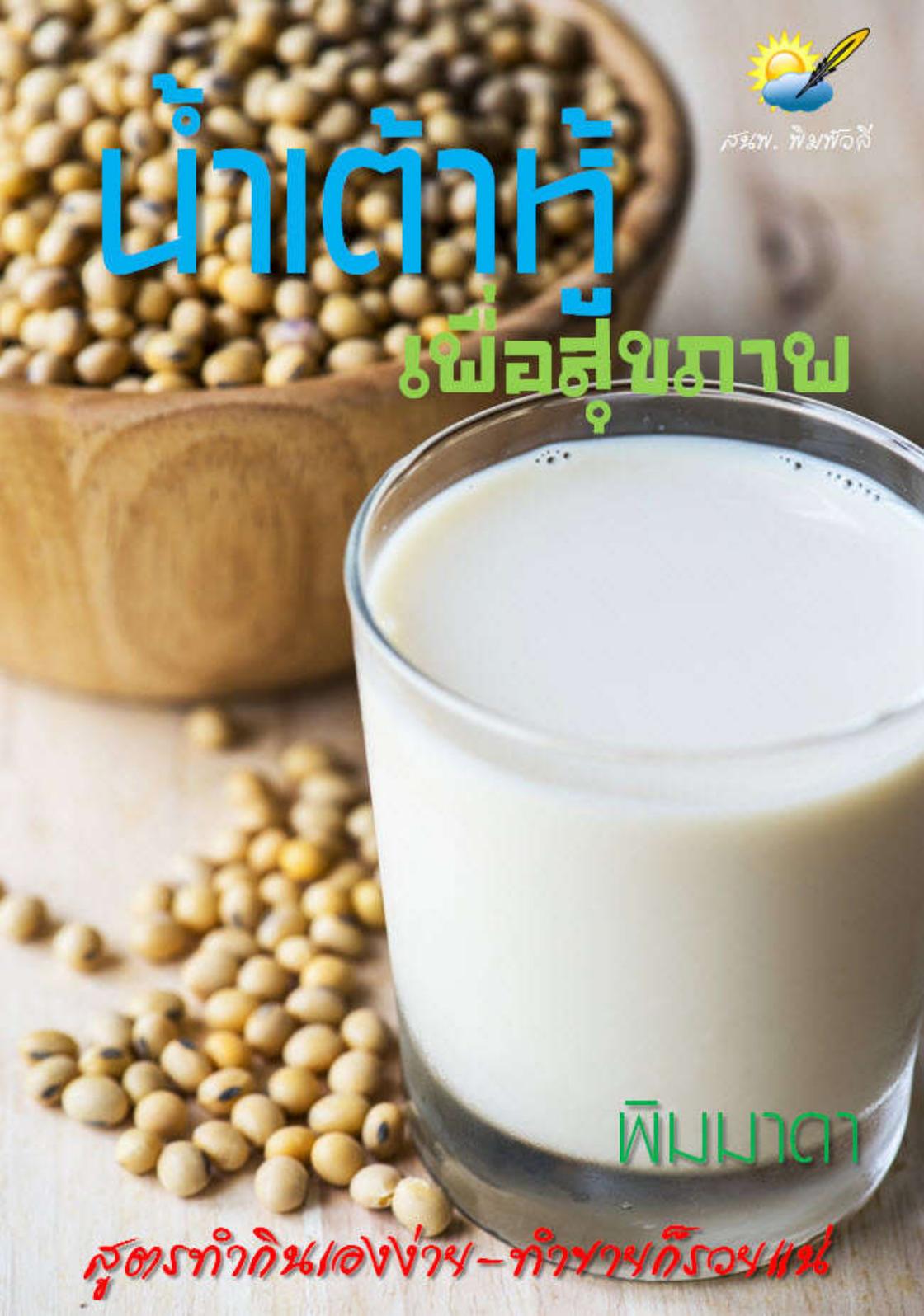




ศร.พ. พิชัยโพธิ์

น้ำเต้าหู้

เพื่อสุขภาพ



พืชมมาตา

สูตรทำกินเองง่าย - ทำขายก็รอดแน่

น้ำเต้าหู้เพื่อสุขภาพ

สูตรทำกินเองง่าย ทำขายก็รวยแน่



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

น้ำเต้าหู้ มีกลิ่นหอมจากถั่วเหลือง มีรสหวานเล็กน้อย เป็นเครื่องดื่มที่ทำมาจากธรรมชาติล้วน ๆ รวมถึงธัญพืชที่สามารถได้เพิ่มเติมลงไปในการเพิ่มความอร่อย เช่น ลูกเดือย แปะก๋วย ถั่วเหลือง ถั่วแดง ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีคุณประโยชน์หลายประการในการบำรุงสุขภาพทั้งสิ้น

ทั้งนี้ หากท่านผู้อ่านต้องการที่จะปรับปรุงสูตรน้ำเต้าหู้ให้มีเอกลักษณ์เป็นของตนเองก็สามารถนำสูตรที่มีในหนังสือเล่มนี้ไปประยุกต์ใช้ได้โดยไม่มีการหวงสูตรแต่ประการใด

ภายในหนังสือเรื่อง **น้ำเต้าหู้ สูตรทำกินเองง่าย ทำขายก็รวยแน่** เล่มนี้ ได้มีวิธีการและอธิบายรายละเอียดในการทำน้ำเต้าหู้ในหลาย ๆ สูตร เอาไว้อย่างละเอียด เรียกได้ว่า..มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ในการที่ท่านได้มีหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือ

พิมมาดา

สารบัญ

หน้า

| | |
|---------------------------|----|
| เล่าเรื่องน้ำเต้าหู้ | 5 |
| อุปกรณ์ในการทำน้ำเต้าหู้ | 8 |
| วัตถุดิบในการทำน้ำเต้าหู้ | 9 |
| น้ำเต้าหู้ สูตร 1 | 10 |
| น้ำเต้าหู้ สูตร 2 | 12 |
| น้ำเต้าหู้ สูตร 3 | 15 |
| น้ำเต้าหู้ทรงเครื่อง | 17 |
| ของแถมท้ายเล่ม | 19 |

เล่าเรื่องน้ำเต้าหู้



น้ำเต้าหู้หรือถั่วเหลือง มีกำเนิดมาจากประเทศจีนมากกว่า 2,000 ปีแล้ว ในสมัยราชวงศ์ซันชื่อ “หลิวอาน” เป็นผู้ทำน้ำเต้าหู้คนแรก เมื่อครั้งที่มารดาของเขาป่วย ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ เขาพยายามแสวงหาอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้มารดาสามารถรับประทานอาหารได้ ด้วยการทดลองนำถั่วเหลืองบดกับน้ำพร้อมกัน เพื่อทำเป็นน้ำเต้าหู้ ให้มารดาดื่มทุกวัน

หลังจากนั้นไม่นานนักเมื่อมารดาของหลิวอันตีมน้ำเต้าหู้แล้ว อาการป่วยก็หายเป็นปกติอย่างรวดเร็ว ตั้งแต่นั้นมาน้ำเต้าหู้จึง กลายเป็นเครื่องดื่มที่ชาวจีนนิยมดื่มกันมาจนถึงทุกวันนี้ และได้ แพร่หลายไปในหลายประเทศ ทำให้น้ำเต้าหู้เป็นที่นิยมดื่มในทุกหนทุก แห่ง และมีคนจำนวนมากที่เชื่อกันว่าน้ำเต้าหู้นั้น มีประโยชน์ทาง โภชนาการมากกว่านมด้วยซ้ำ

น้ำเต้าหู้ มีกลิ่นหอมจากถั่วเหลือง มีรสหวานเล็กน้อย เป็น เครื่องดื่มที่ทำมาจากธรรมชาติล้วน ๆ มีคุณประโยชน์หลายประการใน การบำรุงสุขภาพ โดยถ้าหากต้องการความหวานเพิ่มก็สามารถเติมน้ำตาลลงไปได้

นอกจากนี้ในน้ำเต้าหู้ยังมีสารอาหารอีกหลายอย่างที่ร่างกาย ต้องการ อีกมากมาย มีสัดส่วนของกรดอะมิโนและโปรตีนในน้ำเต้าหู้ คล้ายคลึงกับกรดอะมิโนที่ร่างกายของมนุษย์ต้องการร่างกายมนุษย์ จึงดูดซึมได้ง่าย แต่สัดส่วนของไขมันในน้ำเต้าหู้ต่ำมาก มีเพียง 0.7 กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร เพราะในน้ำเต้าหู้ไม่มีคอเลสเตอรอลและ น้ำตาล ยิ่งดื่มยิ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ทั้งนี้ ตามความเชื่อของชาวจีนแล้วว่า การดื่มน้ำเต้าหู้วันละ 1 แก้ว จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงทุกวัน เพราะในน้ำเต้าหู้มีกรดอะมิโนมากถึง 18 ชนิด รวมทั้งกรดอะมิโนอีก 8 ชนิดที่ร่างกายมนุษย์ขาดไม่ได้ รวมถึงสารบำรุงสุขภาพอีกหลายชนิด เช่น เลซิธินถั่วเหลือง เซลลูโลสถั่วเหลือง เป็นต้น

