

## ข้าวพองกระจุก

ข้าวสารข้าวเหนียว	๑ กิโลกรัม
ข้าวสาลี	๑/๒ กิโลกรัม
งาขาวคั่ว	๒๐๐ กรัม
น้ำตาลทรายแดง	๑/๒ กิโลกรัม
แปะแซ	๑ ถ้วยตวง
เกลือ	๑ ช้อนชา
น้ำมันพืช	๑ ลิตร

ศูนย์วิจัยข้าวสะเมิง  
Sameng Rice Research Center



### เตรียมส่วนผสม

- ล้างเมล็ดข้าวให้สะอาดและแช่ทิ้งไว้ ๔ ชั่วโมงแล้วซาวข้าวด้วยน้ำสะอาด นำไปนึ่งให้สุก และนำไปตากแดดโดยยี่โมให้เมล็ดข้าวติดกันเป็นก้อน ตากให้แห้งสนิท
- ล้างเมล็ดข้าวสาลีให้สะอาดและแช่ทิ้งไว้ ๔ ชั่วโมงแล้วซาวด้วยน้ำสะอาดนำไปนึ่งพอสุก พิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำไปอัดด้วยเครื่องอัดให้แบน แล้วยี่โมให้เมล็ดข้าวสาลีติดกันเป็นก้อน ตากให้แห้งสนิท
- นำกระทะขึ้นตั้งไฟ เทน้ำมันพืชลงไป รอจนน้ำมันร้อนจัด เอาข้าวแห้งลงทอดให้พอง เสร็จแล้วช้อนขึ้นใส่ภาชนะพักไว้

### วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟ ใส่เน้าเปล่า ๑ ถ้วย เทน้ำตาลทรายแดงลงเคี่ยวให้น้ำตาลเป็นยางมะตูมใส่แปะแซเคี่ยวจนได้ที่ ลดไฟลงอ่อนๆ เทข้าวพอง ข้าวสาลีตากแห้งงาขาวคั่ว และเกลือ คนให้เข้ากันดี เสร็จแล้วตักใส่ถาดให้เต็ม อัดให้พอแน่น พักไว้ให้เย็นแล้วตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมหรือตัดใส่ถ้วยเล็กพอคำ อัดให้เต็มถ้วย

### คุณประโยชน์

- เป็นการแปรรูปข้าว เป็นขนมขบเคี้ยวอีกประเภทหนึ่งที่คุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น โดยนอกจากจะได้รับคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน จากข้าวแล้ว ยังได้รับสารอาหารประเภทวิตามินต่างๆ ได้แก่ วิตามินอี วิตามินบีชนิดต่างๆ โฟลทอลเซียม และโฟเลท จากข้าวสาลีและงาอีกด้วย เป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์จากข้าวได้อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งอาจดัดแปลงรสชาติเพื่อดึงดูดความน่ารับประทานของผู้บริโภคได้ ด้วยการเติมผงโกโก้ (รสโกโก้) หรือน้ำผึ้ง (รสน้ำผึ้ง) เป็นต้น