

ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมหไทยแสนโด่งดัง หอมหวานนุ่มรสมะม่วงแท้ๆ



ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมหไทยแสนโด่งดัง หอมหวานนุ่มรสมะม่วงแท้ๆ

ข้าวเหนียวมะม่วง (mango sticky rice) วันนีัรสรินทร์จะมาชวนทำขนมไทย ขวัญใจมหาชน นั่นคือข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียว หอมหวานนุ่ม ตัดด้วยรสมะม่วงน้ำดอกไม้ หอมหวาน อมเปรี้ยวนิดๆ ราดด้วยกะทิ เค็มมัน หวานนิดหน่อย มีรสสัมผัส ถั่วทองทอดกรอบกรอบ รับรองใครมาชิมต้องติดใจ ลองทำตามวิธีทำนะค่ะ รับรองว่าทำตามได้ไม่ยาก รสรินทร์รับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะ เกริ่นความน่ากินมาชักพัก ไปลุยกันเลยคะ มาทำข้าวเหนียวมะม่วงกัน ไปเปิดตำนานความอร่อยกันคะ มาคะ ดาวน้โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูข้าวเหนียวมะม่วงกันเลยคะ



สูตรข้าวเหนียวมะม่วง		
ข้าวเหนียวแช่เย็น	350	กรัม
กะทิ	500	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	0.75	ถ้วย
เกลือ	1.5	ช้อนชา

สูตรข้าวเหนียวมะม่วง

แบ่งข้าวเจ้า	1	ช้อนชา
ใบเตย	4-5	ใบ
มะม่วงสุก	3	ผล



วิธีทำข้าวเหนียวมะม่วง

– วิธีทำข้าวเหนียวมูน

นำข้าวเหนียวมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 3 ชั่วโมงหรือทิ้งไว้ข้ามคืนก็ได้

เปิดเตาที่ไฟปานกลางค่อนข้างแรง ตั้งหม้อหนึ่ง ใส่น้ำลงไป เมื่อน้ำเดือดให้ใส่น้ำข้าวเหนียวขึ้นมา ห่อผ้าขาวบาง ตัดใบเตยวางลงไปประมาณ 2 ใบแล้วนำไปนึ่ง

นึ่งไปประมาณ 30 นาที หรือจนข้าวเหนียวสุก (สังเกตว่าเม็ดข้าวเหนียวจะใสขึ้น)

นำกะทิมาแบ่งไว้ 0.75 ถ้วย สำหรับกะทิส่วนที่เหลือเอาไปใส่ลงในหม้อ ใส่น้ำตาลและเกลือ 1 ช้อนชาลงไป นำไปตั้งบนไฟอ่อน

มัดใบเตยลงไปในหม้อ 2 ใบ คนเรื่อยๆ จนน้ำตาลละลาย อย่าให้กะทิเป็นก้อน รอจนกะทิเดือดก็ปิดเตาและยกลงได้

ตักข้าวเหนียวที่สุกแล้วใส่ในอ่างผสม เทกะทิจนท่วม ใส่ลงในหม้อ คนเร็วๆ ให้ทั่วแล้วปิดฝาให้ข้าวเหนียวระอุ ประมาณ 15 นาที

– วิธีทำกะทิดัดข้าวเหนียว

นำกะทิ 0.75 ถ้วยที่แบ่งไว้มาผสมกับแบ่งข้าวเจ้าและเกลือ 1 ช้อนชา นำไปตั้งไฟ คนเรื่อยๆ จนกะทิขึ้น ฟอกกะทิเดือด ก็ปิดเตาได้ เตรียมไว้เป็นกะทิ สำหรับราดหน้า

ตักข้าวเหนียวใส่จาน ราดด้วยน้ำกะทิที่เตรียมไว้ เสิร์ฟพร้อมมะม่วงสุกจิ้มๆ ทานให้อร่อยนะคะ



เคล็ดลับรสรินทร์

- ควรใช้สารส้มขัดล้างข้าวเหนียวก่อนนำมาทำ ข้าวเหนียวมูนที่ได้จะใสและไม่มียางเหนียว

วิธีเลือกมะม่วงสุก สำหรับข้าวเหนียวมะม่วง

- มะม่วงสุกที่นิยมนำมาทานกับข้าวเหนียวมะม่วงคือ มะม่วงอกร่องและมะม่วงน้ำดอกไม้ ซึ่งมีรสหวานหอม
- ควรเลือกมะม่วงสุกที่ผลอวบและเปลือกมีรอยดำบ้างเล็กน้อย เพราะจะแน่ใจได้ว่ามะม่วงสุกจริงหรือสุกเองตามธรรมชาติ
- ลองใช้นิ้วกดเบาๆ หากเนื้อมะม่วงยุบลงไปเล็กน้อยแปลว่าสุกได้ที่แล้ว แต่หากยังไม่ยุบแสดงว่าเป็นมะม่วงที่โดนบ่มแก๊สให้ผิวเหลืองแต่เนื้อข้างในไม่สุกอาจจะแข็งหรือมีรสเปรี้ยว

วัตถุดิบข้าวเหนียวมะม่วง

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู เป็นพันธุ์ข้าวเหนียวที่มีคุณภาพดีนิยมนำมาทำข้าวเหนียวมูน อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดคอเลสเตอรอล เมื่อรับประทานเป็นประจำจึงช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ โรคปอด

กะทิ

กะทิสด ได้จากการขูดมะพร้าวแล้วนำมาคั้นจะได้ 2 ส่วนคือ หัวกะทิ หรือส่วนที่เข้มข้น หางกะทิ คือส่วนที่เจือจาง นิยมทำจากมะพร้าวขูดขาว คือมะพร้าวที่กะเทาะเนื้อจากกะลา แล้วปอกเปลือกส่วนที่เป็นสีน้ำตาลออก เมื่อนำไปขูดจะได้มะพร้าวที่ขาวสะอาด กราเลือกซื้อควรซื้อร้านที่ดี เพื่อให้ได้กะทิสดใหม่มีกลิ่นหอม ถ้ามะพร้าวเก่าจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ประกอบอาหารจะมีกลิ่นและรสไม่ดี

น้ำตาลทราย

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย ใสไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

แป้งข้าวเจ้า

แป้งข้าวเจ้า หรือ แป้งญวน เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าว เป็นแป้งที่ใช้มากที่สุดในการทำขนมไทย ในสมัยก่อนใช้แป้งสาลีไม่จากข้าวสารแช่น้ำคั้น นำแป้งที่ได้จากการโม่มาทับน้ำออก ก็จะได้แป้งที่พร้อมนำไปทำขนม ปัจจุบันนิยมใช้แป้งแห้งที่ผลิตจากโรงงาน เนื้อแป้งข้าวเจ้ามีลักษณะสากมือ ถ้าเป็นข้าวใหม่จะมีกลิ่นหอมดูได้น้อย ถ้าใช้แป้งข้าวเจ้าสดจะต้องลดน้ำ จากสูตรแป้งข้าวเจ้าสำเร็จรูป

ใบเตย

ใบเตย ลักษณะใบยาว เรียว มีสีเขียวเข้ม มีกลิ่นหอม ใบเตยมี 2 ชนิดคือเตยหอม และเตยธรรมดา ใบเตยหอมจะมีขนาดเล็กกว่าเตยทั่วไป ก่อนนำไปใช้ให้ล้างให้สะอาด แล้วหั่นหยาบจะโขลก หรือปั่นให้ละเอียดก็ได้ แล้วนำมากรอง เอากากออกได้นำใบเตยสีเขียวเข้ม



อย่ารู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

