

เครื่องตีผสมนไฟร.....สูตรน้ำมะตูม

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ค. 2552

มะตูม เป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางสมุนไพรและโภชนาการ วันนี้มีวิธีทำน้ำมะตูมมาฝากค่ะ

คุณค่าทางโภชนาการ

สรรพคุณของ"น้ำมะตูม" ยาระบายช่วยขับถ่าย ขับลม
ช่วยย่อยอาหารได้ดี
แก้ลมจุกเสียด ขับเสมหะช่วยย่อยบำรุงธาตุ
เจริญอาหาร แกกระหายน้ำ

วัตถุดิบที่ใช้

ผลมะตูมอ่อนฝานตากแห้ง 5 ชัน
น้ำเดือด 1 กระทก

วิธีทำ

นำมะตูมที่ฝานตากแห้งนี้เอาไปย่างไฟเสียก่อน
ย่างให้เกรียม พอประมาณแล้วเอาไปต้ม
ใส่น้ำร้อนต้มได้เช่นเดียวกับน้ำชา

กลิ่นหอมดื่มแล้วชื่นใจค่ะ