

## วิธีหุงข้าวกล้องให้หน้ารับประทาน.....

นำเสนอเมื่อ : 23 ต.ค. 2552

วิธีหุงข้าวกล้องให้นุ่ม....หน้ารับประทาน



ข้าวกล้องเป็นข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด เนื่องจากเป็นข้าวที่ผ่านการกระเทาะเปลือกออกเพียงครั้งเดียว ทำให้จมูกข้าวและรำข้าวซึ่งเป็นส่วนที่อุดมไปด้วยวิตามินยังคงติดอยู่

ข้าวกล้องนั้นจะมีสีน้ำตาลส่วนความเข้มข้นนั้นจะแตกต่างกันไปตามพันธุ์ข้าว พื้นที่ที่ใช้ในการปลูก และกระบวนการผลิตสาเหตุที่ข้าวกล้องยังได้รับความนิยมไม่มากเท่าที่ควรนั้นเนื่องมาจากเวลาที่ข้าวกล้องสุกแล้วจะมีความแข็งมากกว่าข้าวขาว

เพื่อให้ข้าวกล้องมีความนุ่มมากขึ้นจะต้องตวงข้าวกล้องใส่หม้อ แช่น้ำไว้ประมาณ 30 นาที และอัตราส่วนในการหุงนั้นตวงข้าว 1 ส่วน ต่อน้ำ 3 ส่วน แช่น้ำทิ้งไว้อีกประมาณ 30 นาที จึงจะนำไปหุงได้ หรืออาจใช้วิธีใส่ข้าวขาวขัดผสมลงไปให้อัตราส่วน 1 ต่อ 4 ทั้ง 2 วิธีนี้จะทำให้ข้าวกล้องนุ่มนากินมากขึ้น

ขอบคุณที่ไปที่มาครับ.....