

หมักคีร์รโยเกิร์ต

เมนูโยเกิร์ตทานาชนิดเพื่อสุขภาพ

พัฒนา

มหัศจรรย์โยเกิร์ต

เมนูโยเกิร์ตนานาชาติเพื่อสุขภาพ



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

โยเกิร์ต เป็นผลิตภัณฑ์นมที่ได้จากน้ำนมจากสัตว์แล้วหมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดโรคหรืออันตราย ซึ่งจะทำให้ค่าความเป็นกรดเพิ่มขึ้น และอาจปรุงแต่งกลิ่น รส สี หรือเติมวัตถุเจือปนอาหาร สารอาหาร หรือส่วนประกอบอื่นที่มีใช้น้ำนมด้วยก็ได้

หนังสือ **มหัศจรรย์โยเกิร์ต เมนูโยเกิร์ตนานาชาติเพื่อสุขภาพ** เล่มนี้ ได้รวบรวมสูตรในการทำโยเกิร์ตรสชาติต่าง ๆ ซึ่งมีวิธีการและอธิบายรายละเอียดในการปรุงไว้อย่างละเอียด พร้อมเคล็ดลับและสูตรต่าง ๆ เอาไว้อย่างครอบคลุมและครบครัน ควรค่าอย่างยิ่งที่ท่านผู้อ่านจะได้มีหนังสือเล่มนี้ไว้เพื่อเพิ่มพูนความรู้ และนำไปใช้ประกอบอาชีพก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดียิ่ง

พิมมาดา

สารบัญ

หน้า

โยเกิร์ต (Yogurt)คืออะไร?	9
ประโยชน์ของโยเกิร์ต	10
โยเกิร์ตกับการลดน้ำหนัก	13
เมนูโยเกิร์ตเพื่อสุขภาพ	14
น้ำสลัดโยเกิร์ต	15
สลัดโยเกิร์ตผลไม้รวม	16
โยเกิร์ตสตอว์เบอร์รี่	17
โยเกิร์ตแต่งไทย	18
โยเกิร์ตแต่งโม	19
โยเกิร์ตมิกซ์ฟรุต	20
โยเกิร์ตกล้วยหอม	22
โยเกิร์ตกีวี	23
โยเกิร์ตแคนตาลูป	24

สารบัญ

หน้า

โยเกิร์ตแก้วมังกร	25
โยเกิร์ตขนุน	26
โยเกิร์ตข้าวโพด	27
โยเกิร์ตขึ้นฉ่าย	28
โยเกิร์ตแครอท	29
โยเกิร์ตเงาะ	30
โยเกิร์ตชมพู	31
โยเกิร์ตเชอरी	32
โยเกิร์ตฝรั่ง	33
โยเกิร์ตมะเขือเทศ	34
โยเกิร์ตมะพร้าว	35
โยเกิร์ตมะม่วงสูตร 1	36
โยเกิร์ตมะม่วงสูตร 2	37

สารบัญ

หน้า

โยเกิร์ตมะละกอ	38
ไอศกรีมโยเกิร์ตอะโวคาโด	39
เยลลี่โยเกิร์ตฟรุตสลัด	40
ทาร์ตหน้าโยเกิร์ตผลไม้รวม	42
บลูเบอร์รี่โยเกิร์ตชีสพาย	44
โยเกิร์ตพายกล้วยตาก	46
มะม่วงโยเกิร์ตชีสพาย	49
แพนเค้กโยเกิร์ตกล้วยหอม	51
เยลลี่โยเกิร์ตผลไม้	53
วุ้นโยเกิร์ตแยมผลไม้	55
พุดดิ้งโยเกิร์ตผลไม้สด	56
พุดดิ้งมะม่วง	58
พุดดิ้งโยเกิร์ตแอปเปิ้ล	60

สารบัญ

หน้า

โยเกิร์ตสมูทตี้ต่ำลิ่ง	62
โยเกิร์ตสมูทตี้แต่งกวาง	63
โยเกิร์ตสมูทตี้บรอกโคลี	64
โยเกิร์ตสมูทตี้ผักกาดขาว	65
โยเกิร์ตสูตรผสม	66
โยเกิร์ตสูตรดีท็อกซ์	67
โยเกิร์ตสูตรล้างพิษสูตร 1	69
โยเกิร์ตสูตรล้างพิษสูตร 2	70
โยเกิร์ตสูตรบำรุงผิว	71
โยเกิร์ตสูตรลดไขมันในเลือด	72
โยเกิร์ตสูตรบำรุงกระดูก	74
โยเกิร์ตสูตรขับลม	75
โยเกิร์ตสูตรขับของเสีย	76

สารบัญ

หน้า

ไก่ทอดซอสโยเกิร์ต	77
ของแถมท้ายเล่ม	79
สูตรมาร์กหน้าจากโยเกิร์ต	80
การแปรรูปผลไม้เพื่อใช้ปรุงแต่งโยเกิร์ต	83
มะเขือเทศแช่แข็ง	85
มะม่วงแช่แข็ง	87
พุทราจีนแช่แข็ง	89
ผักทองแช่แข็ง	91
มะตูมแช่แข็งแห้ง	92
มะยมแช่แข็งสูตร 1	93
มะยมแช่แข็งสูตร 2	94
ลำไยในน้ำแช่แข็ง	96
กล้วยตาก	98

สารบัญ

หน้า

กระเจี๊ยบแช่เย็น	99
เงาะแช่เย็น	101
สตอว์เบอร์รี่อบแห้ง	103
สับปะรดอบแห้ง	104



โยเกิร์ต (Yogurt) คืออะไร?



โยเกิร์ต เป็นนมเปรี้ยวที่เป็นผลิตภัณฑ์นมที่ได้จากน้ำนมสัตว์ โดยส่วนประกอบของน้ำนมที่ผ่านการทำลายจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค แล้วหมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดโรคหรืออันตราย ทำให้ค่าความเป็นกรดเพิ่มขึ้น และปรุงแต่งกลิ่น รส สี หรือเติมวัตถุเจือปนอาหาร สารอาหาร หรือส่วนประกอบอื่นที่มีใช้น้ำนมด้วยก็ได้

ประโยชน์ของโยเกิร์ต



โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์นมซึ่งผ่านขบวนการหมัก จึงทำให้มีรสเปรี้ยวและมีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว ซึ่งในโยเกิร์ตจะประกอบด้วยแบคทีเรียที่มีประโยชน์ทำหน้าที่เปลี่ยนนมให้เป็นโยเกิร์ต

การรับประทานโยเกิร์ตเพื่อให้ได้รับประโยชน์เต็มที่นั้นต้องรับประทานเป็นประจำและต้องเป็นปริมาณที่มากพอ เพื่อให้มีปริมาณแบคทีเรียในลำไส้ปริมาณหนึ่ง เนื่องจากแบคทีเรียในโยเกิร์ตจะถูกขับออกจากร่างกายในเวลาไม่นานนัก สำหรับประโยชน์ของโยเกิร์ตนั้นมีมากมายหลายประการ ได้แก่

1. ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เพราะแบคทีเรียในโยเกิร์ตทำให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินเคและบีในลำไส้ได้ดีขึ้น
2. ทำให้ปากสะอาด ช่วยกำจัดกลิ่นปากและโรคเหงือก
3. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
4. โยเกิร์ตมีแคลเซียมสูง ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งและลำไส้ และช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญทำให้น้ำหนักลดลงโดยไม่ต้องเหนื่อยในการลดน้ำหนัก

5. จุลินทรีย์ชนิดดีที่ร่างกายต้องการที่มีอยู่ในโยเกิร์ต จะไป
หยุดการเจริญเติบโตของเชื้อที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะ ช่วยลดการ
อักเสบของลำไส้และไซนัส เป็นตัวยับยั้งจุลินทรีย์ที่จะทำให้ผู้หญิงเป็น
มะเร็งปากมดลูก ช่วงที่มีรอบเดือนผู้หญิงจึงควรรับประทานโยเกิร์ต
เป็นประจำ



โยเกิร์ตกับการลดน้ำหนัก



โยเกิร์ต สามารถรับประทานเพื่อใช้ลดน้ำหนักได้จริง และสามารถลดน้ำหนักได้อย่างแน่นอน เพราะโยเกิร์ต คือ ผลิตภัณฑ์จากนมที่เกิดจากการหมักระหว่างนมและโปรไบโอติกส์ หรือแบคทีเรียชนิดดีที่ยังมีชีวิต เมื่อรับประทานเข้าไป แบคทีเรียเหล่านี้จะไปสร้างความสมดุลให้จุลินทรีย์ในลำไส้ ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นเป็นปกติ ทั้งยังเสริมสร้างสุขภาพโดยรวมให้ดีขึ้นอีกด้วย