

## หน้าข่าว

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

หน้าข่าว



**น้ำขำมี 2 แบบ คือ 1. น้ำขำที่เกิดจากการหุงข้าวแบบเซ็ดน้ำ** ซึ่งจะต้องใช้หม้อใส่ข้าวสารตั้งบนเตาถ่าน กระบวนการเริ่มต้มน้ำโดยกลางหรือขวาขวาเพื่อขจัดฝุ่นผงและสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ออก จนกระทั่งนำกลางขาวใส แล้วจึงเติมน้ำปริมาณมากลงไป ต้มให้เดือด ในช่วงนี้ต้องหมั่นคนอย่าให้เมล็ดข้าวติดก้นหม้อ ต้มจนเมล็ดข้าวเริ่มแตกจนสุกนิ่มไปทั้งเมล็ด หรือเห็นเมล็ดข้าวยังมีไตขุ่นเป็นจุดเล็กๆ อยู่ภายใน จึงรินน้ำออก เรียกขั้นตอนนี้ว่า "เซ็ดน้ำขาว"

ทั้งนี้ หม้อที่ใช้หุงข้าวแบบเซ็ดน้ำนี้ต้องมีหูสองข้างและฝาหม้อต้องมีหูอยู่ตรงกึ่งกลาง เวลาเซ็ดน้ำใช้ไม้ขีดฟืนหรือถ่านไฟไหม้หรือถ่านอัดก้อนและฟืนหรือถ่านอัดก้อนเผาไหม้จากนั้นเอียงหม้อเทน้ำขาวออกจนหมด แลวนำหม้อขาวไปตั้งไฟอ่อนๆ เพื่อให้หน้าขาวในหม้อแห้งสนิท เรียกว่า "ดงขาว" จนขาวสุกกระอุดี

เชื่อกันว่าน้ำขำเป็นอาหารอย่างดีสำหรับคนป่วยที่รู้สึกเบื่ออาหารเพราะเกิดการเสียสมดุลของระบบย่อยอาหาร ส่วนคนสุขภาพดีที่ไม่ป่วยก็สามารถทานน้ำขาวได้เช่นกัน เพราะน้ำขำมีคุณค่าและสารอาหารมากมายเช่นเดียวกับข้าว อีกทั้งย่อยง่าย ไม่ทำให้ท้องอืด ท้องเสีย และร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารและซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอได้ทันที คนป่วยจึงสามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้น น้ำขำมีวิตามินบีสูง และมีคุณสมบัติเป็นยารสเย็นช่วยบำรุงร่างกาย รวมถึงแก้อ่อนในและใช้ถอนพิษผิดสำแดง และยังใช้แก้อาการปวดท้อง ท้องร่วง และช่วยขับปัสสาวะด้วย

โดยเฉพาะเด็กท้องเสีย น้ำขำช่วยได้มากเช่นกัน สูตรน้ำขำที่สามารถนำมาเป็นยาสำหรับเด็กๆ เสียมีดังนี้ น้ำขำ 1 ถ้วย หรือ 8 ออนซ์ (240 ซีซี) เกลือ 2 หยิบนิ้วมือ (0.6 กรัม) น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะหรือช้อนแกง (6 กรัม) ผสมเข้าด้วยกันป้อนให้เด็กรับประทาน

และอีกสูตร คือ ข้าวสาร 1 ช้อนโต๊ะ หรือ 1 ช้อนตักแกง เติมน้ำลงในหม้อข้าว 3 แก้ว (เต็มแก้ว) ซึ่งมีปริมาตรประมาณ 720 ซีซี นำไปต้มจนเดือดแล้วเคี่ยวต่อ ใช้เวลาทั้งสิ้นตั้งแต่เริ่มหุงประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที เมล็ดข้าวจะแตกและเปื่อย ลักษณะเหมือนโจ๊ก เติมน้ำลงไป 2 หยิบนิ้วมือ แล้วยกลง จะมีปริมาตรที่เหลือทั้งสิ้น 1 ถ้วย ประมาณ 8 ออนซ์ (240 ซีซี) ทิ้งไว้ให้เย็นและป้อนให้เด็กรับประทาน

**2. น้ำขำที่เกิดจากการช้าวข้าว** แม้จะไม่ใช้การหุงข้าวแบบอดีตแล้ว แต่ทุกบ้านยังต้องล้างข้าวสารก่อนหุง น้ำขาวครั้งแรกอาจมีฝุ่นสกปรกมาก ให้ใช้น้ำขาวช้าวครั้งที่สอง ซึ่งน้ำขาวชนิดนี้มีสรรพคุณคือเป็นยารสเย็นเช่นกัน ในยุคที่น้ำขาวจากการหุงข้าวแบบเซ็ดน้ำหายาก ใช้น้ำขาวช้าวหน้าจะสะดวกกว่า

เชื่อว่าน้ำขาวช้าวขจัดรังแคได้ โดยนำน้ำขาวช้าวใส่กะละมัง ทิ้งให้ตกตะกอน จากนั้นรินน้ำออก ใช้น้ำที่ตกตะกอนสระผม 2 ครั้ง แลวสระผมด้วยแชมพูอีกครั้ง ล้างน้ำให้สะอาด ว่ากันว่าผมจะนุ่มปราศจากรังแค วงการเครื่องสำอางยุคกลับสู่ธรรมชาตินำเอาน้ำขาวช้าวผสมกับมะกรูด หรือฝักสมป่อย เป็นแชมพูสระผมแกร้งแค บำรุงหนังศีรษะ และช่วยรักษาเส้นผมด้วย

ข้อมูลจาก :