

ข้าวนึ่ง

ข้าวนึ่งหรือที่รู้จักกันในนามของ parboiled rice นั้นเป็นผลิตภัณฑ์ข้าวที่ประเทศไทยส่งออกต่อ
 เนื่องกันมาหลายสิบปีแล้ว วิธีการผลิตโดยสังเขปคือ แช่วข้าวเปลือกเจ้าในน้ำ จากนั้นนึ่งข้าวดังกล่าว การ
 นึ่งข้าวจะทำให้สุกเพียง 20-30 เปอร์เซ็นต์ เมื่อนึ่งข้าวได้ที่แล้วจะทำให้แห้งโดยการอบด้วยลมร้อน จาก
 นั้นจึงนำไปสีเพื่อเอาเปลือกข้าวออก ข้อดีของการทำข้าวนึ่งคือ ลดการสูญเสียของข้าว เช่น เปอร์เซ็นต์
 ข้าวหักขณะทำการขัดสี นอกจากนี้ในระหว่างการแช่วข้าว นั้น เกลือแร่ ไขมันและวิตามินที่อยู่บริเวณผิว
 เมล็ดข้าวจะซึมเข้าสู่ภายในเมล็ดข้าว ทำให้ข้าวนึ่งดังกล่าวรักษาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวขัดขาว
 โดยทั่วไป ข้าวนึ่งที่ได้ต้องผ่านการหุงต้มตามปกติก่อนการบริโภค อย่างไรก็ตามคนไทยไม่นิยมรับประทาน
 ข้าวที่ผ่านกระบวนการนึ่งดังกล่าว เนื่องจากกลิ่นและสีของข้าวที่ไม่คุ้นเคย.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าวหุงสุกเร็ว

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีข่าวจากอินเดียว่านักวิทยาศาสตร์ที่นั่นสามารถทำข้าวสุกได้เพียงแต่เติมน้ำเย็นลงใน
 ข้าวแล้วทิ้งไว้สักระยะเวลาหนึ่งประมาณ 20-30 นาทีเท่านั้น ก็รับประทานข้าวดังกล่าวได้ ในทางวิทยาศาสตร์
 นั้นไม่สามารถทำข้าวดิบให้เป็นข้าวสุกได้โดยไม่ผ่านขั้นตอนการให้ความร้อนมาก่อน ผู้อ่านก็สามารถทำเล่น
 ได้ที่บ้าน โดยมีหลักการทำโดยสังเขปดังนี้ ถ้าเป็นข้าวเหนียวให้ทิ้งจนสุกก่อน จากนั้นอบหรือตากแดดให้
 แห้ง เมื่อจะใช้ให้เติมน้ำเย็นหรือร้อนบนข้าวเหนียวแห้งดังกล่าว พร้อมทั้งคนให้ข้าวเปียกน้ำสม่ำเสมอ ทั้ง
 ไร่ 3-5 นาที รินน้ำส่วนเกินทิ้ง คอยสัก 20 นาที ก็จะได้ข้าวเหนียวคืนรูปกลับคืนมา แต่ถ้าจะใช้ข้าวเจ้าได้
 เลือกใช้ข้าวหอมดอกมะลิ ทำการหุงให้สุก อบหรือตากแดดจนแห้ง เมื่อจะใช้ให้เติมน้ำร้อนบนข้าวแห้งดัง
 กล่าวพอท่วม พร้อมทั้งคนให้ข้าวเปียกน้ำสม่ำเสมอ ทั้งไว้ 20 นาที ก็จะได้ข้าวสวยคืนรูปกลับคืนมา.

โครงการเผยแพร่ความรู้และบทความทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
 คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่