฟาง	300	กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	4	กรัม
ตะไคร้	30	กรัม
เกลือ	3	กรัม
ต้นหอม	30	กรัม
ใบแมงลัก	15	กรัม
น้ำปลาร้า	20	กรัม
น้ำปลา	25	กรัม
น้ำตาลทราย	1	กรัม
น้ำสะอาด	300	กรัม

วิธีปรุง

1. โขลกเครื่องแกง เช่น พริกแห้ง เกลือ ตะไคร้ ให้ละเอียด ละลายน้ำตั้งไฟให้เดือด
2. ใส่เต๋อเยอ เห็ดฟาง
3. ปรุงรสด้วย น้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาล พอสุกใส่ต้นหอม ใบแมงลัก ยกลง

หมายเหตุ *

(ใช้เต๋อเยอที่สีเอาเปลือกออกแล้ว 68 กรัม แช่น้ำค้างคืนแล้วนำไปนึ่งนาน 45 นาที)

ผัดเต๋อเยยรวมมิตร

เครื่องปรุง

เต๋อเยยนึ่งสุก	50	กรัม
เนื้อหมูหั่น	40	กรัม
ข้าวโพดหั่น	70	กรัม
ถั้วฝักยาวหั่น	70	กรัม
เห็ด	70	กรัม
น้ำตาลทราย	2	กรัม
น้ำปลา	10	กรัม
น้ำมัน	15	กรัม
กระเทียมสับ	5	กรัม

วิธีปรุง

เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่หมูผัดพอสุก ใส่เต๋อเยย ผักต่าง ๆ ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล พอสุก ยกลง

ซูบมะเขือใส่เต๋อเยอ

เครื่องปรุง

เต๋อเยอหนึ่งสุก	50	กรัม
มะเขือเปราะ	150	กรัม
ปลาทูนึ่ง	30	กรัม
น้ำปลาร้า	25	กรัม
น้ำปลา	5	กรัม
เกลือ	1	กรัม
พริกป่น	2	กรัม
งาคั่ว	20	กรัม
น้ำต้มปลา	300	กรัม
ต้นหอม	20	กรัม

วิธีปรุง

1. ต้มน้ำเกลือ น้ำปลาร้า เนื้อปลา มะเขือต้มพอสุก ยกลง
2. โขลกเนื้อปลาพอแตก ใส่มะเขือ เต๋อเยอ ผสมให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำต้มปลา น้ำปลา ต้นหอม

ยำเต๋อย

เครื่องปรุง

เต๋อยนึ่งสุก	200	กรัม
หอมใหญ่	50	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
น้ำปลา	15	กรัม
มะนาว	20	กรัม
ต้นหอม	15	กรัม
พริกชี้หนูสด	4	กรัม
ผักชี	5	กรัม
ผักกาดหอม	50	กรัม

วิธีปรุง

1. หั่นหอม ต้นหอม ผักชี
2. บุบพริกชี้หนูพอแตก ใส่ น้ำปลา น้ำตาลทราย มะนาว คนให้เข้ากัน
3. ผสมกับเต๋อย ใส่หอมใหญ่ คลุกให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม ผักชี ผักกาดหอม

เตี๋ยคลุกน้ำตาล

เครื่องปรุง

เตี๋ย	240	กรัม
น้ำตาลทราย	70	กรัม
มะพร้าวขูด	50	กรัม
งา	20	กรัม
เกลือ	1	กรัม

วิธีปรุง

1. แช่เตี๋ยให้นุ่ม นำไปต้มให้สุก ตักขึ้น
2. นำเตี๋ยที่สุกแล้วไปคลุกน้ำตาล มะพร้าว งา

หมายเหตุ

น้ำหนักหลังปรุงเสร็จ 416 กรัม เตี๋ยแห้ง 162 กรัม แช่น้ำค้างคืน
จะได้เตี๋ย 240 กรัม

เตี๋ยข้าวหลามตัด

เครื่องปรุง

เตี๋ยนึ่งสุก	500	กรัม
ข้าวเหนียว	500	กรัม
น้ำตาล	250	กรัม
เกลือ	3	กรัม
กะทิ	300	กรัม

วิธีปรุง

- ผสมเตี๋ย ข้าวเหนียว น้ำตาล เกลือ กะทิ คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วใส่ถาดนำไปนึ่งสุก
- แต่งหน้าด้วยถั่วต้มน้ำตาล หรือทองหยอด หรืองาก็ได้

เต๋าทัง

เครื่องปรุง

ถั่วแดง ลูกเต๋อเยอ เม็ดบัว สาคู เนื้อลำไย พุทราจีน
(ทุกอย่างนึ่งสุก)

วิธีปรุง

1. ตักเต๋าทังที่นึ่งสุกแล้วใส่ชาม
2. ราดน้ำเชื่อม
3. ใส่น้ำแข็งป่น พร้อมเสิร์ฟได้ทันที

ข้าวเหนียวเปียกเต๋อย

เครื่องปรุง

ข้าวสารเหนียว	100	กรัม
เต๋อยสุก	150	กรัม
น้ำตาลทราย	340	กรัม
มะพร้าว 200 กรัม	} คั้นได้กะทิ 240	กรัม
น้ำ 108 กรัม		
เกลือ	8	กรัม
น้ำสะอาด	1,200	กรัม

วิธีปรุง

- ล้างข้าวสารเหนียว ซาวน้ำขึ้นผึ่งไว้
- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำข้าวลงต้ม
- ใส่เต๋อยลงต้ม
- เติมน้ำตาล เกลือ ชิมรส
- ยกลงตักใส่ถ้วย ราดน้ำกะทิ

หมายเหตุ

เต๋อยแห้ง 68 กรัม แชน้ำคั้นคั้นจะได้ 150 กรัม น้ำหนักหลังปรุงเสร็จ
1,471 กรัม หัวกะทิ 214 กรัม

บัวลอยเต๋อเยอ

เครื่องปรุง

แป้งเต๋อเยอ	120	กรัม
แป้งข้าวเหนียว	120	กรัม
น้ำร้อน	180	กรัม
น้ำตาลทราย	80	กรัม
น้ำตาลปีบ	70	กรัม
เกลือ	2	กรัม
มะพร้าวขูด	300	กรัม
น้ำคั้นกะทิ	400	กรัม

วิธีปรุง

1. คั้นมะพร้าว พักไว้
2. นวดแป้งทั้ง 2 ชนิด แล้วปั้นเป็นก้อนกลม
3. ตั้งน้ำให้เดือด นำแป้งลงต้มจนสุกลอย
4. นำกะทิตั้งไฟพอเดือดปุด ๆ ใส่ขนมที่สุกลง ใส่เกลือ น้ำตาล ยกลง

เตี๋ยต้มน้ำตาล

เครื่องปรุง

เตี๋ย	300	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
น้ำสะอาด	500	กรัม

วิธีปรุง

นำใส่หม้อตั้งไฟ นำเตี๋ยลงต้มจนสุก ใส่น้ำตาลทราย ชิมรส ยกลง

น้ำลูกเต๋อย

เครื่องปรุง

ลูกเต๋อย	1	ถ้วย
น้ำสะอาด	$1 \frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
เกลือป่น		

วิธีปรุง

นำลูกเต๋อยที่ต้มสุกแล้ว ใส่เครื่องปั่น ใส่หม้อตั้งไฟ เติมน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย
ชิมรสตามใจชอบ จะได้น้ำลูกเต๋อย สีขาวขุ่น รสหวานมัน

เต็อยบวด

เครื่องปรุง

เต็อย	500	กรัม
มะพร้าวขูด	400	กรัม
น้ำตาลปีบ	100	กรัม
เกลือ	3	กรัม
น้ำ	500	กรัม

วิธีปรุง

1. คั้นมะพร้าวใส่หม้อ นำไปตั้งไฟ ใส่เต็อยลงต้มพอนุ่ม
2. ใส่เกลือ น้ำตาล ยกลง

หมายเหตุ

น้ำหนักหลังปรุงเสร็จ 388 กรัม เต็อยแห้ง 340 กรัม

แช่ค้างคืนจะได้ 500 กรัม

อาหารชีวจิต

อาหารชีวจิต ประกอบด้วย ลูกเตี๋ย 5 % เพื่อทำให้เกิดพลังเสริมร่วมกับถั่วแดง ข้าวกล้องหอมมะลิ ถั่วเหลือง และงาดำ ทำให้เราได้อาหารเข้มข้น ที่มีคุณสมบัติเป็นอาหารชีวบำบัด ที่มีประโยชน์มาก เพราะเราจะได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ พร้อมทั้งสารอาหารพิเศษในพืชที่อยู่ในธัญพืชแต่ละชนิดอีกด้วย



ที่มา : กรมส่งเสริมการเกษตร.2547.อาหารจากเตี๋ย.
ฝ่ายโรงพิมพ์ กรมส่งเสริมการเกษตร

เรียบเรียง : เกตุอร ทองเครือ วท.บ (เกษตร),
วทม. (เกษตร)
กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร

จัดทำและเผยแพร่ทางเว็บไซต์

กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร
สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
กรมส่งเสริมการเกษตร