

## วิธีหุงข้าวกล้องให้อร่อย ประหยัด ง่าย ใช้แค่ของกันครัว



ลืมนสูตรข้าวกล้องแบบเดิมๆ ไปได้เลยเพราะวันนี้เราขอเสนอสูตรข้าวกล้องฉบับ “การปฏิวัติ” ที่แสนง่ายรวดเร็ว และได้ผลลัพธ์เป็นข้าวกล้องที่นุ่มไม่แฉะแถมใช้เวลาเพียง 30 นาทีเท่านั้น เคล็ดลับสำคัญคือการใช้หม้อก้นแบน ปากกว้าง มีฝาปิดสนิท เพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วถึง อีกทั้ง ต้องดวงข้าวและน้ำ ตามสัดส่วนที่กำหนด ห้ามกะคร่าวๆ เด็ดขาด

### วิธีหุงข้าวกล้องให้อร่อย

#### วัตถุดิบ

- ข้าวกล้อง 1 ถ้วยตวง
- น้ำ 1 1/4 ถ้วย ถึง 1 1/2 ถ้วยตวง
- เกลือโคเชอร์ ¼ ช้อนชา

#### วิธีทำ

##### ขั้นตอนที่ 1

- ผสมข้าวกล้องและน้ำ: ใส่ข้าวกล้อง น้ำ และเกลือ

-ลงในหม้อ

**ต้ม:** ตั้งไฟแรง จนน้ำเดือด

**เคี่ยว:** หรีไฟลง ปิดฝาหม้อสนิท เคี่ยวไฟอ่อนๆ เป็นเวลา 30 นาที

##### ขั้นตอนที่ 2

#### พักและคลุกข้าว

- 1.พัก: ปิดฝาหม้อ ทิ้งไว้ 10 นาที เพื่อให้ข้าวซึมซับความชื้น
- 2.คลุก: เปิดฝาหม้อ ใช้ส้อมคลุกข้าวเบาๆ ให้เมล็ดข้าวแยกตัว

#### วิธีเก็บรักษา และอุ่นข้าวกล้อง

เก็บในตู้เย็น:

- ใส่ข้าวกล้องที่หุงสุกแล้วลงในภาชนะปิดสนิท เก็บไว้ในตู้เย็นได้นานถึง 5 วัน

แช่แข็ง:

-ตักข้าวกล้องที่เย็นแล้ว ใส่ถุงซิปล็อคขนาดใหญ่

-เกลี่ยให้เป็นชั้นหนาประมาณ 1 นิ้ว

วิธีนี้สะดวกต่อการแบ่งแยกเป็นมื้อย่อยได้ง่าย

#### วิธีอุ่นข้าว:

นำข้าวกล้องที่แช่เย็นหรือแช่แข็ง ใส่ภาชนะปิดฝา อุ่นด้วยไมโครเวฟจนร้อนและมีไอน้ำระเหยออกมา ใช้เวลาประมาณ 1-3 นาที

**คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง  
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ  
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา  
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี**  
พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร