

# ข้าวกล้องoka

สุขภาพอยู่ในกำมือเรา เมื่อกินข้าวกล้องokaเป็นประจำ

เรื่อง : พรรดาสวี ชัยอ่อนคำ สูตรอาหาร : กองบรรณาธิการ

ภาพประกอบ: สุจินต์ บัวเพ็ญ, รัฐพล จันทร์ไสภา ภาพอาหาร : สามารถ สุดโต, พิณศักดิ์ แก้วใหญ่

ปี พ.ศ.2538 ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีการปลูกข้าวกล้องออกอย่างสูงสุดลดลง เป็นครั้งแรก ชาวปลัดดินตื่นเต้นกับกระแสอาหารเพื่อสุขภาพกันอย่างมาก หลายปีต่อมา คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เดินทางไปศึกษาและดำเนินการวิจัยข้าวกล้องออกร่วมกับประเทศไทย

ปี พ.ศ.2552 ข้าวกล้องออกในเมืองไทยดังเป็นพุ่งแตก เมื่อประชาชนทราบว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เสดยข้าวกล้องออกหุงสุก และน้ำข้าวกล้องออกเป็นประจำ จนมีพระพลามายแข็งแรง

เป็นเวลากราว่าสิบปีมาแล้วที่มนุษย์เรากินพนบความมหัศจรรย์ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในข้าวกล้องเมล็ดเล็กๆ คราวเล่าจะเชื่อว่าข้าวกล้องที่เรากินอยู่ทุกเมื่อเรื่องนั้น จะยิ่งมีประโยชน์ขึ้นไปอีกเมื่อนำไปผ่านกระบวนการเพาะออกเป็น ข้าวกล้องออก (germinated brown rice) หรือที่หลายคนรู้จักก็อีกชื่อว่า กากาไรซ์ (GABA rice)

แรกเริ่มข้าวกล้องออกเป็นการศึกษาวิจัยของประเทศไทย ที่ก่อนที่ประเทศไทยจะนำการวิจัยมาต่อยอด โดยเฉพาะประเทศไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักอย่างประเทศไทย รวมถึง จีน และเกาหลี ผู้ที่สนใจความรู้ข้าวกล้องออกในบ้านเรามี คือ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ เดิมที่ประเทศไทยยังไม่สนใจเท่าไรนัก กระทั้งกระแสการกินอาหารเพื่อสุขภาพมาแรง บวกกับที่พสกนิกรชาวไทยทราบข่าวว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ โปรดให้ทำข้าวกล้องออกและน้ำข้าวกล้องออกขึ้นโดยเสียอยู่เป็นประจำ จึงข้าวกล้องออกก็กลายเป็นหารดังขึ้นมาทันที หน่วยงานภาครัฐและเอกชนออกมาร่วมให้คุณประโยชน์กับข้าวกล้องออก จนทำให้ครุฑายคนอย่างมากหันมาสนใจและกินข้าวกล้องออกให้มากกว่า





(ແກ້ 1 ຈາກນີ້)

ຫ້າວກລ້ອງອກຜສມ ແນບັດ 1.

ຫ້າວຂອມມະລິແດງຂໍ້ມືນີ້, ຫ້າວຂ້າງຂ້າງເຈົ້າ  
(ຫ້າວກລ້ອງອກຫາຕູ້ໄທ)

(ແກ້ 2 ຈາກນີ້)

ຫ້າວກລ້ອງຂອມມະຄີ 106, ຫ້າວຂອມມະລິແຕ່ງ  
ຂ້າກສົງບົບຍົດ, ຫ້າວກລ້ອງມືນຮູບພື້ນ

(ແກ້ 3 ຈາກນີ້)

ຫ້າວຂ້ອມມືອນໜ້າມພູໃໝ່, ຫ້າວກລ້ອງນິນຸ

ຫ້າວກລ້ອງອກຜສມ ແນບັດ 2.

ຫ້າວກລ້ອງອກຜສມ ແນບັດ 3.



ข้าวกล้องօอกคืออะไร...

คำตอบง่ายๆคือ เป็นข้าวกล้องที่นำมาเพาะเพื่อให้อกเป็นตุ่ม (ก่อนจะโตเป็นต้นอ่อน) ทำหนองเดียวกับการเพาะถั่วงอกนั่นเอง

ข้าวกล้องมีดีอะไรถึงดังได้

เพราะว่าข้าวกล้องมีสารอาหารอย่างไรล่ะ  
แล้วสารอาหารคืออะไร!  
 ก็คือสารที่เกิดขึ้นระหว่างการเพาะงอก และมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากหมาย!

...นี่เป็นการคลายความสงสัยอย่างสั้นๆ ที่นี่เรามาเจาะลึกในรายละเอียดกันดูว่าข้าวกล้องงอกคืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร...

ข้าวกล้องงอกเป็นการนำข้าวกล้องไปเพาะให้อกขึ้นเป็นตุ่มเล็กๆ กล่าวคือ ในข้าวกล้องเมล็ดหนึ่งๆจะประกอบด้วย เปลือกข้าว (แกลบ) เยื่อหุ้มข้าว (รำ) เมล็ดข้าว และจมูกข้าว (คัพภะ) อุ่นค่อนข้างสมนูรณ์ เพราะผ่านการสีเพียงครั้งเดียว หัวใจสำคัญอยู่ที่จมูกข้าว ซึ่งเป็นจุดสีเขียวๆเล็กๆตรงเมล็ดข้าว จมูกข้าวนี้เองที่สามารถ

เจริญเติบโตเป็นต้นอ่อน หรือ “งอก” ขึ้นมาได้ อันเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่มีประโยชน์นานัปการ แต่เมื่อไรก็ตามที่ข้าวถูกหุงเทาหรือขัดเสียจนไม่เหลืออะไรเลย องค์ประกอบเหล่านี้ก็จะหลุดหายไป ไม่สามารถนำมาเพาะงอกได้

กระบวนการงอกเกิดขึ้นได้ด้วยการนำข้าวกล้องงอกไปแช่น้ำ น้ำเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นตัวกลางที่จมูกข้าวคุดชี้มีไปใช้ในการเจริญเติบโตงอกเป็นต้นอ่อน ช่วงนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของแป้งน้ำตาล และโปรตีนในเมล็ดข้าว กระตุ้นให้อเอนไซม์ที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการงอก ไปย่อยสลายแป้งให้มีโมเลกุลเล็กลง ย่อยโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโน และเปปไทด์ ทั้งยังก่อให้เกิดสารเคมีที่สำคัญๆ คือ แกรมมา-ออริซานอล (gamma-oryzanol) โทโคฟีโรล (tocopherol) โทโคไตรอีนอล (tocotrienol) และที่สำคัญที่สุด ในภาวะที่ข้าวกำลังแตกตุ่มจะเกิดกระบวนการดีكارบอคซิเลชัน (decarboxylation) เปลี่ยนกรดกลูตامิก (glutamic acid) ให้เป็นสารแกรมมา-อะมิโนบิวทิริก แอซิด (gamma-aminobutyric acid) หรือสารกาแฟ (GABA) ซึ่งจากการวิจัยพบว่าข้าวกล้องงอกมีปริมาณสารกาแฟมากกว่าข้าวกล้องธรรมดากถึง 15 เท่า!

อย่างที่กล่าวมาแล้วว่าตาราของเรื่องนี้อยู่ที่สารกากบาท ขัน เป็นกรดอะมิโนตัวหนึ่ง สารกากามีความสำคัญในการทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาทชนิดยับยั้ง (inhibitory neurotransmitter) ในระบบประสาทส่วนกลาง โดยส่งต่อประสาทชนิดหนึ่งไปยังประสาทอื่นๆ ต่อเนื่องไป ซึ่งโดยปกติแล้ว ในสมองของสัตว์มีรีวิตจะสามารถผลิตสารกากาขึ้นมาเองได้ แต่เมื่อได้ตามที่สมองเกิดภาวะไม่สามารถผลิตสารกากาได้เอง จึงต้องอาศัยวิธีรีโภคเพื่อให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ สารกากาเป็นสารสำคัญที่ช่วยกระตุ้นให้สมองตื่นตัว ป้องกันการเป็นโรคอัลไซเมอร์ ทั้งยังช่วยกระตุ้นต่อมให้สมองส่วนหน้า (anterior pituitary gland) ให้ผลิตฮอร์โมนหัวใจในการเจริญเติบโต (human growth hormone) ทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อขึ้นมา ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ นอกจากนี้ยังรักษาสมดุลในสมอง เมื่อถูกกระตุ้น ช่วยให้สมองผ่อนคลาย นอนหลับสบาย และรักษาสมดุลของความดันโลหิต ทำให้เลือดไหลหมุนเวียนดี

นอกจากข้าวกล้องของจะมีสารกากาแล้ว ยังมีประโยชน์ที่น่าสนใจอีกหลายอย่าง ทั้งอนุมูลอิสระกลุ่มฟินอลิก ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า ชะลอความแก่ มีสารแคมมา-ออริชานอล ช่วยลดอาการวัยทอง เยื่อยขาหารของข้าวกล้องของมีคุณสมบัติพิเศษ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงช่วยด้านอาการของโรคเบาหวาน ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ และลดอาการท้องผูกและเม็ดวิตามินอีชนิดที่นำไปใช้ได้เลย ช่วยลดความเหี่ยวย่นของผิวนั้น

## ข้าวกล้องอกเพาะเจေ VS.

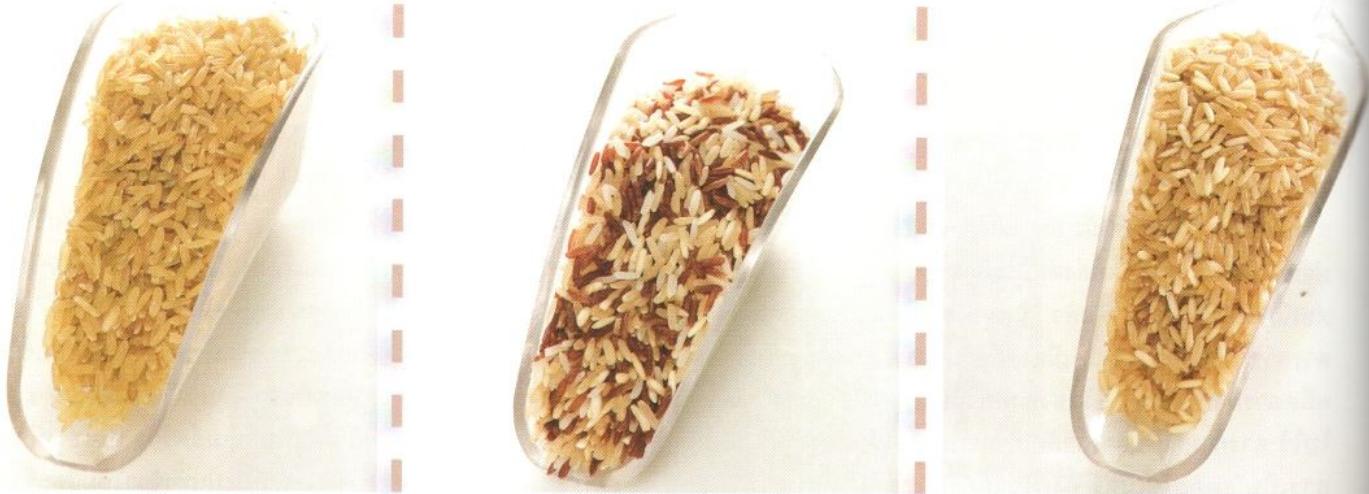
### ข้าวกล้องอกสำเร็จรูป

อย่างกินข้าวกล้องออก จะเพาะเองก็ได้ หรือซื้อแบบสำเร็จรูปก็ได้ หากอยากเพาะเองก็ไม่ใช่เรื่องยากนัก แต่มันได้กินข้าวที่เพาะสดๆในมือ คุณค่าโภชนาการครบครัน

ขันแรกคือเลือกข้าวกล้องที่อยากนำมาเพาะ จะเป็นชนิดไดกีได สำคัญที่อายุของข้าว ต้องเป็นข้าวใหม่ หรือสีไม่เกิน 2 สปดาห์ เพราะยังมีจมูกข้าวสมบูรณ์ ติดแน่นกับเมล็ดข้าว เป็นช่วงที่เหมาะสมแก่การอก ตามร้านขายข้าวสารจะมีปะปนทั้งข้าวใหม่และข้าวเก่า อาจใช้รีสอบตามจากพ่อค้าแม่ค้า ถ้าสะดวกสั่งซื้อก็จะสามารถกำหนดอายุของข้าวได้ หรือเบื้องต้นอาจใช้รีสังเกตด้วยตา โดยเลือกข้าวที่เมล็ดข้าวจะแน่นและจมูกข้าวอยู่ครบ จากนั้นจึงค่อยนำไปทดสอบว่าข้าวให้ได้หรือไม่

เมื่อทดสอบแล้ว ให้นำเมล็ดข้าวกล้องที่ใช้ได้ตามจำนวนที่ต้องการ นำมายำชาน้ำส้มสายชู ใส่น้ำท่วมสูงสัก 1 ขันนิ้ว แช่ไว้นาน 6-8 ชั่วโมง หรือข้ามคืน หรือจนเมล็ดข้าวอ่อนน้ำ สังเกตเมล็ดข้าวจะอุ่มน้ำจนมีขีดใหญ่ขึ้นเล็กน้อย แล้วจึงล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างเบาๆ 1 ครั้ง เพราเมล็ดข้าวจะหักง่ายขึ้น เทข้าวลงในผ้าสะอาดที่มีความหนาแน่น ห่อคุณให้มิดชิด แล้วพรมน้ำแค่พอชุ่ม อย่าให้มาก ต้องมีอากาศถ่ายเทในผ้าได้ เพื่อให้เมล็ดข้าวได้รับออกซิเจน และสามารถบายความร้อนได้ เพาะไว้ 1 วัน 1 คืน ระหว่างที่เพาะต้องดูแลน้ำให้พอ เมล็ดข้าว ชุ่มน้ำอยู่เสมอ แล้วจึงเปิดผ้า จะเห็นจมูกข้าว foul มากเป็นคุณลักษณะเด่นๆ เป็นข้าวกล้องของอายุ 1 วัน นำไปหุงกินได้เลย





ข้าวที่เหลือปล่อยให้อกต่อ ก็ยังใช้ได้ แต่ไม่ควรให้อกเกิน 3 วัน ถ้าใช้ข้าวที่เพาะไว้ไม่หมด ควรเก็บใส่กล่องพลาสติกปิดฝา ให้มีดีซิด แข็งในตู้เย็นช่องแข็งไว้หุงกินในภายหลัง ความเย็นจะช่วยชะลอหรือหยุดไม่ให้ข้าวกล้องออกเพิ่ม อย่างไรก็ตามไม่ควรเก็บไว้เกิน 5 วัน เพราะจะเสียความสดใหม่ของสารอาหารในเมล็ด ข้าวกล้องออก กลิ่นเริ่มเหม็น หุ่งกินแล้วมีรสขม เสียความอร่อย อีกยังควรระวังอายุการอกร ต้องไม่มากจนมีรากยาวเพื่อยิ่ง เพราะสารอาหารจะหายไปเมื่อข้าวสร้างใบและรากออกมาก ขณะเดียวกันรากจะคายธาตุสารอาหารไปปูนหมด แล้วเสียงด้วยการได้รับสารพิรีน (purine) ที่ร่างกายจะย่อยสลายเป็นกรดูริก (uric acid) อีกด่อ ซึ่งคนที่เป็นโรคเกาต์ไม่ควรกิน ฉะนั้นกินขณะยังเป็นตุ่มเล็กนั้น เช่นถึงว่ากำลังดีที่สุด

แต่ถ้าไม่มีเวลาเพาะกินเองยิ่งง่ายแสนง่าย เพราะเบรี้ยง เดียวที่ข้าวกล้องออกออดีต หน่วยงานทั่วโลกตั้งต้นตั้งตัวในการผลิตข้าวกล้องออกสำเร็จรูปสูตรตลาด เพื่อตอบสนองคนกิน และกระตุนตลาดข้าวไทยให้คึกคัก เดียวันนี้เดินไปทางไหนเจอะเห็นข้าวกล้องออกสำเร็จรูปหลายยี่ห้อวางขายเกลื่อนตลาด ซึ่งข้าวกล้องออกสำเร็จรูปนั้นผ่านการนำข้าวกล้องออกสดไปอบด้วยความร้อนจนแห้ง เพื่อหยุดการเจริญเติบโตของต้นอ่อน และลดความชื้นในเมล็ด ข้าวลง จากนั้นจึงบรรจุถุงขาย ช่วยยืดอายุการเก็บให้ยาวนานขึ้น ไม่เสียง่ายเหมือนข้าวกล้องออกสด แต่ต้องทำใจสักเล็กน้อย เพราะข้าว

กล้องออกสำเร็จรูปผ่านกระบวนการผลิตหลายขั้นตอนกว่าข้าวธรรมด้า ฉะนั้นราคาย่อมสูงกว่าข้าวทั่วไป 2-3 เท่า

แม้ข้าวกล้องออกจะเพาะจากข้าวกล้องชนิดใดก็ได้ แต่ตามท้องตลาดส่วนใหญ่นิยม ข้าวกล้องหอมมะลิ 105 เพาะงอก ด้วยเป็นข้าวหอมมะลิที่คุณไทยค้นพบในรศศามอร์อยมากที่สุด เมล็ดข้าวเรียวยาว มีกลิ่นหอม ที่สำคัญ จากการวิจัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ยังพบว่าเป็นข้าวที่เมื่อเพาะแล้วมีสารกาบานูนกว่าข้าวกล้องออกชนิดอื่นๆอีกด้วย

ข้าวกล้องหอมมะลิแดงเพาะงอก เป็นข้าวที่กล้ายพันธุ์มาจากข้าวขาวหอมมะลิ 105 มีเมล็ดสีแดงเข้ม มีกลิ่นหอมและค่อนข้างเหนียว นิยมกินด้านโภชนาหาร

ข้าวกล้องข้าวเหนียว กษ 6 เพาะงอก เป็นข้าวเหนียวกล้องที่ใช้พันธุ์ข้าวเหนียว กษ 6 มาเพาะงอก ซึ่งแตกต่างจากข้าวกล้องข้าวเหนียวธรรมดាងานที่มีความนุ่มนวล เนียนน้ำ เมล็ดข้าวເກะตัวกันดีไม่ร่วน หั้งยังไม่ต้องนำไปแช่น้ำก่อนนึ่งเหมือนข้าวเหนียวทั่วไป เพราะผ่านการเพาะแข็งมากแล้ว เพียงแค่ล้างข้าวสารให้สะอาดก็นำไปนึ่งได้เลย

ข้าวหาง เป็นภูมิปัญญาการทำข้าวกล้องออกที่มีมาช้านานของชาวผู้ไทย ในจังหวัดสกลนคร ด้วยในแต่ละปีผลิตข้าวไม่พอ กินข้าวบ้านจึงต้องนำต้นข้าวที่ไก่สุกมา กิน กรรมวิธีเพาะต่างกับข้าวกล้องออก คือเพาะเมื่อครั้งยังเป็นข้าวเปลือก โดยใชวนจะจะเก็บเกี่ยว





- หน้า 74-75  
(จากช้าย)
- ข้าวกล้องห่มมะลิ 105 เพาะงอก,
- ข้าวกล้องอุ่นสม แบบที่ 1 (สูตรรัยทong),
- ข้าวกล้องข้าวเหนียว กข6 เพาะงอก,
- ข้าวย่างข้าวเหนียว

วงข้าวยะยะ “พลับพลึง” เป็นช่วงที่ข้าวสุกเพียง 80% จากนั้น เคราวงข้าวมาปั่นในกระสอบไว้ 1-2 วัน เพื่อให้มีเมล็ดข้าวหลุดร่วงจากวง ก่อนนำข้าวเปลือกไปแข็ง 12 ชั่วโมง ตรงนี้เองที่ ข้าวเริ่มงอก แล้วจึงนึ่งเมล็ดข้าวให้สุก นำไปตากแดดจนเมล็ดข้าวแห้งดี แล้วคำในครกกระเดื่องเพื่อจะเทาให้เปลือก (แกลง) ออก เหลือแต่เมล็ดข้าว จากนั้นนำเมล็ดข้าวสารไปผึ่งลมให้แห้งอีกครั้ง เพื่อให้เก็บไว้ได้นาน ปัจจุบันข้าวย่างเป็นที่นิยมในหมู่ผู้รักสุขภาพ ตลาดข้าวย่างขยายใหญ่ในญี่ปุ่น กรรมวิธีใช้ครกกระเดื่องจึงไม่ทันต่อความต้องการของตลาด ต้องใช้วิธีสี 1 ครั้งจากโรงสีข้าวแล้วจึงนำไปตากให้แห้งสนิทอีกครั้ง

นอกจากนี้โครงการฟาร์มตัวอย่างในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ จ.อุบลราชธานี ยังมีการนำข้าวกล้องของแต่ละชนิดผสมกัน เป็นข้าวกล้องของสม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อไม่ให้พันธุ์ข้าวสูญพันธุ์ และเพิ่มคุณค่าอาหารให้มากขึ้น ผสมเป็นสูตรต่างๆเพื่อสุขภาพ เช่น สูตรมาตรฐาน สูตรรัยทong และสูตรแรกรส 6 เป็นต้น โดยผสมระหว่างข้าวเจ้าล้านนาเข้าด้วยกัน เช่น ข้าวกล้องห่มมะลิ 105 เพาะงอก ข้าวกล้องห่มมะลิแดง เพาะงอก ข้าวกำต้อยมูเซอเพาะงอก ข้าวกล้องมันปูเพาะงอก ข้าวกล้องนิลเพาะงอก เป็นต้น หรือระหว่างข้าวเจ้ากับข้าวเหนียว เช่น เพิ่มข้าวกล้องข้าวเหนียว กข6 ข้าวเหนียวข้าวยาง เป็นต้น



- หน้า 74-75  
(จากช้าย)
- ข้าวสวยข้าวกล้อง ห่มมะลิ 105
- เพาะงอก,
- ข้าวสวยข้าวกล้องของสม
- ผสม แบบที่ 1 (สูตรรัยทong),
- ข้าวกล้องข้าวเหนียว กข6 เพาะงอกนึ่ง,
- ข้าวย่างข้าวเหนียวที่นึ่ง

## หลักความอร่อยกับข้าวกล้อง

ข้าวกล้องทำอาหารได้มากหลายแบบอยู่อย่างไร ข้าวกล้องงอกก็ทำได้หรือไม่แพ้กัน ปราการด่านแรกว่าด้วยเรื่องการหุงข้าว ที่ต้องระมัดระวังเล็กน้อย เพราะข้าวกล้องออกฝ่านการเผาไหม้มา ก่อนแล้ว ทำให้มีเมล็ดข้าวมีความซึ้นในตัว ต้องคำนวนปริมาณน้ำที่ใช้ให้เหมาะสม โดยเฉพาะข้าวกล้องออกแบบสำเร็จรูป เนื่องจากมีน้ำอยู่ในตัวมากกว่านั้นเอง นอกจากนี้สิ่งที่ควรใส่ใจอีกประการคือ กรรมวิธีหุงข้าว ใน การหุงข้าวชนิดเดียวกันนั้น การหุงตัวยังมีหุงข้าวไฟฟ้ารุ่นใหม่ๆ ที่เป็นหม้อเนื้อหนา สามารถตั้งโปรแกรมหุงข้าวกล้องได้ ข้าวสวยข้าวกล้องออกที่ได้ก็จะมีเนื้อนุ่มเป็นพิเศษ หากบ้านใดที่ใช้มือหุงข้าวไฟฟ้ารุ่นธรรมดาราก็ได้ข้าวนุ่มเช่นกัน แต่นุ่มน้อยกว่า แต่ถ้าใช้วิธีนึ่ง ข้าวสวยจะแน่นอนมาก ควรตั้งให้ร้าวอุ่นสักพัก เพื่อให้ข้าวติดน้ำดูดน้ำจนแห้งและนุ่ม อย่างไรก็ตาม ข้าวแต่ละชนิด แต่ละยี่ห้อ ก็จะใช้น้ำแตกต่างกันไปอีก จึงควรอ่านฉลากข้างผลิตภัณฑ์ประกอบด้วยในการนี้ นิตยสารครัวได้ทดสอบการทำหุงข้าวแห้งดัดทำเป็นตารางมาให้เพื่อให้สะดวกและเข้าใจง่ายขึ้น

เอกลักษณ์ของข้าวสวยข้าวกล้องออกหุงสุกเมื่อเทียบกับข้าวกล้องธรรมชาติ จะเห็นว่าเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวเป็นมันวาวกว่า เมล็ดข้าวบาน เห็นจะมุกข้าวขัดเจน นุ่มและเหนียวกว่า เพราะมีปริมาณน้ำในข้าวมากกว่า เวลานำมาทำอาหารส่วนใหญ่จะเลือกวิธีปุ่งที่ไม่ใช้ความร้อนมากหรือนานจนเกินไป เพื่อไม่ให้ข้าวสูญเสียสารอาหาร ที่จะหายไปเมื่อถูกความร้อนนานๆ แต่ข้อด้อยของข้าวสวยข้าวกล้อง ออกอยู่ที่เมล็ดข้าวแห้งแข็งง่าย เมื่อถูกไฟเผา เพราะความที่ยังมีเยื่อหุ้มเมล็ดอยู่มาก เมื่อถูกอากาศจึงแห้งง่าย เดียวกินไม่อร่อย แนะนำกินตอนร้อนๆมากที่สุด

อาหารปูรุ่งง่ายๆคือ -paneathข้าวผัด หรือข้าวคลุก ซึ่งหมายใช้ข้าวสวยข้าวกล้องออกที่มีลักษณะออกแห้งๆ แต่นุ่มในตัว โดยนิยมใช้ข้าวกล้องห่มมะลิ 105 เพราะเมื่อหุงแล้วข้าวมีความนุ่ม เมล็ดข้าวบานกำลังอร่อย ผัดแล้วไม่แข็งและทำนองเดียวกัน เมื่อนำมาทำข้าวคลุกจะร่วนคลุกกับส่วนผสมอื่นๆง่าย

ส่วนข้าวอบ ต้องการข้าวที่มียางเหนียวเกาะกันพอประมาณ เลือกใช้ข้าวกล้องออกที่มีความนุ่ม ผสมกับข้าวที่มียางข้าวพอประมาณ เช่น ข้าวกำเพาะงอก ข้าวย่างข้าวเจ้า ข้าวย่างข้าวเหนียว หรือข้าวเหนียว กข6 เพาะงอก ฯลฯ เพื่อให้ได้ข้าวเนื้อนุ่มเหนียวเกาะกันดี ดังนั้น อาจใช้วิธีผสมระหว่างข้าวกล้องห่มมะลิ 105 เพาะงอก กับข้าวย่างข้าวเจ้า เป็นต้น หากอยากให้ข้าวเหนียวเกาะกันมากเท่าไร ก็เพิ่มสัดส่วนข้าวที่มียางมากขึ้น สามารถทำบันเป็นชูกิ หรือข้าวห่อสาหร่าย แทนข้าวถุงปูนก็ได้

เบื้องข้าวสวยจะหันมาทำข้าวต้มก็ยอมได้ ข้าวต้มต้องการข้าวกล้องของที่มียางข้าวมาก เพราะเมื่อต้มแล้วได้ความเหนียวและ

เมล็ดข้าวสุกบาน นำข้าวขันมันอ่อนร่ออย อาจใช้ข้าว  
หลาญนินดามาผอมกันจะเหนียวอ่อนร้อยที่สุด

เพิ่มเติมเข้ากกล้องออกคั่วให้ลดลงน้ำไปทำ  
กันดู ซึ่งเข้ากกล้องของออกคั่วจะมีความพิเศษในตัวเอง  
โดยเมื่อเข้ากสัมผัสรู้สึกว่าเปรี้ยวๆ จนเป็นสีน้ำตาล  
อ่อนๆ เมล็ดเข้ากจะเริ่มพองบาน และแตกนิดๆ ตรงปลาย  
เมล็ด คล้ายเข้าวัวตอก ทั้งกันลินก์ยังหอมกร่ำเข้าหัวคั่วธรรมชาติ  
เสียอีก นำไปใช้ลักษณะยกๆ เมื่อเหลาแล้วไว้ใส่ลับ หรือใส่  
เป็นข้าวเหนียวในแกงอุ่ม หอมอร่อยไม่เลว

มีข้าวอ่อนย่างกินแล้ว ก็ต้องทำเครื่องดื่มน้ำข้าวกล่องอกมา กินคู่กัน นิยมใช้ข้าวกล้องห้อมะลิ 105 เพาะงอก ผสมกับข้าวนินิด หนึ่ง เช่น ข้าวกำเพาะงอก ข้าวนิลเพาะงอก หรือ ขัญพืช เช่น งาดำ ถั่วเหลือง เพื่อเพิ่มรสชาติ และสารอาหารที่หลากหลาย ข้าวกล้องงอกสดน้ำทำได้เลย แต่ถ้าใช้ข้าวกล้องงอกสำเร็จรูปต้องนำไปแช่น้ำประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อให้ข้าวอ่อนตัว ทำได้ทั้งแบบปั่น คือ นำข้าวกล้องงอกไปปั่นกับน้ำจุนละเอียด นำไปต้มจนสุกงาน 10-15 นาที และแบบต้ม โดยนำข้าวกล้องงอกต้มกับน้ำจุนสุกแล้วกรอง เอาแต่น้ำข้าว บรรમชาตินำข้าวกล้องงอกจะออกจะออกสมันเจืด เจือรสหวานนิดๆ แต่ถ้าอยากได้กาข้าวกล้องงอกด้วยก็ไม่ต้องนำไปปรุง ส่วนนำข้าวกล้องผงสำเร็จรูปตอนนี้ก็ปราภูณ์ในมอยบูร ขั้นขายของไปแล้วเรียบร้อย บรรจุใส่องพร้อมซอง ขนาดปริมาณ 1 กก เป็นการนำข้าวกล้องงอกมาตัดเป็นผงเพื่อชงผสมกับน้ำร้อน เท่านี้ก็ได้น้ำข้าวกล้องงอกภายในเวลาไม่กี่นาที ใจ

## การบารม่าแต่หนึ่ง

สารคากาบา หรือ แแกมมา-อะ-บีโนบิทิริก อcid [Gamma-Aminobutyric Acid] เป็นกรดอะ-บีโนชีนิดหนึ่ง ปราการภูมิคุ้มกันในร่างกายมนุษย์ ปี ก.ศ. 1950 โดยกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ชาวสหราชอาณาจักรได้ศึกษาเบื้องต้นแล้วว่าสารคากาบา หรือ แแกมมา-บีโนบิทิริก อcid เป็นสารที่มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น หมา แมว ลิง ฯลฯ จึงถูกนำมาใช้เป็นยาต้าน epileptic สำหรับเด็กๆ ที่เป็นโรคนี้ แต่ในปัจจุบันได้มีการศึกษาและพัฒนาให้สามารถใช้ได้กับมนุษย์ได้แล้ว เช่น ในปี 1970 ได้มีการนำสารคากาบา หรือ แแกมมา-บีโนบิทิริก อcid ไปใช้ในการรักษาโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวลทางเพศ ที่มีสาเหตุมาจากการขาดสารคากาบา หรือ แแกมมา-บีโนบิทิริก อcid ที่มากเกินไปในร่างกาย ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ไม่สามารถนอนหลับได้ดี ไม่สามารถสนใจเรื่องเพศได้ ฯลฯ สารคากาบา หรือ แแกมมา-บีโนบิทิริก อcid จึงถูกนำมาใช้เป็นยาต้าน epileptic สำหรับเด็กๆ ที่เป็นโรคนี้ แต่ในปัจจุบันได้มีการศึกษาและพัฒนาให้สามารถใช้ได้กับมนุษย์ได้แล้ว เช่น ในปี 1970 ได้มีการนำสารคากาบา หรือ แแกมมา-บีโนบิทิริก อcid ไปใช้ในการรักษาโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวลทางเพศ ที่มีสาเหตุมาจากการขาดสารคากาบา หรือ แแกมมา-บีโนบิทิริก อcid ที่มากเกินไปในร่างกาย ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ไม่สามารถนอนหลับได้ดี ไม่สามารถสนใจเรื่องเพศได้ ฯลฯ

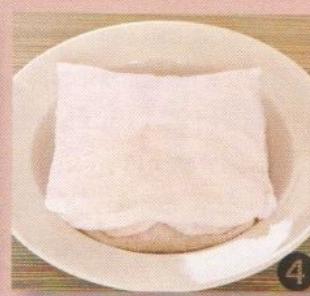
เพิ่มเครื่องดื่มทางเลือก กันด้วยชาข้าวกล้องงอก เพียงนำข้าวกล้องงอกซนนิดๆ ก็ได้ เช่น ข้าวกล้องนมมะลิ 105 เพาะงอก นำมาคั่วด้วยไฟอ่อนๆ จนเมล็ดน้ำตาลและเมล็ดนมชวนกินของข้าวคั่ว เมื่อนำไปใช้กลพอตเตก ขณะเดียวกันก็คั่วถั่วเขียวด้วยถั่วเขียวเมล็ดยิ่งใหม่ก็ยิ่งหอมเป็นพิเศษ และวุ้นกลพอตเตก เครื่องผสมกับข้าวกล้องงอกคั่ว ชงดื่มทันที ที่เหลือเก็บใส่ชุดให้หรือกระปุกแบบชาเก็บไว้ในตู้เย็นซองธรรมา ก็จะเก็บได้นานโดยคุณภาพไม่เปลี่ยน เคล็ดลับอยู่ที่ความร้อนของน้ำแข็งชาต้องเต็มจัดๆ แซ่บชาข้าวกล้องงอกในน้ำร้อนจัด 1-2 นาที เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารและเมล็ดนม น้ำออกกลิ่นน้ำตาลอ่อน รสชาติข้าวกล้องงอก อ่อนละมุนและมีรสหวานเล็กน้อย หอมเมล็ดข้าวกล้องงอกซีนใจ

## ກດສອບຂ້າວກລົ້ອງສໍາຮຽນເພາະ

การกอกสอบว่าข้าวกล้องใช้เพาะเป็นข้าวกล้องออกได้หรือไม่ ให้เลือกเมล็ดข้าวกล้องที่มีบุบเข้าส่วนบูร์นาประภาน 1 ช้อนชา แล้วนำหัวไปแซงน้ำ 1 คืน จากนั้นนำเมล็ดข้าวที่เห็นน้ำขึ้นเช่นอย่างเบนิอ เอาไว้เพาะในกระดาษกิชชูที่รองให้ความหนาสา๊ก 5 ชั้น แล้วพรมน้ำให้ชุ่มกับเมล็ดและกระดาษกิชชู แล้วปิดกระดาษกิชชูกับด้านบนอีก 5 ชั้น พรบน้ำให้ชุ่มอีกครั้งหนึ่ง เพาะก็จะไว 1 คืน พรอบกับค่อยพรบน้ำให้กระดาษชุ่ม แต่ไม่แห้งและไม่มีน้ำเยี้ยงแนบ รุ่งขึ้นเปิดกระดาษที่กับไปอีกถู ถ้าปรากฏว่า จำนวนข้าวที่เพาะนั้นออก 80% ก็ต้องว่าข้าวกล้องนั้นเหมาะสมในการเพาะเป็นข้าว翁



1. ข้าวกล้องหอมมะลิ 105  
แข็งฯ 1 คืน
  2. สงข้าวไส้กระช่อน
  3. ใส่ข้าวลงในผ้าขนหนูบุบบัน้ำ
  4. พับผ้าห่อหัวข้าวให้เรียบร้อย
  5. ข้าวกล้องพะวงอก 1 วัน



ตอบท้ายของหวานกับไอศครีมช้าจากล้องออก  
ไฮเมด ไม่ใส่สาร เลือกใช้ข้าวเหนียว กช6 เพาะงอก  
เพื่อให้ความเหนียวและข้นหนืด อาจผสมข้าวแตงเพื่อเพิ่ม  
สีขันเล็กน้อย เช่น ข้าวกล้องหอมมะลิแดงเพาะงอก ก่อนอื่น  
ต้องเตรียมน้ำข้าวกล้องออก โดยแช่ข้าวสารข้าวกล้องออกให้  
อ่อนตัวก่อนนำไปปั่นกับน้ำ จากนั้นนำไปต้มสุก หากอยากได้  
กลิ่นหอม ในระหว่างที่ต้มอาจใส่ใบเตยลงไปด้วยก็ได้ หมั่นคน  
ระหว่างต้มเพื่อไม่ให้ข้านอนติดกันหมักจนไหม้ เมล็ดข้าวจะค่อยๆ  
ดูดซึมน้ำจากพองบาน ถ้าอยากได้รสนหวานก็ใส่น้ำตาลทรายแดงเป็น

ขันตอนสุดท้าย ยกลงจากเตา ทิ้งไว้ให้เย็นสักพัก นำไปปั่นจน  
ละเอียดอีกครั้ง ยิ่งละเอียดเท่าไร เนื้อไอศครีมก็ยิ่งเนียน แต่ถ้า  
อยากกินแบบมีเมล็ดข้าวอยู่ก็ปั่นพอหยาบตามระดับ นำไปใส่  
เครื่องทำไอศครีม รอจนได้ที่เป็นอันเสร็จ

ช่วงหน้าร้อนที่กำลังจะมาถึง อย่าลืมทำข้าวเหนียวมูน  
มะม่วงคลายร้อน โดยใช้ข้าวധारข้าวเหนียวมูนกับกะทิ รอสักวัน  
ไม่แพ้ข้าวเหนียวเขียว ได้ข้าวเหนียวมูนเนื้อมัน เมล็ดข้าวขาวใส  
เหนียวมูนซุ่มกะทิ รสหวานมัน กลิ่นและรสคล้ายข้าวเม่า เคี้ยว  
หนึบๆ อร่อยเพลินปาก

## การหุงข้าวกล้องออกชนิดต่างๆ

ตวงข้าวกล้องเพาะงอกชนิดต่างๆ ชาวบ้าน 1 ครั้ง อายุ่งรวดเร็ว นำไปหุงด้วยกรรไธต์ต่างๆ

ชื่อ	อัตราส่วน ข้าว : น้ำ	ลักษณะข้าวเมื่อสุก
1. ข้าวกล้องหอมมะลิ 105 เพาะงอกเอง (เพาะงอก 1 วัน)	1:1	เมล็ดข้าวสุกบาน เห็นจมูกข้าวชัดเจน มีกลิ่นหอมเหมือนข้าวใหม่ เนื้อนุ่มหนึบ เหนียวเล็กน้อย มีรสหวาน
2. ข้าวกล้องหอมมะลิ 105 เพาะงอก	1:1½	เมล็ดข้าวสุกบาน เห็นจมูกข้าวชัดเจน มีกลิ่นหอม เนื้อนุ่ม หนึบเล็กน้อย มีรส หวาน
3. ข้าวหอมมะลิแดงกล้องเพาะงอก	1:2¼	เมล็ดข้าวสุกบานเกือบทั้งหมด เนื้อนุ่ม มีรสหวาน
4. ข้าวধាមข้าวเจ้า	1:2	เมล็ดข้าวสุกบานมาก เห็นจมูกข้าวชัดเจน มียางเหนียวเกะกะตัวเดี๋มมาก กลิ่น หอม สุกนุ่มกินอร่อย ข้าวมีรสหวานมาก เหมือนกินข้าวโพดข้าวเหนียว
5. ข้าวধামข้าวเหนียว	ข้าวแล้วน้ำ <sup>½</sup> (ไม่ต้องแซ่น้ำ)	เมล็ดข้าวสุกไม่บาน มีกลิ่นหอมมาก เนื้อนุ่มเห็นยังหนึบ
6. ข้าวกล้องข้าวเหนียว กช6 เพาะงอก	ข้าวแล้วน้ำ <sup>½</sup> (ไม่ต้องแซ่น้ำ)	ข้าวจะสุกเร็วกว่าข้าวกล้องข้าวเหนียว ลักษณะเมล็ดข้าวสุกบาน เห็นจมูกข้าว ชัดเจน ข้าวเหนียวเกะกะตัวกันปานกลาง ไม่เหนียวเกะกะตัวกันเหมือนข้าว เหนียวขาว ข้าวนุ่มหนึบ หนึบ มีรสหวานอ่อนๆ
7. ข้าวเพาะงอกผสม แบบที่ 1 (สูตรวัยทอง)	1:1½	เมล็ดข้าวสุกบานเหลืองบานผสมกัน ข้าวมียาง ทำให้เหนียวเกะกะตัวกัน สีข้าว สว่างที่ได้มีสีออกปานกลาง ข้าวเหนียวกรุบ มีความเหนียวมูนหนึบ มีกลิ่นหอม
8. ข้าวเพาะงอกผสม แบบที่ 2 (สูตรแรกผลลัพธ์)	1:1½	เมล็ดข้าวสุกบานเหลืองบาน เหนียวเกะกะตัวกัน เพราะมียางข้าว และ เล็กน้อยนุ่มมีความเหนียวหนึบ กรุบเล็กน้อย รสหวาน
9. ข้าวเพาะงอกผสม แบบที่ 3 (สูตรรวมมาตรฐาน)	1:1½	เมล็ดข้าวสุกบานเหลืองบานผสมกัน เหนียวเกะกะตัวกัน เพราะมียางข้าว ข้าว เหนียวกรุบ มีความเหนียวปานหนึบ มีกลิ่นหอม

### ข้าวผัดน้ำพริกมะขามกุ้ง

ข้าวสุวยข้าวห่อนมะลิ 105 เพาะงอก เมล็ดสุวย  
เนื้อบุ่ม หนึบ ผัดเคล้ากับน้ำพริกมะขามใส่เนื้อกุ้งสับ ปรุงรสเส้นขับ  
เปรี้ยว เค็ม หวาน เนื้อกุ้งกรอบหวาน กินແກลั้มกับผักสด



## เมี่ยงข้าวผัดปลาทูสมุนไพร

น้ำมันพีช 1 ถ้วย+2 ช้อนโต๊ะ

ปลาทูไทยนึ่ง 2 ตัว

กระเทียมไทยสับหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ

ตะไคร้ซอย 3 ช้อนโต๊ะ

ใบมะกรูดซอย 2 ช้อนโต๊ะ

ข้าวสวยข้าวกล้องห้อมมะลิ 105

เพาะงอก 2 ถ้วย

น้ำปลา 2 ช้อนชา

ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา

น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา

พริกไทยดำป่น 1 หยิบมือ

เครื่องเมี่ยงมี เนื้อปลาทูทอดที่เหลือ

พริกขี้หมูซอย ดอกดาวเลดากดกุ้มซอย

เป็นเส้น ห้อมแดงหันчинสีเหลี่ยม

มะนาวหันчинสีเหลี่ยม

ขิงอ่อนหันчинสีเหลี่ยม

ผักสดมี ผักกาดคอส ผักกาดแก้ว

ผักกาดหอม

สาหร่ายทะเลสำหรับห่อ

1. ตั้งกระทะน้ำมัน 1 ถ้วยบนไฟกลาง พอร้อน ใส่ปลาทูนึงลงทอดให้หนังปลา เหลืองแล้วกัดลับอีกด้านหนอดต่อจานสุกเหลือง ท้าว ปิดไฟ ตักขึ้น เลาžeาກ้างออก หันเนื้อ ปลาทูทอดเป็นชิ้นเล็ก ใส่จาน พักไว้

2. ตั้งกระทะใบไน靡บนไฟกลาง ใส่ น้ำมันที่เหลือ ใส่กระเทียมลงผัดพอหอม ลด เป็นไฟอ่อน ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด ตามด้วย เนื้อปลาทูทอดครึ่งหนึ่ง ผัดคลุกเคล้าพอ หนังปลาทูกรอบและมีกลิ่นหอมสมุนไพร ใส่ ข้าวสวยข้าวกล้องห้อมมะลิ 105 เพาะงอก ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำตาล พริกไทย ผัดให้ท้าว ปิดไฟ

3. ตักข้าวผัดปลาทูใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อม เครื่องเมี่ยง แผ่นสาหร่ายทะเล และผักสด เวลารับประทานตักข้าวผัดปลาทูและเครื่อง เมี่ยงใส่ห่อด้วยแผ่นสาหร่ายและผักสดตาม ชอบ จัดใส่จาน ตกแต่งด้วยมะนาวหันчин และกลีบดอกดาวลดา

(4 คนรับประทาน)



เมี่ยงข้าวผัดปลาทูสมุนไพร  
ข้าวผัดปลาทูเนื้อบุ่ม ปรุงรสเค็มน้ำ ห้อมกลีบตะ-โคร้เป็นพิเศษ  
กินแบบเมี่ยงด้วยการห่อกับสาหร่ายทะเลและผักสด



### ข้าวผัดฟองเต้าหู้น้ำพริกเผา Heidi Hobn

ข้าวผัดนึ่งสวีตี้เลือกใช้ข้าวสูญข้าวกล้องเพา-วงอกผสม ข้าวหนึบ เนบิยุว บุ่ม กินอร่อย  
ผัดกับฟองเต้าหู้เนื้อบุ่ม ไส้หน้าพริกเผา Heidi Hobn รสชาติเข้มข้น กินกับผักได้รสโฉะ

## ข้าวผัดน้ำพริกมะขามกุ้ง

น้ำมันพีช	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกมะขามกุ้ง	½	ถ้วย
กุ้งแซบบวัย (ตัวละ 30 กรัม)		
แกงเปลือกเด็ดหางผ่านลง	4	ตัว
ข้าวสวยข้าวนหอมมะลิ 105		
เพาะออก	2	ถ้วย
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาลกรวยชนิดไม่ฟอก	1	ช้อนชา
ผักสดมีถั่วฝักยาว ยอดมะม่วงหิมพานต์		
ใบบัวบก มะเขือต่างๆ		
น้ำพริกมะขามกุ้ง (ปริมาณ 1 ถ้วย)		
กุ้งซีอี้ 250 กรัม น้ำมันพีช	½	ถ้วย
ห้อมแดงซอย	4	หัว
กระเทียมไทยแกงเปลือกสับ	1	หัว
มะขามอ่อนหนึ้นชื่นเล็ก	50	กรัม
เกลือสมุทร ½ ช้อนชา กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสีแดงและเขียว	7	เม็ด
น้ำตาลบิน 1 ช้อนโต๊ะ+½ ช้อนชา		
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

1. ทำน้ำพritcham กุ้งโดยล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวเด็คง สับหยับ แล้วนำเนื้อกุ้งไปร่วนในกระทะพอสุก ตักใส่ถ้วยไว้จากนั้นเจียวหมомแดงและกระเทียมพอเหลือง ตักใส่ถ้วยไว้ แล้วจึงไข่ลงในกระทะอ่อนกับเกลือจนแตก ใส่กะปิและพritchamชี้หูไข่ลงต่อจนเข้ากันดี ใส่เนื้อกุ้งร่วนทั้งหมดไข่ลงจนเข้ากันดี ตักน้ำพritchamที่ไข่ลงผัดในกระทะน้ำมันที่เจียวหมอมเจียวกระเทียม 2 ช้อนโต๊ะด้วยไฟกลาง ใส่หมอมเจียว กระเทียมเจียว ผัดพอท้วง ปรุงรสด้วยน้ำตาลและน้ำปลา ผัดจนเข้ากันดี ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย

2. ทำข้าวผัดน้ำพริกมะขามกุ้งโดยตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง พอร้อนใส่น้ำพริกมะขามกุ้งลงผัดพอหอม ใส่กุ้ง ผัดพอสุก ใส่ข้าวสวยหยอดมะลิ 105 เพาะงอก ผัดพอทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ผัดพอทั่ว ปิดไฟ (น้ำพริกมะขามกุ้งที่เหลือเก็บไว้ทำข้าวผัดได้อีก หรือรับประทานเป็นน้ำพริกผักสด)

### 3. ตักใบเสจงาน เสิร์ฟพร้อมผักสด (2 คนรับประทาน)

ខ្ញុំវាបាត់ដែងពេក  
បានពិនិត្យដោយលើម

ฟองเด็กหัวแห้งท่อนขนาด 3 นิ้ว x 10 ชิ้น	
น้ำมันมะกอก	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผาเห็ดหอม	½ ถ้วย
หอมใหญ่น้ำขื่นสีเหลือง	½ ช้อนชา
ข้าวสาลีข้าวกล้องเผางอก	
ผักหมูหรือไม่ผักหมู	3 ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	2½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายแดง	2 ช้อนชา
ไข่ไก่	2 พอง
กระเทียมเจียว	1 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	2 ต้น
ผักสลัดมีดิ้วเนยขาว มะเขือชนิดต่างๆ	
แตงไทยอ่อน และมะนาวหั่นชิ้น	
น้ำพริกเผาเห็ดหอม (ปริมาณ 1 ถ้วย)	
เห็ดหอมแห้งแห้งน้ำจันปุ่ม	
บีบันห้ออกแล้วหยอดพอเหลือ 6 ดอก	
พริกแห้งเม็ดใหญ่เผา	
ฉีกเอามะลีห้อง	15 เม็ด
หอมแดงเผา	8 ช้อนชา
กระเทียมเผา	3 ช้อนชา
เต้าเจี้ยว	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช ซีอิ๊วขาว ออย่างละ	¼ ถ้วย
เกลือสมุทร	½ ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	2½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน葵花籽油 ½ ถ้วย+1 ช้อนโต๊ะ	

1. ทำน้ำพริกเผาเห็ดหอมโดยสับเห็ด  
หอมสดพอนหยาบ ใส่ถ้วยไว้ ขอลพริกแห้ง  
หอมแดง กระเทียม เนื้อหอม และเต้าเจี้ยว  
เข้าด้วยกันจนละเอียด จากนั้นผัดน้ำพริกที่  
ขอลในกระทะน้ำมันด้วยไฟอ่อนให้หอม  
ปungรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำตาล และนำ  
มะขามเปียก ผัดให้ทัว ชิมรสให้เปรี้ยว  
หวาน เดี๋ม เม็ดคลึงๆ ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น

2. ແພັ່ນອົງເຕົາຫຼືແໜ້ງໃນອ່ານໍາຈຸນນຸ່ມ ນໍາ  
ຂຶ້ນບັນນຸ້ມອີກ ຫັນແປ່ງແຕ່ລະອັນເປັນ 3 ຈິ້ນ  
ແລ້ວຕັ້ງກະຮະນໍາມັນມະກອກບັນໄຟກລາງພອ  
ຮອນ ໄສົພອງເຕົາຫຼື ຜັດພອທ້ວ່າ ໄສນໍາພຣິເພາ  
ເກີດທອມ ອອມໃໝ່ ຜັດຈຸນສຸກ ໄສຂ້າວສາຍ  
ໜ້າວກຄ້ອງເພະງອກຜສມຫຼືໄມ່ຜສມ ຜັດໃໝ່



ເຂົ້າກັນ ປຽງຮສດ້ວຍຫີ້ອົ້າຂວາວແລະນຳຕາລ ຜັດ  
ໃຫ້ເຂົ້າກັນ ຕ່ອຍໄຊໄສ ໃຫ້ຕະຫລວເຢືຍໄໄແດງ  
ໃຫ້ແຕກ ຜັດພຍໄໃໝ່ເວັມສຸກ ໄສກະເໜຍມເຈີຍກ  
ຜັດພອທ່ວ່າ ປິດໄພ

3. ตักใจส่วนตน รอยตันห้อม เสิร์ฟพร้อม  
ผักสด ก่อนรับประทานบีบมันขาวให้ทั่ว  
(2-3 盎司ร้อน/กระถาง)

หน้าก่อน

ໜ້າວສາຮ້າວກຄ້ອງໜອນມະລີ 105

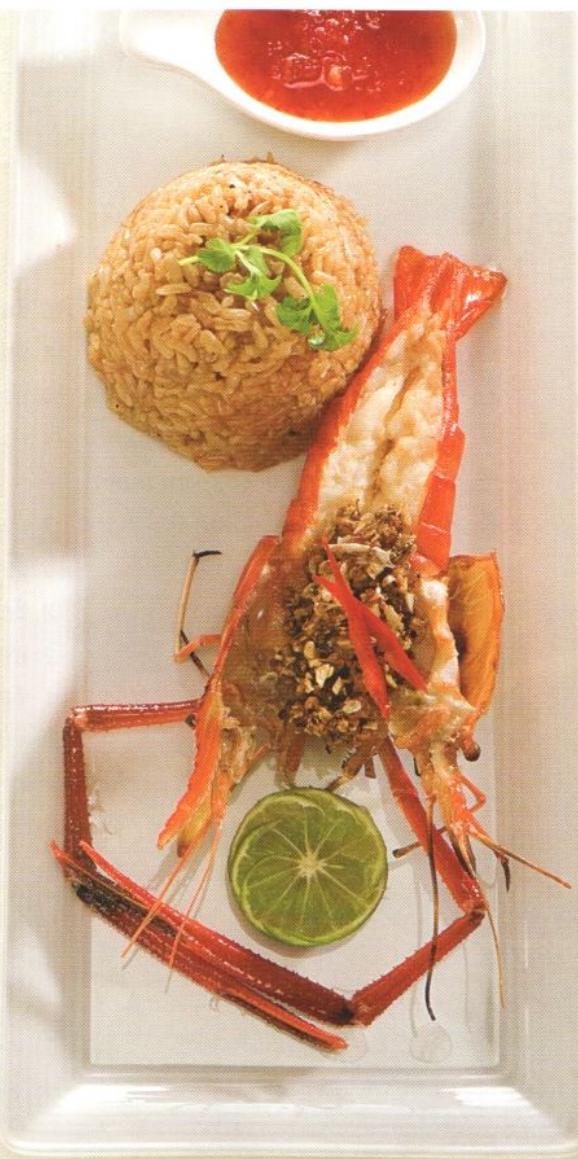
เพางอก 1 ถ้วย  
ถั่วเชียรา ½ ถ้วย น้ำร้อน 2 ถ้วย

2. ตวงข้าวสารข้าวกล้องห้อมะดิ 105  
เพาะงอกคั่วโขลงหยาบ  $\frac{1}{4}$  ถ้วย และถั่ว  
เขียวคั่วโขลงหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงในป้าน  
ชาที่มีไส้กรอง ตามด้วยน้ำร้อน แขวนาน 3-5  
นาที จนมีกลิ่นหอม รินใส่ถ้วย เก็บไว้

(ปริมาณ 2-3 แก้ว)

## ข้าวอบกุ้งกระเทียม

ใช้ข้าวหอบมะลิเผางอกหุงกับข้าวหางข้าวเจ้า  
ข้าวสุกบุ่น รสเค็มนักกลมกล่อม หอบบันกุ้ง  
กับกับกุ้งย่างร้อนๆ พร้อมกระเทียมผัด  
และบ้ำจิ่นรสเปรี้ยวหวาน



## ข้าวอบกุ้งกระเทียม

ข้าวคล่องห้อมะลิ 105

เพาะงอก	1 ถ้วย
ข้าวหางข้าวเจ้า	½ ถ้วย
น้ำมันพีช กระเทียมสับ ออย่างละ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปกุ้ง	4 ถ้วย
(หัวกุ้งแซบบี้ 100 กรัมต้มกับน้ำ 5 ถ้วย)	
รากผักชีฟูบุ	3 ราก
พริกไทยดำป่น	1 ช้อนชา
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ผักชี พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่น	

และมะนาวหั่นชิ้น สำหรับตกแต่ง

### บ้ำจิ่น

พริกชี้ฟ้าสีแดงผ่าเอาไส้แล้ว	
เม็ดดองหันหันชินเล็ก	2 เม็ด
กระเทียมสับ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	½ ถ้วย
น้ำตาลทราย ¼ ถ้วย+2 ช้อนโต๊ะ	
เกลือสมุทร	¼ ช้อนชา

### กุ้งย่างกระเทียม

รากผักชีหั่น	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	½ ช้อนชา
น้ำมันพีช	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	¼ ถ้วย
น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ออย่างละ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	¼ ช้อนชา
กุ้งก้ามกราม (ตัวละ 100 กรัม)	4 ตัว
เนยหรือน้ำมันเล็กน้อยสำหรับทา กุ้งเวลาย่าง	

1. ทำน้ำจิ่มโดยปั่นพริกชี้ฟ้า กระเทียม และน้ำส้มสายชู เข้าด้วยกันจนละเอียด เทใส่หม้อใบเล็ก ใส่น้ำตาล เกลือ คุนพอ เข้ากัน ยกเขื่นตั้งบนไฟอ่อน เคี่ยวจนข้น เหนียวเล็กน้อย ปิดไฟ ยกลงพักไว้ให้เย็น

2. ทำข้าวอบโดยข้าวข้าวกล่องห้อมะลิ 105 เพาะงอกและข้าวหางข้าวเจ้า ใส่กระชอนพักให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง พอร้อนใส่กระเทียมลง เจียพอเหลือเล็กน้อย ใส่ข้าวสารเพาะงอก หั่งสองชนิดที่ขาวไว้ ผัดพอท่วงและมีกลิ่นหอม ปิดไฟ ตักใส่หม้อหุงข้าวไฟฟ้า ใส่น้ำซุปกุ้ง รากผักชี พริกไทยดำ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว และน้ำตาล คุนพอหัว หุงจนข้าวสุก

3. ทำกุ้งย่างกระเทียมโดยใช้กรากผักชี พริกไทยดำ เข้าด้วยกันให้ละเอียด เตรียมไว้

จากนั้นตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางพอร้อน ใส่กระเทียมลงผัดพอเหลืองเล็กน้อย ใส่รากผักชีที่ขอลอกกับพริกไทยดำ ผัดจนเข้ากันทั่ว และมีกลิ่นหอม ปูรุสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว และน้ำตาล ผัดพอท่วง ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยพักไว้ จากนั้นล้างกุ้ง ตัดครึ่งและหัวหั่นออก เอาถุงมูลที่หัวกุ้งออก หากด้วยเนยหรือน้ำมันเล็กน้อยให้ทั่ว นำไปย่างบนไฟแรงจนสุก

4. วิธีจัดเสิร์ฟ ตักข้าวอบใส่พิมพ์แล้ว คว่ำลงในจาน วางกุ้งย่างข้างๆ ตักกระเทียมผัดปูรุสใส่บนตัวกุ้งปริมาณตามชอบ ตกแต่งด้วยผักชี พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่น และมะนาวหั่นชิ้น เสิร์ฟร้อนๆพร้อมกับน้ำจิ่ม

(4 คนรับประทาน)

## ข้าวยำบ้ำกะปี

ข้าวสวยข้าวกล้องห้อมมะลิ 105 เพาะงอก (ข้าวสารข้าวกล้องห้อมมะลิ 105 เพาะงอก 1 ถ้วย หุงกับน้ำ  $1\frac{1}{2}$  ถ้วย น้ำมัน 1 ช้อนชา) เครื่องข้าวยำมี ตะไคร้ชี้ชอย ถั่วงอกเต็อด่าง ถั่วฝักยาวซอย กะหล่ำปลีเมืองชอย แครอทหันสัน ใบชาบูชอย ในมะกรุดชอย ดอกดาวลดาดอกตูมชอย ส้มโถแกะเนื้อ มะดันชอย มะพร้าวชูกขาวคั่วจนเหลือง กรอบ กุ้งแห้งป่น งาดำคำว่า พริกป่น

น้ำดื่ม (ปริมาณ  $\frac{1}{2}$  ถ้วย)

น้ำ	3 ถ้วย
ปลาทูเค็มแกะเอาแต่นึ่ง	1 ตัว
กะปี 2 ช้อนโต๊ะ ห้อมแดงบุบ	6 หัว
ตะไคร้หันหันท่อนขนาด 1 นิ้ว	4 ต้น
ทุบพอแตก	1 ชิ้น
ใบมะกรุดฉีก	3 ใบ
น้ำตาลปีบ	$\frac{1}{3}$ ถ้วย

1. ทำน้ำดื่มปีโดยต้มน้ำในหม้อด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่ปลาทูเค็ม ต้มจนเปื่อย ใส่กะปี คนให้กระปี้กระလายเข้ากันทั่วใส่ห้อมแดง ตะไคร้ ข่า ใบมะกรุด พอเดือด อีกครั้ง ใส่น้ำตาล คนให้กระลายน้ำเข้ากันทั่วลดเป็นไฟอ่อน เดี่ยวจนน้ำจางๆ ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น ตักເเอกสารแต่น้ำ ซีมรสให้เค็มหวานน้ำ

2. ตักข้าวสวยข้าวกล้องห้อมมะลิ 105 เพาะงอก ใส่สาม ตามด้วยเครื่องข้าวยำทั้งหมด ใส่น้ำดื่มปีปริมาณตามชอบ คลุกเคล้าจนเข้ากันทั่ว ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยดอกดาวลดา ผักกาดคอส วางแผนava หันชิน เสิร์ฟ  
(4 คนรับประทาน)

## ข้าวยำบ้ำกะปี

ข้าวสวยเพาะงอกสีเหลืองขับบีบ เคล้ากับบ้ำกะปีรสเค็มหวานกลิ่นหอม และผักสบูนไพรมากนาย





## ข้าวต้มเห็ด

ข้าวสารข้าวกล้องเผาะอกผสม

หรือไม่ผสม	1 ถ้วย
น้ำซุปผัก	7 ถ้วย
ชีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
เห็ดฟางผ่าสี่	5 ดอก
เห็ดหอมสดตัดโคนแข็งออก	6 ดอก
เห็ดนางรมอีก	1 ถ้วย
เห็ดหูหนูหันชิ้นเล็ก	½ ถ้วย
เต้าหู้ขาวแข็งหยอดพอลลีอง	
หันชิ้นบาง	½ ถ้วย
ตังฉ่าย	2 ช้อนชา
กระเทียมเจียว	2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมและผักชีซอยรวมกัน	¼ ถ้วย
พริกไทยป่นสำหรับโรย	
เครื่องปูรุสมี ชีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายชนิดไม่ฟอก น้ำส้มพริกคอง พริกป่น ฯลฯ	

## น้ำซุปผัก

น้ำ (8 ลิตร) 24 ถ้วย

ข้าวโพดหวานหั่นห่อ 2 ฝัก

พืกเขียวหั่นชิ้น 600 กรัม

หัวไช้เท้าหั่นแว่น 300 กรัม

พริกไทยเม็ดบุบ 2 ช้อนชา

เก้าอี้แข่น้ำพริกอุ่น 2 ช้อนโต๊ะ

เกลือสมุทร 1 ช้อนโต๊ะ+1 ช้อนชา

1. ทำน้ำซุปผักโดยต้มน้ำในหม้อด้วยไฟ

กลางพอเดือด ใส่ข้าวโพดหวาน พืกเขียว

หัวไช้เท้า พริกไทย เก้าอี้ ปูรุสตัวยเกลือ

ต้มเดียวนจนน้ำซุปใสและมีรสหวาน กรองน้ำ

ซุปที่ต้มใส่หม้ออีกใบ

2. ข้าวสารข้าวกล้องเผาะอกผสม

หรือไม่ผสมลงในหม้อ ใส่น้ำซุปผัก ยกขึ้นตั้ง

บนไฟกลาง หมั่นคนจนเดือดและเมล็ดข้าว

สุกبان ปูรุสตัวยชีอิ๊วขาว ใส่เห็ดหันสีชนิดต้มพองเห็ดสุก ปิดไฟ

3. ตักใส่ถ้วย ใส่เต้าหู้หอด ตังฉ่าย

กระเทียมเจียว ต้นหอมและผักชี โรยพริก

ไทยป่น เสิร์ฟพร้อมเครื่องปูรุส

(4 คนรับประทาน)



## ข้าวผัดกระเทียม กับปลาแซลมอนเกี๊ยวยาก

### เนยกระเทียม

เนยสดชั้นดีเค็ม	½ ถ้วย
กระเทียมไทยแกะเปลือกสับ	2 ช้อนโต๊ะ
ชีวิญี่ปุ่น	2 ช้อนชา
<b>ข้าวผัดกระเทียม</b>	
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
เนยกระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมไทยแกะเปลือกสับ	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวสวยเพางอกผสม	
เกลือไม่ผสม	2 ถ้วย
ไข่ไก่ 2 พอง ชีวิญี่ปุ่น	1 ช้อนชา
ต้นหอมซอย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือสมุทรและพริกไทยป่นปริมาณเล็กน้อย	
<b>ปลาแซลมอนเกี๊ยวยาก</b>	
เนื้อปลาแซลมอน (ชิ้นละ 140 กรัม)	2 ชิ้น
เห็ดเข็มทอง	100 กรัม
เห็ดหอมสด	100 กรัม
เห็ดเออรินจิ	100 กรัม
ยอดหน่อไม้ผู้ริ้ง	150 กรัม
เกลือและพริกไทยป่น	

1. ทำเนยกระเทียมโดยตีเนยด้วยพาย ในอ่างผสมพอสุม ใส่กระเทียม ตามด้วย ชีวิญี่ปุ่น ตีผสานพอเข้ากัน ตักใส่ภาชนะ ปิดฝา นำเข้าแข็งในตู้เย็นซองธรรมชาติ

2. ทำน้ำสลัดญี่ปุ่นโดยผสานน้ำส้มสายชู 1½ ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว 3½ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ เกลือสมุทร ½ ช้อนชา เเข้าด้วยกันในถ้วยจนน้ำตาลละลาย พักไว้ จากนั้นใส่ไข่แดง 2 พองลงในชาม แก้ว ตีด้วยเครื่องตีไข่ไฟฟ้าโดยใช้หัวตี ตะกร้อให้เข้มฟูและมีสีเหลืองนวล ใส่ดิจของ มัสตาร์ด 1 ช้อนชา ตีให้เข้ากันดี แล้วค่อยๆ ใส่น้ำมันถั่วเหลือง 1 ถ้วย สลับกับน้ำส้มสายชูที่ผสานไว้ ใส่สลับกับไปเรือยา (สังเกต เวลาใส่น้ำมันถั่วเหลือง น้ำสลัดจะข้นและ เวลาใส่ส่วนผสมน้ำส้มสายชู น้ำสลัดก็จะ เหลว ดังนั้นต้องใส่ทีละน้อย ถ้าน้ำสลัดเหลวเกินไปต้องใส่น้ำมันทันที) และจบด้วย การใส่น้ำมันเป็นอันดับสุดท้าย ตีจนเข้า

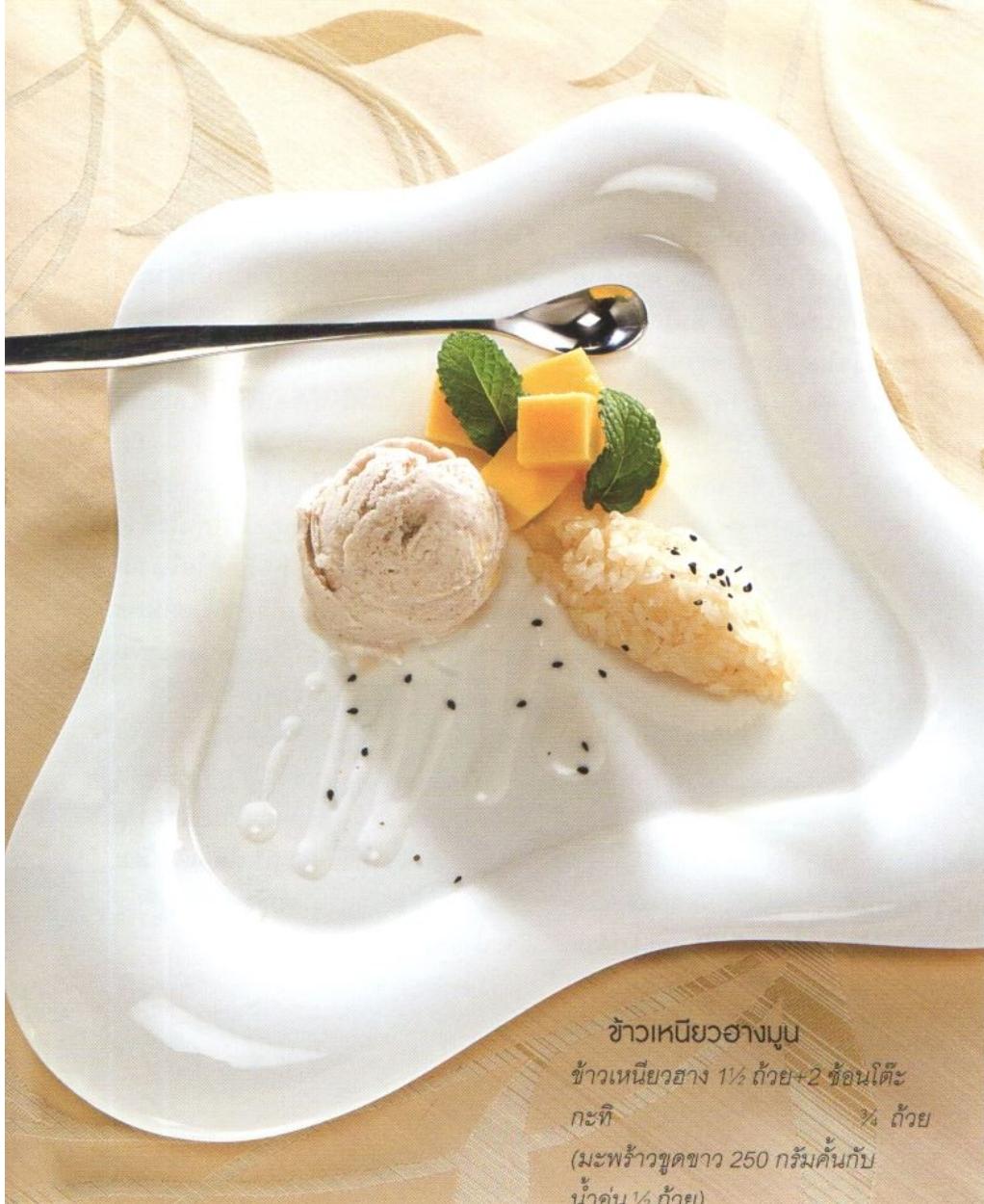
กันดี ชิมรสให้เบरี้ยว หวาน เค็ม เเข้มข้น แบ่งน้ำสลัดมาใส่เครื่องหับในปริมาณที่ ต้องการไว้

3. ทำข้าวผัดกระเทียมโดยตั้งกระทะบนไฟกลาง ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ และเนย กระเทียม พอเนยละลาย ใส่กระเทียม ผัด พอกสุกหอม (อย่าให้เหลือง) ใส่ข้าวสวยเพาง งอกผสานหรือไม่ผสาน ผัดพอทัว กันไว้ข้าง กระทะ ใส่น้ำมันที่เหลือ พอร้อน ใส่ไข่ ผัด พอไข่ใกล้สุก ผัดข้าวที่กันไว้เข้าด้วยกันพอ ทัว ปรงรสด้วยชีวิญี่ปุ่นกับเกลือและพริก ไทยเล็กน้อย ใส่ต้นหอม ผัดพอทัว ปิดไฟ

4. ย่างปลาแซลมอน เห็ดต่างๆ หน่อไม้ ผั่ง ในกระทะกันแบบด้วยไฟกลางพอสุก ตักเนยกระเทียมใส่ปริมาณตามชอบ พอก เนยละลาย โรยเกลือและพริกไทยเล็กน้อย ตักใส่จาน เสิร์ฟร้อนๆพร้อมข้าวผัดกระเทียม และน้ำสลัดญี่ปุ่น

(2 คนรับประทาน)





## ไอศกรีมข้าวกล้องออก

น้ำข้าวกล้องออก	2½ ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เนื้อกุ้งเบบหมาบ	1 ถ้วย
ข้าวโพดหวานนึ่งฝานเมล็ด	½ ถ้วย
มะม่วงสุกสำหรับจัดเสิร์ฟ	
งาดำคั่วสำหรับโรย	
ใบสะระแหน่สำหรับตกแต่ง	
<b>น้ำข้าวกล้องอออก</b>	
ข้าวกล้องหอมมะลิแดง	
เพาะออก	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวกล้องข้าวเหนียว กข๖	
เพาะออก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	3½ ถ้วย
น้ำตาลทรายแดง ½ ถ้วย+1 ช้อนโต๊ะ	
เกลือสมุทร	¼ ช้อนชา

### ข้าวเหนียวางบูน

ข้าวเหนียวางบูน 1½ ถ้วย+2 ช้อนโต๊ะ

กะทิ ½ ถ้วย

(มะพร้าวขูดขาว 250 กรัมคั้นกับน้ำอุ่น ½ ถ้วย)

น้ำตาลทราย ½ ถ้วย

เกลือสมุทร 1 ช้อนโต๊ะ

### กะทิราดหน้าข้าวเหนียว

แป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนโต๊ะ

กะทิ 1 ถ้วย

(มะพร้าวขูดขาว 200 กรัมคั้นกับน้ำ ½ ถ้วย)

เกลือสมุทร 1 ช้อนชา

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ

1. ทำน้ำข้าวกล้องอออกโดยใช้ข้าวอกทั้งสองชนิด 1 ครั้ง แช่น้ำนาน 1 ชั่วโมง จากนั้นสูงข้าวกล้องสองชนิดขึ้น ใส่ลงในโถปั่น ตามด้วยน้ำ ปั่นพอละเอียดเข้ากันดี เทส่วนผสมที่ปั่นใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งบนไฟอ่อนถึงไฟกลาง หมักจนอย่างนานประมาณ 10-15 นาที จนเมล็ดข้าวสุก ใส่น้ำตาลและเกลือ คนพอละลาย ปิดไฟ (ปิดฝาหม้อเพื่อให้เมล็ดข้าว

بانต่อไปอีก) พอกคลายความเย็น ใส่ลงในโถปั่น ปั่นจนละเอียดเนียน

2. ทำไอศกรีมข้าวกล้องอออกโดยผสมน้ำข้าวกล้องอออกที่ได้กับหัวกะทิเข้าด้วยกัน ในอ่างผสม เทส่วนผสมลงในภาชนะสำหรับปั่นในเครื่องปั่นไอศกรีมตามขั้นตอน นานประมาณ 1½ ชั่วโมง ไอศกรีมเริ่มแข็งตัวบ้าง จึงใส่เมล็ดข้าวโพด ให้เครื่องปั่นไอศกรีมทำงานต่อไปอีก 30-45 นาที หยุดเครื่อง นำภาชนะที่ใส่ไอศกรีมแข็งในตู้เย็นซองแซ่บแข็งจนแข็งตัว

3. ทำข้าวเหนียวางบูนโดยใช้ข้าวเหนียวางบูนกับน้ำ祭祀 1-2 ครั้ง เพื่อล้างเศษผงที่ป่นมากับข้าวออก เทข้าวเหนียวใส่กระชอนพักให้สะเดิดน้ำ จากนั้นปูผ้าขาวบางที่ซุบม้ำหมาดๆบนชั้นลังถัง ใส่ข้าวเหนียวางบูนลงไป ใช้มือเกลี่ยข้าวให้กระจายทั่ว (แต่ต้องเว้นที่ไว้ให้โคน้ำขึ้นมาได้บ้าง) คลบชายผ้าขาวบางปิดให้มิด นำไปนึ่งบนหม้อน้ำเดือดไฟแรง นานประมาณ 30 นาที หรือจนกว่าจะสุก เมื่อข้าวเหนียวางบูนนี้เกือบจะสุกให้สกัดทิลงในกระทะทองใส่น้ำตาลและเกลือ ยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง หมักจนอย่างให้เป็นลูก รอจนเดือดปิดไฟ ใส่ลงในภาชนะที่มีฝาปิด เตรียมไว้เมื่อข้าวเหนียวางบูนให้ตักใส่ในภาชนะที่ใส่น้ำกะทิสำหรับมูนไว้ คนเริ่วๆให้ข้าวเหนียวกระจายตัว ปิดฝาให้สนิท รอนานประมาณ 10 นาที จึงใช้ไม้พายคุ้ยข้าว ด้านล่างขึ้นมา ปิดฝาอีกครั้ง รอให้ข้าวเหนียวดูดน้ำหมดและระบุตี

4. ทำกะทิราดหน้าข้าวเหนียวโดยใส่แป้งข้าวเจ้ากับกะทิลงในกระทะทอง คนให้เข้ากันทั่ว ใส่เกลือและน้ำตาล คงพอเข้ากันยกขึ้นตั้งบนไฟอ่อน รอจนเดือดแล้วขึ้นเล็กน้อย ปิดไฟ ยกลง

5. ตักไอศกรีมข้าวกล้องอออกใส่ภาชนะเสิร์ฟร้อนมะม่วงสุกและข้าวเหนียวางบูน ราดกะทิ โรยงาดำคั่ว ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ เสิร์ฟ

(7-8 คนรับประทาน)

## น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 1

ข้าวกล้องข้าวเหนียว กข6

เพาะงอก	1 ช้อนโต๊ะ
ข้าวกล้องห้อมมะลิเพาะงอกสด	2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วเหลือง (แม่น้ำ)	1 ช้อนโต๊ะ
งาดำคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ น้ำ	6 ถ้วย

1. ข้าวข้าวกล้องข้าวเหนียว กข6 เพาะงอก 1 ครั้ง แช่น้ำนาน 1 ชั่วโมง จากนั้นสังข้าวกล้องข้าวเหนียว กข6 เพาะงอกขึ้นแล้วใส่ข้าวทั้งสองชนิดลงในโถปั่น ใส่ถั่วเหลือง งาดำ และน้ำ ตามลงไป ปั่นจนละเอียดเข้ากันดี

2. เทส่วนผสมที่ปั่นใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งบนไฟอ่อนถึงไฟกลาง หมั่นคน อย่าให้ข้าวติดกันหม้อ ต้มนานประมาณ 10-15 นาทีจนเมล็ดข้าวสุก ปิดไฟ

3. รินใส่แก้ว เสิร์ฟแบบร้อนหรือเย็นก็ได้

(ปริมาณ 4 ถ้วย)



## น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 2

ข้าวกล้องห้อมมะลิแดง

เพาะงอก	½ ถ้วย
น้ำ	3 ถ้วย

1. ข้าวข้าวกล้องห้อมมะลิแดงเพาะงอก 1 ครั้ง แช่น้ำนาน 1 ชั่วโมง จากนั้นสังข้าวงอกขึ้น ใส่ลงในหม้อ ตามด้วยน้ำ ยกขึ้นตั้งบนไฟอ่อนถึงไฟกลาง หมั่นคน อย่าให้ข้าวติดกันหม้อ ต้มนานประมาณ 10-15 นาทีจนเมล็ดข้าวสุก ปิดไฟ กรองเฉพาะน้ำ

2. รินใส่แก้ว เสิร์ฟร้อนๆ

(ปริมาณ 1½ ถ้วย)

