ข้าวฮางและข้าวฮางงอก แตกต่างกันอย่างไร by ข้าวคุณแม่

ข้าวฮางงอกจะมีปริมาณสารกาบ้าในปริมาณมากกว่าข้าวฮางชนิดไม่งอก เนื่องจากข้าวฮางงอกมีการบ่มให้เกิดรากก่อนนำไปนึ่ง

วิธีการทำข้าวฮางงอก

นำข้าวเปลือกมาแช่น้ำ 12 ชั่วโมง

นำข้าวที่แชน้ำมาบ่มในภาชนะที่มีอากาศถ่ายเทได้บ้าง เช่น บ่มในกระสอบ รดน้ำเช้า–เย็น บ่มไว้ประมาณ 48 ชั่วโมง จะมีรากงอก ประมาณ 0.5 มม. หรือเท่าปลายเข็ม

นำข้าวที่งอกไปนึ่งให้สุก

ตากแดด หรือผึ่งลมให้แห้ง (ระหว่างตากควรมีการกลับข้าวบ้าง)

สีเป็นข้าวกล้อง

แยกสิ่งเจือปนและเก็บในภาชนะที่แห้งสนิท หรือบรรจุในถุงสูญญากาศ

การเก็บรักษาข้าวฮาง

เก็บในภาชนะที่สะอาดและแห้งมีฝาปิดมิดชิด

เก็บบรรจุแบบถุงธรรมดา

เก็บบรรจุถุงแบบสุญญากาศ จะเก็บได้นานประมาณ 1 ปี

วิธีหุงข้าวฮาง

ล้างข้าวฮางล้างด้วยน้ำสะอาด ซาวน้ำเร็วๆ ครั้งเดียวเพื่อไม่ให้วิตามินละลายไปกับน้ำ (ถ้าเป็นข้าวใหม่ไม่ต้องซาวก็ได้)

ข้าวฮาง 1 ส่วน น้ำ 1.5 ถึง 2 ส่วน ในการหุงข้าวฮางจะใช้น้ำมากกว่าการหุงข้าวขาวธรรมดา

ทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที จะได้ข้าวฮางที่หอม นุ่ม มีสีน้ำตาลทอง น่ารับประทาน

สนใจ สินค้าออแกนิค จาก “ข้าวคุณแม่”

Contact: 0945049923 (คุณยะ), 093 548 9436 (คุณฝน)
Office bangkok: 02 634 3199

Shop@: 161-161/1 surawong bangrak bangkok 10500
email: sales.khaokhunmae@gmail.com
website: http://www.khaokhunmae.com