



51 สูตรเครื่องดื่ม

เพื่อสุขภาพและความงาม

Healthy & Beauty Drinks



รศ. จริยา เกษกุลบุษ



ลำดับที่ 102

51 สูตรเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและความงาม Healthy & Beauty Drinks

โดย รศ. จริยา เดชกฤษ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2556

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์
เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ISBN 978-616-00-0851-3

ราคา 200 บาท

บรรณาธิการเล่ม : ศรัณย์รัชต์ เชียงไกรเวช คณิศร ก้อนรัมย์

บรรณาธิการที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์จริยา เดชกฤษ

ออกแบบปก/รูปเล่ม : นิพนธ์ เลิศชัยศิริสกุล

พิมพ์ที่ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด

เจ้าของผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการอำนวยการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร

รองกรรมการผู้จัดการ : สุภัคชญา โลกิตสถาพร

บรรณาธิการบริหาร : ประวิทย์ สุวนิชย์

ผู้จัดการฝ่ายผลิต : ธิญาภัทร์ ฟองไชย์

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกะไชย

ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กรและกิจกรรมสัมพันธ์ : นฤเบศ สมฤทธิ์

ผู้จัดการฝ่ายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ : สินธุ์ พรสว่างโรจน์

ที่ปรึกษาทางกฎหมาย : ธนกร กองเพ็ง



จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทร. 0 2940 3855-6 โทรสาร 0 2940 3970

กองบรรณาธิการ : stpbook@yahoo.com

ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์

สำนักพิมพ์ยินดีขอเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้ท่าน

โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืนพร้อมรายละเอียดการชำรุด

ไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0 2940 3855-6 ต่อ 21, 54



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์

และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย

แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้

www.thaibookrecommend.com

คำนำ

ผู้เขียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพและความงาม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างปกติและมีความสุข จึงเรียบเรียงความรู้ในด้านต่างๆ เกี่ยวกับเครื่องสำอาง เช่น ความรู้เรื่องคุณสมบัติ ประโยชน์ และสรรพคุณทางยาของพืชผักสมุนไพรต่างๆ เพื่อให้ผู้อ่านเลือกสูตรที่ตรงกับความต้องการ ความรู้เกี่ยวกับการตกแต่งแก้วให้สวยงาม เครื่องสำอางทุกสูตรได้ผ่านการทดลองมาแล้ว และสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีสูตรเกี่ยวกับขานมชนิดต่างๆ ที่กำลังเป็นที่นิยม เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับผู้สนใจ

ผู้เขียนหวังว่า **51 สูตรเครื่องสำอางเพื่อสุขภาพและความงาม** ฉบับนี้สามารถใช้เป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจไม่ว่าจะเป็นนักศึกษา แม่บ้าน หรือผู้ประกอบการ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันและใช้เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพต่อไป

รศ. จริยา เกษกุลบุตร



สารบัญ

เครื่องมือและอุปกรณ์	6
ภาชนะเครื่องดื่มจากผลไม้	7
การแต่งปากแก้ว	8
ผลไม้ 5 สี	9
น้ำมะขวิดปั่น	10
น้ำดอกดาหลา	12
มิลค์เชกบลูเบอร์รี่	14
มิลค์เชกผลไม้รวม	16
มิลค์เชกลิ้นี่	18
น้ำอัญชันเตยหอม	20
น้ำเห็ดเบญจพรรณ	22
น้ำฝรั่งมะนาว	24
น้ำนมข้าวโพด	26
น้ำนมข้าวโพดนิล	28
น้ำวุ้นดำ	30
น้ำวุ้นขาวทะเล	32
น้ำแตงโมปั่น	34
น้ำแตงโมมะนาว	36
น้ำลิ้นจี่มะนาว	38
น้ำราสป์เบอร์รี่	40
น้ำสตอว์เบอร์รี่นมสด	42
น้ำบีทรูท	44
น้ำมะพร้าวปั่น	46
พินช์ฟักข้าว	48
น้ำฟักข้าว-เสาวรสปั่น	50
นมกล้วยหอมปั่น	52
น้ำสับปะรดขึ้นฉ่าย	54
น้ำสับปะรดโหระพา	56
น้ำใบย่านางผสมใบเตย	58



49



59



79



91



107

น้ำใบย่านางผสมเนื้อว่านหางจระเข้	60	นมรสสตรอว์เบอร์รี่ไข่มุก	88
น้ำคั้นน้ำ-แอปเปิ้ลเขียว	62	น้ำเกรปฟรุต	90
สมูทตี้โวกาโด	64	น้ำสับปะรดนมสด	92
สมูทตี้ทิว	66	น้ำแครรอต-มะละกอบั่น	94
สมูทตี้มะม่วง	68	โอวัลตินภูเขาไฟ	96
สมูทตี้เบอร์รี่	70	น้ำลำไยมะนาว	98
สมูทตี้มะม่วง มะละกอบั่น สับปะรด	72	ชาฟักข้าว	100
น้ำเมลอน	74	น้ำฟักทอง	102
นมสดไข่มุก	76	น้ำมัลเบอร์รี่	104
น้ำเสาวรส	78	นมสดเจลลี่ปั่น	106
สมูทตี้แก้วมังกรแดง	80	น้ำแก้วมังกรแดง	108
นมรสส้มไข่มุก	82	กะทิปั่นกับทิมทรรอบ	110
ชาเขียวไข่มุก	84	น้ำเขียวรสผลไม้	112
นมรสบลูเบอร์รี่ไข่มุก	86	ประวัติผู้เขียน	114



เครื่องมือและอุปกรณ์



1. แก้ว

แก้วถือเป็นอุปกรณ์ที่จำเป็นอันดับแรก และยังช่วยเพิ่มความน่าดื่มให้แก่เครื่องดื่มแก้วนั้นๆ ได้อีกด้วย การเลือกใช้แก้วที่เหมาะสมจึงเป็นเรื่องจำเป็น อาทิ แก้วทรงกระบอก แก้วมีฐานรองรับ แก้วก้าน และแก้วแบบมีหูจับ

2. พิมพ์ทำน้ำแข็ง

นิยมใช้พิมพ์ที่ทำจากพลาสติกและซิลิโคน ซึ่งมีรูปทรงแตกต่างกันออกไป เช่น พิมพ์รูปการ์ตูน พิมพ์รูปสัตว์ พิมพ์รูปผลไม้ พิมพ์รูปหัวใจ ฯลฯ เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม พิมพ์ทำน้ำแข็งที่ทำจากวัสดุที่ยืดหยุ่นได้ จะทำให้แกะน้ำแข็งออกจากพิมพ์ได้ง่าย



3. เครื่องปั่นน้ำผลไม้

ใช้ปั่นน้ำผัก ผลไม้ และส่วนผสมอื่นๆ มีทั้งแบบแยกกากและแบบไม่แยกกาก เครื่องปั่นที่มีมอเตอร์ให้พลังปั่นสูงจะปั่นได้ละเอียดและรวดเร็วกว่ามอเตอร์ที่มีพลังปั่นต่ำ นอกจากนี้ผู้ใช้ควรคำนึงถึงการทำงานที่เงียบ เสียงไม่ดังเกินไป มีระบบตัดไฟอัตโนมัติ จัดเก็บสายสะดวก สามารถเก็บสายไฟไว้ได้ฐานได้

4. ข้อนยาวหรืออุปกรณ์ที่ใช้สำหรับคนเครื่องดื่ม

5. หลอดดูด

6. ที่คั่นน้ำผลไม้ปั่น

7. เขียง ใช้สำหรับ

รองหั่นผักและผลไม้ต่างๆ

8. น้ำแข็งกับที่คั่นน้ำแข็ง

9. อุปกรณ์สำหรับตกแต่ง เช่น ร่มกระดาษ



ภาชนะเครื่องดื่มจากผลไม้

การเสิร์ฟเครื่องดื่มโดยทั่วไปมักเสิร์ฟในแก้วรูปทรงต่างๆ แต่ก็สามารถนำวัสดุจากธรรมชาติมาดัดแปลงให้เป็นภาชนะสำหรับเสิร์ฟเครื่องดื่มได้ ดังนี้



ส้ม

ควรเลือกส้มที่มีเปลือกหนา สีสวยสด ใช้มีดคมๆ ตัดส่วนที่ติดกับขั้วออก แล้วควั่นเนื้อออกให้หมด เหมาะสำหรับการเสิร์ฟเครื่องดื่มในปริมาณน้อย

แอปเปิล

ควรเลือกผลที่ผิวสวยและสีสด ตัดส่วนที่ติดกับขั้วออก แล้วควั่นเนื้อออกให้หมด ใช้เสิร์ฟเครื่องดื่มในปริมาณน้อย หรือบรรจุแก้วเครื่องดื่มขนาดเล็กลงไปในผลแอปเปิล

สับปะรด

ควรเลือกสับปะรดที่มีผลขนาดกลาง ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ ตัดส่วนที่ติดกับส่วนหัวออก แล้วควั่นเนื้อออกให้หมด ใช้สำหรับการเสิร์ฟเครื่องดื่มทั่วไป

มะพร้าวอ่อน

ควรเลือกผลขนาดกลาง ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ โดยตัดส่วนหัวออกเป็นช่องทรงกลม หรือทรงเหลี่ยม ความกว้างพอประมาณ ใช้สำหรับเสิร์ฟเครื่องดื่มทั่วไป

แตงโม

ถ้าเป็นแตงโมผลเล็ก ตัดส่วนที่ติดกับขั้วออกแล้วควั่นเนื้อออกให้หมด แต่หากเป็นแตงโมผลใหญ่ สามารถผ่าครึ่งตามขวาง แล้วควั่นเนื้อออกเช่นเดียวกัน อาจตกแต่งปากภาชนะให้เป็นทรงกลม หยัก หรือลวดลายอื่นๆ ตามชอบ เหมาะสำหรับเสิร์ฟเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

แคนตาลูป

ควรเลือกผลที่มีขนาดเหมาะสมกับปริมาณเครื่องดื่มที่จะเสิร์ฟ เนื้อหนาปานกลาง โดยตัดส่วนที่ติดกับขั้วออก หากใช้ผลใหญ่ควรผ่าครึ่งแล้วควั่นเอาเนื้อออก ตกแต่งปากภาชนะให้เป็นทรงกลม ทรงเหลี่ยม หยัก หรือลวดลายอื่นๆ ตามชอบ มักใช้สำหรับการเสิร์ฟเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

การแต่งปากแก้ว

การแต่งแก้วเครื่องดื่มให้สวยงาม นับเป็นวิธีดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคได้ไม่น้อยไปกว่ารสชาติของเครื่องดื่มแก้วนั้นๆ ซึ่งมีหลักที่ควรคำนึงเช่นเดียวกับการตกแต่งจานอาหาร เช่น ฝึกผลไม้ที่นำมาตกแต่ง ควรเลือกจากส่วนผสมของเครื่องดื่มแก้วนั้นๆ เพื่อสื่อให้ทราบว่ามีส่วนผสมของผลไม้ชนิดใดบ้าง และอาจตกแต่งเพิ่มด้วยวัสดุอื่นๆ อีกเล็กน้อย ดังนี้

1. การตกแต่งด้วยผลไม้

มะนาวกับส้ม นอกจากใช้ตกแต่งแล้ว ฝอยยังให้กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย อีกด้วย มีวิธีตัดแต่งดังนี้

1. ใช้มีดเฉือนส่วนผิวให้เป็นริ้วยาว ผูกเป็นช่อหรือเป็นขด
2. ผ่านเป็นแผ่นกลม แผ่นเสี้ยว หรือครึ่งซีกมีริ้ว
3. ผ่านเป็นแผ่นกลมมีหยัก

แตงโมแคนดง-เลื่อง ใช้ทั้งส่วนเปลือกและเนื้อ มีวิธีตัดแต่งดังนี้

1. หั่นเป็นรูปสามเหลี่ยม
2. ตักเฉพาะเนื้อเป็นก้อนกลม

สตรอว์เบอร์รี ใช้ทั้งผล มีวิธีตัดแต่งดังนี้

1. หั่นบางๆ ทั้งผล
2. ผ่าครึ่งผลสำหรับเสียบปากแก้ว

สับปะรด ใช้ทั้งส่วนเปลือกและส่วนเนื้อ มีวิธีตัดแต่งดังนี้

1. หั่นเป็นรูปสามเหลี่ยม
2. หั่นเป็นหยักครึ่งผล
3. หั่นส่วนยอดผล

กีว ใช้เฉพาะส่วนเนื้อ โดยผ่านเป็นแผ่นกลมหรือแผ่นเสี้ยว

แคนตาลูป ใช้ทั้งส่วนเปลือกและส่วนเนื้อ มีวิธีตัดแต่งดังนี้

1. หั่นเป็นรูปสามเหลี่ยม
2. ตักเฉพาะเนื้อเป็นก้อนกลม

แอปเปิล ใช้ทั้งส่วนเปลือกและส่วนเนื้อ มีวิธีตัดแต่งดังนี้

1. หั่นบางๆ แล้วคลี่ออก
2. ตัดแต่งเป็นใบไม้

มะเฟือง ใช้ทั้งส่วนเปลือกและส่วนเนื้อ มีวิธีตัดแต่งดังนี้

1. ผ่านเป็นแผ่นกลม แผ่นเสี้ยว
2. หั่นเป็นแท่ง

2. การตกแต่งด้วยผัก

เช่น สะระแหน่ เซเลอรี แตงกวา เรดคิส ฯลฯ

3. การตกแต่งด้วยเครื่องเทศ

เช่น อบเชยป่น อบเชยแท่ง ปาปริกา ฯลฯ



ជំពូកទី ៥ គឺ

ไอลโคปีน มีคุณสมบัติเป็นสารต้าน

กระฉูดพรุณ ภาวะ
การเป็นหมั้นของชาย

กรรณเอลลาจิก ช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็ง

2. ผักผลไม้สีน้ำเงิน-สีม่วง เช่น บลูเบอร์รี ข้าวโพดสีม่วง ข้าวนิล ข้าวเหนียวดำ กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง หอมแดง ลูกพรุน ลูกหว้า ลูกโหนด ชมพู่มะเหมี่ยว ลูกเกด ถั่วแดง ถั่วดำ หอมหัวใหญ่สีม่วง มันสีม่วง เผือก แบล็กเบอร์รี และคอกอัญชัน มีสารประเภทแอนโทไซยานินและสารโพลีฟีนอลอยู่มาก



3. ผักผลไม้สีเหลือง-สีส้ม เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก ข้าวโพดอ่อน ฟักทอง ฟริกเหลือง มันฝรั่ง ส้ม สับปะรด ถั่วลันเตา หนุ่ย แคนตาลูป แดงโมเหียง และข้าวโพดเหลือง มีเบตาแคโรทีนจากเม็ดสีในกลุ่มของแคโรทีนอยด์ ซึ่งมีศักยภาพในการต่อต้านอนุมูลอิสระอันเป็นตัวก่อมะเร็งสูง นอกจากนี้ แคโรทีนยังสามารถทำลายเซลล์มะเร็ง ช่วยดูแลรักษาระบบหัวใจและหลอดเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลหรือไขมันในเลือด ช่วยบำรุงดวงตา ทำให้มองเห็นได้ชัดในที่มืด ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง และช่วยยิ่ระบบ



4. ผักผลไม้สีเขียว เช่น ผักโขม ตำลึง
 ใบยอ บวบ คื่นช่าย บรอกโคลี กะหล่ำปลี
 ใบชะพลู ใบบัวบก ผักบุ้ง ผักกาดหอม
 แดงกวา ถั่วลันเตา กวางตุ้ง ชะอม อะโวคาโด
 กี้วี่ แดงกวาทิ้งเปลือก ชูชิโนทิ้งเปลือก
 ถั่วแขก อะโวคาโด โหระพา ใบกะเพรา
 สะระแหน่ ฝรั่ง ชมพู่เตยว ฯลฯ มีสารไอโซ-
 ไฮโอโซยานาเท ลูทีน รวมทั้งคลอโรฟิลล์
 ซึ่งช่วยให้เซลล์ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยป้องกัน
 การเกิดมะเร็ง ช่วยสร้างพลังงาน ช่วยกำจัด
 สารตกค้างในร่างกาย ลดการสะสมของ
 สารพิษ บำรุงดวงตา ช่วยทำให้ผิวพรรณ
 สดใส และช่วย
 ยับยั้งการเกิด
 รังโรค

5. ผักผลไม้สีขาว-สีน้ำตาล เช่น ฝรั่ง
เงาะ แอปเปิล กล้วย ลิ้นจี่ แห้ว งามาว
กระท้อน มังคุด น้อยหน่า พุทรา แก้วมังกร
ขาว ลูกเดือย ขำ พิง กระเทียม หอมใหญ่
หัวหอม ถั่วงอก มะละกอดิบ เห็ดสีขาว
กะหล่ำดอก มะเขือเปราะ ผักกาดขาว ดอกแค
มังคุด ลำไย กล้วย ฯลฯ มีสารประกอบสำคัญ
หลายชนิด เช่น สารประกอบกำมะถันจาก
กระเทียมและหอมใหญ่ ฟลาโวนอยด์หลายชนิด
เพ็กติน และเส้นใยจากผลไม้หลายชนิด
อัลลิซิน ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ต้านการเกิด
เนื้องอก สามารถลดปริมาณคอเลสเตอรอล
และไตรกลีเซอไรด์ ทำให้ระบบไหลเวียน
โลหิตในร่างกายดี มีฟลาโวนอยด์
ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
ลดการแบ่งตัวของ



น้ำมังคุดปั่น

ส่วนผสม

- | | | | | | |
|----------------|-----|---------|----------------|-----|---------|
| • เปลือกมังคุด | 50 | กรัม | • น้ำตาลทราย | 1/2 | ถ้วยตวง |
| • น้ำเปล่า | 1 | ถ้วยตวง | • เกลือป่น | 1/2 | ช้อนชา |
| • เนื้อมังคุด | 500 | กรัม | • น้ำแข็งยูนิต | 2 | ถ้วยตวง |

วิธีทำ

- ล้างเปลือกมังคุดให้สะอาด ต้มกับน้ำ 1 1/2 ถ้วยตวง ประมาณ 15 นาที จากนั้นใส่น้ำตาลทราย พอน้ำตาลละลายก็ยกลง กรองเอาเฉพาะน้ำ จะได้น้ำสีม่วงขุ่น พักไว้
- ยีเนื้อมังคุดเอาส่วนเมล็ดออกไป
- ใส่น้ำเปลือกมังคุด เนื้อมังคุด น้ำเปล่า เกลือป่น และน้ำแข็งลงในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ ปั่นด้วยความเร็ว ระดับ 2 ประมาณ 1 นาที หรือจนส่วนผสมมีเนื้อเนียนละเอียด (คนส่วนผสมทุก 30 วินาที)
- เทใส่แก้วแล้วจัดตกแต่งให้สวยงาม

Tip:

เมื่อต้มเปลือกมังคุดเสร็จแล้ว นำไปใช้ในกระชอนเพื่อให้ได้สีของเปลือกมังคุดมากที่สุด



ประโยชน์และสรรพคุณ

- **สีม่วงของเปลือกมังคุด** ให้สารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ช่วยล้างสารที่ก่อมะเร็งและออกฤทธิ์ทางขยายเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและอัมพาต
- **เนื้อมังคุด** มีวิตามินซี แคลเซียม และธาตุเหล็ก การรับประทานมังคุดช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันการเป็นโรคโลหิตจาง ช่วยรักษาโรคท้องร่วง ช่วยรักษาแผลให้หายเร็วยิ่งขึ้น และช่วยบำรุงผิวพรรณให้แลดูอ่อนวัย



น้ำดอกดาหลา

ส่วนผสม

- | | | | | | |
|------------------------|-------|----------|---------------------|-----------|---------|
| • ดอกดาหลาหั่นชิ้นเล็ก | 2 | ถ้วยตวง | • น้ำเชื่อม | 1/4 - 1/2 | ถ้วยตวง |
| • น้ำเปล่า | 1 1/2 | ถ้วยตวง | • น้ำแข็งเกล็ด | 2 | ถ้วยตวง |
| • น้ำมะนาว | 2-3 | ช้อนโต๊ะ | • ผัขาวางสำหรับกรอง | | |

วิธีทำ

1. ใส่ดอกดาหลาหั่นกับน้ำเปล่าลงในเครื่องปั่น ปั่นด้วยความเร็วสูงจนละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง เอาเฉพาะส่วนน้ำ
2. เติมน้ำเชื่อมกับน้ำมะนาวแล้วคนให้เข้ากัน รินใส่แก้วน้ำแข็งแล้วตกแต่งปากแก้วให้สวยงาม เสิร์ฟขณะเย็นจัด

Tip :
 ควรเลือกดอกดาหลาที่ใหม่และสด จะให้รสชาติเผ็ดซ่าอ่อนๆ และมีกลิ่นหอมมากกว่าดอกที่ตัดนานแล้ว



ประโยชน์และสรรพคุณ

ดอกดาหลา

เป็นยาสมุนไพร ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยบำรุงเลือด นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีสูงอีกด้วย



มิลค์เชกบลูเบอร์รี่

ส่วนผสม

- | | | | | | |
|---------------------------|-----|------|----------------------|-----|----------|
| • บลูเบอร์รี่แช่แข็ง | 200 | กรัม | • น้ำเชื่อม | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| • ส้มชั้นคิสต์แช่แข็ง | 150 | กรัม | • นมสดชนิดจืดแช่เย็น | 120 | กรัม |
| • โยเกิร์ตธรรมชาติแช่เย็น | 150 | กรัม | • ไอศกรีมรสวานิลลา | 60 | กรัม |
| | | | • น้ำแข็งหลอดเล็ก | 1/2 | ถ้วยตวง |

วิธีทำ

1. ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงในเครื่องปั่น แล้วปั่นให้เข้ากันจนเนื้อเนียนละเอียด
2. เทใส่แก้ว เสริมฟองเย็นจัด

Tip :

น้ำแข็งหลอดเล็กละลายช้ากว่าน้ำแข็งเกล็ด



ประโยชน์และสรรพคุณ

บลูเบอร์รี่

มีสารแอนติออกซิแดนต์สูงกว่าผลไม้ชนิดอื่น เป็นสารที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ช่วยบำรุงสมองทำให้ความจำดี และช่วยบำรุงดวงตา



มิลค์เชกผลไม้รวม

ส่วนผสม

- | | | | | | |
|----------------------------|-----|----------|--------------------------|-----|---------|
| • บลูเบอร์รีแช่แข็ง | 200 | กรัม | • นมสดชนิดจืดแช่เย็น | 120 | กรัม |
| • สตอร์วเบอร์รีแช่แข็ง | 200 | กรัม | • น้ำเชื่อม | 120 | กรัม |
| • เนื้อสับประรดหั่นแช่แข็ง | 150 | กรัม | • ไอศกรีมรสสตอร์วเบอร์รี | 120 | กรัม |
| • น้ำมะนาว | 2 | ช้อนโต๊ะ | • น้ำแข็งเกล็ด | 1/2 | ถ้วยตวง |

วิธีทำ

1. ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงในเครื่องปั่น แล้วปั่นให้เข้ากันจนเนื้อเนียนละเอียด
2. เทใส่แก้ว เสริฟขณะเย็นจัด

Tip :
 ควรเลือกซื้อบลูเบอร์รีกับสตอร์วเบอร์รีชนิดแช่แข็ง เพราะมีราคาถูกกว่า
 ชนิดผลสด ซึ่งมีจำหน่ายตามร้านขายส่งทั่วไป



ประโยชน์และสรรพคุณ

สับประรด สตอร์วเบอร์รี และบลูเบอร์รี มีสารแอนติออกซิแดนต์ เช่น วิตามินซี วิตามินเอ ฟอสฟอรัส เบตาแคโรทีน และแมงกานีส ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ และโรคภูมิแพ้



มิลค์เชกกลั่นจี

ส่วนผสม

- | | | | | |
|-----------------------|-------------|---------------------------------------|-------------|--------|
| • เนือลิ้นจี่หั่นชิ้น | 1/2 ถ้วยตวง | • ไอศกรีมรสวานิลลา | (180 กรัม) | 3 ก้อน |
| • น้ำเปล่า | 1/4 ถ้วยตวง | • น้ำแข็งเกล็ด | 1/2 ถ้วยตวง | |
| • นมสดชนิดจืด | 1/4 ถ้วยตวง | • เนือลิ้นจี่กับสระระแห่นสำหรับตกแต่ง | | |

วิธีทำ

1. ตวงน้ำใส่หม้อแล้วใส่เนือลิ้นจี่ลงไปต้มด้วยไฟปานกลางจนเดือด ต้มประมาณ 5 นาที จนเนือลิ้นจี่นุ่ม ยกลง พักไว้ให้เย็น
2. เทส่วนผสมในข้อ 1 ใส่เครื่องปั่น ตามด้วยนมสด ไอศกรีม และน้ำแข็ง ปั่นจนส่วนผสมละเอียด
3. รินใส่แก้ว ตกแต่งด้วยเนือลิ้นจี่กับสระระแห่นให้สวยงาม



ประโยชน์และสรรพคุณ

ลิ้นจี่

อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ มีสรรพคุณในการแก้อาการไอเรื้อรัง แก้อาการ คัดจมูก รักษาอาการท้องเดิน ลดกรดในกระเพาะอาหาร และบรรเทาอาการไม่ปกติ ของระบบทางเดินอาหาร



น้ำอัญชันเตยหอม

ส่วนผสม

- | | | |
|------------------------|-----|---------|
| • ดอกอัญชัน | 1 | ถ้วยตวง |
| • น้ำเปล่า | 4 | ถ้วยตวง |
| • น้ำตาลทราย | 1 | ถ้วยตวง |
| • ใบเตยหอมหั่นเป็นท่อน | 10 | ใบ |
| • น้ำมะนาว | 1/4 | ถ้วยตวง |
| • น้ำแข็งเกล็ด | 3 | ถ้วยตวง |

วิธีทำ

1. เด็ดหัวดอกอัญชันออกแล้วนำไปล้างให้สะอาด จากนั้นนำไปต้มกับน้ำ 4 ถ้วยตวงจนเดือด กรองเอาเฉพาะน้ำ
2. นำน้ำอัญชันขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง ใส่ใบเตยหอมกับน้ำตาลทราย พอเดือดปิดไฟ ปิดฝาหม้อทิ้งไว้ 5 นาที เพื่อให้มีกลิ่นหอม
3. ตักใบเตยออกแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางให้สะอาด พักไว้จนเย็นแล้วบรรจุใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด จากนั้นนำเข้าสู่ตู้เย็น

Tips การเสิร์ฟ

แบบที่ 1 เสิร์ฟเป็นชาร้อน โดยไม่ต้องใส่ส่วนผสมของน้ำตาลทราย ใช้จิบร้อนๆ หรือผสมน้ำมะนาวเล็กน้อย น้ำจะเปลี่ยนจากสีฟ้าเป็นสีม่วงสวยงาม ความเปรี้ยวของมะนาวช่วยให้โล่งคอ

แบบที่ 2 เสิร์ฟแบบเย็น โดยใส่น้ำแข็ง จะได้น้ำดอกอัญชันสีฟ้าอมน้ำเงิน หรือใส่โซดาน้ำดอกอัญชันจะมีรสซ่าเพิ่มขึ้น ช่วยดับกระหาย



ประโยชน์และสรรพคุณ

ดอกอัญชัน

มีสารแอนโทไซยานิน ซึ่งช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดขนาดเล็ก ทำให้เลือดไปเลี้ยงรากผมและดวงตามากขึ้น