

# น้ำผักขาว เครื่องดื่มสุขภาพสุดฮิต ทำอย่างไร ดื่มแบบไหนให้อร่อย



## น้ำผักขาว เครื่องดื่มสุขภาพสุดฮิต ทำอย่างไร ดื่มแบบไหนให้อร่อย

เรียบเรียงข้อมูลโดยกระปุกดอทคอม

หลายคนรู้ว่า ผักขาวลูกสีส้ม ๆ เหลือง ๆ หน้าตาประหลาด ๆ นำมาทำเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพได้ แต่เชื่อเลยว่าหลายคนไม่รู้วิธีทำน้ำผักขาวแน่ ๆ และไม่รู้ว่าจะดื่มน้ำผักขาวแบบไหนให้อร่อย รสไม่ปะแล่ม ๆ วันนี้เรามีคำตอบ

น้ำผักขาวกำลังเป็นที่กล่าวถึงกันอย่างมากเรียกว่าเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ฮอตฮิตในตอนนี้เลยก็ว่าได้ แต่เชื่อเลยว่าหลายคนมีลูกผักขาวอยู่ในมือแต่ไม่รู้วิธีที่จะจัดการให้ลูกผักขาวกลายเป็นเครื่องดื่มอร่อย ๆ ได้อย่างไร วันนี้กระปุกดอทคอมมีวิธีทำน้ำผักขาวมาฝาก ลองมาดูกันดีกว่า ผักขาวต้องผสมกับอะไรถึงจะดื่มแล้วอร่อย รสชาติไม่ปะแล่ม ๆ ไม่จืดชืด และชวนดื่มมากขึ้น

แต่ก่อนที่จะไปทำน้ำผักขาวดื่มกันนั้น เรามาดูสรรพคุณเด็ด ๆ ของลูกผักขาวกันสักนิด ผักขาวพืชพื้นบ้านที่หน้าตาประหลาด ๆ ลูกนี้มีประโยชน์แฉะทีเดียว ทั้งวิตามินซี แคลเซียม เหล็ก ไฟเบอร์ และที่เด็ดก็คือในผักขาวมีเบต้าแคโรทีนสูงมาก สูงกว่าแครอทถึง 10 เท่าเชียว และยังมีสารวิจัยกล่าวไว้ว่า เยื่อหุ้มเมล็ดผักขาวมีต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะอาหารได้อีกด้วย

### 1. น้ำผักขาว (แบบไม่ผสม)



น้ำผักขาวสูตรนี้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการดื่มคุณประโยชน์จากผลผักขาวแบบเต็ม ๆ แก้ว ได้รสชาติแท้ ๆ และกลิ่นของผักขาวชนิดที่เรียกว่า 100% เลยทีเดียว

#### ส่วนผสม



ผักขาว 1 ลูก



น้ำต้มสุก 3 ถ้วย



เกลือป่น เล็กน้อย



น้ำเชื่อม ตามชอบ



#### วิธีทำ



1. ผ่าครึ่งลูกผักขาว คว้านเอาเมล็ดออก จากนั้นปอกเปลือกออกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ



2. ใส่เนื้อผักขาวลงในเครื่องปั่น ตามด้วยน้ำต้มสุก ปั่นจนละเอียดเข้ากันดี เติมน้ำเชื่อมและเกลือป่นตามชอบ คนผสมให้เข้ากัน เทใส่แก้ว พร้อมดื่ม



## 2. น้ำพริกข้าวเสาวรส



น้ำพริกข้าวสูตรนี้จะเพิ่มกลิ่นหอม ๆ และรสชาติเปรี้ยว ๆ จากเสาวรสเข้าไป ซึ่งจะได้รสชาติที่กลมกล่อมชวนดื่มมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญประโยชน์จะต้องเพิ่มขึ้นแน่นอน

### ส่วนผสม



พริกขาว 1 ลูก



น้ำต้มสุก (สำหรับปั่นพริกขาว) 3 ถ้วย



เสาวรส 2-3 ลูก



น้ำต้มสุก (สำหรับปั่นเสาวรส) 3 ถ้วย



เกลือป่นเล็กน้อย



น้ำเชื่อม



### วิธีทำ



1. ผ่าครึ่งลูกพริกขาว คว้านเอาเม็ดออก จากนั้นปอกเปลือกออกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ



2. ใส่เนื้อพริกขาวลงในเครื่องปั่น ตามด้วยน้ำต้มสุก ปั่นจนละเอียดเข้ากันดี เทใส่ภาชนะ เตรียมไว้



3. ตักเนื้อเสาวรสใส่ลงในเครื่องปั่น ตามด้วยน้ำต้มสุก ปั่นจนละเอียดเข้ากันดี ยกกรองเอาเฉพาะน้ำ



4. ผสมน้ำพริกขาวและน้ำเสาวรสเข้าด้วยกัน เติมเกลือป่นและน้ำเชื่อมลงไป คนผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ



พร้อมดื่ม



## 3. น้ำพริกข้าวผสมน้ำส้ม



น้ำพริกข้าวสูตรนี้เหมาะกับคนที่ชอบความสะอาดรสชาติขึ้นมาน้อย และจะใช้ส่วนผสมแบบกล่องมาผสมลงไปเลย ง่าย ๆ แต่ได้ประโยชน์ครบ

ไม่ต้องปั่นเสาวรสอีกรอบแล้วนำมาผสม

### ส่วนผสม



พริกขาว 1 ลูก



น้ำต้มสุก (สำหรับปั่นพริกขาว) 3 ถ้วย



น้ำส้มแบบกล่อง 100%



เกลือป่นเล็กน้อย



น้ำเชื่อม



### วิธีทำ



1. ผ่าครึ่งลูกฟักข้าว คว้านเอาเมล็ดออก จากนั้นปอกเปลือกออกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ใส่เนื้อฟักข้าวลงในเครื่องปั่น ตามด้วยน้ำตาลมสุก บัณฑิตจนละเอียดเข้ากันดี เทใส่ภาชนะ เตรียมไว้
3. ผสมน้ำฟักข้าวและน้ำส้มเข้าด้วยกัน เติมน้ำเกลือป่นและน้ำเชื่อมลงไป คนผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ พร้อมดื่ม

ทั้งหมดนี้ ก็ เป็น 3 สูตรน้ำฟักข้าวแบบโฮมเมดที่ คุณก็สามารถทำเองได้ง่าย ๆ  
คราวนี้ใครถือลูกฟักข้าวมาฝากจากต่างจังหวัดก็ไม่ต้องมัวแต่มานั่งมองเจ้าลูกประหลาด ๆ แล้วรอให้เน่าทิ้ง เสียขายของ !