

happiness

SPECIAL ISSUE 2018





CONTENTS

HAPPINESS SPECIAL

04	น้ำมะตูม	18	น้ำเก็กฮวย	32	น้ำชูจวงกวา (น้ำชิงขอบเขย สูตรเกาหลี)	44	น้ำมะขาม
06	น้ำตะไคร้ขิง	20	น้ำฟักข้าว			46	น้ำแคนตาลูป
08	น้ำว่านหางจระเข้	22	น้ำกระชาย	34	น้ำลูกหม่อน	48	น้ำมะเฟือง
10	น้ำข่า	24	น้ำขมิ้นชัน	36	น้ำเกสรดอกบัว	50	น้ำสับปะรด
12	น้ำรากบัว	26	น้ำกระเจียว	38	น้ำแคร์รอต		
14	น้ำสำรอง	28	น้ำมะระขี้นก	40	น้ำผักขม		
16	น้ำดอกอัญชัน	30	น้ำขิงผสมมะนาว	42	น้ำฟักทอง		

ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ 2561 happiness ขอส่งความมีสุขภาพดีให้แก่ผู้อ่านทุกท่าน ด้วยเมนูเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากทั้งสมุนไพรไทยและผักผลไม้ พร้อมให้ข้อมูลคุณประโยชน์สำหรับร่างกาย และขอให้ทุกท่านมีความสุขทั้งใจสุขทั้งกายกันถ้วนหน้าในปีใหม่นี้



น้ำมะตูม

ส่วนผสม

- มะตูมแห้ง 5 ชิ้น
- น้ำเปล่า 4-5 ถ้วย
- น้ำตาลทรายแดง 3 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

1. นำมะตูมแห้งไปย่างไฟหรือคั่วในกระทะจนมีกลิ่นหอม พักไว้
2. ใส่น้ำลงในหม้อ ตามด้วยมะตูมที่ย่างไฟแล้ว ต้มด้วยไฟปานกลางจนน้ำเดือดและเริ่มเปลี่ยนสี ต้มต่อไปอีก 10-15 นาที
3. ใส่น้ำตาลทรายแดงลงไป คนให้น้ำตาลละลาย ต้มต่อจนน้ำเปลี่ยนเป็นสีเข้ม ยกออกจากเตา กรองเอากากออก พักไว้ให้หายร้อน
4. นำไปแช่เย็น หรือเทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม

ประโยชน์

มะตูมอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 นอกจากนี้ก็ยังพบกรดอะมิโนมากกว่า 17 ชนิด ชนิดที่พบมากที่สุดได้แก่กรดแอสพาร์ติก (Aspartic) พบมากถึง 32% มะตูมช่วยเรื่องการระบายของร่างกาย ช่วยขับลม แก้อท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงธาตุ ทำให้ขับถ่ายดี ขับเสมหะ และแก้อาการร้อนใน





น้ำตะไคร้ขิง

ส่วนผสม

- โคนตะไคร้ ½ ถ้วย
- ใบตะไคร้ซอย ¼ ถ้วย
- ขิงแก่ปอกเปลือกขนาดเท่าหัวแม่มือ 3 หัว
- น้ำเปล่า 4 ถ้วย

ขั้นตอนการทำ

1. ต้มน้ำด้วยไฟปานกลางให้เดือด ใส่โคนและใบตะไคร้ลงไปต้มประมาณ 5 นาทีจนมีกลิ่นหอม
2. ใส่ขิงลงในหม้อ ต้มต่ออีก 2 นาทีแล้วปิดเตา
3. กรองเอากากออกด้วยผ้าขาวบาง
4. นำไปแช่เย็น หรือเทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม

ประโยชน์

ตะไคร้อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มีทั้งวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี นอกจากนี้ยังมี โฟเลต แมกนีเซียม สังกะสี ทองแดง เหล็ก โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม และแมงกานีส สมุนไพรตะไคร้และขิงมีสรรพคุณที่คล้ายกัน คือ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด แก้อท้องเฟ้อ ช่วยขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ช่วยระบบไหลเวียนเลือด และรักษาอาการหวัด





น้ำว่านหางจระเข้

ส่วนผสม

- เนื้อว่านหางจระเข้ 1 ถ้วย
- ใบเตยสด 4-5 ใบ
- น้ำเปล่า 3 ถ้วย
- น้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

1. นำใบว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกสีเขียวออก เอาแต่เนื้อที่เป็นวุ้น แล้วล้างยางออกให้หมด
2. ต้มน้ำให้เดือดพอประมาณ ใส่เนื้อวุ้นว่านหางจระเข้ลงไปต้มจนสุก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ วางพักไว้
3. ล้างใบเตยให้สะอาด นำไปต้มในน้ำจนเดือด ตักใบเตยออกให้เหลือแต่น้ำ
4. นำเนื้อวุ้นว่านหางจระเข้ที่ต้มไว้มาใส่หม้อรวมกับน้ำใบเตย ใส่น้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้งลงไป แล้วต้มให้เดือดอีกครั้ง พักไว้ให้หายร้อน
5. นำไปแช่เย็น หรือเทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม

ประโยชน์

ว่านหางจระเข้อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ รวมไปถึงกรดอะมิโนอีกหลายชนิดที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แมกนีเซียม โพแทสเซียม ทองแดง แมงกานีส ซีลีเนียม โครเมียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 6 วิตามินบี 9 วิตามินซี วิตามินอี โคลีน และยังเป็นพืชเพียงไม่กี่ชนิดที่มีวิตามินบี 12 ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน โรคทางเดินหายใจอักเสบ ตลอดจนช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยสลายสารพิษในร่างกาย





น้ำข่า

ส่วนผสม

- ข่าแก่ตากแห้ง 5 แว่น*
- น้ำร้อน 1 ถ้วย

*อาจใช้ข่าสด 10-12 แว่น นำมาทุบให้แตกแล้วต้มเอาน้ำมาดื่มก็ได้

ขั้นตอนการทำ

1. นำข่าแก่ตากแห้งใส่ในถ้วยกาแฟ
2. เทน้ำร้อนลงไปก่อนถ้วย ปิดฝาทิ้งไว้ครู่หนึ่งแล้วดื่มได้เลย

ประโยชน์

ข่าอุดมด้วยวิตามินหลากหลายชนิด ทั้งวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และบีตาแคโรทีนซึ่งเป็นสารสำคัญในการป้องกันมะเร็ง ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยขับเลือดเสียในสตรีหลังคลอด





น้ำรากบัว

ส่วนผสม

- รากบัว 2 ถ้วย
- น้ำเปล่า 3 ถ้วย
- น้ำตาลทรายแดง ปริมาณตามชอบ

ขั้นตอนการทำ

1. ล้างรากบัวให้สะอาดแล้วฝานเป็นชิ้นบาง ๆ
2. นำรากบัวไปต้มในน้ำจนน้ำเป็นสีชมพูแล้วกรองเอากากออก
3. เติมน้ำตาลทรายแดง ต้มต่อไปให้เดือด ชิมให้ได้รสตามชอบ ยกกลงตั้งพักไว้ให้เย็น

ประโยชน์

รากบัวอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมาย เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม มีสรรพคุณแก้ท้องร่วง แก้อาการร้อนใน กระจายน้ำ ขับเสมหะ บำรุงกำลัง ทำให้ขับถ่ายดี และป้องกันมะเร็งลำไส้





น้ำสำรอง

ส่วนผสม

- ลูกสำรอง (ตัดหัวท้าย) 10 ลูก
- น้ำเปล่า 5 ถ้วย
- น้ำตาลทรายแดง 3 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

1. แช่ลูกสำรองในน้ำเปล่าจนพองตัวออกกลายเป็นเส้นวุ้น เลือกเอาแต่เนื้อวุ้นออกมาพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ใส่เนื้อสำรองลงในหม้อต้มกับน้ำจนเดือด เดิม น้ำตาลทรายแดงคนจนน้ำตาลละลาย ยกออกจากเตา ตักใส่แก้วต้มแบบร้อน หรือจะพักไว้จนเย็นสนิทแล้วบรรจุขวดเก็บไว้ดื่มแบบเย็นก็ได้

ประโยชน์

ในเนื้อสำรองที่เป็นวุ้นนั้นมียาอาหารค่อนข้างสูง เมื่อรับประทานแล้วจะไปช่วยจับไขมันที่เกาะอยู่รอบสะดือแล้วระบายออกมาพร้อมการขับถ่าย เป็นการช่วยทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ไม่ทำให้มีสารพิษตกค้าง ลดอาการท้องผูก ทำให้ขับถ่ายดี ช่วยเรื่องลดน้ำหนักเพราะสามารถกำจัดไขมันหน้าท้องได้ นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณในการแก้ไอ และขับเสมหะด้วย





น้ำดอกอัญชัน

ส่วนผสม

- ดอกอัญชันแห้งหรือสด 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 5 ถ้วย
- น้ำตาลทรายขาว ปริมาณตามชอบ
- น้ามะนาว ปริมาณตามชอบ

ขั้นตอนการทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ดอกอัญชันลงไป จากนั้นปรับเป็นไฟปานกลางต้มอีกประมาณ 10 นาที
2. กรองเอากากออก เติมน้ำตาลทรายขาว และน้ามะนาวตามชอบ ต้มได้ทั้งแบบร้อนและเย็น

ประโยชน์

ดอกอัญชันอุดมด้วยวิตามินซีสูง มีสรรพคุณช่วยบำรุงสายตา ช่วยระบบไหลเวียนเลือด ช่วยระบบเส้นเลือดฝอยในสมอง ปรับสมดุลของร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

**ดอกอัญชันมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด ดังนั้นผู้มีเลือดจางไม่ควรรับประทานดอกอัญชัน นอกจากนี้อาหารหรือเครื่องดื่มที่ผสมสีจากอัญชันก็ไม่ควรรับประทานบ่อย ๆ ด้วย





น้ำเก็กฮวย

ส่วนผสม

- ดอกเก็กฮวยแห้ง 10 ดอก
- น้ำเปล่า 5 ถ้วย
- น้ำตาลทรายขาว 3-5 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

1. ล้างดอกเก็กฮวยให้สะอาดใส่ลงในหม้อ เติมน้ำแล้วต้มประมาณ 5 นาที
2. เติมน้ำตาลทรายขาว ชิมรสตามชอบ
3. นำไปแช่เย็นหรือเทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม

ประโยชน์

เก็กฮวยอุดมด้วยวิตามินซีสูง มีสารออร์แกนิก ซึ่งเป็นสารโมเลกุลขนาดเล็กที่มาจากธรรมชาติ ทั้งฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) สารโครแซนทีมิน (Chrysanthemine) สารอะดีนีน (Adenine) โคลีน (Choline) สตาคิไดรีน (Stachydrine) กรดอะมิโน และน้ำมันหอมระเหย มีสรรพคุณช่วยแก้อาการร้อนใน กระหายน้ำ เป็นยาช่วยย่อย มีฤทธิ์ระบายอ่อน ๆ นอกจากนี้ยังช่วยขยายหลอดเลือดแดงใหญ่ที่เลี้ยงหัวใจ ป้องกันโรคของหลอดเลือด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดตีบ โรคหัวใจ (ที่เกิดจากหลอดเลือดใหญ่ตีบ) ช่วยขับลม และช่วยบำรุงสายตา





น้ำพริกข้าว

ส่วนผสม

- พริกข้าว 1 ลูก
- น้ำต้มสุก 3 ถ้วย
- น้ำเชื่อม ปริมาณตามชอบ
- เกลือป่น ปริมาณตามชอบ

ขั้นตอนการทำ

1. ฝานครึ่งลูกพริกข้าว คว้านเมล็ดออก จากนั้นนำไปปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ใส่เนื้อพริกข้าวลงในโถปั่น ตามด้วยน้ำต้มสุก ปั่นจนละเอียด เติมน้ำเชื่อมและเกลือป่นลงไป คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เทใส่แก้วพร้อมดื่ม

ประโยชน์

พริกข้าวอุดมด้วยบีตาแคโรทีนสูงกว่าแครอท 10 เท่า และมีไลโคปีน (Lycopene) มากกว่ามะเขือเทศ 12 เท่า มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยชะลอวัย ป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ปัญหาผิวแห้งกร้าน และปกป้องผิวจากแสงแดด





น้ำกระชาย

ส่วนผสม

- กระชายเหลืองแห้งสด 1/2 กิโลกรัม
(ใช้เฉพาะตรงนมกระชาย)
- น้ำต้มสุก 1.5 ลิตร
(กระชาย 100 กรัม ต่อ น้ำ 2 แก้วหรือประมาณ 300 มิลลิลิตร)
- น้ำผึ้ง ปริมาณตามชอบ
- มะนาว ปริมาณตามชอบ

ขั้นตอนการทำ

1. ล้างกระชายให้สะอาด หั่นเป็นแว่นบาง ๆ
2. นำกระชายใส่เครื่องปั่น เทน้ำต้มสุกลงไปแล้วปั่นจนละเอียด
3. กรองเอากากออกด้วยผ้าขาวบาง (หรือกระชอนตะแกรงถี่) คั้นเอาแต่น้ำ
4. เทน้ำกระชายใส่ขวดแช่เย็นไว้ แบ่งขงดื่มวันละ 1 แก้ว (100-150 มิลลิลิตร หากดื่มแล้วรู้สึกร่างกายร้อนผิดปกติให้ดื่มแค่ 100 มิลลิลิตร หรือดื่มวันเว้นวัน)

วิธีขงดื่ม

น้ำกระชายจะตกตะกอนเร็วมาก ควรเขย่าขวดให้ตะกอนสลายก่อนค่อยรินใส่แก้ว จากนั้นเติมน้ำผึ้งและน้ำมะนาว ชิมให้ได้รสชาติตามชอบเพื่อดื่มง่ายขึ้น

**ห้ามดื่มน้ำกระชายเปล่า ๆ ต้องเติมน้ำผึ้งและน้ำมะนาวลงไปด้วย เพื่อเพิ่มสรรพคุณทางยา

ประโยชน์

กระชายมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งช่วยขับลม ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้น ลดอาการท้องอืด แก้อท้องเฟ้อ แก้อจุกเสียด กระชายเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ดังนั้นถ้ากำลังมีอาการไข้หรือตัวร้อนก็ยังไม่ควรดื่มน้ำกระชายเพราะจะทำให้ร่างกายร้อนเกินไป





น้ำมันชัน

ส่วนผสม

- ขมิ้นแห้ง 75 กรัม
- ผักส้มป่อยคั่ว 100 กรัม
- น้ำเปล่า 1 ลิตร
- น้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเชื่อม 4-5 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ขมิ้นแห้งและผักส้มป่อยที่คั่วแล้วลงไป ต้มอีกประมาณ 30-60 นาที
2. เติมน้ำผึ้ง แล้วต้มต่ออีกสักครู่จึงเติมน้ำให้ได้ 1 ลิตรเท่าเดิม จากนั้นนำน้ำมันที่ได้มาเทใส่แก้ว เติมน้ำแข็งดื่ม หรือจะดื่มแบบอุ่น ๆ ก็ได้ (หากใครชอบรสหวานกลมกล่อม สามารถเติมน้ำเชื่อมเพิ่ม)

ประโยชน์

น้ำมันชันอุดมด้วยวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี วิตามินอี และแร่ธาตุหลายชนิด ทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมไปถึง เส้นใย คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น น้ำมันช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ รักษาโรคกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณป้องกันมะเร็งได้ด้วย โดยเฉพาะในกลุ่มของมะเร็งลำไส้ใหญ่





น้ำกระเจี๊ยบ

ส่วนผสม

- ดอกกระเจี๊ยบแดง 150 กรัม
- น้ำเปล่า 4 ถ้วย
- น้ำตาลทรายขาว 1 ถ้วย
(ปรับได้ตามชอบ)
- เกลือป่น ½ ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

1. ล้างกระเจี๊ยบแดงให้สะอาดนำไปใส่ในหม้อ เทน้ำลงไปต้มด้วยไฟปานกลางจนเดือด แล้วลดเป็นไฟอ่อนต้มต่อ 15-20 นาที หรือจนน้ำมีสีแดงสวย
2. เติมน้ำตาลทรายขาวและเกลือลงไปต้มต่ออีกสักครู่พอให้น้ำตาลละลาย
3. ปิดเตา แล้วกรองกากออกด้วยกระชอน ตั่งพักไว้
4. นำไปแช่เย็น หรือเทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม

ประโยชน์

กระเจี๊ยบอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และแร่ธาตุหลากหลายชนิด เช่น เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ฯลฯ มีสรรพคุณแก้ร้อนใน กระหายน้ำ รักษาอาการขัดเบา นิ่วในไตและกระเพาะปัสสาวะ ลดความดันโลหิต และบรรเทาอาการไอ





น้ำมะระขี้นก

ส่วนผสม

- เนื้อมะระขี้นก 30 กรัม (3 ลูก)
- ใบเตยหอมตากแห้ง 15 กรัม
- น้ำเปล่า 2 ถ้วย
- เกลือป่น ½ ช้อนชา
- น้ำมะนาว 5 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

1. นำมะระขี้นกมาผ่าซีกแกะเอาเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตามแนวขวาง
2. หั่นใบเตยเป็นท่อนสั้น ๆ แล้วตากให้แห้ง คั่วให้เหลืองกรอบ เก็บไว้ในขวดปากกว้าง
3. นำมะระขี้นกที่หั่นแล้ว กับใบเตยหอมที่เตรียมไว้ และน้ำ ใส่หม้อรวมกันต้มให้เดือด
4. ยกออกจากเตา กรองเอากากออก เทใส่แก้ว เติมน้ำมะนาวและเกลือป่นตามชอบพร้อมดื่ม

ประโยชน์

ในมะระขี้นกอุดมด้วยวิตามินเอ และบีตาแคโรทีน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยชะลอความร่วงโรยแห่งวัย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้ร่างกาย ช่วยต่อต้านและป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในตับได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีส่วนช่วยลดความอ้วนได้ด้วย





น้ำขิงผสมมะนาว

ส่วนผสม

- ขิง 2 หัว
- น้ำอุ่น 1 แก้ว
- น้ำผึ้ง ½ ช้อนชา
- น้ำมะนาว ปริมาณตามชอบ

ขั้นตอนการทำ

1. นำขิงแช่ในแก้วนํ้าอุ่นที่เตรียมไว้ 3-5 นาที
2. เติมนํ้ามะนาวเล็กน้อย หรือฝานมะนาวบาง ๆ ใส่ลงไป
3. เติมนํ้าผึ้งเพื่อลดความเผ็ดร้อนพร้อมดื่ม

ประโยชน์

ช่วยดีท็อกซ์สารพิษตกค้างในร่างกาย บรรเทาอาการหวัด เจ็บคอ ช่วยบำรุงผิวพรรณ เพิ่มความสดชื่นตื่นตัว เพราะในน้ำขิงผสมมะนาวอุดมด้วยวิตามินซีที่จะช่วยระบบไหลเวียนเลือด ช่อมแซมเซลล์ที่ถูกสารอนุมูลอิสระทำร้าย และยังช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างคอลลาเจนใต้ชั้นผิวอีกด้วย

*ควรขงจิบตอนเช้าเพราะขิงมีฤทธิ์คล้ายสารกาเฟอีนคือกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว อาจส่งผลให้นอนไม่หลับในตอนกลางคืน





น้ำขุ้ของกวา (น้ำขิงอบเชยสูตรเกาหลี)

ส่วนผสม

- อบเชยแห้ง 10 แท่ง
- ขิงแก่หั่นแว่น ½ ถ้วย
- น้ำเปล่า 10 ถ้วย
- น้ำตาลทรายขาว ½ ถ้วย
- น้ำตาลทรายแดง ½ ถ้วย
- ลูกพลับแห้ง (ถ้าชอบ)

ขั้นตอนการทำ

1. ล้างอบเชยให้สะอาดใส่ลงในหม้อ เติมน้ำเปล่า 5 ถ้วย แล้วต้มด้วยไฟปานกลาง 30 นาที
2. นำขิงแก่หั่นแว่นใส่อีกหม้อหนึ่ง เติมน้ำเปล่า 5 ถ้วย ต้มด้วยไฟปานกลาง 30 นาที (แยกต้มเพื่อไม่ให้ทำลายกลิ่นของกันและกันระหว่างต้ม)
3. กรองน้ำอบเชยและน้ำขิงด้วยผ้าขาวบางจากนั้น นำน้ำทั้งสองชนิดมาผสมลงในหม้อเดียวกัน ยกขึ้น ต้มด้วยไฟปานกลาง
4. พอน้ำเดือดให้เติมน้ำตาลทรายขาวและน้ำตาลทรายแดง คนพอให้น้ำตาลละลายแล้วปิดเตา
5. เสิร์ฟแบบร้อน : นำลูกพลับแห้ง (ถ้าชอบ) ผลิตขั้ว ออกใส่ในแก้วกาแฟ เทน้ำขิงอบเชยร้อน ๆ ลงไป

6. เสิร์ฟเย็น : พักน้ำขิงอบเชยไว้ให้หายร้อน บรรจุขวดนำไปแช่เย็น เวลาเสิร์ฟไม่ควรใส่น้ำแข็งเพราะจะทำให้เสียรสชาติ

ประโยชน์

ช่วยย่อยสลายไขมัน ควบคุมระดับไขมันในเลือด และคอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL) ให้มีระดับต่ำลง ขับปัสสาวะ แก้อักเสบลดแน่นท้อง และลดอาการอ่อนเพลีย





น้ำลูกหม่อน

ส่วนผสม

- ผลหม่อนสีแดง 50 กรัม
- ผลหม่อนสีม่วงดำ 100 กรัม
- น้ำเปล่า 2 ถ้วย
- น้ำตาลทรายขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น ปริมาณตามชอบ
- น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม ปริมาณตามชอบ

ขั้นตอนการทำ

1. ล้างผลหม่อนให้สะอาด ใส่น้ำเปล่าและผลหม่อนลงในหม้อ ตั้งไฟอ่อน ๆ ประมาณ 30 นาทีจนเดือด
2. เติมน้ำตาลทรายขาวและเกลือลงไป รอจนส่วนผสมละลายแล้วยกลง
3. กรองเอาแต่น้ำลูกหม่อนใส่แก้ว
4. เติมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมปริมาณตามชอบ หรือเติมน้ำแข็งลงไปได้หากต้องการดื่มแบบเย็น

ประโยชน์

ผลหม่อนอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี กรดโฟลิก และแร่ธาตุ เช่น โพแทสเซียม โซเดียม สังกะสี ให้ความหวานโดยธรรมชาติ เพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย และถูกดูดซึมได้ดี แยมยังช่วยคลายร้อนและให้ความสดชื่น





น้ำเกสรดอกบัว

ส่วนผสม

- เกสรดอกบัวหลวง 3 กรัม
- น้ำมะพร้าวอ่อน 1 ลูก
- น้ำเปล่า 3-4 ถ้วย
- น้ำตาลทรายขาว ปริมาณตามชอบ
- เกลือ ปริมาณตามชอบ

ขั้นตอนการทำ

1. ต้มน้ำเปล่ากับเกสรดอกบัวจนเดือดแล้วยกลงกรองเอาแต่น้ำ
2. นำน้ำที่ได้ใส่หม้อตั้งไฟต้มต่อแล้วเติมน้ำตาลทรายขาวและเกลือลงไป
3. ใส่ น้ำมะพร้าวอ่อนแล้วต้มต่อสักครู่ ชิมให้ได้รสตามชอบ
4. ยกลงพักไว้ให้เย็น เทใส่แก้วพร้อมดื่ม

ประโยชน์

เกสรดอกบัวมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เพราะมีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ที่มีฤทธิ์ต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน มีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงปอด บำรุงตับ บำรุงกำลัง คุมธาตุ แก้อลม และแก้ไข้





น้ำแครร์อต

ส่วนผสม

- แครร์อต 1 หัว
- น้ำต้มสุก 3 ถ้วย
- น้ำเชื่อม 1 ถ้วย
(ปรับได้ตามชอบ)
- เกลือ ½ ช้อนชา
(ปรับได้ตามชอบ)

ขั้นตอนการทำ

1. นำแครร์อตมาล้างให้สะอาด (จะปอกเปลือกหรือไม่ก็ได้) หั่นเป็นชิ้นแล้วใส่โถปั่นกับน้ำต้มสุก และน้ำเชื่อมให้ละเอียด เติมเกลือลงไปเล็กน้อย
2. กรองเอากากออกให้เหลือแต่น้ำ
3. เทใส่แก้วพร้อมดื่ม

ประโยชน์

แครร์อตมีประโยชน์มากมายทั้งด้านโภชนาการและสรรพคุณทางยา ในแครร์อตมีบีตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค และแร่ธาตุอย่างแคลเซียม ฟอสฟอรัส เป็นต้น อีกทั้งยังช่วยบำรุงสุขภาพผิวให้สดใสเปล่งปลั่ง ช่วยป้องกันเซลล์ผิวไม่ให้ถูกทำลายได้ง่ายจากแสงแดด และมลภาวะต่าง ๆ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย รวมทั้งช่วยบำรุงและรักษาสายตา





น้ำผักขม

ส่วนผสม

- ผักขม 250 กรัม
- น้ำต้มสุก 1 ถ้วย
- น้ามะนาว ½ ถ้วย
(ปรับได้ตามชอบ)
- น้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้ง ปริมาณตามชอบ
- เกลือป่น ปริมาณตามชอบ

ขั้นตอนการทำ

- ล้างผักขมให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ในโถปั่น เติมน้ำต้มสุกลงไปแล้วปั่นให้ละเอียด ยกกรองกากออกด้วยผ้าขาวบางเอาเฉพาะน้ำ
- เทน้ำผักขมลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟแรงต้มจนเดือดแล้วยกลงจากเตาทันที พักไว้ให้เย็น
- เวลาจะดื่มให้เทน้ำผักขมลงในแก้ว เติมน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้ง เกลือป่น และน้ามะนาว คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์

ผักขมเป็นผักใบเขียวที่อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี กรดโฟลิก แคลโรทีน โฟแทสเซียม เหล็ก แมกนีเซียม แคลเซียม สังกะสี โปรตีน และไฟเบอร์ ช่วยจัดสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยชะลอความร่วงโรยแห่งวัย มีวิตามินเอช่วยบำรุงรักษาสายตา บำรุงกระดูกและฟัน วิตามินซีช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย ให้ปลอดภัยจากโรค ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผิว และยังมีธาตุเหล็กสูงช่วยบำรุงเลือดอีกด้วย





น้ำผักทอง

ส่วนผสม

- เนื้อผักทองนึ่ง 1 ถ้วย
- น้ำต้มสุก 3 ถ้วย
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- น้ำตาลทรายขาว 1 ถ้วย

ขั้นตอนการทำ

1. ใส่เนื้อผักทองนึ่งลงในโถปั่น เติมน้ำต้มสุกลงไปแล้วปั่นให้ละเอียด
2. กรองกากออกด้วยผ้าขาวบางเอาแต่น้ำ เทน้ำผักทองที่ได้ลงในหม้อแล้วนำไปตั้งไฟ
3. เติมน้ำตาลทรายขาวและเกลือ ชิมให้ได้รสที่ต้องการ ตั้งไฟต่อจนน้ำผักทองเดือด ปิดเตา ตักเสิร์ฟแบบร้อน ๆ

ประโยชน์

ผักทองอุดมไปด้วยวิตามินเอ ทั้งยังมีฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี คาร์โบไฮเดรต มีสารสีเหลืองหรือที่เรียกว่าบีตาแคโรทีนและโปรตีน สารต้านอนุมูลอิสระในเนื้อผักทองจะช่วยลดการเกิดมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยชะลอความร่วงโรยของผิว เพราะช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นได้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณมีน้ำมีนวล ป้องกันโรคผิวหนัง และบรรเทาอาการปวดข้อเข่าหรือบั้นเอวได้เป็นอย่างดี





น้ำมะขาม

ส่วนผสม

- มะขามเปียก 200 กรัม
- น้ำต้มสุก 2 ½ ถ้วย
- น้ำตาลทรายขาว ½ ถ้วย
- เกลือ 1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

1. นำมะขามเปียกมาคั้นกับน้ำต้มสุกให้ออกมาเป็นน้ำมะขามเปียกเข้มข้น
2. นำน้ำมะขามเปียกเข้มข้นมากรองเอากากออกด้วยผ้าขาวบาง
3. ต้มน้ำเปล่าให้เดือด เติมน้ำตาลทรายขาวลงไป คนให้ละลายแล้วยกลงจากเตา
4. นำน้ำมะขามเปียกเข้มข้นที่เตรียมไว้ลงไปผสมแล้วเติมเกลือ ชิมรสตามชอบ
5. นำไปแช่เย็น หรือเทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม

ประโยชน์

มะขามเป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก และใช้เป็นยาแก้ไอ แก้วหวัดคัดจมูก ในมะขามมีวิตามินซีที่ช่วยให้ฟันและเหงือกแข็งแรง ช่วยบำรุงผิวพรรณหลายคนจึงนิยมใช้มะขามเปียกขัดผิวให้ผิวขาวเนียนนุ่ม





น้ำแคนตาลูป

ส่วนผสม

- แคนตาลูปเฉพาะส่วนเนื้อ 2 ถ้วย
- น้ำต้มสุก 3 ถ้วย
- น้ำเชื่อม 1 ถ้วย
- เกลือ 1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

1. นำเนื้อแคนตาลูปมาปั่นกับน้ำต้มสุก จากนั้นใช้ผ้าขาวบางกรองเอากากออก
2. ผสมน้ำแคนตาลูปที่ได้กับน้ำเชื่อมและเกลือ
3. นำไปแช่เย็นหรือเทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม

ประโยชน์

แคนตาลูปอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม มีสรรพคุณช่วยป้องกันมะเร็ง บำรุงผิว บำรุงสายตา บำรุงระบบประสาทและสมอง รักษาโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน แก้ไข้ ดับร้อน แก้กระหาย เป็นยาขับปัสสาวะ ช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร ขับของเสียออกจากร่างกาย





น้ำมะเฟือง

ส่วนผสม

- มะเฟืองสุก 5-6 ผล
- น้ำต้มสุก 1 ถ้วย
- น้ำเชื่อม 1 ถ้วย
- เกลือ 1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

1. นำมะเฟืองมาหั่นเป็นชิ้นแล้วปั่นกับน้ำต้มสุกให้ละเอียด จากนั้นคั้นเอาแต่น้ำ
2. เติมน้ำเชื่อมและเกลือ ชิมรสตามชอบ
3. นำไปแช่เย็น หรือเทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม

ประโยชน์

คุณค่าทางอาหารของผลมะเฟืองสุก 100 กรัม มีคาร์โบไฮเดรตถึง 6.7 กรัม โปรตีน 1 กรัม โฟสฟอรัส 133 มิลลิกรัม วิตามินซี 35 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 12 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 5 วิตามินบี 9 สังกะสี และไขมัน มะเฟืองช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง แก้อาการร้อนในดับกระหาย ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายและถอนพิษไข้





น้ำสับประรด

ส่วนผสม

- สับประรดสุก 1 ผล
- น้ำต้มสุก 1 ลิตร
(หรือ 4-5 ถ้วย)
- น้ำตาลทรายขาว 1 กิโลกรัม
- เกลือ 1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด เติมน้ำตาลทรายขาวและเกลือลงไป เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ให้เป็นน้ำเชื่อมแล้วพักไว้ให้เย็น
2. ปอกสับประรด ผ่านเอาตาสับประรดออกให้เหลือแต่เนื้อสีเหลือง
3. บั่นเนื้อสับประรดกับน้ำต้มสุกให้ละเอียด จากนั้นคั้นเอาแต่น้ำสับประรดอย่างเดียว
4. ผสมน้ำสับประรดกับน้ำเชื่อมที่พักไว้ ปรงให้ได้รสตามชอบ
5. นำไปแช่เย็น หรือเทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม

ประโยชน์

สับประรดอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ จำนวนมาก เช่น คาร์โบไฮเดรต วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี กรดโฟลิก แคลเซียม โฟสเฟอรัส แมกนีเซียม โพสฟอรัส เหล็ก สังกะสี มีสรรพคุณช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร ลดอาการแน่นท้อง ลดการอักเสบบวม ช่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอในร่างกาย ช่วยขับเสมหะและยังช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ด้วย



