

## สารบัญ

### ข้าวกล้อง

ข้าวกล้องคืออะไร	6
ประโยชน์ของข้าวกล้อง	7
วิธีการหุงข้าวกล้อง	8
การเลือกซื้อข้าวกล้อง	9

### ตำรับอาหารจากข้าวกล้อง(อาหารคาว)

ข้าวหน้าหมูแดง	12
ข้าวคลุกกะปิ	15
ข้าวหมกไก่	17
ข้าวข่าน้ำกะทิ	18
ข้าวผัดรวมมิตร	19
ข้าวมันไก่	21
ข้าวผัดกระเพรา	23
ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง	24
ข้าวต้มไก่	25
ข้าวต้มกุ้ง	27
ข้าวต้มปลา	28



**คำรับอาหารจากข้าวกลัดอบ(อาหารหวาน)**

ขนมถ้วยตะไล	29
ขนมปลากุวิมไข่เต่า	31
ข้าวตู่	33
ขนมบัวมัน	34
ขนมเปียกปูน	35
ขนมเปียกปูนใบเตย	37
ขนมสอดไส้	39
ขนมกล้วย	41
ขนมต้มแดง	42
ขนมต้มขาว	43
ขนมเปียกอ่อน	45
ครองแครงกะทิ	47
ตะโก้แก้ว	49
ขนมเหนียว	50
ขนมบัวลอย	51

**คำรับอาหารจากข้าวกลัดอบ(อาหารว่าง)**

ขนมดอกจอก	53
ข้าวเกรียนข้าวกลัดอบ	54
ขนมครก	55
คูกี้ข้าวกลัดอบ	56
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	57



BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002430

# คำนำ

ข้าวเจ้าและข้าวเหนียว เป็นอาหารหลักของคนไทยมาช้านาน นอกจากจะนำมาหุงบริโภคโดยตรงร่วมกับอาหารคาว ได้หลากหลายชนิดแล้ว ยังนิยมเอามาทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ ขนมจีนและขนมหวานต่างๆมากมาย อันเป็นแบบแผนที่ได้หล่อหลอมสั่งสมมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ทำให้คนไทยมีประเพณีและวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินที่เป็นแบบฉบับของตนเอง มีการกินข้าวซ้อมมือเป็นปกติในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่คือเครื่องสีข้าวเข้ามาใช้แทนแรงคนสามารถสีข้าวได้เร็วและขาวตามความต้องการคนไทยจึงได้กินข้าวขาวจนเคยชินโดยมิได้ตระหนักว่า ข้าวที่ผ่านการขัดสีแต่น้อยนั้นมีคุณค่าประโยชน์ต่อร่างกาย

การบริโภคข้าวขัดสีแต่น้อยสมัยก่อนหาได้จากข้าวซ้อมมือ ปัจจุบันหายากขึ้นเพราะใช้เครื่องสีข้าวแทนการซ้อมมือ แต่การใช้เครื่องสามารถควบคุมการขัดสีได้โดยลดจำนวนครั้งของการขัดสีข้าวจาก 3 ครั้ง ลงเหลือเพียงครั้งเดียว จะได้ข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เรียกว่าข้าวกล้อง หากเทียบกับข้าวขาว ข้าวกล้องจะมีโปรตีน วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินอี แร่ธาตุชนิดต่าง ๆ และเส้นใยอาหารสูงกว่าหลายเท่า คนไทยทุกคนจึงควรหันกลับมามบริโภคข้าวกล้อง เพื่อสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล อีกทั้งยังช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้าด้วย

กองโภชนาการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือตำรับอาหารจากข้าวกล้องเล่มนี้ จะช่วยสร้างความเข้าใจเรื่องข้าวกล้องและวิธีการนำมาประกอบอาหารบริโภคประจำวันในสังคมไทยให้แพร่หลายยิ่งขึ้น

เลขหมู่ 640.41  
ก 19  
เลขทะเบียน 9646  
วันที่ 11 มิถุนายน 2544

0027-72760

*แสงอรุณ*

(แพทย์หญิงแสงอรุณ สันะวิวัฒน์)

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

ด้วยอธิบดีกรมการ  
จาก  
กองโภชนาการ กรมอนามัย