

สูตรน้ำธัญพืช

อร่อย และ ไม่อ้วน

สำหรับทุกท่านที่ รักสุขภาพ และ ลดความอ้วน



หนังสือเล่มนี้มีสูตรง่ายๆ ที่ทำได้ภายใน **15** นาที

- ทำน้ำเต้าหู้โดยไม่มีกลิ่น
- ทำน้ำถั่วเขียว/ถั่วสนเตา
- ทำน้ำพริกทอง/พลัม หรือ ธัญพืชต่างๆ
- ทำขุ่ยธัญพืช

รับคุณค่าจากธรรมชาติ คุณประโยชน์เพื่อสุขภาพ ที่สามารถทำได้เองที่บ้านคุณ



ดงกวนผลิตภัณฑ์
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

สูตรน้ำธัญพืช อร่อยและไม่อ้วน

Joseph S.G.





คำนำสำนักพิมพ์

นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ที่หลายคนรู้จักดีและดื่มกันแทบทุกวัน แต่มีผู้คนอีกจำนวนมากที่ดื่มนํ้านมถั่วเหลืองหรือที่ไม่เคยดื่มคงจะยังไม่ทราบถึงประโยชน์อันมหาศาลที่ร่างกายเราจะได้รับจากการดื่มนํ้านมถั่วเหลือง และไม่เพียงแต่ถั่วเหลืองเท่านั้น ถั่วต่างๆ ก็มีประโยชน์ต่อร่างกายไม่แพ้ถั่วเหลือง และเราจะดื่มอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับร่างกายแถมยังอร่อย มีรสชาติที่ไม่จำเจ ทางสำนักพิมพ์จึงได้นำเสนอแนวทางใหม่ในการดื่มนํ้านมถั่วเหลืองและนํ้านมถั่วต่างๆ ให้กับผู้อ่านได้ลองนำไปทดลองทำดื่มเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการดื่มนํ้านมถั่วต่างๆ

สำนักพิมพ์หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะให้ประโยชน์แก่ผู้บริโภคไม่มากนักน้อย ผิดพลาดประการใดหรือมีข้อแนะนำอย่างไรทางสำนักพิมพ์ยินดีน้อมรับคำติชม พร้อมข้อเสนอแนะจากผู้อ่านทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ดวงกมลพัชริชซึ่งจำกัด



คำนำผู้เขียน

ผู้เขียนเป็นอีกคนหนึ่งที่ชอบดื่มน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้และน้ำนมจากถั่วต่างๆ และจะทดลองดื่มโดยการเปลี่ยนรสชาติในการปรุงอยู่เรื่อยๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความจำเจ จากการเปลี่ยนวิธีปรุงอยู่บ่อยๆ คนในครอบครัวก็ให้ความเห็นว่าทำอร่อยดีทำไมไม่เขียนเป็นหนังสือเผยแพร่ดู นี่คือจุดประกายของการเขียนหนังสือเล่มนี้

จุดสำคัญของหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนต้องการให้อ่านได้ทราบถึงวิธีที่จะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการดื่มน้ำนมจากถั่วต่างๆ ไม่เพียงเฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นน้ำนมจากถั่วเหลืองเท่านั้น ถั่วอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วขาว ฯลฯ อีกมากมายก็สามารถมาทำเป็นน้ำนมถั่วได้ ผลไม้นอกจากสดหรือแห้ง ผักต่างๆ ก็ล้วนแต่มีประโยชน์และสามารถนำมาเป็นส่วนผสมในน้ำนมถั่วได้ทั้งสิ้น และถ้าเรารู้จักเลือกนำมาผสม ร่างกายเราก็จะได้รับสารอาหารครบตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวันไม่ว่าจะเป็นแร่ธาตุ วิตามิน ตลอดจนไฟเบอร์ และเราก็ไม่จำเป็นต้องไปพึ่งสารอาหารและวิตามินสำเร็จรูปซึ่งเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น เพียงแต่ถ้าเรารู้จักเลือกว่าจะบริโภคอะไรและอย่างไร

สูตรที่ให้ไว้ในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงแค่ตัวอย่างเท่านั้น การปรุงหรือปรับส่วนผสม ผู้เขียนขอทิ้งไว้ให้เป็นจินตนาการของผู้ดื่มหรือผู้ทานเอง และขอทิ้งท้ายไว้ว่า คุณประโยชน์และสรรพคุณต่อร่างกายต้องมาอันดับแรก รสชาติเป็นรอง แต่ถ้าได้ทั้งสองอย่าง ผู้เขียนก็ขอคารวะ



จากใจ
Joseph S.G.

สารบัญ

นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	9
ที่มาของนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	11
ข้อเปรียบเทียบระหว่างนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้กับนม	12
สารอาหารในนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	13
ข้อดี 8 ประการของการดื่มนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	18
จะทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ให้อร่อยได้อย่างไร	20
วิธีเก็บนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	23
ข้อห้ามในการดื่มนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ และผู้ที่ไม่ควรดื่ม	24
นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้กับปาท่องโก๋	27
ผู้ที่ไม่ควรดื่มนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	29
นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้แบบดั้งเดิม	31
ควรกรองส่วนผสมที่ทำเสร็จแล้วทิ้งก่อนดื่มหรือไม่	33
วิธีการทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	35
นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	37
นํ้านมจากถั่วดำ	39
นํ้านมจากถั่วแดง	41
นํ้านมจากถั่วเขียว	43
นํ้านมถั่วเหลืองจากถั่วทั้งห้า	45
การทำนํ้านมจากถั่วทั้งห้า	49
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมถั่วเขียว	51
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมถั่วดำและถั่วลิสง	53



การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมธัญพืชทั้งห้า 55

การทำน้ำนมถั่วดำผสมข้าวเหนียว	59
การทำน้ำนมถั่วแดงผสมข้าวฟ่าง	61
การทำน้ำนมเม็ดบัวผสมถั่วลันเตา	63
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมธัญพืชทั้งแปด	65
การทำน้ำนมถั่วดำผสมข้าวดำและงาดำ	67
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมแปะฮะและเม็ดบัว	69
การทำน้ำนมลูกเดี๋ยผสมถั่วแดงและถั่วเขียว	71
การทำน้ำนมถั่วดำผสมถั่วแดงและถั่วเขียว	73
การทำน้ำนมถั่วลันเตาผสมงาและถั่วดำ	75

การนำถั่วต่างๆ ผลไม้, 77

ผักและผลไม้แห้งมาผสมในน้ำนมถั่ว

การนำผักมาปรุงรสและเพิ่มคุณค่าทางอาหารในน้ำนมถั่วเหลือง	79
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมผักขึ้นฉ่ายฝรั่ง	81
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมมันเทศกับฟักทอง	83
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมผักสลัด	85
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมชาเขียวและแปะฮะ	87
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมฟักกับหัวไชเท้า	89
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมแครอทและเก๋ากี้	91
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมแตงกวา	93
การทำน้ำนมถั่วเขียวผสมมันเทศ	95
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมข้าวโอ๊ตและมันเทศ	97
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมข้าวโพด	99



การนำผลไม้ต่างๆ มาผสมในนํ้านมถั่ว 101

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมแอปเปิ้ลและกล้วยหอม	105
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมแตงโม	107
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมสาลี่และกีว	109
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมเก๋ากี้ พุทราจีนและถั่วเขียว	111
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมลำไยและพุทราจีน	113
การทำนํ้านมถั่วเขียวผสมพุทราจีน	115
การทำนํ้านมถั่วเขียวผสมองุ่นและลูกเดือย	117
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมองุ่นแห้ง	119
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมองุ่น	121

การนำชาดอกไม้มาผสมกับนํ้านมถั่วเหลือง 123

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมชาดอกกุหลาบ	127
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมดอกเก๊กฮวย	129
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมชาเขียวและดอกมะลิ	131
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมลูกเดือยและดอกกุหลาบ	133



สูตรน้ำถั่วเขียว อร่อยและไม่อ้วน



บทที่

1

นํ้านมถั่วเหลือง หรือนํ้าเต้าหู้



สูตรน้ำถั่วเขียว อร่อยและไม่อ้วน



ที่มาของนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้



นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้กับปาตองโกเป็นเมนูอาหารเช้าที่เราต่างก็คุ้นเคยกันดี แต่รู้หรือไม่ว่านมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้มีความเป็นมาอย่างไร?



ว่ากันว่าในสมัยราชวงศ์ฮั่นตะวันตกเมื่อ 2,000 กว่าปีก่อน มารดาของไหวหนานฮ่องหลิวอันป่วยหนัก หลิวอันเชิญหมอมีชื่อจากทั่วทุกสารทิศมารักษา แต่อาการของมารดาก็ไม่ดีขึ้น ช้ำยังแหย่ลงจนถึงขั้นรับประทานอะไรไม่ได้เนื่องจาก มารดาของเขาชอบรับประทานถั่วเหลืองมาก หลิวอันจึงคิดหาวิธีนำถั่วเหลืองไปแช่น้ำให้นิ่มแล้วบดเป็นน้ำให้มารดาดื่ม พอมารดาของเขาได้ลิ้มรสน้ำถั่วเหลืองก็ชื่นชอบเป็นอันมาก ไม่นานนักอาการป่วยของนางก็หายเป็นปกติ นับแต่นั้นเป็นต้นมา นำนมถั่วเหลืองหรือภายหลังก็รู้จักกันในนามของน้ำเต้าหู้จึงกลายเป็นอาหารที่แพร่หลายกันไปทั่ว





ข้อเปรียบเทียบระหว่าง นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้กับนม



นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้เป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารสูง แม้ว่าเมื่อพิจารณาจากปริมาณแคลเซียมเพียงอย่างเดียว นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้จะมีปริมาณแคลเซียมน้อยกว่านม กล่าวคือ นม 100 กรัมจะมีแคลเซียมอยู่ 110 มิลลิกรัม ในขณะที่นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ในจำนวนปริมาณเท่ากันจะมีแคลเซียมเพียงแค่ประมาณ 10 มิลลิกรัมเท่านั้น แต่นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ก็มีปริมาณสารอาหารชนิดอื่นๆ มากไม่แพ้กัน ซ้ำยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่านมเสียด้วยซ้ำ กล่าวได้ว่า นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้จึงเป็นเครื่องดื่มที่โปรดปรานของเด็กและผู้ใหญ่ในยุคปัจจุบันเลยทีเดียว



โปรตีนในนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้มีปริมาณมากกว่านมถึง 2.56% ทั้งยังเป็นโปรตีนจากพืชซึ่งเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายมนุษย์ ยิ่งไปกว่านั้น นํ้าเต้าหู้ยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ เช่น ฟอสฟอรัส, เหล็ก ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธาตุเหล็กในนํ้าเต้าหู้นั้นมีปริมาณมากกว่านมถึง 25 เท่าเลยทีเดียว

ประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในนมมีน้ำตาลชนิดหนึ่งที่เรียกว่าแลคโตส (Lactose) น้ำตาลชนิดนี้จะถูกย่อยสลายและดูดซึมได้โดยเอนไซม์แลคเตส (Lactase) คนที่มีปัญหาขาดแลคเตส จึงมักจะมีอาการท้องเสียได้ง่ายเมื่อดื่มนม นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ซึ่งไม่มีคอเลสเตอรอลและน้ำตาลแลคโตส จึงกลายเป็นเครื่องดื่มทางเลือกที่เหมาะสมและลงตัวของผู้มีปัญหาในการดื่มนมสด





สารอาหาร

ในน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้



ตำราทางการแพทย์จีน

ทุกยุคทุกสมัยล้วนแต่มีการกล่าวถึง น้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ด้วยกันทั้งสิ้น แพทย์จีนเชื่อว่าน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้มีรสหวาน ฤทธิ์เป็นกลาง มีสรรพคุณ ช่วยบำรุงม้าม, บรรเทาอาการอึดอัด กลัดกลุ้มใจที่เป็นสาเหตุทำให้ซีติดขัด, รักษาภาวะพร่อง, สร้างความชุ่มชื้น, ขับร้อนในปอด, ละลายเสมหะ ฯลฯ น้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้มีสรรพคุณ ช่วยขับปัสสาวะ, ปรับชี้นำให้ลงสู่เบื้องล่าง, ขจัดพิษ และรักษาอาการต่างๆ ที่มีสาเหตุจากลมร้อน” น้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ “เป็นอาหารที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ, เสริมความงาม, เพิ่มไขกระดูก, เสริมกำลัง และช่วยรักษาภาวะพร่อง” นอกจากนี้ หากพิจารณาจากมุมมองของโภชนาศาสตร์

ในยุคปัจจุบันก็จะพบว่า น้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้เป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์มากมาย

1 ตามหลักแพทย์แผนจีน คำว่า “ซี” หรือ “ลมปราน” เป็นตัวทำให้เลือดไหลเวียนในกระแสได้อย่างปกติ หากซีน้อยจะทำให้เหนื่อย, อ่อนเพลีย, ไม่มีเรี่ยวแรง, ไม่กระฉับกระเฉง