



# กระดานข่าวงานวิจัยใช้ได้จริง :

## พืชอาหาร พืชสมุนไพร

### มันข้าวก่ำ

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพืชภัณฑ์พืช  
สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร  
ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๕

- ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Dioscorea alata* L.  
วงศ์ : DIOSCOREACEAE  
ชื่ออื่น ๆ : มันเสา มันดินหมี่ มันตะพานน้ำ  
มันข้าวก่ำ มันม่วง มันเลือด

#### ลักษณะทั่วไป

ไม้เถาเลื้อย มีลำต้นสะสมอาหารใต้ดิน หัวใต้ดินขนาดใหญ่ มีรูปทรงหลายแบบ เช่น ยาวตรง กลม แตกเป็นนิ้วมือ รูปตัวยู ทรงกระบอก รูปกลม ทรงลูกแพร์ ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม ใบรูปไข่แกมสามเหลี่ยมหรือแกมหัวใจหรือรูปขอบขนานแกมสามเหลี่ยม หรือขอบขนานแกมรูปไข่ กว้าง 6 - 15 เซนติเมตร ยาว 8 - 20 เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม โคนใบรูปหัวใจ หรือโคนตัด ขอบใบเรียบ มีเส้นใบ 5 เส้น ฐานเห็นได้ชัดทั้งด้านบนและด้านล่าง แผ่นใบและก้านใบสีเขียวอ่อนก้านใบมีดริบ ผลแบบผลแห้งแตก มีปีก 3 ปีก



#### การใช้ประโยชน์

มันข้าวก่ำ สามารถนำมารับประทานได้ โดยการนำมาปิ้งหรือต้ม เนื้อสัมผัสของมันข้าวก่ำค่อนข้างร่วน รสจืด จึงนิยมนำมาทำเป็นขนมหวาน แกงบวด นึ่งจิ้มน้ำตาลได้ หรืออาจนำมาประยุกต์ ทำเป็นแป้งบัวลอย หรือมันเชื่อม มันกวน ซึ่งจะได้สีม่วงอ่อนๆ นำรับประทานจากเนื้อ

#### วิธีทำ บวดมันข้าวก่ำ

- นำหัวมันข้าวก่ำที่ได้มาล้างทำความสะอาดเอาเศษดินออกแล้วปอกเปลือกให้เรียบร้อย จากนั้นนำไปนึ่งประมาณ 20-30 นาทีจนสุกแล้วจึงนำมาหั่นเป็นชิ้นพอ
- ใช้กะทิคนสด ทำให้ได้รสชาติของกะทิที่เป็นธรรมชาติ หรือสามารถใส่กะทิกล่องได้ ประมาณ 400 ml
- นำน้ำกะทิมาใส่หม้อเพื่อที่จะทำแกงบวด เมื่อน้ำกะทิใส่หม้อแล้วใส่เกลือ 1 ช้อนชาลงไป ตามด้วยใบเตยและน้ำตาล ในขั้นตอนนี้อาจทานที่ไม่ชอบรับประทานรสหวานมากสามารถลดปริมาณน้ำตาลลงได้
- เมื่อผสมทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว คนให้ละลายเข้ากัน จากนั้นก็นำส่วนผสมในหม้อตั้งบนเตาไฟให้กลาง แล้วก็นำมันข้าวก่ำที่เตรียมไว้ใส่ในหม้อใช้เวลาประมาณ 10 นาทีก็ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยพร้อมรับประทาน

#### ส่วนประกอบ เมนู บวดมันข้าวก่ำ

- มันข้าวก่ำ 300 - 500 กรัม
- กะทิ 1 + 1/2 ถ้วย
- หัวกะทิ 1/2 ถ้วย
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- น้ำตาลปี๊บ 130 กรัม
- น้ำตาลทราย 50 กรัม
- ใบเตยล้างสะอาด 2-3 ใบ มัดรวมกันให้เรียบร้อย



ผู้เรียบเรียงข้อมูล

นายบัณฑิต สอนสุภาพ นักวิชาการเกษตรชำนาญการ

กลุ่มวิจัยอนุสัญญาไซเตสด้านพืช สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร