

ข้าวเหนียวมูนสูตรโบราณ มูนข้าวเหนียว อย่างไรให้เม็ดใส



ข้าวเหนียวมูนสูตรโบราณ มูนข้าวเหนียวอย่างไรให้เม็ดใส

ข้าวเหนียวมูนสูตรโบราณ (Coconut Flavored Sticky Rice) รสรินทร์จะชวนเปิดตำราทำเมนูขนมไทย นั่นคือข้าวเหนียวมูนสูตรโบราณ ข้าวเหนียวมูน รับประทานได้กับหน้าหลากหลาย เพื่อให้ข้าวเหนียวดูน่ากินก็ได้ดี ต้องเป็นกะทิคั้นแท้สดๆ อร่อยเด็ด รสชาติไม่เป็นสองรองใคร เคล็ดลับคือต้องใช้ข้าวเหนียวพันธุ์เขียวกูเก๋ ชัดข้าวเหนียวกับสารส้มเพื่อให้ข้าวเหนียวมูนมีลักษณะที่มันเงา นุ่มสวยงามเรียงเม็ดชัดเจนเวลาทาน เพื่อนๆสามารถ เปิดสูตรและทำตามได้เลยค่ะ ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยละ ระดับมิชลินสตาร์

รสชาติที่อร่อยนี้มีประวัติความเป็นมายาวนาน ว่ากันว่าข้าวเหนียวมูนคือขนมที่คนสมัยอยุธยาตอนปลายรับประทานกันอย่างกว้างขวาง CNN สำนักข่าวเจ้าดัง ถึงกับจัดให้ข้าวเหนียวมะม่วงติดอยู่ในลิสต์ 50 สุดยอดอาหารหวานแสนอร่อยจากทั่วโลก อีกชะด้วย เอาละค่ะ เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา มาทำข้าวเหนียวมูนสูตรโบราณกัน แค่อคิดก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาค่ะ ดาวนัโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูข้าวเหนียวมูนสูตรโบราณกันเลยละ



สูตรข้าวเหนียวมูนสูตรโบราณ

ข้าวเหนียวแช่ยาว	500	กรัม
สารส้ม	1	ก้อน
หัวกะทิคั้นแห้ง	300	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
เกลือป่น	1.5	ช้อนชา
ใบเตยหั่นท่อน	3-4	ใบ



วิธีทำข้าวเหนียวมูนสูตรโบราณ

-การหุงข้าวเหนียว

ล้างข้าวเหนียวแช่ยาว ด้วยสารส้ม (จะช่วยให้เมล็ดใส ชื่นเงา) ให้ล้างโดยการเปิดน้ำให้ท่วมข้าวเหนียว

จากนั้นนำข้าวเหนียวลงไป ค่อยๆขัดข้าวเหนียวกับสารส้มอย่างเบามือ จนกว่าน้ำจะใส ล้างสัก 2-3 น้ำ

พักข้าวเหนียวไว้ 4 ชั่วโมง

เทน้ำใส่หม้อราว 1/4 ของหม้อ ใส่ใบเตยลงไปเพื่อเพิ่มความหอม เปิดไฟแรงจนน้ำเดือด

ใส่ข้าวเหนียวลงไปในหม้อ นึ่ง 30 นาที แต่ต้องมาพลิกข้าวทุก 10 นาที

- ทำกะทิผัดข้าวเหนียว

คั้นกะทิคั้นแห้ง (กะทิคั้นแห้งคือการคั้นกะทิโดยการไม่ใส่น้ำ) หากไม่มีให้ใช้กะทิกล่องแทนก็ได้

ผสมกะทิ น้ำตาลทราย และ เกลือ คนจนเข้ากันโดยไม่ต้องตั้งไฟ

- การมูนข้าวเหนียว

ใส่ข้าวเหนียวร่อนๆ ลงไปในน้ำกะทิที่เตรียมไว้ ค่อยๆคนโดยใช้ไม้พาย คนไปในทางเดียวกัน พักข้าวเหนียวไว้ 20 นาที

กลับและคนข้าวให้เข้ากันดีอีกรอบ ปิดฝา ทิ้งไว้อีก 20 นาที

เมื่อครบเวลา ข้าวเหนียวจะอมน้ำกะทิ เมล็ดเรียงตัวสวย และเงางาม ทานให้อร่อยนะคะ



เคล็ดลับรสรินทร์

- ต้องล้างข้าวเหนียวแช่ยาว ด้วยสารส้ม การล้างด้วยสารส้มจะช่วยให้เมล็ดใส ชื่นเงา ขัดข้าวเหนียวอย่างเบามือและรวดเร็ว ข้าวเหนียวจะได้ไม่เปื่อยและหัก
- ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้กะทิคั้นแห้ง กะทิคั้นแห้งคือการคั้นกะทิโดยการไม่ใส่น้ำ

วัตถุดิบข้าวเหนียวมูนสูตรโบราณ

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู

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

หัวกะทิ

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

ประวัติข้าวเหนียวมูนสูตรโบราณ

ไม่มีหลักฐานปรากฏแน่ชัดว่า ใครเป็นคนต้นคิดให้นำข้าวเหนียวมูนมาทานคู่กับมะม่วงสุก แต่รู้อีกทีมันก็กลายเป็นส่วนประกอบขนมหวาน ยอดนิยมของคนไทยไปแล้ว

พจนานุกรมให้ความหมายอย่างตรงไปตรงมาว่าคือการเอากะทิมาเคล้ากับข้าวเหนียว และมูน หมายถึงการกองๆ สุมๆ อาจคิดได้ว่าเป็นการเอาข้าวเหนียวมาวางเป็นกองๆ บนวัตถุดิบอื่นๆ ซึ่งอาจเป็นกะทิ เกลือ น้ำตาล ถั่ว หรือมะม่วง ก็ได้

แต่หลักฐานที่ชัดเจนกว่าคือ ภาพยนตร์หม่อมเครื่องควาหวาน บทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 ประโยคว่า “ข้าวเหนียวใส่สีโสภ” สันนิษฐานว่ากล่าวถึงสีเขียวกุ้งจากใบเตยคั้น เอาไว้กินกับไข่ต้ังสังขยา





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)