

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การทำน้ำมันบัวบกด้วยวิธีการเคี้ยวในน้ำมัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผักสามัญประจำบ้าน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพร (น้ำมันบัวบก)
รายวิชา การงานอาชีพ ๔ รหัสวิชา ง ๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



น้ำมันบัวบก ได้มาจากการนำน้ำคั้นใบบัวบกไปเคี้ยวลงในน้ำมันมะพร้าวด้วยไฟปานกลาง เมื่อน้ำมันเริ่มตตะกอน จึงนำลงจากไฟ นำน้ำมันที่ได้มากรองผ่านผ้าขาวบาง แล้วจึงนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

ประโยชน์ของน้ำมันบัวบก

ช่วยบำรุงหนังศีรษะ ทำให้ผมดกดำ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและช่วยแก้ปัญหาผมหงอกขาวได้

วัสดุ-อุปกรณ์ สำหรับการทำน้ำมันบัวบก

๑. บัวบก ๑๐๐ กรัม
๒. เครื่องปั่นน้ำผลไม้
๓. น้ำมันมะพร้าว ๑๐๐ มิลลิลิตร
๔. ผ้าขาวบาง ๓-๔ ผืน
๕. กระทะสำหรับเคี้ยวน้ำมันบัวบก
๖. กระชอนสำหรับกรองน้ำมันบัวบก
๗. ขวดแก้วหรือพลาสติกขนาดเล็ก สำหรับใส่น้ำมันบัวบก

ขั้นตอนการทำน้ำมันบัวบก



๑. นำบัวบกมาล้างให้สะอาด เลือกใช้เฉพาะส่วนที่เป็นใบ จำนวน ๑๐๐ กรัม



๒. หั่นใบบัวบกเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปใส่เครื่องปั่นน้ำผลไม้ เติมน้ำลงไป ๑๕๐-๒๐๐ มิลลิลิตร ปั่นให้ละเอียด



๓. นำน้ำใบบัวบกที่ได้กรองผ่านผ้าขาวบาง เอากากใบบัวบกทิ้งไป ใช้เฉพาะส่วนที่เป็นน้ำ



๔. นำน้ำมันมะพร้าว ๑๐๐ มิลลิลิตร ตั้งไฟปานกลาง เมื่อน้ำมันร้อน เติมน้ำใบบัวบกลงไป



๕. เคี้ยวน้ำมันมะพร้าวกับน้ำใบบัวบกให้เข้ากัน เมื่อน้ำมันเริ่มเป็นสีเขียวใส และเริ่มมีตะกอนคล้ายเม็ดทรายเกิดขึ้น ให้ยกลง



๖. ตักส่วนที่เป็นกากตะกอนออก และนำน้ำมันไปกรองผ่านผ้าขาวบางอีกครั้ง ก่อนนำไปบรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ พร้อมนำไปใช้งาน