

# ข้าวเหนียวมะม่วง

ประเภท: ขนมไทย ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่  
ขนาดเสิร์ฟ: 150-200 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 90 นาที

## ส่วนผสม

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	150	กรัม
หัวกะทิสด	100	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	½	ช้อนชา
ใบเตย	1	ใบ
มะม่วงน้ำดอกไม้สุก	1	ลูก

## กะทิราดข้าวเหนียว

หัวกะทิสด	200	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	2	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

- นำข้าวเหนียวมาชงกับน้ำ 3 รอบ ใส่น้ำจนท่วมข้าวเหนียว ใช้สารส้มลงไปแกว่งประมาณ 1 นาที ล้างข้าวเหนียวจน น้ำขาวขุ่นใส แช่น้ำเปล่าไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง เทน้ำออก ให้สะเด็ดน้ำ
- ผสมหัวกะทิ น้ำตาลทราย และเกลือยกขึ้นตั้งไฟ ใสใบเตย คนให้น้ำตาลทรายละลาย พอเดือดยกลง พักไว้ให้เย็น
- นำข้าวเหนียวเทใส่ในผ้าขาวบางที่ชุบน้ำไว้ นำไปึ่งประมาณ 45 นาที หรือจนสุก
- เทข้าวเหนียวที่ึ่งสุกลงใส่ชามผสม ใส่กะทิที่เตรียมไว้ คนให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้ประมาณ 60 นาที ใช้พายไม้คนข้าวเหนียวให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้อีก 10 นาที หรือนานกว่านั้น เพื่อให้ข้าวเหนียวนุ่ม ไม้แฉะ
- จัดเสิร์ฟกับมะม่วงสุก

## วิธีทำกะทิราดข้าวเหนียว

นำส่วนผสมทุกอย่างใส่รวมกัน ตั้งไฟเคี่ยวให้ข้น

## หมายเหตุ

บางตำรับอาจโรยถั่วทอง งาขาวคั่ว หรือน้ำกะทิข้นๆ ด้านบน

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม (ข้าวเหนียว 100 กรัม มะม่วง 130 กรัม)  
จำนวนหน่วยบริโภค : 1

## คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 360 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	8 ก. 12%
ไขมันอิ่มตัว	3 ก. 15%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก. 0%
คอเลสเตอรอล	0 มก. 0%
โปรตีน	4 ก. 8%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	68 ก. 23%
ใยอาหาร	2 ก. 8%
น้ำตาล	64 ก. 8%
โซเดียม	180 มก. 8%
วิตามินเอ	0%
วิตามินบี 1	8%
วิตามินบี 2	2%
แคลเซียม	<2%
เหล็ก	6%

\*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

## ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

## ปริมาณสารพฤกษเคมี และ-คุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ:

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
แคโรทีนอยด์ (มก.)	1.14	2.61
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	26.0	59.8
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	40.0	91.9
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงโคราห์)	0.67	1.54

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

## Mango Sticky Rice (Khao Niao Mamuang)

Type: Thai Dessert

Portion Size: 2

Serving Size: 150-200 gram/serving

Time: 90 Minutes

### Ingredients

Khiao Ngu sticky rice	150	gram
Fresh undiluted coconut milk	100	milliliter
Sugar	4	tablespoon
Ground salt	½	teaspoon
Pandan	1	leaf
Ripe mango	1	mango

### Coconut Milk for Sticky Rice

Fresh undiluted coconut milk	200	gram
Salt	1	teaspoon
Rice flour	2	tablespoon

### How to Cook

- Rinse the sticky rice with water 3 times. Put water over the sticky rice. Add the alum and stir for about 1 minute. Rinse the sticky rice until the water is clear. Soak in fresh water for 1 hour. Pour the water out.
- Mix the undiluted coconut milk, sugar, and salt. Put it in the pot on the stove. Put pandan and stir until the sugar melts. When it boils, remove the pot from the stove. Let it cool down.
- Pour the sticky rice in a soaked thin white cloth. Steam for 45 minutes or until it is cooked.
- Pour the steamed sticky rice in a mixing bowl. Pour the prepared coconut milk. Stir together. Close the lid and let it rest about 60 minutes. Use a spatula to stir the sticky rice again. Close the lid and let it rest for another 10 minutes or longer so that the sticky rice is soft and not watery.
- Serve with ripe mango.

### How to Make Coconut Milk for Sticky Rice

Put all ingredients together. Simmer on the stove until it thickens.

### Note

Some recipes might sprinkle fried mung bean, roasted white sesame, or thick coconut milk on top.

### Nutritive Value

Serving Size: 230 gram (Sticky Rice 100 gram; Mango 130 gram)

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

**Total energy 360 kilocalories**

(Energy from fat 70 kilocalories)

	Percentages of daily value*	
Total Fat	8 g.	12%
Total Saturated Fat	3 g.	15%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	0 mg.	0%
Protein	1 g.	
Total Carbohydrate	35 g.	23%
Dietary Fiber	2 g.	8%
Sugar	64 g.	
Sodium	180 mg.	8%
Vitamin A		0%
Vitamin B1		8%
Vitamin B2		2%
Calcium		<2%
Iron		6%

\*Percentage of daily value is for Thai people age 6 years old and above (Thai RDI) by calculating from the energy need of 2,000 kilocalories per day.

**The energy need in each individual is different.**

**Those who want 2,000 kilocalories of energy per day should receive the following nutrients:**

Total Fat	Less than	65 g.
Saturated Fat	Less than	20 g.
Cholesterol	Less than	300 mg.
Total Carbohydrate		300 mg.
Dietary Fiber		25 g.
Sodium	Less than	2,400 mg.

Energy (kilocalorie) per gram: Fat = 9; Protein = 4; Carbohydrate = 4

### Amount of Phytochemicals and Properties of Antioxidants

	Per 100 gram	Per Serving
Carotenoid (mg.)	1.14	2.61
Flavonoid (mg.)	26.0	59.8
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	40.0	91.9
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	0.67	1.54

Source: *Institute of Nutrition, Mahidol University. (2008). Thai Food...From the Paste to the Present, Bangkok: National Food Institution, Ministry of Industry.*