

เครื่องตีผสมปูนไฟร....สูตรการทำน้ำดอกอัญชัน....และพินช์น้ำดอกอัญชัน

นำเสนอเมื่อ : 20 ส.ค. 2552

วันนี้เอาวิธีทำน้ำตีผสมปูนไฟรอร่อยๆ
และมีผลดีต่อสุขภาพมาฝากคะ....น้ำดอกอัญชันและพินช์น้ำดอกอัญชัน
ลองทำดูนะคะ

วิธีทำน้ำเชื่อม

1. น้ำเปล่า 500 กรัม
2. น้ำตาลทราย 500 กรัม

น้ำดอกอัญชัน

นำดอกอัญชันสด 100 กรัม ล้างน้ำให้สะอาด ใส่หม้อ เติมน้ำเปล่า 2 ถ้วย ต้มจนเดือด ปิดฝาทิ้งไว้ ประมาณ 2-3 นาที แล้วกรองดอกอัญชันขึ้นจากหม้อต้ม

ส่วนผสมน้ำดอกอัญชัน

1. น้ำดอกอัญชัน 1 ถ้วย
2. น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำน้ำดอกอัญชัน น้ำเชื่อม และน้ำผึ้งผสมรวมกัน ชิมรสตามชอบ หรืออีกวิธีหนึ่ง นำดอกอัญชันตากแห้งประมาณ 25 ดอก ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วย ต้มแทนชา



พืชน้ำดอกอัญชัน

ส่วนผสม

1. น้ำโซดาแช่เย็น 1 ขวด
2. น้ำดอกอัญชัน ครึ่งถ้วย
3. น้ำเชื่อม 6 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำผึ้ง 4 ช้อนโต๊ะ
5. นมมะนาว ครึ่งถ้วย

วิธีทำพืชน้ำดอกอัญชัน

- นำน้ำดอกอัญชัน น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง และนมมะนาวผสมให้เข้ากัน เติมน้ำโซดา ชิมและปรับรสชาติตามชอบ ก่อนเสิร์ฟเติมน้ำแข็งเกล็ดละเอียด

ข้อแนะนำการดื่ม

1. ควรดื่มทันทีที่ปรุงเสร็จ เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารและยา
2. การดื่มน้ำสมุนไพรชนิดเดียวติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ

อาจทำให้เกิดการสะสมสารบางชนิดที่มีฤทธิ์ต่อร่างกายได้

3. การดื่มน้ำสมุนไพรร้อน ๆ ที่มีอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป

จะทำให้เยื่อบุผิวหลอดอาหารเสียสภาพภูมิคุ้มกันเฉพาะที่ และอาจทำให้มีการดูดซึมสารก่อมะเร็ง จุลินทรีย์ ฯลฯ ได้ง่าย

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับจากดอกอัญชันมีหลายประการดังนี้

1. เป็นเครื่องดื่มดับกระหาย มีสารแอนโทไซยานิน มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เสริมภูมิคุ้มกัน
2. ไซเป็นสีผสมอาหาร โดยเฉพาะในขนมไทย เช่น ขนมชั้น ขนมหน้าดอกไม้
3. สารแอนโทไซยานิน มีอยู่มากในดอกอัญชัน มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็น เนื่องจากสารตัวนี้จะไปเพิ่มการไหลเวียนในหลอดเลือดเล็ก ๆ เช่น หลอดเลือดส่วนปลาย ทำให้หลอดเลือดที่ทำงานเกี่ยวกับการมองเห็นแข็งแรงขึ้น เพราะมีเลือดไหลเวียนมาเลี้ยงมากขึ้น ในขณะนี้ก็มีการศึกษาวิจัยทางคลินิก เกี่ยวกับความสามารถของแอนโทไซยานิน ในการเพิ่มประสิทธิภาพของดวงตา เช่น ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก เป็นต้น

ที่มา ไทรพาตอทคอม