

วัตถุดิบ หัวมันเผือก



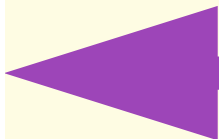
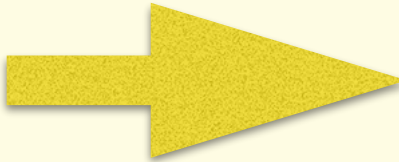
เผือก (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Colocasia esculenta* var. *esculenta*) เป็นพืชล้มลุกอายุยืนในวงศ์ *Araceae* ต้นตรง ไม่มีเนื้อไม้ มีหัวใต้ดินสะสมอาหาร ช่อดอกแบบช่อเชิงลด ก้านดอกอวบใหญ่ สั้นกว่าก้านใบ ดอกตัวผู้และตัวเมีย ขนาดเล็กอยู่แยกกันบนแกนช่อ ดอกตัวเมียสีเขียวอยู่โคน ดอกตัวผู้สีขาวอยู่ปลาย ผลมีเนื้อเป็นกระจุกแน่น มี 1-10 เมล็ด

ประวัติถิ่นกำเนิดหัวมันเผือก

เผือกเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือตอนใต้ของเอเชียกลาง ปัจจุบันใช้ปลูกเป็นพืชอาหารในหมู่เกาะเวสต์อินดีส์ แอฟริกา และเอเชีย เป็นอาหารหลักในหมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิก และปาปัวนิวกินี รวมทั้งชาวเกาะในอินโดนีเซีย เผือกรับประทานได้หลายส่วน โดยหัว หัวย่อย ไหล ใบ และก้านใบเมื่อต้มสุกสามารถรับประทานได้ แบ่งจากเผือกรับประทานทั้งเป็นอาหารหลักและอาหารว่าง ใช้ใบเผือกห่อปลาเค็มหรืออาหารอื่นก่อนนำไปนึ่ง ในฮาวายนำหัวเผือกมาต้ม ทำให้ละเอียด ปล่อยให้เกิดการหมัก กลายเป็นอาหารที่เรียก "ปอย"

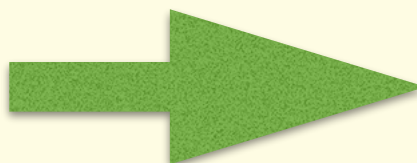
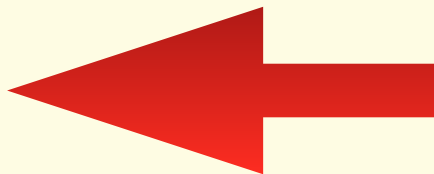
ห้วมันเผือกสามารถประกอบทำเมนูอาหารหวานได้ดังนี้

1.ขนมหวานรวมมิตร



2. ข้าวเหนียวเปียกเผือกกะทิสด

3. เผือกบวด



4. เผือกแกงบวด

คุณค่าทางโภชนาการของหัวเผือกดิบ ต่อ 100 กรัม

- ❤ พลังงาน 112 กิโลแคลอรี 7%
- ❤ คาร์โบไฮเดรต 26.46 กรัม 20%
- ❤ น้ำตาล 0.40 กรัม
- ❤ เส้นใยอาหาร 4.1 กรัม 11%
- ❤ ไขมัน 0.20 กรัม มากกว่า 1%
- ❤ โปรตีน 1.5 กรัม 3%
- ❤ น้ำ 70.64 กรัม
- ❤ วิตามินเอ 76 หน่วยสากล 2.5%
- ❤ วิตามินบี1 0.095 มิลลิกรัม 8%
- ❤ วิตามินบี2 0.025 มิลลิกรัม 2%
- ❤ วิตามินบี3 0.600 มิลลิกรัม 4%
- ❤ วิตามินบี5 0.303 มิลลิกรัม 6%
- ❤ วิตามินบี6 0.283 มิลลิกรัม 23%
- ❤ วิตามินบี9 22 ไมโครกรัม 5.5%
- ❤ วิตามินซี 4.5 มิลลิกรัม 7%
- ❤ วิตามินอี 2.38 มิลลิกรัม 20%
- ❤ วิตามินเค 1.0 ไมโครกรัม 1%
- ❤ ธาตุแคลเซียม 43 มิลลิกรัม 4%
- ❤ ธาตุเหล็ก 0.55 มิลลิกรัม 7%
- ❤ ธาตุแมกนีเซียม 33 มิลลิกรัม 8%
- ❤ ธาตุแมงกานีส 0.383 มิลลิกรัม 1.5%
- ❤ ธาตุฟอสฟอรัส 84 มิลลิกรัม
- ❤ ธาตุโพแทสเซียม 591 มิลลิกรัม 12.5%
- ❤ ธาตุโซเดียม 11 มิลลิกรัม มากกว่า 1%
- ❤ ธาตุสังกะสี 0.23 มิลลิกรัม 2%
- ❤ ธาตุทองแดง 0.172 มิลลิกรัม 19%
- ❤ ธาตุซีลีเนียม 0.7 ไมโครกรัม 1%

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่
(ข้อมูลจาก : USDA Nutrient database)

ประโยชน์ของเผือก

1. หัวเผือกสามารถนำมาใช้ทำเป็นอาหารคาวหวานได้หลายอย่าง เช่น เผือกเชื่อม เผือกทอด เผือกจืด เผือกนึ่ง เผือกเส้นกรอบเค็ม เผือกกวน เผือกบวดชี เผือกฉาบ เผือกอบเนย เผือกหิมะ แกงบวดเผือก ขนมบัวลอยเผือกมะพร้าวอ่อน สังขยาเผือก ข้าวอบเผือก ข้าวเหนียวปิ้ง ใส่เผือก เค้กเผือก หม้อแกงเผือก เม็ดขนุนเผือก ขนมเผือก ขนมกุยช่ายใส่เผือก หรือนำไปใช้กวนเป็นไส้ขนมต่าง ๆ หรือใช้ทำเป็นซूपเผือกปลากะพง หัวปลาเผือกหม้อไฟ ข้าวต้มเผือก เผือกทรงเครื่อง ฯลฯ[1],[3]
2. ใช้ทำเป็นแป้งเผือกเพื่อใช้ทำขนมต่าง ๆ เช่น ขนมปัง หรือทำอาหารทารก ทำเครื่องดื่ม ฯลฯ หรือใช้เป็นอาหารเพื่อป้องกันโรคแพ้ง่ายของเด็กทารก และใช้แทนธัญพืชในการรักษาโรคเกี่ยวกับกระเพาะลำไส้[1],[2]
โยมาต้มให้หมูกิน (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน)[4]
3. หัวเผือกเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม วิตามินบี1 วิตามินซี และสารอาหารอื่น ๆ เกือบครบทุกชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (แม้ว่าจะมีปริมาณไม่สูงมากนัก) เผือกจึงเป็นอาหารที่ให้พลังงานและบำรุงสุขภาพไปพร้อมกัน มีรสหวานจัดอมมันนิดหน่อย ย่อยได้ง่าย เหมาะทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ (แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เพราะเผือกมีแคลอรีสูง) แต่ก็ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม จึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในสมัยก่อนเวลาเดินป่า มักจะขุดหัวเผือก มารับประทานเป็นอาหารเพราะช่วยให้อิ่มได้เหมือนกับรับประทานข้าว
4. โดยคุณค่าทางโภชนาการของหัวเผือกเฉพาะส่วนที่กินได้ ต่อ 100 กรัม ทางกรมส่งเสริมการเกษตรได้ระบุไว้ว่า ให้พลังงาน 117 กิโลแคลอรี, คาร์โบไฮเดรต 26.8 กรัม, โปรตีน 2.1 กรัม, ไขมัน 0.1 กรัม, วิตามินบี1 0.15 มิลลิกรัม, วิตามินบี2 0.04 มิลลิกรัม, วิตามินบี3 1 มิลลิกรัม, วิตามินซี 2 มิลลิกรัม, แคลเซียม 84 มิลลิกรัม และฟอสฟอรัส 54 มิลลิกรัม[1]



นางสาวนุรลีซ่า สาแม
รหัส571501321005

มันสำปะหลัง

มันสำปะหลัง ชื่อสามัญ Cassava, Bitter Cassava, Manioc, Sweet Potato Tree, Tapioca plant, Yuca

มันสำปะหลัง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Manihot esculenta* Crantz (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Manihot utilissima* Pohl) จัดอยู่ในวงศ์ยางพารา (EUPHORBIACEAE)