

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำข้าวหมากสมุนไพร
จำนวน 6 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ด้วย สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม เป็นศูนย์ที่จัดฝึกอบรมด้าน อาชีพหลักสูตรการทำข้าวหมากสมุนไพร รวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับ ภาควิชาเคหกรรมในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษาอาชีพให้มีความรู้สามารถสร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัว เพื่อให้การดำเนินงาน เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการ มีงานทำมีรายได้ จึงได้พัฒนาและ ต่อยอดการทำข้าวหมากสมุนไพร ที่กำลังจะสูญหายมาจัดทำเป็นหลักสูตร เพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มี ความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไป ขอขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานการ จัดการศึกษาต่อเนื่อง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตรและจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่าง ๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
การทำข้าวหมากสมุนไพร	
หลักสูตรการทำข้าวหมากสมุนไพร	1
ความเป็นมา	1
หลักการของหลักสูตร	1
จุดหมายของหลักสูตร	1
กลุ่มเป้าหมาย	2
ระยะเวลา	2
โครงสร้างของหลักสูตร	2
การจัดกระบวนการเรียนรู้	3
สื่อการเรียนรู้	3
การวัดผลประเมินผล	3
การจบหลักสูตร	3
แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำข้าวหมากสมุนไพร	
แบบทดสอบก่อนเรียน	4
ใบความรู้	7

ชื่อหลักสูตร การทำข้าวหมากสมุนไพร จำนวน 6 ชั่วโมง กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและการบริการ

ความเป็นมา

ข้าวหมาก อาหารหมักพื้นบ้านของไทย เกิดจากภูมิปัญญาของคนท้องถิ่น ซึ่งถูกสืบทอดกันต่อๆมา จวบจนปัจจุบัน

ข้าวหมาก เป็นอาหารที่คนโบราณคิดค้นกระบวนการหมักจนได้แบคทีเรียและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ หรือโปรไบโอติกที่นมเปรี้ยวในปัจจุบันนำมาเป็นจุดขายนั่นเองจริงๆแล้วข้าวหมากก็คือขนมหวานชนิดหนึ่งที่ทำมาจากการนำข้าวเหนียวมานึ่งแล้วหมักกับราและยีสต์ในรูปของแป้ง หรือที่เรียกกันว่า “แป้งข้าวหมาก” เพื่อให้ราและยีสต์เปลี่ยนเป็นน้ำตาล หรือเป็นแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อย ข้าวหมากจึงไม่จัดว่าเป็นของหวานมีนม ไขมัน หรือ และไม่ใช้สุรา

ข้าวหมาก คือ ข้าวที่หมักได้จะนุ่มและมีรสหวาน สกปรกกลิ่นหอม นอกจากข้าวหมาก จะรับประทานเพื่อเพิ่มความสดชื่นแล้วยังสามารถบำบัดอาการของโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย บำรุงธาตุ ต้านโรค อัมพฤกษ์ ต้านมะเร็ง ต้านโรคหัวใจ ต้านความดันโลหิต แก้ปัญหาหัวใจทอง ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ผิวพรรณดี ผิวใส อีกด้วย

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระ ภาควิชาปฏิบัติกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้ และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน
3. เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ 5 ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ ศักยภาพด้านทรัพยากร ภูมิอากาศ ภูมิประเทศและทำเลที่ตั้ง ศิลปวัฒนธรรมประเพณี และวิถีชีวิต และด้านทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่

จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ เกี่ยวกับหลักการและกระบวนการทำข้าวหมากสมุนไพร
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเลือกจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์การทำข้าวหมากสมุนไพร
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถการทำข้าวหมากสมุนไพรได้
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถการทำข้าวหมากสมุนไพรตามขั้นตอน กระบวนการได้
5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถคำนวณต้นทุนและราคาค่าบริการได้

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในการพัฒนาและต่อยอดอาชีพ

ระยะเวลา

ระยะเวลาตลอดหลักสูตร จำนวน 6 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร จำนวน 6 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	การทำข้าวหมากสมุนไพร	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เกี่ยวกับหลักการและกระบวนการ การทำข้าวหมากสมุนไพร 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเลือกจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์การทำข้าวหมากสมุนไพร 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถการทำข้าวหมากสมุนไพรได้ 4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถการทำข้าวหมากสมุนไพรตามขั้นตอน กระบวนการได้ 5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถคำนวณต้นทุนและราคาค่าบริการได้	การทำขนมเปียกปูน 1. การเลือก เตรียม ใช้และบำรุงรักษา เครื่องมือ และวัสดุอุปกรณ์ 2. การทำข้าวหมากสมุนไพรตามขั้นตอนดังนี้ 2.1 นำข้าวเหนียวมาล้างน้ำให้สะอาด แขน้ำไปเตยไว้ 3 - 12 ชั่วโมง 2.2 นำไปนึ่งให้สุกแต่อย่าให้นานเกินไป นำข้าวที่นึ่งเสร็จแล้วเกลี่ยใน ภาชนะรอให้เย็น 2.3 เมื่อข้าวเย็นแล้วล้างด้วยน้ำให้หมดเมือก หลังจากนั้นทำให้สะอาดน้ำ 2.4 โรยลูกแป้งข้าวหมากบดละเอียดลงไป(0.1-0.2 % ของข้าวเหนียวนี้) 2.5 คลุกเคล้าให้ผสมกันดี บรรจุใส่ภาชนะ (การบรรจุอย่าให้แน่นมากเกินไป)	1 ช.ม	5 ช.ม.

			2.6 ทำการหมัก 2-3 วัน เมล็ดข้าวจะนุ่ม และมีน้ำซึม ออกมา		
--	--	--	---	--	--

การจัดกระบวนการเรียนรู้

วิธีจัดกระบวนการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

1. การบรรยาย (Lecture)
2. การระดมสมอง (Brainstorming)
3. การอภิปราย (Discussion Method)
4. การชมคลิปวิดีโอ การบรรยาย และการสาธิต
5. การฝึกปฏิบัติ

สื่อการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัย และสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่

1. ภาพประกอบการเรียนการสอน
2. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน
3. คลิปวิดีโอประกอบการบรรยาย

การจบหลักสูตร

1. มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการเรียนผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ตามเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้
 - 2.1 ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ 20
 - 2.2 ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ 80

เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการเข้าเรียนตลอดหลักสูตร
2. ทะเบียนคุณวุฒิบัตร

3. วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนรู้หลักสูตรการทำข้าวหมากสมุนไพร

การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรการทำข้าวหมากสมุนไพร อาจนำไปเทียบโอนผลการเรียนกับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 หรืออื่น ๆ ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด



แบบทดสอบก่อนเรียน

1. ข้าวหมากสมุนไพรคืออะไร
 - (ก) ข้าวหมากที่ผสมสมุนไพร
 - (ข) ข้าวหมากที่หมักด้วยสมุนไพร
 - (ค) ข้าวหมากที่ใช้สมุนไพรเป็นส่วนผสม
 - (ง) ข้าวหมากที่ใช้สมุนไพรเป็นตัวหมัก
2. สมุนไพรที่นิยมใช้ในการทำข้าวหมากสมุนไพร ได้แก่
 - (ก) กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้
 - (ข) มะขามป้อม มะตูม มะรุม มะขาม
 - (ค) กะเพรา โหระพา แมงลัก พริก
 - (ง) ขมิ้น (ก) และ (ข)
3. ข้าวที่เหมาะสมสำหรับการทำข้าวหมากสมุนไพรคือ
 - (ก) ข้าวเหนียว
 - (ข) ข้าวหอมมะลิ
 - (ค) ข้าวกล้อง
 - (ง) ข้าวไรซ์เบอร์รี่
4. อัตราส่วนของข้าวสารและสมุนไพรที่เหมาะสมคือ
 - (ก) ข้าวสาร 1 ส่วน สมุนไพร 1 ส่วน
 - (ข) ข้าวสาร 2 ส่วน สมุนไพร 1 ส่วน

(ค) ข่าวสาร 3 ส่วน สมุนไพร 1 ส่วน

(ง) ข่าวสาร 4 ส่วน สมุนไพร 1 ส่วน

5. ขั้นตอนแรกในการทำข้าวหมากสมุนไพรคือ
- (ก) ล้างข้าวสารและสมุนไพร
 - (ข) นึ่งข้าวสารและสมุนไพร
 - (ค) หมักข้าวสารและสมุนไพร
 - (ง) ตากข้าวหมาก
6. เชื้อราที่ใช้ในการหมักข้าวหมากสมุนไพรคือ
- (ก) *Rhizopus oryzae*
 - (ข) *Aspergillus oryzae*
 - (ค) *Saccharomyces cerevisiae*
 - (ง) *Penicillium chrysogenum*
7. อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการหมักข้าวหมากสมุนไพรคือ
- (ก) 25-30 องศาเซลเซียส
 - (ข) 30-35 องศาเซลเซียส
 - (ค) 35-40 องศาเซลเซียส
 - (ง) 40-45 องศาเซลเซียส
8. ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการหมักข้าวหมากสมุนไพรคือ
- (ก) 2-3 วัน
 - (ข) 3-4 วัน
 - (ค) 4-5 วัน
 - (ง) 5-6 วัน
9. สัญญาณที่บ่งบอกว่าข้าวหมากสมุนไพรหมักได้ที่คือ
- (ก) ข้าวหมากมีสีขาวนวล
 - (ข) ข้าวหมากมีกลิ่นหอม

(ค) ข้าวหมากมีรสชาติหวาน

(ง) ข้อ (ก) และ (ข)

10. ข้อดีของการรับประทานข้าวหมากสมุนไพรคือ

(ก) ช่วยย่อยอาหาร

(ข) บำรุงร่างกาย

(ค) ลดความดันโลหิต

(ง) ข้อ (ก) และ (ข)

เฉลย

1.เฉลย: (ข)

2.เฉลย: (ง)

3.เฉลย: (ก)

4.เฉลย: (บ)

5.เฉลย: (ก)

6.เฉลย: (ก)

7.เฉลย: (ข)

8.เฉลย: (บ)

9.เฉลย: (ง)

10.เฉลย: (ง)

ใบความรู้

ข้าวหมาก คือ เหล้าหมาก ในภาษาใต้ หรือ ข้าวหมาก เป็นอาหารหวานตำรับโบราณ มีลักษณะเป็นข้าวหมัก ได้จากการหมักข้าวเหนียวกับแป้งข้าวหมาก การหมักข้าวเป็นภูมิปัญญาที่มีใช้กันมาแต่โบราณ วิธีทำข้าวหมากจะทำได้ด้วยข้าวเหนียวขาว หรือข้าวเหนียวดำก็ได้ มีวิธีทำขั้นตอนเหมือนกัน จุลินทรีย์ในแป้งข้าวหมากที่ใช้หมักจะทำหน้าที่ย่อยข้าวเหนียวให้เป็นน้ำตาลและยีสต์จะเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นแอลกอฮอล์ เมื่อหมัก 2-3 วันในอุณหภูมิห้อง(ประมาณ 25-30 องศา) ข้าวหมากจะมีรสหวานตามธรรมชาติโดยไม่ต้องเติมน้ำตาล ได้กลิ่นแอลกอฮอล์อ่อนๆ หอมกลิ่นข้าวหมัก เมล็ดข้าวจะนุ่ม และมีน้ำตาลซึมออกมาจากข้าวเหนียว ทานเป็นของหวานได้ทั้งที่อุณหภูมิธรรมดา หรือจะแช่เย็นก็ให้ความรู้สึกสดชื่นได้ดีทีเดียว ลูกแป้งข้าวหมาก ปู๋เขียว ขอแนะนำวิธีทำข้าวหมากให้หวาน หอม อร่อย วิธีทำง่ายๆ ฝึกหัดทำได้ไม่ยาก ส่วนผสมในการทำก็ไม่มาก มีสูตรทำข้าวหมากหรือเคล็ดลับในการทำข้าวหมากทำตามได้เลย

วิธีทำข้าวหมาก

วิธีทำข้าวหมาก มีขั้นตอนวิธีทำง่าย มีเคล็ดลับโดยใส่ใจกับความสะอาดของส่วนประกอบ อุปกรณ์ ข้าวเหนียว และน้ำที่นำมาใช้ทำข้าวหมาก ไม่ให้ปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์อื่น ใช้ลูกแป้งข้าวหมากมีคุณภาพดี ลูกแป้งที่มีหัวเชื้อดี ไม่เก่าเกินไป ข้าวหมากที่ได้จะรสหวานกลิ่นหอมเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติโดยไม่ต้องเติมน้ำตาลหรือส่วนประกอบอื่นเพิ่ม ก็จะได้ข้าวหมากหวานๆ ไว้รับประทาน หรือทำข้าวหมากขายเป็นอาชีพเสริมได้ ดูวิธีทำกันเลย ส่วนประกอบ และ วิธีทำข้าวหมาก ส่วนประกอบ 1. ลูกแป้งข้าวหมาก 2-3 ลูก (จำนวนลูกแป้งเป็นสูตรของแต่ละแหล่งจำนวนที่ใช้อาจไม่เท่ากัน) 2. ข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม *เป็นข้าวเหนียวดิบหรือข้าวสารเหนียว 1 กิโลกรัม ชั่งก่อนล้างน้ำ แต่หากมีข้าวเหนียวสุกอยู่แล้ว อัตราส่วนลูกแป้งที่ใช้จะลดลงประมาณครึ่งหนึ่ง

วิธีทำข้าวหมาก

1. เลือกข้าวเหนียวที่ไม่ไหม้หรือเก่าเกินไป (เป็นข้าวเหนียวที่เก็บเกี่ยวใน 1 ปี) นำข้าวเหนียวล้างน้ำเปล่า 1-2 ครั้ง แล้วแช่น้ำประมาณ 3 ชั่วโมง
2. รินน้ำแช่ข้าวเหนียวออก ล้างข้าวเหนียวอีกครั้ง และสะเด็ดน้ำออก
3. นำข้าวเหนียวไปนึ่งประมาณ 10 นาทีแล้วกลับข้าวเหนียวและนึ่งต่อเพื่อให้ข้าวสุกทั่วถึง ข้าวไม่เป็นไต (ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 20-30 นาที) แล้วนำข้าวออกผึ่งในภาชนะจนข้าวคลายความร้อน ข
4. นำข้าวเหนียวมาล้างในน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง ใช้มือถูเบาๆ จนข้าวหมดเมือกหรือให้น้ำใส แล้วใส่ตะแกรงผึ่งให้สะเด็ดน้ำ

5. นำลูกแบ่งข้าวหมากที่เตรียมไว้ (ลูกแบ่งข้าวหมาก 2-3 ลูก ต่อข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม) มาบดให้ละเอียด โรยแบ่งข้าวหมากบนข้าวเหนียว ใช้ไม้พายคลุกเคล้าข้าวเหนียวให้ทั่ว 6. บรรจุข้าวเหนียวที่ได้ใส่ภาชนะ ปิดฝาให้สนิทเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง 2 วัน (ประมาณ 48 ชั่วโมง) ก็จะได้ข้าวหมากหวาน ไว้รับประทาน - เมื่อหมักข้าวหมาก 2-3 วันแล้ว สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดาหรือช่องแช่แข็งก็ได้ จะช่วยให้เก็บข้าวหมากไว้รับประทานได้นาน มีรสหวานเหมือนเดิม

เคล็ดลับวิธีทำข้าวหมากหวาน

- ไม่ใช่ข้าวเหนียวใหม่เกินไป คือข้าวเหนียวซึ่งเพิ่งเก็บเกี่ยว เมื่อนำไปนึ่งข้าวจะนิ่มและกว่าข้าวเหนียวระหว่างปี ข้าวหมากที่ได้มีดีและไม่จำเป็นต้องรับประทาน และอาจเกิดรสเปรี้ยวเนื่องจากมีน้ำในข้าวได้ด้วย
- ใช้ข้าวเหนียวที่เก็บเกี่ยวภายใน 1 ปี จะได้เนื้อข้าวมาก เม็ดเรียงสวย ข้าวหมากไม่เละ และรสหวาน เตรียมนึ่งข้าว ต้องให้น้ำไหลออกจากหวดจนสะอาด น้ำ ก่อนที่จะนำไปนึ่ง มิฉะนั้นน้ำที่ออกมาจะตกไปที่หวดทำให้ข้าวกันหวดและแฉะ
- ไม่ล้างข้าวขณะที่ข้าวยังร้อนอยู่ ทำให้ข้าวเหนียวแฉะ ควรรอให้ข้าวคลายความร้อนก่อนนำไปล้าง - ข้าวเหนียวที่เผลหรือแฉะ จะมีน้ำอยู่ในข้าวมาก ทำให้ข้าวหมากที่หมักมีรสเปรี้ยวเกิดขึ้นได้
- น้ำต้อยข้าวหมากออกมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเมล็ดข้าวที่คลุกเคล้า เมล็ดข้าวที่คลุกเคล้าลูกแบ่งข้าวหมากแล้วค่อนข้างมีเมล็ดติดกัน น้ำต้อยจะออกมามาก แต่ถ้าเมล็ดข้าวที่คลุกเคล้าลูกแบ่งข้าวหมากค่อนข้างแห้ง เมล็ดไม่ติดกันน้ำต้อยจะออกมาพอดี
- ลูกแบ่งข้าวหมากต้องไม่เก่าเกินไป เพราะเชื้อจุลินทรีย์ที่อยู่ในลูกแบ่งอาจตายหรือมีน้อยเกินไป ทำให้ข้าวหมากไม่หวาน กลิ่นที่ได้ไม่ดี - เก็บข้าวหมากที่อยู่ระหว่างการหมักในภาชนะปิดฝาสนิท ที่อุณหภูมิห้อง ประมาณ 25-30 องศา หากอากาศเย็นเกินไป ข้าวหมากจะหวานช้า แต่หากร้อนเกินไป จะเกิดแก๊สระหว่างหมักมากต้องระบายแก๊สออกจากภาชนะที่ใช้หมักด้วย
- ข้าวหมากหวาน หมักโดยไม่ต้องเติมน้ำตาล นั้นเพราะคุณภาพของลูกแบ่งข้าวหมากดี หัวเชื้อดีการหมักจะเกิดความหวานและหอมเองตามธรรมชาติโดยไม่ต้องเติมน้ำตาล วิธีทำข้าวหมากไม่ยากเลย ทราบวิธีทำแล้วเริ่มแรกทดลองทำข้าวเหนียวปริมาณน้อยๆ ก่อน ทำไว้ชิมเองบ้าง แบ่งให้ญาติมิตรเพื่อนบ้านได้รับประทาน หรือจะนำไปร่วมทำบุญในงานบุญต่างๆก็ยังได้ หากทำบ่อยๆจนชำนาญในวิธีทำข้าวหมากแล้ว การทำข้าวหมากมีส่วนประกอบ ต้นทุนไม่มาก จะทำขายเป็นอาชีพเสริมรายได้เป็นทางเลือกหนึ่ง ข้าวหมาก นอกจากจะทำเพื่อเป็นของหวานรับประทานแล้ว ยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์อื่นๆได้อีกด้วย เนื่องจากมีจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิตเป็นส่วนประกอบ เช่น การทำขนมถ้วยฟู การทำขนมปัง ซาลาเปา ยีสต์จากข้าวหมากช่วยให้แป้งขนมขึ้นฟูแทนการใช้ผงฟูได้ หรือเป็นส่วนผสมสำหรับหมักหมสุมให้หมูนุ่มอร่อย เป็นต้น

- **วิธีเลือกลูกแป้ง** วิธีทำข้าวหมากหวานมีส่วนผสมสำคัญคือ ลูกแป้งข้าวหมาก ต้องเป็นลูกแป้งที่เหมาะสมสำหรับทำข้าวหมากหวาน เนื่องจากในท้องตลาดจะมีลูกแป้งที่ทำมาจากหลายแหล่ง แต่ละแหล่งจะมีสูตรเฉพาะที่สืบทอดกันมา ไม่ได้เป็นสูตรทั่วไป อาจมีผลให้เชื้อจุลินทรีย์ในลูกแป้งแตกต่างกันได้ จุลินทรีย์ธรรมชาติในลูกแป้งแต่ละแหล่งอาจใช้เฉพาะทำข้าวหมากหวาน มีกลิ่นแอลกอฮอล์เล็กน้อย สำหรับใช้ทำข้าวหมากอย่างเดียว เช่นลูกแป้งข้าวหมากของปู่ย่าตายาย แต่บางแหล่งอาจใช้สำหรับหมักข้าวเหนียวทำสาโท จะมีผลให้เกิดแอลกอฮอล์มาก หรืออาจทำได้ทั้งข้าวหมากและสาโทแต่มีแอลกอฮอล์มาก ลูกแป้งสำหรับทำข้าวหมากหวาน เลือกที่ไม่เก่าเก็บ ก้อนแป้งยังแห้ง แข็งดี ไม่นิ่มไม่ยุ่ย เป็นสีขาวนวล ไม่มีราสีอื่นขึ้นเป็นจุดๆบนก้อนแป้ง ลูกแป้งที่เก็บไว้นานหรือไม่ได้เก็บไว้ให้แห้ง ความชื้นในก้อนแป้งจะทำให้เกิดราชนิดอื่นขึ้น ไม่ควรนำมาทำข้าวหมากรับประทานอีก

- ประโยชน์ของข้าวหมาก

[1] มีการวิจัยพบว่าในตัวอย่างข้าวหมากบางแหล่งมีจุลินทรีย์ที่ดีต่อสุขภาพเป็นโพรไบโอติกที่มีสรรพคุณที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายช่วยในการปรับสมดุลของระบบทางเดินอาหารให้มีความสมดุล มีส่วนช่วยให้ลำไส้และกระเพาะย่อยได้ดีขึ้น ช่วยสร้างวิตามินที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย ลดการเสี่ยงเป็นมะเร็งในลำไส้

> ความหวานของข้าวหมากเป็นการหวานด้วยการหมักโดยวิธีธรรมชาติ เนื่องจากน้ำตาลในข้าวหมากเป็นน้ำตาลกลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องผ่านการย่อย เมื่อรับประทานข้าวหมากไปจึงทำให้รู้สึกสดชื่น และแป้งที่เหลือจากการย่อย ยังสามารถให้พลังงานแก่ร่างกายได้ เช่นเดียวกับการรับประทานข้าว

> นอกจากนี้ยังได้วิตามินต่างๆ จากในข้าวอีกด้วย > รวมถึงการหมักข้าวหมากจะมีแอลกอฮอล์อยู่เล็กน้อยซึ่งจะช่วยให้การไหลเวียนเลือด ถ้าหากบริโภคเป็นประจำช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดอุดตันได้

> นอกจากนี้ข้าวหมากยังมีเอนไซม์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งเป็นแหล่งวิตามินบีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีบีตาไกลแคน จากเซลล์ยีสต์ซึ่งมีคุณสมบัติส่งเสริมภูมิคุ้มกันของมนุษย์ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ข้าวหมากสามารถรับประทานได้ทุกวัย อย่างไรก็ตาม แม้ข้าวหมากจะมีประโยชน์มาก แต่ข้าวหมากเป็นเพียงอาหารว่างไว้รับประทานเล่น ไม่ได้เป็นยารักษาโรค ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมและรับประทานอาหารอื่นๆที่หลากหลายครบทุกหมู่

ข้อระมัดระวังในการทานข้าวหมาก ข้าวหมากจะประกอบไปด้วยน้ำตาลและแอลกอฮอล์ ดังนั้น

> ในผู้ที่ต้องดูแลควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดควรรับประทานแต่พอดีไม่มากเกินไป

> หรือผู้ที่แพ้แอลกอฮอล์ ไม่ควรรับประทานข้าวหมากขณะที่ท้องว่าง เพราะน้ำตาลจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายและแอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าไปด้วย บางท่านอาจรู้สึกเมาเมื่อกินข้าวหมากตอนท้องว่าง เมื่อรู้จักรักและเข้าใจเกี่ยวกับข้าวหมากดีแล้ว จะได้เลือกรับประทานให้เหมาะสม ไม่เป็นโทษต่อสุขภาพ จะได้ทานอย่างอร่อยและสุขภาพ