

“

เครื่องดื่มสมุนไพร



”

น้ำตะไคร้ใบเตย
กระเจี๊ยบพุทราจีน
เก็กฮวย
ลำไย
อัญชันมะนาว



1. น้ำกระเจี๊ยบพุทราจีน น้ำกระเจี๊ยบบรรจุขวดทั่วไปดื่มแล้วชื่นใจ แต่ถ้าเพิ่มพุทราจีนลงไปหน่อยจะทำให้มีความหวานหอมกลมกล่อมและมีประโยชน์มากขึ้น

ส่วนผสม

ดอกกระเจี๊ยบแดงแห้ง 2 กำมือ

พุทราจีน 2 กำมือ

น้ำ 3 ลิตร

เกลือป่น 2 ช้อนชา

น้ำตาลทราย 1 ถ้วย



วิธีทำน้ำกระเจี๊ยบ

ล้างดอกกระเจี๊ยบแดงแห้งและพุทราจีนในน้ำสะอาด เอาเศษฝุ่นออก (อย่าแช่นานเพราะจะทำให้เสียรสชาติและคุณค่าทางอาหาร) ต้มน้ำจนเมื่อน้ำเดือดจัดแล้ว จึงใส่กระเจี๊ยบกับพุทราจีนลงไปต้ม ปิดฝา แต่ยังคงไฟร้อนไว้ประมาณ 5 นาที จากนั้นหรือไฟลงให้ร้อนปานกลาง ต้มทิ้งไว้อีก 15 นาที โดยปิดฝาไว้ตลอดเวลา (เคี้ยวจนน้ำเริ่มเปลี่ยนสี) เทน้ำตาลทรายและเกลือปนลงไป คนผสมให้ละลาย ในปริมาณที่ชิมแล้วออกหวานเล็กน้อยหรือรสตสมชอบ และไม่มีรสขื่น กรองน้ำกระเจี๊ยบพุทราจีนด้วยผ้าขาวบางใส่ลงในหม้อสเตนเลสอีกใบ พักให้น้ำสมุนไพรเย็นตัวพอที่จะกรอกในขวดพลาสติกขนาด 200 ซีซี ได้ (ที่จำหน่ายขั้นต่ำขวดละ 10 บาท



THMSAP A



น้ำเก๊กฮวย

น้ำเก๊กฮวยกลิ่นหอมและดื่มง่าย สูตรนี้มีความหอมจากกลิ่นใบเตยด้วย ทำง่าย ๆ

รับรองได้กำไรดีทีเดียว

ส่วนผสม น้ำเก๊กฮวย

- ดอกเก๊กฮวย 1 กำมือ
- น้ำ 2 ลิตร
- น้ำตาลทราย 500 กรัม
- ใบเตย 10 ใบ

วิธีทำน้ำเก๊กฮวย

ต้มน้ำ ใส่ใบเตยลงไป รอจนเดือดกับใบเตยจนเดือด ใส่ดอกเก๊กฮวยลงไปเคี่ยวสักพัก
ใส่น้ำตาลทรายลงไปคนให้ละลาย รอจนเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ พักไว้จนเย็น
พอน้ำเก๊กฮวยเริ่มอุ่น ยกลงกรองกับผ้าขาวบาง บรรจุใส่ขวด พร้อมดื่ม



By Kanchanapat
26 มีนาคม ค.ศ. 2023 13:38

ATHOUSANDSAWORDISA

น้ำอัญชันมะนาว

ดอกอัญชันเอาไปทำเป็นสีใส่ขนมไทยทำเครื่องดื่มน้ำอัญชันมะนาวได้อีกด้วย

ส่วนผสม น้ำอัญชันมะนาว

น้ำ 2 ถ้วยตวง

ดอกอัญชันสด 100 กรัม

น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว (ตามชอบ)



วิธีทำน้ำอัญชันมะนาว

ใส่น้ำลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟต้มจนเดือด ใส่ดอกอัญชันลงต้ม ปิดฝาทิ้งไว้ 2-3 นาที ยกออกจากเตา ยกกรอง ผสมน้ำดอกอัญชันกับน้ำเชื่อม น้ำผึ้ง และน้ำมะนาว คนผสมให้เข้ากัน พักทิ้งไว้จนเย็น บรรจุใส่ขวด พร้อมดื่ม



น้ำตะไคร้ใบเตย

มีสรรพคุณช่วยในการลดไขมันในเส้นเลือด บำรุงธาตุไฟ ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยบำรุงหัวใจ ให้กลิ่นหอมสดชื่น

ส่วนผสม

ตะไคร้สด 6-7 ต้น

ใบเตย 3-4 ต้น

น้ำตาลทรายแดง

วิธีทำ

นำตะไคร้สด ล้างให้สะอาด ทูบพอแตก เตรียมใบเตยล้างให้สะอาด แล้วหั่นครึ่ง ต้มน้ำสะอาดในหม้อสเตนเลส 8 นิ้วและสูง 9 นิ้ว ต้มจนน้ำเดือดจัด แล้วใส่ตะไคร้ และใบเตยลงไป ปิดฝา แต่ยังคงไฟร้อนไว้ประมาณ 5 นาที จากนั้นหรี่ไฟลงให้ร้อนปานกลาง ต้มทิ้งไว้อีก 15 นาทีปิดฝาตลอดเวลา ค่อย ๆ เทน้ำตาลทรายใส่ลงไปชิมออกหวานเล็กน้อย และไม่มีรสเผื่อน กรองน้ำด้วยผ้าขาวบาง

HRYO



การเลือกสมุนไพร การเลือกสมุนไพรที่จะนำมาทำน้ำสมุนไพร ต้องคำนึงถึงสมุนไพรที่ดีที่สุด ถ้าเป็นสมุนไพรที่ต้องทำให้แห้ง ควรเลือกสมุนไพรที่ใหม่สะอาด คุณลักษณะ สี กลิ่น ดูว่ามีเชื้อราหรือไม่ สมุนไพรที่ดีที่สุดใหม่ช่วยให้ได้คุณค่าทางโภชนาการสูง สี สัน นำมารับประทาน

ความสะอาด ทั้งสมุนไพรและภาชนะที่ใช้ต้องสะอาด ป้องกันการปนเปื้อนเชื้อ ถ้าไม่สะอาด อาจทำให้ผู้ดื่มน้ำสมุนไพร ท้องเสีย และยังทำให้สมุนไพรเก็บไม่ได้นานเท่าที่ควร

ภาชนะที่ใช้ ภาชนะที่ดื่มควรจะเป็นหม้อเคลือบ ไม่ควรใช้หม้ออลูมิเนียม เพราะอาจทำให้กรดที่อยู่ในสมุนไพรกัดภาชนะ ถ้าเป็นหม้อหรือกะทะทองเหลืองจะทำให้รสของน้ำสมุนไพรเปลี่ยนไป นอกจากนี้การที่เราดื่มน้ำสมุนไพรที่มีสารโลหะหนักผสมอยู่ อาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ สำหรับภาชนะที่บรรจุควรจะเป็นขวดแก้ว จะสะดวกในการนี้ และน้ำสมุนไพรจะไม่ทำปฏิกิริยากับขวดแก้ว ภาชนะที่เป็นแก้วยังดูใสสะอาดน่าดื่มยิ่งขึ้น

