



สห. พิมมาดี



# เมนูพิช

เพื่อสุขภาพและความอร่อย

พิมมาดา

เมนูพิชหลากหลายรสชาติ อาทิ อาหาร ขนมนและเครื่องดื่ม

# เมนูธัญพืชเพื่อสุขภาพ และความอร่อย



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

# คำนำ

เนื่องจากความรีบเร่งในการดำรงชีวิต จนทำให้ผู้คนลืมนึกถึง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การเลือกรับประทานอาหาร ประเภทธัญพืช เป็นอาหารที่เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าจะเป็นที่นิยม รับประทานกันมากเพราะนอกจากจะให้คุณค่าแก่ร่างกายมากมาย แล้วยังมีรสชาติอร่อยและสามารถเลือกรับประทานได้อย่างมากมาย

**ธัญพืช** เป็นอาหารที่สามารถนำมาประยุกต์ทำเป็นอาหารได้ หลากหลายชนิดไม่ว่าจะทำเป็นอาหาร ขนมหวาน หรือเป็นเครื่องดื่ม บำรุงสุขภาพเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน

ภายในหนังสือ **ธัญพืชเพื่อสุขภาพและความอร่อย** เล่มนี้ ได้รวบรวมความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับธัญพืชชนิดต่าง ๆ และประโยชน์ที่มี ต่อร่างกาย ซึ่งมีวิธีการและอธิบายรายละเอียดในการปรุงไว้อย่าง ครบถ้วน ควรค่าอย่างยิ่งที่ท่านผู้อ่านจะได้มีหนังสือเล่มนี้ไว้เพื่อ เพิ่มพูนความรู้เพื่อการมีสุขภาพที่ดี และช่วยลดทอนอาการเจ็บป่วยได้ น้อยลง

พิมพ์มาดา

# สารบัญ

	หน้า
● ความรู้เกี่ยวกับัญพีช	9
● น้ำลูกเดือย	10
● น้ำข้าวกล้องงอก	11
● น้ำเต้าหู้ สูตร 1	12
● น้ำเต้าหู้ สูตร 2	15
● น้ำเต้าหู้ สูตร 3	17
● น้ำข้าวโพด	19
● น้ำแมงลัก	20
● น้ำถั่วเขียว	21
● น้ำถั่วดำ	22
● น้ำถั่วแดง	23
● น้ำถั่ว 5 สี	24
● น้ำสมูทตี้	25

# สารบัญ

	หน้า
● น้ำอาร์ชี	27
● ขนมห้วแปบ	29
● ขนมนางเล็ด (ข้าวแต๋น)	31
● ข้าวต้มหัวหงอก	32
● ข้าวตังหน้าไซโป้ว	33
● ข้าวตังหน้าตั้ง	35
● ข้าวโพดคลุก	37
● ข้าวโพดเปียก	38
● ข้าวเมาคคลูก	39
● ข้าวเมามะพร้าวอ่อน	41
● ข้าวหลาม	42
● ข้าวเหนียวแดง	44
● ข้าวเหนียวตัด	45

# สารบัญ

	หน้า
● ข้าวเหนียวปิ้ง	49
● ข้าวเหนียวเปียกกล้วย	51
● ข้าวเหนียวมะม่วง	53
● ตะโก้ข้าวโพด	55
● กระจ่างสารท	58
● เต้าส่วน	59
● ถั่วกวน	60
● ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	61
● ถั่วดำต้มน้ำกะทิ	62
● ถั่วลิสงเคลือบน้ำตาล	63
● วุ้นถั่วเขียวกวน	67
● วุ้นถั่วแดงกวน	69
● คุกกี้ข้าวโอ๊ต	70

# สารบัญ

	หน้า
● คุกกี้ช็อกโกแลตชิพผสมข้าวโอ๊ต	72
● คุกกี้ลูกพรุนข้าวโอ๊ต	74
● คุกกี้ชาเขียวงาดำ	76
● ข้าวต้มปลา	78
● ข้าวต้มกุ้ง	81
● ข้าวต้มหมูสับ	83
● ข้าวต้มไก่สับ	84
● ข้าวต้มกระดูกหมู	85
● ข้าวต้มเป็ด	86
● ข้าวต้มเครื่อง	87
● ข้าวต้มเลือดหมู	88
● ผัดถั่วงอก	90



# ความรู้เกี่ยวกับธัญพืช



**ธัญพืช** เป็นเมล็ดของพืชพันธุ์ตระกูลเดียวกับหญ้าหรือข้าว เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวฟ่าง ข้าวลูกเดือย ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรน์ ข้าวสาลี และ ข้าวโพด ซึ่งเป็นพืชที่เรารับประทานกันมาแต่สมัยโบราณ

ชนิดของอาหารที่เตรียมได้จากธัญพืช เช่น อาหารที่เตรียมให้แก่เด็กเล็ก ได้แก่ ข้าวบด ข้าวโอ๊ต หรือน้ำธัญพืชชนิดต่าง ๆ ซึ่งในข้าวและเมล็ดพืชจะมีสารอาหารทุกกลุ่มประกอบด้วยสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกายประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน เส้นใยอาหาร ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้ ขนมหรืออาหารที่ได้จากการแปรรูปเมล็ดธัญพืชก็มีมากมายหลากหลายชนิด เช่น คุณก็ข้าวโอ๊ต คุณก็ถั่วชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

# น้ำลูกเต๋อย

## ส่วนผสม

- ลูกเต๋อย 2 ถ้วยตวง
- น้ำตาลทรายแดง 1-3 ถ้วยตวง
- เกลือป่น 1 ช้อนช้ำ
- น้ำสะอาด 10 แก้ว

## วิธีทำ

1. นำลูกเต๋อยมาล้างให้สะอาด แชน้ำค้างคืนไว้ 1 คืน
2. จากนั้นนำลูกเต๋อยมาต้มโดยใช้ไฟปานกลาง ต้มจนเปื่อยนุ่ม ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น
3. นำลูกเต๋อยกับน้ำเปล่า เทลงในเครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด
4. นำลูกเต๋อยที่ปั่นละเอียดแล้ว ไปต้มโดยใช้ไฟปานกลาง ใส่ น้ำตาลทรายแดง เกลือป่น เคี่ยวต่อให้เดือดอีกครั้ง ปิดไฟ พร้อมเสิร์ฟ

# น้ำข้าวกล้องงอก

## ส่วนผสม

- ข้าวกล้องงอก 1 ถ้วย
- ข้าวดำ(ข้าวเก่า)งอก 1 ถ้วย
- ถั่วเหลืองแช่ค้างคืน 1/3 ถ้วย
- งาขาวคั่วให้หอม 20 กรัม
- น้ำสะอาด 1 1/2 ลิตร

## วิธีทำ

1. นำข้าวกล้องงอก ข้าวแดงงอก ถั่วเหลือง และงาขาว มาปั่นรวมกันให้ละเอียด แล้วกรองด้วยตะแกรงถี่ ๆ หรือ ผ้าขาวบาง กรองแล้วแต่น้ำ

2. จากนั้นนำน้ำข้าวที่กรองได้ เทใส่หม้อตั้งไฟ ต้มประมาณ 20 นาที พอเสร็จ ยกออกจากเตา พร้อมเสิร์ฟ

# น้ำเต้าหู้ สูตร 1

## ส่วนผสม

- ถั่วเหลือง 1 กิโลกรัม
- น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม
- เกลือป่น 2 ช้อนชา
- น้ำสะอาด 8 ลิตร
- ใบเตย 4-5 ใบ



## วิธีทำ

1. นำถั่วเหลืองมาคัดเอาสิ่งสกปรก กรวดทรายดิน ออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาดแล้วแช่ไว้โดยจะแช่ในน้ำร้อนประมาณ 2-3 ชั่วโมงก็สามารถทำได้เช่นกัน ซึ่งการแช่ถั่วเหลืองไม่ควรแช่นานเกิน 2-3 ชั่วโมง โดยให้สังเกตว่าพอเม็ดถั่วเริ่มพอง อมน้ำเต็มที่ก็จะใช้ได้

ทั้งนี้หากเราแช่เมล็ดถั่วเหลืองในน้ำนานเกินไปจะทำให้โปรตีนในถั่วจับตัวกันได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือจะแช่โดยให้น้ำท่วมประมาณ 3 เท่าของถั่วเหลืองก็ได้ แช่นานประมาณ 5-8 ชั่วโมง

2. บั่นถั่วเหลืองในเครื่องบั่นน้ำผลไม้ แล้วเติมน้ำสะอาดให้พอปริ้ม ๆ ถั่วเหลือง บั่นให้ละเอียด โดยแบ่งบั่นไปเรื่อย ๆ จนหมด

3. ตวงน้ำสะอาด ประมาณ 2 ลิตร แล้วนำไปต้มจนเดือดจัด

4. ในระหว่างที่รอน้ำเดือด ให้เทน้ำถั่วเหลืองที่บั่นไว้แล้วใส่ลงไป ในหม้อ แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง 2 ชั้น

5. นำน้ำที่ต้มเดือดแล้วเทตามลงไป คนให้เข้ากัน น้ำจะอุ่นพอดี หลังจากนั้นคั้นเอาแต่น้ำนมถั่วเหลือง คั้นแบบคั้นน้ำกะทิ แล้วแยกกรองกากออกมา

6. เหน้ถ้วเหลลลองที่ค้ันได้ใส่ลงไปในหม้อ กรองด้วยผ้าขาวบาง 2 ชั้นเหมือนเดิม แล้วเติมน้ำส่วนที่เหลือทั้งหมดลงไป คนให้เข้ากัน

7. ยกหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่ใบเตยลงไปต้มด้วยไฟกลาง พอเริ่มเดือด ให้ใช้ไฟอ่อน โดยควบคุมอุณหภูมิไว้ไม่ให้เกิน 90 องศาเซลเซียส (น้ำจะเดือดที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส ) คือต้มให้น้ำถ้วเหลลลองร้อน แต่ไม่เดือด

8. การต้มใช้เวลาประมาณ 25-40 นาที ในขณะที่ต้มต้องหมั่น คนอยู่ตลอดเวลา เพราะจะไหม้ได้ง่าย ซิมดูว่าถ้วเหลลลองสุกแล้วใส่เกลือครึ่งช้อนชา เคี่ยวต่ออีกประมาณ 5 นาที ปิดไฟ เติมน้ำตาล แล้วชิมรสชาติ

