

# ข้าวเหนียวสังขยา สูตรนี้พีชอบเนื้อเนียนหวานกลมกล่อมกำลังดี



## ข้าวเหนียวสังขยา สูตรนี้พีชอบเนื้อเนียนหวานกลมกล่อมกำลังดี

**ข้าวเหนียวสังขยา (Sweet Sticky Rice with Thai Custard)** วันนี้แอดรินจะนำเสนอเมนูขนมไทย นั่นคือ ข้าวเหนียวสังขยา ตัวสังขยามีเนื้อสัมผัสเนียนนุ่มรสชาติหวานหอม รับประทานกับข้าวเหนียวมูนเข้ากันได้เป็นอย่างดี อร่อยเด็ด รสชาติไม่เป็นสองรองใคร วิธีทำและกรรมวิธี เพื่อนๆสามารถทำตามขั้นตอนได้ง่ายๆ ความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะสูตรนี้เอาไปเลย เกินความน่ากินมาซั๊กพัก ไปลุยกันเลยค่า มาทำข้าวเหนียวสังขยากัน แค่คิดก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาค่า ดาวนี่ไหลตสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่ก้าวเข้าครัวไปกับเมนูข้าวเหนียวสังขยา กันเลยค่า



## สูตรข้าวเหนียวสังขยา

### ส่วนหน้าสังขยา

ไข่ไก่เบอร์	4	ฟอง
ไข่เป็ดเบอร์เล็กสุด	4	ฟอง
หัวกะทิ	300	มิลลิลิตร
น้ำตาลมะพร้าว	250	กรัม

# สูตรข้าวเหนียวสังขยา

เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
ใบเตยหั่นท่อน	4-5	ใบ
<b>ส่วนข้าวเหนียวมูน</b>		
ข้าวเหนียวแช่เยววู	500	กรัม
สารส้ม	1	ก้อน
หัวกะทิ	300	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
เกลือป่น	1.5	ช้อนชา
ใบเตยหั่นท่อน	3-4	ใบ



## วิธีทำข้าวเหนียวสังขยา

### - การทำหน้าสังขยา

สูตรนี้จะใช้ไข่เปิดด้วย เพราะจะทำให้เนื้อสังขยาแน่นพอดี

ตอกไข่ลงในชามผสม ตามด้วยเกลือป่น น้ำกะทิ และใบเตย

ใช้มือขยี้ส่วนผสมจนกว่าจะเข้ากัน ใบเตยจะทำให้ไข่ไม่คาวอีกด้วย พอดีตฤติบทุกอย่างเข้ากันดีนำไปกรอง ลงในถาดรองหนึ่ง

พักสังขยาไว้ 5-10 นาทีก่อนนำไปนึ่งใช้ช้อน ตักฟองออกก่อน

### - วิธีนึ่งสังขยา

ใส่น้ำลงไป 1/2 ของลังถึง ใส่ใบเตยหั่นท่อนลงไป เปิดไฟให้เดือด

ปรับไฟลงเป็นไฟอ่อน นำสังขยาลงนึ่งเป็นเวลา 30 นาที การใช้ไฟอ่อนจะทำให้สังขยาหน้าเนียน

พักไว้ให้เย็น สามารถตักไปเป็นหน้าข้าวเหนียวสังขยา จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูน

### - การหุงข้าวเหนียว

ล้างข้าวเหนียวแช่เยววู ด้วยสารส้ม (จะช่วยให้เมล็ดใส ชื่นเงา) ให้ล้างโดยการเปิดน้ำให้ท่วมข้าวเหนียว

จากนั้นนำข้าวเหนียวลงไป ค่อยๆขัดข้าวเหนียวกับสารส้มอย่างเบามือ จนกว่าน้ำจะใส ล้างสัก 2-3 น้ำ

พักข้าวเหนียวไว้ 4 ชั่วโมง

เทน้ำใส่หม้อราว 1/4 ของหม้อ ใส่ใบเตยลงไปเพื่อเพิ่มความหอม เปิดไฟแรงจนน้ำเดือด

ใส่ข้าวเหนียวลงไปในหวด นึ่ง 30 นาที แต่ต้องมาพลิกข้าวทุก 10 นาที

### - ทำกะทิผุนข้าวเหนียว

คั้นกะทิคั้นแห้ง (กะทิคั้นแห้งคือการคั้นกะทิโดยการไม่ใส่น้ำ) หากไม่มีให้ใช้กะทิล่องแทนก็ได้

ผสมกะทิ น้ำตาลทราย และ เกลือ คนจนกว่าจะเข้ากันโดยไม่ต้องตั้งไฟ

## - การนึ่งข้าวเหนียว

ใส่ข้าวเหนียวร้อนๆ ลงไปในน้ำกะทิที่จัดเตรียมไว้ ค่อยๆ คนโดยใช้ไม้พาย คนไปในทางเดียวกัน พักข้าวเหนียวไว้ 20 นาที

กลับและคนข้าวให้เข้ากันดีอีกรอบ ปิดฝา ทิ้งไว้อีก 20 นาที

เมื่อครบเวลา ข้าวเหนียวจะอิมกะทิ เมล็ดเรียงตัวสวย และเงางาม ทานให้อร่อยนะคะ



## เคล็ดลับรสรินทร์

- การนึ่งสังขยาต้องใช้ไฟเบา ค่อยๆ นึ่ง และไม่ให้ น้ำหยดลงไป จะทำให้สังขยามีหน้าเนียนนุ่ม นำรับประทาน
- ต้องล้างข้าวเหนียวแช่ขง ด้วยสารส้ม การล้างด้วยสารส้มจะช่วยให้เมล็ดใส ชื่นเงา ชัดข้าวเหนียวอย่างเบามือและรวดเร็ว ข้าวเหนียวจะได้ไม่เปื่อยและหัก
- ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้กะทิคั้นแห้ง กะทิคั้นแห้งคือการคั้นกะทิโดยการไม่ใส่น้ำ

ขอขอบคุณข้อมูล - คุณ แม่ชี น้องมดดี Channel จาก [Youtube](#)

## วัตถุดิบข้าวเหนียวสังขยา

### หัวกะทิ

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

### น้ำตาลมะพร้าว

น้ำตาลมะพร้าว ได้จากจั่นมะพร้าว มีลักษณะเหลว มีสีเหลืองอมน้ำตาล มีกลิ่นหอม รสหวานนุ่ม น้ำตาลมะพร้าวที่ทำเป็นก้อนเรียกว่า น้ำตาลปึก ถ้าทำน้ำตาลใส่ปืบเรียกว่าน้ำตาลปืบ หากใช้ไม่หมดให้เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท

### ข้าวเหนียวแช่ขง

ข้าวเหนียวแช่ขง เป็นพันธุ์ข้าวเหนียวที่มีคุณภาพดีนิยมนำมาทำข้าวเหนียวมูน อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดคอเลสเตอรอล เมื่อรับประทานเป็นประจำช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ โรคปอด

### น้ำตาลทราย

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย ใสไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

## ประวัติข้าวเหนียวสังขยา

สังขยา หรือที่เรียกในภาษามลายูว่า เซอริกายาหรือกายา เป็นขนมหนึ่งทำจากกะทิและน้ำตาล พบในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้หลายประเทศ สังขยาในไทยเป็นขนมที่จัดอยู่ในกลุ่มที่ได้รับอิทธิพลจากโปรตุเกส นิยมรับประทานกับข้าวเหนียว หรือใส่ในฟักทอง เผือกหรือมะพร้าว แล้วนำไปนึ่ง เป็นคนละชนิดกับสังขยาที่ปรุงด้วยการกวนและมักกินกับขนมปัง

พจนานุกรมให้ความหมายอย่างตรงไปตรงมาว่าคือการเอากะทิมาเคล้ากับข้าวเหนียว และมูน หมายถึงการกองๆ  
สุ่มๆ อาจคิดได้ว่าเป็นการเอาข้าวเหนียวมาวางเป็นกองๆ บนวัตถุดิบอื่นๆ ซึ่งอาจเป็นกะทิ เกลือ น้ำตาล ถั่ว หรือมะ  
ม่วง ก็ได้

แต่หลักฐานที่ชัดเจนกว่าคือ ภาพยนตร์เรื่องดาวหวาน บทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภา  
ลัย รัชกาลที่ 2 ประโยคว่า “ข้าวเหนียวใส่สีโศก” สันนิษฐานว่ากล่าวถึงสีเขียวเข้มจากใบเตยคั้น เอาไว้กินกับไข่ตั้ง  
สังขยา



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

**f ROSALYNTH**

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ  
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ  
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)