

หลักสูตร การทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร
จำนวน 5 ชั่วโมง กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ



โดย
กศน.อำเภอปะคำ
สำนักงาน กศน.จังหวัดบุรีรัมย์
สำนักงาน กศน.
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตร การทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร เป็นหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง ที่พัฒนาขึ้นตามความต้องการ ความจำเป็นในการจัดการเรียนรู้ให้แก่ประชาชนทั่วไปที่สนใจ เพื่อใช้ในการประกอบอาชีพของประชาชนในชุมชน การเรียนรู้ตามหลักสูตรนี้เป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และฝึกทักษะ เพื่อการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ ในการประกอบอาชีพ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาสังคมและชุมชน ให้เข้มแข็ง ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปะคำ เห็นความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร จึงได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรนี้ขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปะคำ ขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง การทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพรนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปะคำ

หลักสูตรการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร
จำนวน 5 ชั่วโมง
กลุ่มวิชาพาณิชยกรรมและบริการ
ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปะคำ จังหวัดบุรีรัมย์

ความเป็นมาหลักสูตร

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมากเพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพเป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชนซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดยุทธศาสตร์ 2561 ภายใต้กรอบที่จะพัฒนา 5 ศักยภาพของพื้นที่ใน 5 กลุ่มอาชีพใหม่ ให้สามารถแข่งขันได้ใน 5 ภูมิภาคหลักของโลก “รู้เขา รู้เรา เทำทัน เพื่อแข่งขันได้ในเวทีโลก” ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆมุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมี คุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืนมีความสามารถเชิงการแข่งขันทั้งในระดับภูมิภาคอาเซียนและระดับสากลซึ่งจะเป็นการจัดการศึกษาตลอดชีวิตในรูปแบบใหม่ที่สร้างความมั่นคงให้แก่ประชาชน และประเทศชาตินอกจากจะมีการประกอบอาชีพเพื่อเป็นเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้ว ยังมีสิ่งที่ถือว่าเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหามาทดแทนโดยวิธีการต่างๆ เพื่อการอยู่รอด

การทำขนมไทย เป็นเอกลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมประจำชาติไทย มีความละเอียดอ่อนประณีตในการเลือกสรรวัตถุดิบ วิธีการทำที่พิถีพิถัน รสชาติอร่อยหอมหวาน สีสันสวยงาม รูปลักษณ์ชวนรับประทาน และเป็นขนมที่มีความเกี่ยวข้องกับคนไทยมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบันการประกอบอาชีพการทำขนมไทย เป็นอาชีพอิสระในการทำมาหากิน และสร้างรายได้ให้กับตนเอง

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน
3. เป็นหลักสูตรที่ผู้เรียนสามารถนำผลการเรียนรู้ไปเทียบโอนเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพ
4. เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ 5 ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ ศักยภาพด้านทรัพยากร ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และทำเลที่ตั้ง ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิต และด้านทรัพยากรมนุษย์

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง
2. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม
3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
4. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

มี 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. กลุ่มผู้ที่ไม่มีความรู้และมีความสนใจที่จะประกอบอาชีพ
2. กลุ่มผู้ที่มีความรู้และต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา จำนวน 5 ชั่วโมง

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.ช่องทางการประกอบอาชีพการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร	<p>1.1 บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพรได้</p> <p>1.2 บอกความเป็นไปได้ใน อาชีพการทำข้าวเหนียวมูนมะม่วงและข้าวเหนียวสังขยาได้</p> <p>1.3 บอกทิศทางการประกอบอาชีพได้</p>	<p>1.1 ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพรได้</p> <p>1.2 ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ</p> <p>1.3 ทิศทางการประกอบอาชีพ</p>	<p>1.1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่อของจริง สื่อบุคคลในชุมชน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และใช้ในการประกอบอาชีพที่มีความเป็นไปได้ในชุมชน</p> <p>1.2 วิทยากรผู้สอน และผู้เรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทิศทางการประกอบอาชีพ ที่เหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงศักยภาพ 5 ด้านได้แก่ ศักยภาพทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพของภูมิประเทศ และทำเลที่ตั้งของแต่ละประเทศ ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิตของแต่ละพื้นที่และศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่</p>	30 นาที	

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ

<p>2. ทักษะการ ประกอบอาชีพ การทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p>	<p>2.1 บอกประวัติของการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p> <p>2.2 บอกอุปกรณ์การทำข้าวเหนียวมูนมะม่วงกะทิสดและข้าวเหนียวสังขยา</p>	<p>2.1 บอกประวัติของการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p> <p>2.2 บอกอุปกรณ์การทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ข้าวเหนียว 2.กะทิ 3.น้ำตาลทราย 4.เกลือ 5.แป้งข้าวเจ้า 6.ใบเตย 7.มะม่วงสุก 8.สารส้ม 9.ไข่เป็ด 10.กะทิ 11.ใบเตย 12.น้ำตาลปีก 	<p>2.1 จัดให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p> <p>2.2 จัดให้ผู้เรียนศึกษาอุปกรณ์ในการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p>	<p>-</p>	<p>4</p>
---	--	--	---	----------	----------

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	2.3 บอกวิธีการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร	<p>2.3 บอกวิธีการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p> <p>วิธีทำ ข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p> <ol style="list-style-type: none"> ล้างข้าวเหนียวให้สะอาดแล้วแช่น้ำทิ้งไว้ข้ามคืน เติมน้ำลงในชั่งนึ่ง นำขึ้นตั้งไฟค่อนข้างแรง รอจนน้ำเดือด จากนั้นสะเด็ดน้ำข้าวเหนียวขึ้นมาห่อผ้าขาวบาง วางใบเตยลงไปประมาณ 2 ใบแล้วนำไปนึ่ง นึ่งประมาณ 30 นาทีจนข้าวเหนียวสุก นำกะทิมาแบ่งไว้ $\frac{3}{4}$ ถ้วย สำหรับกะทิส่วนที่เหลือให้นำไปใส่หม้อเล็กๆ เติมน้ำตาลและเกลือ 1 ช้อนชาลงไป จากนั้นนำไปตั้งบนไฟอ่อน 	<p>2.1 ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p> <p>2.2 วิทยากรอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p> <p>2.3 ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p> <p>2.4 วิทยากรประเมินผลการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร</p>		

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		<p>5. ใส่ใบเตยที่เหล็กลงในหม้อกะทิ ใช้ทัพพีคนเรื่อยๆ จนน้ำตาลละลาย อย่าให้กะทิเป็นก้อน รอจนกะทิเดือดจึงปิดเตาและยกลงพักไว้</p> <p>6. ตักข้าวเหนียวที่สุกแล้วใส่ลงในอ่างผสม เทกะทิร้อนๆ ใส่ลงไป คนเร็วๆ ให้ทั่วแล้วปิดฝาให้ข้าวเหนียวระอุอีกประมาณ 15 นาที</p> <p>7. นำกะทิ 3/4 ถ้วยที่แบ่งไว้มาผสมกับแป้งข้าวเจ้าและเกลือ นำไปตั้งไฟแล้วคนเรื่อยๆ จนกะทิข้นและเดือดเพื่อใช้เป็นกะทิสำหรับราดหน้า</p> <p>8. นำสังขยา หมูฝอย กุ้งฝอย มะม่วงทุเรียน ฯลฯ แต่งหน้าและบรรจุลงกล่อง</p>			

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3. การบริหาร จัดการใน การ ประกอบอาชีพ	<p>3.1 การสำรวจและศึกษาแหล่งวัสดุ อุปกรณ์ ของ แหล่งทรัพยากร</p> <p>3.2 การกำหนดและควบคุมคุณภาพ ผลผลิตที่ต้องการ</p> <p>3.3 สามารถคิดต้นทุนการผลิต การ กำหนดราคาขาย การส่งเสริมการขาย การกระจายสินค้าได้</p>	<p>3.1 สำรวจและศึกษาแหล่งวัสดุ อุปกรณ์ ของแหล่งทรัพยากร</p> <p>3.2 การกำหนดและควบคุมคุณภาพ ผลผลิตที่ต้องการ</p> <p>3.3 ดำเนินการตามกระบวนการ จัดการตลาด เช่น การคิดต้นทุนการผลิต การกำหนดราคาขาย การ ส่งเสริมการขาย การกระจายสินค้า</p>	<p>3.1 สำรวจและศึกษาแหล่งวัสดุ อุปกรณ์ ของ แหล่งทรัพยากร</p> <p>3.2 การกำหนดและควบคุมคุณภาพผลผลิตที่ ต้องการ</p> <p>3.3 ดำเนินการตามกระบวนการจัดการตลาด เช่น การคิดต้นทุนการผลิต การส่งเสริมการขาย การกระจายสินค้า</p>	15 นาที	-

<p>4.โครงการ ประกอบอาชีพการทาช้าวเหนียว มูนมะม่วงกะทิสตและ ช้าวเหนียวสังขยา</p>	<p>4.1 บอกความสำคัญของโครงการประกอบอาชีพได้ 4.2 บอกองค์ประกอบของโครงการได้ 4.3 บอกประโยชน์ของโครงการได้ 4.4 ดำเนินการวัดและ ประเมินผล</p>	<p>4.1 ความสำคัญของโครงการประกอบอาชีพ 4.2 องค์ประกอบของโครงการการประกอบอาชีพ 4.3 ประโยชน์ของโครงการ</p>	<p>4.1 จัดให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้เรื่องความสำคัญของโครงการประกอบอาชีพ ประโยชน์ของโครงการอาชีพ องค์ประกอบของโครงการอาชีพ 4.2 ดำเนินการวัดและประเมินผล</p>	<p>15 นาที</p>	<p>-</p>
---	---	---	--	----------------	----------

โครงสร้างเนื้อหา

หลักสูตรการทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร จำนวน 5 ชั่วโมง

แนวคิด

ขนมไทย เป็นเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมประจำชาติไทยอย่างหนึ่งที่เป็นที่รู้จักกันดี เพราะเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความละเอียดอ่อนประณีตในการทำ ตั้งแต่การใช้วัตถุดิบ วิธีการทำที่พิถีพิถัน รวมทั้งในเรื่องของรสชาติ สีสัน ความสวยงาม กลิ่นหอม รูปลักษณะชวนรับประทาน ตลอดจนกรรมวิธีที่ประณีตบรรจง

คนไทยสมัยโบราณยังไม่รู้จักคำว่า "ขนม" แต่ใช้คำว่าสำหรับกับข้าว าวควา-หวาน ซึ่งเป็นอาหารที่ไม่ใช่กับข้าว เป็นของกินหลังมื้ออาหารหรือกินเล่น มีรสชาติหวานมัน เพราะปรุงจาก แป้ง กะทิ น้ำตาลเท่านั้น ส่วนขนมที่ใช้ไข่เป็นส่วนประกอบเป็นการนำเอาวัฒนธรรมด้านอาหารของชาติต่างๆ มาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น วัตถุดิบที่หาได้ เครื่องมือเครื่องใช้ ตลอดจนการบริโภคแบบไทย เช่น ทองหยิบ ทองหยอด เม็ดขนุน ซึ่งสมัยโบราณคนไทยจะทำขนมเฉพาะวาระสำคัญเท่านั้น เช่น งานทำบุญ งานเทศกาลสำคัญ ต้อนรับแขกสำคัญ หรือตามประเพณี เพราะขนมบางชนิดต้องใช้เวลาทำนานพอสมควร ส่วนขนมไทยในวังจะมีหน้าตาที่ประณีต วิจิตรบรรจงและรูปทรงที่สวยงาม

ในปัจจุบันขนมไทยที่นิยมทำกันทุก ๆ ภาคของประเทศไทย และใช้ในพิธีการต่าง ๆ ก็คือขนมจากไข่ และมักถือเคล็ดจากชื่อและลักษณะของขนมนั้น ๆ เช่น งานมงคลสมรส ทำบุญวันเกิด หรือทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ส่วนใหญ่ก็จะมีพิธีเลี้ยงพระกับแขกที่มาในงาน เพื่อเป็นสิริมงคลของงาน ขนมก็จะมีฝอยทองเพื่อหวังให้อยู่ด้วยกันยืนยาว มีอายุยืน ขนมชั้นก็ให้ได้เลื่อนขั้นเงินเดือน ขนมถ้วยฟูก็ขอให้เฟื่องฟู ขนมทองเอกก็ขอให้ได้เป็นที่หนึ่ง เป็นต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง
2. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม
3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
4. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

ขอบข่ายเนื้อหา

ขอบข่ายเนื้อหา ใช้เวลาเรียนรู้ 5 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหา จำนวน 1 เรื่อง ดังนี้

เรื่องที่ 1. การทำข้าวเหนียวมูนสมุนไพร

รายละเอียดเนื้อหา

ตอนที่ 1. ประโยชน์ของข้าวเหนียวมูนสมุนไพร

ประโยชน์ของข้าวเหนียวมูนสมุนไพร

เมนูข้าวเหนียวมูนสมุนไพร ให้พลังงาน ไขมัน และใยอาหารสูง มีวิตามินหลายชนิด ช่วยให้ร่างกายสดชื่น และให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลาย นิยมรับประทานในฤดูร้อน เพราะร่างกายสูญเสียพลังงานไปกับความร้อน และเป็นฤดูกาลมะม่วงและทุเรียนพอดี



ปริมาณแคลลอรี่

ไม่ว่าจะเป็นมะม่วงน้ำดอกไม้ หรือ ทุเรียน มะยงชิด ขนุน ที่นำมารับประทานในเมนูข้าวเหนียว มูนสมุนไพร รวมๆ แล้วจะให้พลังงาน 200- 350 กิโลแคลลอรี่ต่อจาน (คิดจาก 100 กรัม) หรือประมาณข้าวมันไก่ครึ่งจาน เพราะฉะนั้นข้าวเหนียวมะม่วงเป็นเมนูของหวานที่ให้พลังงานสูง และความหวานรวมกะทิของเมนูนี้ เทียบเท่ากับน้ำตาล 5-6 ช้อนชา ซึ่งเป็นปริมาณสูงสุดที่ร่างกายควรได้รับน้ำตาลต่อวัน ดังนั้นแบ่งกินเป็นมื้อแต่พออร่อย อย่ารับประทานเยอะเกินไป



รายละเอียดเนื้อหา

เรื่องที่ 2. ข้าวเหนียวเมนูหน้าต่างๆ

1. ข้าวเหนียวมะม่วง (ดอกกุหลาบ)

ข้าวเหนียวมะม่วง เมนูหอมหวานมันความอร่อยที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว นิยมเลือกทานเป็นมะม่วงสุก หวานฉ่ำกำลังดี ทานคู่กันกับข้าวเหนียวมูนหุงนุ่มกลิ่นใบเตย ราดด้วยน้ำกะทิคั้นสด สามารถหาทานได้อย่างแพร่หลายในช่วงหน้าร้อน ถือเป็นเมนูเอกลักษณ์สะท้อนความเป็นไทยแต่โบราณ เป็นที่โปรดปรานทั้งชาวไทยและต่างชาติ ในด้านคุณค่าทางโภชนาการนั้นข้าวเหนียวมะม่วง ถือเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจากวิตามิน ช่วยกระตุ้นระบบการย่อยอาหาร เสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงสายตา และหัวใจ



2. ข้าวเหนียวสังขยา

ข้าวเหนียวหน้าสังขยาเป็นขนมไทยที่ยังพบได้ทั่วไปตามตลาดสด รับประทานได้ทั้งเป็นอาหารเช้าและอาหารว่าง ข้าวเหนียวมูนห่อใบตองเนื้อนุ่มนวล กินกับสังขยาแบบไทยๆหอมกลิ่นน้ำตาลมะพร้าว



3. ข้าวเหนียวหน้ากลอย

กลอยเป็นพืชหัวใต้ดินคล้ายบุกเมื่อนึ่งสุก เนื้อมีลักษณะเหนียวหนึบและมันนิยมนำมารับประทานคู่กับข้าวเหนียว โดยจะทานแบบโบราณคือนึ่งกลอยกับข้าวเหนียวชุดมะพร้าวใส่และโรยน้ำตาล หรือนึ่งรวมกันแล้วมูนกับกะทิหวานมันเป็นข้าวเหนียวมูนกลอย



4. ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง

ปลาขานำมาโขลกให้ฟู คั่วในกระทะจนเหลืองหอม ใส่หอมเจียว น้ำตาล เกลือป่น คลุกให้เข้ากัน กินกับข้าวสวยหรือข้าวเหนียวมูน



5. ข้าวเหนียวหน้ากระฉีก

กระฉีก คือ ของหวานทำด้วยมะพร้าวทึนทึกขูด กวนกับน้ำตาลปึกให้เข้ากัน เคี้ยวจนงวด อบด้วยควันเทียนให้หอม ใช้เป็นไส้หรือหน้าขนม เรียกว่า หน้ากระฉีก เช่น ขนมใส่ไส้ มีไส้เป็นหน้ากระฉีก ข้าวเหนียวหน้ากระฉีก



รายละเอียดเนื้อหา

เรื่องที่ 3. ข้าวเหนียวมูน 5 สีจากธรรมชาติ



ข้าวเหนียวมูนสีขาว

-นำข้าวเหนียวไปแช่น้ำให้ท่วม แช่ทิ้ง 3-4 ชั่วโมง

-ตั้งหม้อใส่กะทิ น้ำตาลทราย และเกลือลงไป เปิดไฟกลาง คนไปเรื่อยๆ จนน้ำตาลทรายจะละลาย พอกะทิเริ่มเดือดให้ปิดไฟยกลงมาพักทันที

-เมื่อข้าวเหนียวที่แช่ไว้ครบเวลาแล้วให้นำมาล้างแล้วห่อด้วยผ้าขาวบาง

-เตรียมล้างถึง น้ำ 2/3 ของลัง ตั้งไฟแรงให้น้ำเดือด ล้างข้าวเหนียวใส่ผ้าขาวบางห่อไว้ให้ระอุ นึ่งให้สุกใช้เวลาประมาณ 25 นาที เสร็จแล้วเทใส่ชามผสม

-เทกะทิลงไปในชามที่มีข้าวเหนียว คนให้เข้ากันด้วยความเร็ว แล้วปิดฝาไว้ 40 นาที เสร็จแล้วก็เปิดฝาดูออกได้

สีเหลืองมาจากสีของขมิ้นชัน

-คั้นขมิ้นชันกับน้ำให้ได้ 6 ช้อนโต๊ะ

-เตรียมกะทิ 1 1/2 ถ้วยเหมือนเดิม แล้วตักกะทิออกไปสัก 5-6 ช้อนโต๊ะ

-ผสมน้ำขมิ้นชัน น้ำตาลทราย และเกลือลงไปในน้ำกะทิ

-เสร็จก็ทำตามขั้นตอนเหมือนกันกับข้าวเหนียวมูนสีขาวได้เลย

สีเขียวมาจากน้ำใบเตยชัน

-คั้นใบเตยให้ได้ 1/4 ถ้วย

-เตรียมกะทิ 1 1/2 ถ้วยเหมือนเดิม แล้วตักกะทิออกไป 1/4 ถ้วย

-ผสมน้ำอัญชัน น้ำตาลทราย และเกลือลงไปในน้ำกะทิ

-เสร็จก็ทำตามขั้นตอนเหมือนกันกับข้าวเหนียวมูนสีขาวได้เลย

สีแดงมาจากสีของข้าวเหนียวดำผสมข้าวเหนียวขาว

-นำข้าวเหนียวดำและข้าวเหนียวขาวไปแช่รวมกัน แช่ทิ้ง 3-4 ชั่วโมง

-เตรียมกะทิ 1 1/2 ถ้วยเหมือนเดิม

-ผสมน้ำตาลทราย และเกลือลงไปในน้ำกะทิ

-เสร็จก็ทำตามขั้นตอนเหมือนกันกับข้าวเหนียวมูนสีขาวได้เลย

สีน้ำเงินมาจากสีของดอกอัญชัน

-โดยคั้นกรองดอกอัญชันประมาณ 20 ดอก

-เตรียมกะทิ 1 1/2 ถ้วยเหมือนเดิม แล้วตักกะทิออกไปสัก 5-6 ช้อนโต๊ะ

-ผสมน้ำอัญชัน น้ำตาลทราย และเกลือลงไปในน้ำกะทิ

-เสร็จก็ทำตามขั้นตอนเหมือนกันกับข้าวเหนียวมูนสีขาวได้เลย

รายละเอียดเนื้อหา

เรื่องที่ 4. วิธีการทำ

Coconut Flavored Sticky Rice (ข้าวเหนียวมูน) ข้าวเหนียวมูน รับประทานได้กับน้ำ
หลากหลาย เพื่อให้ข้าวเหนียวดูดีน้ำกะทิได้ดี ควรใช้ข้าวเหนียวพันธุ์เขี้ยวงูเก่า ชัดข้าวเหนียวกับสารส้มเพื่อให้
ข้าวเหนียวมูนมีลักษณะที่มันเงา

ส่วนประกอบ

-ข้าวเหนียวเขี้ยวงูเก่า1 กิโลกรัม



- น้ำตาลทราย



-สารส้มก้อนใหญ่สำหรับขัดข้าวเหนียว



- เกลือ



-หัวกะทิ500 กรัม



วิธีทำ

1. ในชามผสม ใส่น้ำสะอาดให้พอท่วมข้าวเหนียว ชัดข้าวเหนียวกับสารส้มประมาณ 5 นาที ล้างจนน้ำใสดี แช่วข้าวเหนียวในน้ำสะอาดเป็นเวลาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง



2. ทำน้ำสำหรับหมูนข้าวเหนียวโดย นำหัวกะทิ น้ำตาลทราย และเกลือ ใส่หม้อตั้งไฟ คนให้น้ำตาล และเกลือละลายดี พอเดือด ยกออกจากความร้อน พักให้เย็นลง



3. สะเด็ดน้ำข้าวเหนียว ท่อด้วยผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดๆ นึ่งด้วยความร้อนกลางเป็นเวลา 30 นาที



4.เมื่อข้าวเหนียวสุก ถ่ายข้าวเหนียวร้อนๆ ใส่ลงในภาชนะที่มีฝาปิด ใส่น้ำกะทิหมูนข้าวเหนียวที่เย็นแล้วลงไป คนให้เข้ากัน ปิดฝาเป็นเวลา 10 นาที จากนั้นเปิดฝาคั้นข้าวเหนียว เพื่อเป็นการพลิกข้าวเหนียว ปิดฝา แล้วหมูนข้าวเหนียวต่ออีกเป็นเวลา 10 นาที พักข้าวเหนียวให้เย็นลงเล็กน้อย พร้อมรับประทาน โดยข้าวเหนียวหมูนสูตรนี้สามารถเก็บในกล่องสุญญากาศที่อุณหภูมิห้องได้ 2 วัน



Coconut Flavored Sticky Rice with Caramelized Grated Coconut
(ข้าวเหนียวหมูนน้ำกะฉีก)

ส่วนประกอบ

มะพร้าวทึนทึกขูดเส้น	300 กรัม
น้ำตาลปีบ	200 กรัม
น้ำใบเตยคั้นข้น	20 กรัม
น้ำสะอาด	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวเหนียวมูน	สำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำ



1. นำน้ำตาลปีบ และน้ำสะอาดใส่ลงในกระทะทองเหลือง ตั้งไฟ เคี่ยวให้น้ำตาลละลายดี ใส่มะพร้าวลงไป กวนด้วยไฟอ่อน จนน้ำเชื่อมงวดลง ปิดไฟ ใส่น้ำใบเตยตามลง เคนให้เข้ากัน



2. เสิร์ฟรับประทานคู่กับข้าวเหนียวมูน



3. หมายเหตุ มะพร้าวทึนทึก 1 ผล สามารถขูดได้น้ำมันมะพร้าวประมาณ 400-500 กรัม

(ข้าวเหนียวมูนหน้าสังขยา)

วิธีทำ



ส่วนประกอบ




หัวกะทิ	250 กรัม
น้ำตาลปีบ	250 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	15 กรัม
ใบเตย	4 ใบ
ไข่ไก่	8 ฟอง
ข้าวเหนียวมูน	สำหรับเสิร์ฟ

กะทิลงไป ชยำส่วนผสม
ผสม ชยำอีกครั้งให้เข้า
ที่น้ำเดือด ปรับความร้อน

ลงเป็นไฟอ่อน นึ่งสังขยาให้สุกดี เป็นเวลา 25 นาที หรือจนสุกดี

3. พักให้เย็นตัวลงก่อนเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูน

Coconut Flavored Sticky Rice with Prawn and Coconut Topping (ข้าวเหนียวมูนหน้ากุ้ง)

ส่วนประกอบ		วิธีทำ	
กุ้งแกะเปลือก	200 กรัม	  	<ol style="list-style-type: none">1. สับมะพร้าว และกุ้งให้ละเอียด นวดส่วนผสมทั้ง 2 ให้เข้ากันดี2. โขลกพริกไทยให้แหลก ตามด้วยรากผักชี และกระเทียม โขลกต่อให้เข้ากันดี ใส่น้ำมันรำข้าวลงไปคนให้เข้ากัน3. ตักส่วนผสมน้ำมันรำผักชี กระเทียม พริกไทยลงในกระทะทองเหลือง ผัดจนหอม ตามด้วยส่วนผสมกุ้ง และมะพร้าวที่เตรียมไว้ลงไป ผัดด้วยความร้อนต่ำ เมื่อกุ้งสุกดี ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย และเกลือ เคี่ยวให้ส่วนผสมกระจายดี ใส่ส่วนผสมอาหารสีส้มลงไปเล็กน้อย ผัดต่อด้วยความร้อนต่ำจนแห้งลง ประมาณ 20-25 นาที โรยด้วยใบมะกรูดซอย เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูน
มะพร้าวหั่นทึบขูดเส้น	500 กรัม		
น้ำตาลทราย	200 กรัม		
เกลือ	8 กรัม		
รากผักชี	5 กรัม		
พริกไทยขาว	5 กรัม		
กระเทียมไทย	5 กรัม		
น้ำมันรำข้าว	30 กรัม		
ใบมะกรูดซอย	5 ใบ		
สีผสมอาหารสีส้ม	เล็กน้อย		
ข้าวเหนียวมูน	สำหรับเสิร์ฟ		

Coconut Flavored Sticky Rice with Dried Fish and Sugar (ข้าวเหนียวมูนหน้าปลาแห้ง)

ส่วนประกอบ	
ปลาช่อนแดดเดียว	1 ตัว
น้ำมันเจียวหอม	20 กรัม
หอมเจียว	60 กรัม
งาขาวคั่ว	50 กรัม
น้ำตาลทราย	200 กรัม
ข้าวเหนียวมูน	สำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำ



1. เปิดเตาอบที่ 240 องศาเซลเซียส



2. นำปลาช่อนแดดเดียวไปอบเป็นเวลา 1 ชั่วโมง แกะก้าง และหนังออก นำเนื้อที่ได้ไปปั่นให้ละเอียด หรือโขลกให้ฟูดี เมื่อปั่นละเอียดดีแล้ว ชั่งออกมา 100 กรัม



3. ในกระทะใส่น้ำมันหอมเจียว เนื้อปลาช่อนปั่น งาขาวคั่วบด และหอมเจียว ครั้งหนึ่งลงไป ผัดให้ส่วนผสมแห้งลงด้วยไฟอ่อน ใส่น้ำตาลทรายตามลงไป เคล้าให้เข้ากัน ยกออกจากความร้อน จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูนโรยด้วยหอมเจียวส่วนที่เหลือ

