

# ตอนที่ 12 การหุงข้าวเหนียว

โดย อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

# กรอบเนื้อหา

- ที่มาและความสำคัญของข้าวเหนียว
- หลักการเตรียมและประกอบอาหารจากข้าวเหนียว
- วิธีการหุงข้าวเหนียว

# ที่มาและความสำคัญของข้าวสารเหนียว

- ข้าวเหนียวจัดอยู่ในกลุ่มธัญชาติ (Cereal) มีชื่อวิทยาศาสตร์ : *Oryza sativa* Linn. ใช้เมล็ดเป็นอาหาร มีทั้งสีขาและสีดำ
- ปลูกทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีหลายพันธุ์



<https://images.app.goo.gl/DPtQ7EhYjovov3NM7>

# ข้าวเหนียวดำ หรือ ข้าวกำ (Black sticky rice)



<https://images.app.goo.gl/H4boZLh6nnZemdnR6>

สีของเมล็ดข้าวกำออกแดงม่วง หรือสีม่วงดำ เนื้อเมล็ดค่อนข้างแข็ง เคี้ยวละเอียด ยากกว่าข้าวเหนียวขาว ไม่นิยมทานเป็นข้าวหลักเหมือนกับข้าวเหนียวขาว นิยมนำมาทำเป็นขนมหวาน

# พันธุ์ของข้าวเหนียว

- ข้าวเหนียวพันธุ์ กข. 6
- ข้าวเหนียวพันธุ์เขี้ยวงู
- ข้าวเหนียวแดงใหญ่
- ข้าวเหนียวพันธุ์สันป่าตอง

- ข้าวกำลัสนนา
- ข้าวเจ้าแตก
- ข้าวไร่ลิ้มผิวเพชรบูรณ์
- ข้าวพญาลิ้มแกง
- ฯลฯ

## ข้าวเหนียวพันธุ์ กข. 6

- ▶ เมล็ดยาวเรียว เป็นสายพันธุ์ข้าวเหนียวหอม ปรับปรุงพันธุ์มาจากข้าวเจ้าพันธุ์ขาวดอกมะลิ 105 เมื่อนำไปหุงแล้วข้าวจะนุ่ม มีกลิ่นหอม นิยมปลูกในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

<https://www.wongnai.com/food-tips/12-rice-in-thailand>



# ข้าวเหนียวพันธุ์เขี้ยวงู

➤ เป็นสายพันธุ์ดั้งเดิมของจังหวัดเชียงราย

➤ มีลักษณะเด่นคือ เมล็ดเล็กแหลม

เรียวยาว คล้ายเขี้ยวงู

➤ เมื่อหุงแล้วจะขึ้นหม้อ สีขาวมันวาว

เกาะตัวเหนียว แต่ไม่ละ เนื้อสัมผัสนุ่ม

และหอม เหมาะสำหรับนำไปทำขนม

หวาน



<https://images.app.goo.gl/sydwNptsbtRcok897>

กลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกข้าวพันธุ์ดี, 2560

# ข้าวเหนียวแดงใหญ่

- นิยมปลูกมากในภาคอีสานและภาคเหนือ
- ลักษณะเด่นของข้าวเหนียวแดงใหญ่คือ  
ความหอม นุ่ม อร่อย เหมาะสำหรับทำ  
ขนม



<http://www.tradingvillagenortheast.com/boonruengorganicrice/product.php>

กลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกข้าวพันธุ์ดี, 2560



# ข้าวเหนียวพันธุ์สันป่าตอง

- เป็นข้าวเหนียวนาปี ลักษณะเด่นของพันธุ์นี้คือปลูกง่าย ให้ผลผลิตดี ต้านทานต่อโรคและแมลง สามารถปลูกได้ในสภาพดินเค็ม
- เมื่อหุงสุกแล้วจะมีความเหนียวนุ่ม เมล็ดสวย อร่อย ต้นกำเนิดจากสถานีทดลองสันป่าตอง จ. เชียงใหม่

# ข้าวกำลังานนา

- ปลูกในจังหวัดทางภาคเหนือ
- เมล็ดข้าวมีสีดำ เป็นพันธุ์ข้าวที่มีกลิ่นหอม



<https://images.app.goo.gl/57tDTD67wiWn6yag6>

กลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกข้าวพันธุ์ดี, 2560

# ข้าวเล้าแตก

- ➔ เป็นข้าวเหนียวประจำถิ่นอีสาน  
จ. นครพนม
- ➔ ลักษณะของเมล็ดข้าวใหญ่ป้อม รวงยาว
- ➔ เมื่อนำไปหุงจะได้ข้าวเหนียวที่เหนียวนุ่ม  
มีกลิ่นหอม รสหวานน้อย นิยมใช้กั้นทำ  
เป็นเหล่า



<https://images.app.goo.gl/TxwsPyFaFUHinTeNA>

กลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกข้าวพันธุ์ดี, 2560

# ข้าวไร้ลีมผ้วเพชรบูรณ์

- ข้าวไร้ลีมผ้วเพชรบูรณ์เป็นข้าวพื้นเมืองของชาวไทยภูเขา (เผ่าม้ง) ในเขตทางภาคเหนือ อ.พบพระ จ.ตาก
- ลักษณะเด่นของข้าวพันธุ์นี้คือ มีสีดำคล้ายกับข้าวกำ่า มีความเหนียวนุ่ม

กลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกข้าวพันธุ์ดี, 2560

# ข้าวพญาลิมาแกง

- เป็นข้าวเหนียวไร่พันธุ์พื้นเมือง อำเภอnáหนาว  
จังหวัดเพชรบูรณ์
- มีกลิ่นหอมอยู่ในตัว




# วัตถุประสงค์ของการหุงข้าวเหนียว

- ทำให้ข้าวสุกนุ่ม และอร่อย
- ย่อยง่าย



# การเลือกชนิดของข้าวเหนียวที่จะหุง

- พันธุ์ข้าวเหนียว
  - อายุการเก็บ (ข้าวเก่า / ข้าวใหม่)
- 

# ลักษณะเนื้อสัมผัสของข้าวเหนียวเมื่อสุก

- ข้าวเหนียว (Glutinous Rice) มีลักษณะของเนื้อเมล็ดสีขาวขุ่น
- เมื่อนำมานึ่งให้สุก ข้าวเหนียวสุกจะจับตัวติดกันแน่น เหนียวติดมือ เนื่องจากองค์ประกอบทางเคมีของเนื้อเมล็ดข้าว ส่วนใหญ่เป็นคาร์โบไฮเดรตประเภทสตาร์ช (starch) ประกอบด้วยอะไมโลเพกทิน (amylopectin) เป็นส่วนใหญ่ (อบเชย และขนิษฐา, 2559)



# การเตรียมข้าวเหนียวก่อนหุงต้ม

- เลือกชนิด/พันธุ์ของข้าวสารเหนียว
- เลือกสิ่งสกปรกออก
- ตวงข้าวสารใส่ภาชนะ ใส่ น้ำ ใส่สารส้ม ภูเขาฯ
- ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด แช่น้ำค้างคืน หรือแช่น้ำตามระยะเวลาที่กำหนด
- รุ่งเช้า ล้างน้ำอีกครั้ง เทใส่กระชอน พักให้สะเด็ดน้ำ

## การเตรียมข้าวเหนียวก่อนหุงต้ม

- ก่อนนึ่งข้าวเหนียวจะใช้วิธีแช่ข้าวเหนียวไว้ 1 คืน หรืออย่างน้อย 3 ชั่วโมงเพื่อให้เมล็ดดูดความชื้น
- ในกรณีเป็นข้าวเหนียวอ่อนไม่จำเป็นต้องแช่นาน



# วิธีการหุงข้าวข้าวเหนียว

- หนึ่ง
  - ต้ม
  - เปียก
  - กวน
  - ปิ้ง
  - เผา/หลาม
  - ฯลฯ
- 

## วิธีการเตรียมข้าวเหนียวก่อนหุงต้ม (ต่อ)

- สำหรับข้าวกล้อง ข้าวเก่า ข้าวเหนียวดำ หรือข้าวลิ้มผิว เมล็ดจะแข็ง มี 3 ขั้นตอน ดังนี้
  1. ต้มน้ำให้เดือด ตวงข้าวที่ต้องการนึ่งใส่ภาชนะ
  2. เทน้ำร้อนจัดลงไปให้ท่วม แช่ข้าวสารเหนียว 1 คืน
  3. จากนั้นล้างให้สะอาด แล้วนำไปนึ่ง ขั้นตอนเหมือนข้าวสารเหนียวทั่วไป

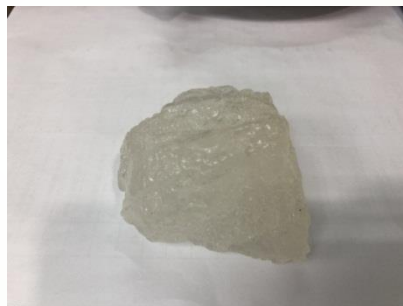
## วิธีการเตรียมข้าวเหนียวก่อนหุงต้ม (ต่อ)

- ในกรณีผสมข้าวเหนียวดำกับข้าวเหนียวขาวให้ใช้ในอัตราส่วน ข้าวเหนียวขาว 2 ส่วน และข้าวเหนียวดำ 1 ส่วน จะได้ข้าวสุกที่สวยงามไม่ดำจนเกินไป
- ก่อนผสมรวมกัน ให้แช่ข้าวเหนียวดำในน้ำร้อนก่อนเพราะข้าวเหนียวดำ ไม่มียาง และหุงสุกยาก จากนั้นผสมข้าวเหนียวขาวแช่น้ำตามปกติ

# การเตรียมข้าว



1. ตวง



2. ล้างและขัดข้าวเหนียวกับสารส้ม

# สารส้ม

- สารส้มจัดเป็นตัวยาสมุนไพรตัวหนึ่งในกลุ่มพวกธาตุวัตถุ มีลักษณะคล้ายกับน้ำตาลกรวด ลักษณะที่แตกต่าง คือ สารส้มเป็นก้อนผลึกสีขาวขุ่น ไม่มีกลิ่น มีรสฝาดมาก (<https://health.kapook.com/view71816.html>)
- ช่วยให้ข้าวเหนียวมีเมล็ดสวย โดยใช้สารส้มแกว่งในน้ำแช่ข้าวเหนียว แล้วแช่ไว้สักครู่ เปลี่ยนน้ำแช่ใหม่ เวลานี้แล้วข้าวจะมีเมล็ดสวย (<https://www.mouthkrajay.com/contents/505005>)

## การตัดข้าวเหนียวก่อนนึ่ง

การตัดข้าวเหนียวนั้นจะใช้สารส้มในการตัด มีทั้งแบบตัดแห้งคือการนำเอาข้าวเหนียวแห้งๆ ใส่ฝามือ แล้วตัดด้วยก้อนสารส้มอย่างเบามือ หรือนำเอาสารส้มลงไปแกว่งในขั้นตอนของการซาวข้าวเหนียว ซึ่งการซาวข้าวและการตัดข้าวนั้นจะเป็นกระบวนการตัดเอาอย่างข้าวออก ทำให้เมื่อมูนออกมาแล้วข้าวเหนียวจะใส สวยน่ารับประทาน และช่วยยืดอายุหลังจากมูนเสร็จแล้วได้อีกด้วย เพราะยางข้าวจะมีส่วนทำให้ข้าวเหนียวบูดเร็วขึ้น และมีกลิ่นเหม็น



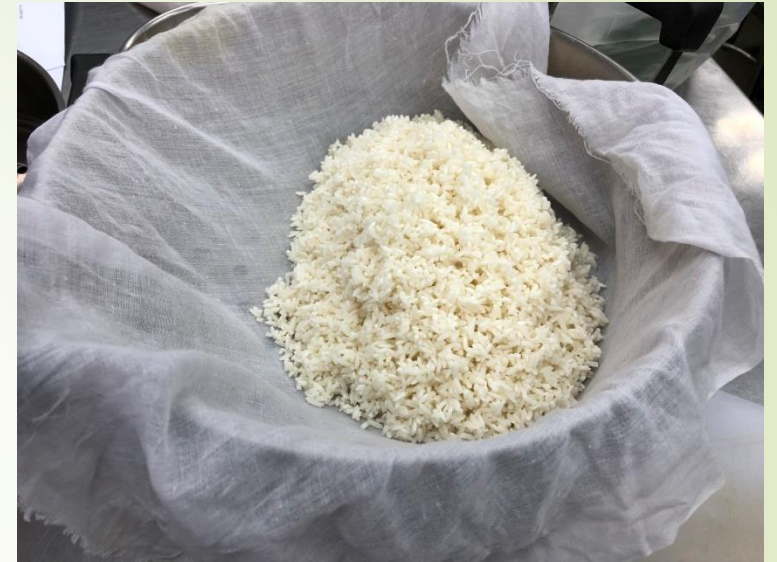
# วิธีการหุงข้าวเหนียวแบบต่างๆ



## ข้าวเหนียวนึ่ง

- การนึ่ง (Steaming) เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ไอน้ำ มีน้ำและไอน้ำเป็นตัวกลางในการนำความร้อน ใช้ระดับไฟปานกลางค่อนข้างแรงหรือไฟแรง

# ขั้นตอนการนึ่งข้าวเหนียว



## ขั้นตอนการนึ่งข้าวเหนียว (ต่อ)



- ใส่รังถึง ปิดฝา
- นึ่งในน้ำเดือด ไฟแรง
- ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

# ขั้นตอนการนึ่งข้าวเหนียว (ต่อ)



<https://images.app.goo.gl/nMTqLpwSKo5bqBuYA>

# ส่วนผสมข้าวเหนียวมูน

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	500	กรัม
หัวกะทิ	2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1.1/4	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
ใบเตยตัดเป็นท่อน	4-5	ใบ

# วิธีทำข้าวเหนียวมูน

1. นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำจนครบตามเวลา มาล้างให้สะอาด ห่อด้วยผ้าขาวบาง นึ่งด้วยน้ำเดือด ไฟแรง ใช้เวลาประมาณ 30 นาทีหรือจนสุก
2. ผสมหัวกะทิ น้ำตาลทราย ใบเตย และเกลือ ใส่ภาชนะ ตั้งไฟกลาง คนจนน้ำตาลละลาย ชิมรสหวาน เค็มเล็กน้อย พอกะทิเริ่มเดือด ยกลง
3. เทข้าวเหนียวสุกใส่อ่างผสม ใส่กะทิที่เตรียมไว้ พอท่วม คนให้เข้ากัน ด้วยความเร็ว แล้วปิดฝาพักไว้ 10 นาที คนอีกครั้ง ปิดฝา ทิ้งไว้ 20 นาที

# ขั้นตอนการทำข้าวเหนียวมูน





# ขั้นตอนการทำข้าวเหนียวมูน (ต่อ)



# ขั้นตอนการทำข้าวเหนียวมูน (ต่อ)



# ข้าวเหนียวมูน



# ส่วนผสมข้าวเหนียวเปียกลำไย

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	1	ถ้วย
น้ำสะอาด	3	ถ้วย
น้ำตาลทรายขาว	3/4	ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1/4	ถ้วย
ใบเตยตัดเป็นท่อนๆ		

ส่วนประกอบอื่นๆ ตามชอบ ได้แก่

- เผือกต้มสุกหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- ลำไยแกะเอาเมล็ดออก
- ข้าวโพดต้มสุก (ฝานเอาแต่เมล็ด)
- เนื้อมะพร้าวอ่อนหั่นเป็นเส้นเล็กๆ

# ส่วนผสมข้าวเหนียวเปียกกล้วย



# การต้ม (Boiling)

- การต้ม เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้น้ำปริมาณมาก ใส่อาหารลงไป  
ในน้ำเดือด แล้วรอให้อาหารนั้นสุกตามต้องการ
- น้ำที่ใช้ในการต้มอาจเป็นน้ำซุบ นํ้านม น้ำกะทิ หรือของเหลวอื่น ๆ ได้

# วิธีทำข้าวเหนียวเปียกลำไย

1. ซาวข้าวเหนียวให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
2. ต้มข้าวเหนียวใส่น้ำตามส่วน ตั้งไฟปานกลาง พอข้าวเหนียวสุก
3. ใส่น้ำตาลทราย และใบเตย ชิมรสหวานตามชอบ
4. ละลายน้ำแข็ง เทใส่ในส่วนผสม คนพอแข็งสุก
5. ใส่อำไย คนพอเข้ากัน ยกลง

# หน้ากะทิ

## ส่วนผสม

หัวกะทิ	1	ถ้วย
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	1	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

ผสมหัวกะทิ เกลือป่น และแป้งข้าวเจ้าให้เข้ากัน ตั้งไฟพอเดือด  
ชิมรสเค็มเล็กน้อย ยกลง



# ข้าวเหนียวเปียกกล้วย



# ตัวอย่างอาหารจากข้าวเหนียว



<https://images.app.goo.gl/YiShnDWCroJrfFUDA>



<https://images.app.goo.gl/EPDnHx3EhsD74HXL7>



# ปัจจัยที่มีผลต่อการหุงข้าว

- ชนิดของข้าว
  - ปริมาณน้ำที่ใช้
  - อุณหภูมิ
  - วิธีหุงต้ม
- 

## การเปลี่ยนแปลงของข้าวเมื่อได้รับความร้อน

- การหุงข้าวเหนียวต้องแช่น้ำก่อนหุง
- เมื่อได้รับความร้อน เม็ดแป้งจะดูดน้ำเข้าไปทำให้เมล็ดข้าวพองตัว
- ข้าวเก่าจะดูดน้ำมากกว่าข้าวใหม่
- ข้าวเหนียวดำใช้เวลาในการหุงต้มมากกว่าข้าวเหนียวขาว

## การเปลี่ยนแปลงของข้าวเหนียวเมื่อได้รับความร้อน

- ➔ ข้าวเหนียวสุกแล้วจะนุ่ม แต่เกาะตัวกันเป็นก้อน ทั้งนี้เพราะข้าวเหนียวมีอะมิโลเพคตินมากกว่าข้าวเจ้า มีอะมิโลสน้อยไม่เกินร้อยละ 5
- ➔ อะมิโลเพคตินมีคุณสมบัติทำให้ข้าวเหนียวสุก นุ่ม เกาะตัวเป็นก้อน

## การเปลี่ยนแปลงของข้าวเมื่อได้รับความร้อน

- ข้าวเจ้าที่หุงสุกแล้วจะนุ่ม เนื่องจากข้าวเจ้ามีอะมิโลสร้อยละ 15-30
- อะมิโลสมีคุณสมบัติทำให้ข้าวเจ้าสุก นุ่ม และร่วน ไม่เกาะตัวกัน

# จบการนำเสนอ



<https://images.app.goo.gl/pextAGv6kB1NEXCS7>