

## วิธีทำน้ำข้าวกล้องงอกอย่างง่าย ๆ

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

เริ่มจากเมล็ดข้าวกล้องใหม่ 100 กรัม หรือ 1 ชีด จะต้องชวบน้ำล้างเอากรวดทรายออกก่อนหนึ่งครั้ง แล้วนำไปแช่น้ำประมาณ 1 ลิตร ที่อุณหภูมิ 5-6 ซม. ก็จะเกิดเป็นตุ่มงอกสีขาวขึ้นมาที่เมล็ดข้าวพอมองเห็น จากนั้นให้เอาขึ้นมาผึ่งให้แห้ง แล้วนำไปต้มใช้ไฟปานกลางให้เดือด แต่อย่าให้เดือดมาก เพราะถารอนมากเกินไป สารกาบาจะถูกทำลายมาก หากเดือดพอดีให้เคี่ยวไปสัก 15-20 นาที สารกาบาจะยังอยู่ในข้าวถึง 70 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นปริมาณเพียงพอต่อร่างกาย

เสร็จแล้วใช้ผ้าขาวบางหรือกระชอน กรองน้ำออกมาดื่ม เพิ่มรสชาติโดยโรยเกลือป่นให้ออกเค็มเล็กน้อย ก็จะเพิ่มความอร่อย นอกจากความหอมหวานที่มีอยู่ในน้ำข้าวกล้องงอกแล้ว ทั้งหมดนี้เป็นสูตรที่ศูนย์วิจัยพันธุศาสตร์ข้าวปทุมธานีทำเพื่อทูลเกล้าฯ ถวายในหลวง ทุก 3 วัน

**ส่วนการหุงข้าวกล้องให้ได้รสชาติอร่อย นุ่มลิ้น มีวิธีการดังนี้**

จะต้องนำข้าวกล้องไปแช่น้ำสัก 1 ชั่วโมง ให้เมล็ดข้าวบานออกเล็กน้อยก็หุงได้ทันที จะทำให้เมล็ดข้าวนุ่ม นุ่มรับประทานมาก การหุงข้าวจะทำให้สารกาบาถูกทำลายไปประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ แต่กาบาที่เหลือก็เพียงพอต่อร่างกายที่จะต้องบริโภคทุกวันอยู่แล้ว แต่ถาเราทำให้น้ำข้าวกล้องงอกขึ้นมา จะเพิ่มคุณค่าสารอาหารขึ้นอีก 10 เท่าเลยทีเดียว

(สูตรทำน้ำข้าวกล้องโดย สำนักพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว)

ที่มา : [http://women.sanook.com/health/know\\_eat/knoweat\\_53547.php](http://women.sanook.com/health/know_eat/knoweat_53547.php) อ้างถึง หนังสือพิมพ์เดลินิวส์