

วิธีทำนมข้าวโพด...เครื่องดื่มสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 6 ธ.ค. 2552

นมข้าวโพด

วันนี้จะมาบอกวิธีทำนมข้าวโพดแบบง่ายๆ และให้ข้อมูลด้วยว่านมข้าวโพดมีประโยชน์อย่างไรบ้าง



ก่อนจะเป็นนมข้าวโพด ต้องเริ่มจากนำข้าวโพดสดมาปอกเปลือกแล้วล้างให้สะอาด ใช้มีดบางและคมผ่านเอาเฉพาะเมล็ดข้าวโพดออก (ในที่นี้ตามสูตรนำหนัก 5 กิโลกรัม) เทน้ำสะอาดลงไปในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 นำไปต้มไฟปานกลางจนเดือดพอประมาณแล้วยกลง ทิ้งให้ข้าวโพดเย็น นำไปเข้าเครื่องบดให้ละเอียด หรือเครื่องปั่นน้ำผลไม้ก็ได้ แล้วใช้ผ้าขาวบางกรอง สิ่งที่จะได้คือน้ำนมข้าวโพดสีขาวขุ่นคล้ายน้ำนมถั่วเหลือง พร้อมกลิ่นหอมกรุ่นของข้าวโพด

จากนั้นเป็นการปรุงรสชาติ สำหรับข้าวโพด 5 กิโลกรัม อาจต้องใช้น้ำตาลทรายประมาณ 750 กรัม เกือบ 2 ช้อนชา หากอยากเพิ่มความหอมอาจใช้ใบเตยสดทั้งใบล้างให้สะอาดใส่ลงไปให้หมดนมข้าวโพด นำไปตั้งไฟอ่อนถึงไฟกลางแล้วค่อยๆ เคี่ยวไปจนกระทั่งเดือด ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ผู้ประสบความสำเร็จในการขายน้ำนมข้าวโพดบอกว่า เคล็ดลับอยู่ที่เวลาเคี่ยวต้องคอยหมั่นสังเกตอย่าให้น้ำนมข้าวโพดแตกมัน และอย่าเคี่ยวนานเกินไป เพราะความร้อนจะทำให้ความหวานของน้ำนมข้าวโพดหายไป



น้ำนมที่ต้มได้ที่แล้ว เมื่อยกลงยังมีอุณหภูมิประมาณ 75 องศาเซลเซียส กรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้งเพื่อเอากากข้าวโพดและแบ่งข้าวโพดที่เป็นคาร์โบไฮเดรตออกไปบ้าง คงเหลือแต่แคลเซียม วิตามิน โปรตีน ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการและมีไขมันต่ำ นำน้ำนมข้าวโพดผ่านการฆ่าเชื้อโดยเทใส่ภาชนะที่เป็นหม้อร้อนในเครื่องพาสเจอร์ไรส์ที่อุณหภูมิ 110 องศาเซลเซียส แล้วไหลผ่านความเย็นทันทีในหม้อเย็นจัด

บรรจุขวดสะอาดที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว (นิ่งฆ่าเชื้อประมาณ 5-10 นาที หรือลวกด้วยน้ำเดือด ทิ้งไว้ให้แห้งก่อนนำมาบรรจุ) ปิดฝาขวดให้แน่น นำไปใส่ในถังน้ำแข็ง เมื่อความรอนพบกับความเย็นทันทีจะสามารถฆ่าเชื้อได้ระดับหนึ่ง ถือว่าเป็นการพาสเจอร์ไรส์ได้เช่นกัน ทั้งนี้

หากบรรจุในขวดที่มีขนาด 250 ซีซี จะบรรจุน้ำหนักข้าวโพด 5 กิโลกรัมได้ประมาณ 40 ขวด
เก็บรักษาโดยแช่เย็นในอุณหภูมิไม่เกิน 2-3 องศาเซลเซียส
เป็นอันเสร็จสิ้นกระบวนการทำน้ำหนักข้าวโพดพร้อมเติมพาสเจอร์ไรซ์

ข้อแนะนำ หากต้องการให้น้ำหนักข้าวโพดมีสีขาวขุ่น และกลิ่นหอม ควรใช้ข้าวโพดหวานพันธุ์ เอ ที เอส และสามารถตามขายลักษณะวันต่อวัน เช่นเดียวกับน้ำเตาหูกี้ได้ หรือหากมีเงินลงทุนมาก ควรซื้อหม้อพาสเจอร์ไรส์ ราคาประมาณ 30,000 บาท

ส่วนกากข้าวโพดที่กรองไว้

ยังนำไปแปรรูปเป็นอาหารวางที่ถูกปากหลายคนไม่แพ้เครื่องตีมน้ำหนักข้าวโพด คือข้าวโพดกวน วิธีทำ
เริ่มจากนำกากข้าวโพด (จากข้าวโพด 5 กิโลกรัม) ลงกระทะ ตามด้วยกะทิ 1,000 กรัม น้ำตาล 1,800 กรัม ค่อยๆ
กวนด้วยไฟอ่อนๆ กระทั่งข้าวโพดไม่เกาะติดกระทะ แล้วยกลง
ขั้นตอนต่อไปเป็นการประดิษฐ์ประดอยว่าจะปั้นเป็นก้อนทานพอคำ หรือทำเป็นรูปอะไรก็ได้
หรืออาจจะหอดด้วยกระดาษแก้วหลากสีให้กลายเป็นอาหารขบเคี้ยวที่ทานและขายได้

กลับไปที่นมข้าวโพด คุณประโยชน์ที่ได้รับประกอบด้วยไขมันและโซเดียมต่ำ
ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโรคไต มีเบตาแคโรทีนช่วยบำรุงผิวและสายตา
มีแคลเซียมช่วยกระตุ้นการเจริญของกระดูก ผสม และพื้ในเด็กวัยเรียน นอกจากนี้คาร์โบไฮเดรต โปรตีน
แมกนีเซียม โปแตสเซียม เมไทโอนีน วิตามิน เอ บี และอื่นๆ อย่างละเอียดถี่ถ้วน และรสพหุหวาน
ยังเป็นเครื่องดื่มเพิ่มพลังงานในคนฟื้นจากไข้ หรือผู้มีอาการอ่อนเพลีย

ขอบคุณ คอลัมน์ ไร่ไปมัด โดยหน้าชาติ ประชาชื่น ; ข่าวสด