

ขนมงาพองไส้สับปรดกวน

รชานนท์ พรหมบิน, สุจิรา สร้อยสน, ธนพล น่วมคมั่น
สถานที่ติดต่อ: วิทยาลัยเทคโนโลยีภูเก็ต
หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ: 0634519986
E-mail: 641062@ptech.ac.th

ขนมงาพอง หรือ ขนมหมั้วหลาว เป็นขนมพื้นเมืองของพังงาและภูเก็ตที่มีที่มาจากชาวจีนในมณฑลฮกเกี้ยนที่ได้อพยพเข้ามาทำเหมืองแร่ดีบุก ทำให้มีการผสมผสานระหว่างไทย-จีน เป็นขนมที่มีส่วนผสมหลักของแป้งข้าวเหนียว งาขาว น้ำตาล มีรสชาติที่หอม หวาน และมีความอร่อย ปัจจุบันขนมงาพอง หรือ ขนมหมั้วหลาวเป็นขนมที่ไม่มีไส้และวัยรุ่นไม่ค่อยนิยมทานกันนัก ทางคณะผู้จัดทำจึงทำขนมงาพอง หรือขนมหมั้วหลาวให้มีความแปลกใหม่และเป็นการพัฒนาขนมพื้นเมืองของจังหวัดภูเก็ตและพังงาให้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น โดยขนมงาพองเป็นการแปรรูปสับปรดจากผลไม้ที่สุกงอม นำมาทวน และนำมาทำเป็นไส้ของขนมงาพอง และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น สับปรดมีคาร์โบไฮเดรต กลีโคแลร วิตามินซี มีส่วนช่วยในการย่อยอาหารและแก้ท้องผูก งาขาวมีไขมันชนิดไม่อิ่มตัวทั้งโอเมก้า 3 และ 6 ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลกับไขมันที่เกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี เป็นต้น โดยนำแป้งข้าวเหนียว น้ำเปล่ามาผสมกันและนวดให้เข้ากัน หลังจากนั้นพักแป้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วนำไปต้ม หลังจากต้มเสร็จนำไปผสมกับกับแป้งอีกส่วน แล้วใส่เบคกิ้งโซดา กลีโคแลร น้ำตาลทรายขาว และนวดให้เข้ากัน พักแป้งอีกครั้งชั่วโมง หลังจากนั้นนำแป้งที่พักไว้มาปั้นเป็นก้อน แล้วนำไส้สับปรดกวนใส่ปิดไส้ให้มิด นำไปคลุกกับงา แล้วนำไปทอดที่ไฟปานกลาง ตักออกให้สะเด็ดน้ำมันแล้วนำบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์ ตัดโลโก้ให้สวยงาม การเก็บรักษาควรวางให้พ้นแสงแดดและไม่ควรเปิดถุงทิ้งไว้ และหลังจากที่เปิดถุงทานแล้วควรทานให้หมดเพราะไม่ฉะนั้นขนมจะเสียรสชาติ



ภาพที่ 1 ขนมงาพองไส้สับปรดกวนในบรรจุภัณฑ์



ภาพที่ 2 ขนมงาพองแบบเห็นไส้