



มันข้าวก่ำ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Dioscorea alata</i> L.
ชื่อวงศ์	DIOSCOREACEAE
ชื่อท้องถิ่นอื่นๆ	มันเส้า มันตีนหมี มันตะพานน้ำ มันข้าวก่ำ มันม่วง มันเลือด



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อย มีลำต้นสะสมอาหารใต้ดิน หัวใต้ดินขนาดใหญ่ มีรูปทรงหลายแบบ เช่น ยาวตรง กลม แตกเป็นนิ้วมือ รูปถ้วย ทรงกระบอก รูปกลม ทรงลูกแพร์ ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม ใบรูปไข่แกมสามเหลี่ยมหรือแกมหัวใจหรือรูปขอบขนานแกมสามเหลี่ยม หรือขอบขนานแกมรูปไข่ กว้าง 6 - 15 เซนติเมตร ยาว 8 - 20 เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม โคนใบรูปหัวใจ หรือ โคนตัด ขอบใบเรียบ มีเส้นใบ 5 เส้น หนูนเห็นได้ชัดทั้งด้านบนและด้านล่าง แผ่นใบและก้านใบสีเขียวอ่อนก้านใบมีครีบ ผลแบบผลแห้งแตก มีปีก 3 ปีก

การใช้ประโยชน์ มันข้าวก่ำ สามารถนำมารับประทานได้ โดยการนำมานึ่งหรือต้ม เนื้อสัมผัสของมันข้าวก่ำค่อนข้างร่วน รสจืด จึงนิยมนำมาทำเป็นขนมหวาน แกงบวด นึ่งจิ้มน้ำตาลได้ หรืออาจนำมาประยุกต์ ทำเป็นแป้งบัวลอย หรือมันเชื่อม มันกวน ซึ่งจะได้สีม่วงอ่อนๆ นำรับประทานจากเนื้อมันข้าวก่ำนั่นเอง



วิธีทำ บวดมันข้าวก่ำ

- นำหัวมันข้าวก่ำที่ได้มาล้างทำความสะอาดเอาเศษดินออกแล้วปอกเปลือกให้เรียบร้อย จากนั้นนำไปนึ่งประมาณ 20-30 นาที จนสุกแล้วจึงนำมาหั่นเป็นชิ้นพอใช้กะทิคั้นสด ทำให้ได้รสชาติของกะทิที่เป็นธรรมชาติ หรือสามารถใช้กะทิกล่องได้ ประมาณ 400 มิลลิลิตร
- นำน้ำกะทิมาใส่หม้อเพื่อที่จะทำแกงบวด เมื่อนำกะทิใส่หม้อแล้วใสเกลือบ 1 ช้อนชาลงไป ตามด้วยใบเตยและน้ำตาล ในขั้นตอนนี้หากท่านที่ไม่ชอบรับประทานรสชาติหวานมากสามารถลดปริมาณน้ำตาลลงได้
- เมื่อผสมทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว คนให้ละลายเข้ากัน จากนั้นก็นำส่วนผสมในหม้อตั้งบนเตาใช้ไฟกลาง แล้วก็นำมันข้าวก่ำที่เตรียมไว้ใส่ในหม้อใช้เวลาประมาณ 10 นาทีก็ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยพร้อมรับประทาน

