



เรื่อง ข้าวเหนียวมะม่วง



รายละเอียด

ข้าวเหนียวมะม่วง เป็นขนมหวานไทยยอดนิยม และจะได้รับความนิยมมากเป็นพิเศษในฤดูร้อน ทำจากข้าวเหนียว เช่น ข้าวเหนียวเขี้ยวงูกับหัวกะทิ เกลือป่น และน้ำตาลทรายขาว แล้วกินกับเนื้อมะม่วงสุก ที่นิยมคือ มะม่วงอกร่อง และมะม่วงน้ำดอกไม้้อาจราดกะทิ และโรยถั่วบางชนิด แล้วแต่ชอบใจข้าวเหนียวมะม่วงมีแคลอรีสูง ถ้ากินขณะเป็นโรคกระเพาะอาหาร, ม้ามพอง หรือระบบย่อยอาหารบกพร่อง จะท้อชืด, จุกเสียดแน่น และอาหารย่อยยากมากขึ้นได้ นอกจากนี้ หากรับประทานเกินพอดี จะร้อนใน, เจ็บคอ, , ปวดหัว เป็นต้น เอาได้อย่างไรก็ดี ข้าวเหนียวในขนมหวานชนิดนี้มีสรรพคุณเป็นของร้อนรสหวาน จะช่วยบำรุงพลัง ตลอดจนบำบัดอาการเหงื่อออกมาก และท้องเสีย โดยเฉพาะมะม่วงที่มีรสหวานปนเปรี้ยว นั้น ช่วยบำรุงร่างกาย, แก้ไอ และขับลมได้



ส่วนผสม ข้าวเหนียวมูน

1. ข้าวเหนียวขาว 500 กรัม
2. สารส้มโขลกละเอียด 1 ช้อนชา
3. น้ำสำหรับแช่ข้าวเหนียว
4. ไข่แดงต้มสุกแล้วมัดประมาณ 10 ใบ
5. หัวกะทิคั้นสด 350 มิลลิลิตร
6. น้ำตาลทราย 200 กรัม
7. เกลือป่น 2 ช้อนชา

ส่วนผสม ข้าวเหนียวมะม่วง

1. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
2. ข้าวเหนียวมูน
3. กะทิ (สำหรับราด)
4. ถั่วเขียวชั๊ยกั่ว

วิธีทำข้าวเหนียวมูน

1. ซาวข้าวเหนียวจนสะอาด ใส่สารส้มลงไป เติมน้ำเปล่าลงไปจนท่วมข้าวเหนียว จากนั้นคนผสมจนเข้ากัน แช่ทิ้งไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง
2. ล้างข้าวเหนียวที่แช่กับสารส้มไว้จนสะอาด สะเด็ดน้ำแล้วพักไว้สักครู่
3. เทข้าวเหนียวลงในหวดหนึ่งซาว ใส่ไข่แดงลงไป นำหวดไปวางลงในน้ำเดือด นึ่งนานประมาณ 20 นาที จนข้าวเหนียวสุก
4. ผสมหัวกะทิตกับน้ำตาลทราย และเกลือป่นในอ่างผสมคนจะเข้ากัน เทข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วลงไป คนผสมจนเข้ากัน พักทิ้งไว้ 30 นาที จนข้าวเหนียวระอุ พร้อมเสิร์ฟคู่กับมะม่วงน้ำดอกไม้สุก

ภาพโดย : <https://cooking.kapook.com/view69102.html>

คำสำคัญ : ข้าวเหนียวมะม่วง

ที่มา : <https://cooking.kapook.com/view69102.html>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2017-03-12



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=594&code_db=610008&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology