

สาระการเรียนรู้ (สอดแทรกด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)
ส่วนผสมในการทำเครื่องดื่ม



10 สูตรเครื่องดื่มสุดชิคที่สุดแห่งปี 2558 มีทั้งเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และเครื่องดื่มชง พร้อมแล้วมาดื่มด่ำไปพร้อม ๆ กันได้เลย

เวลาของปีเก่าก็กำลังผ่านพ้นไปจนจะเข้าปีใหม่แล้ว เมื่อปีที่แล้ว (2558) กระแสเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพหลายอย่างเป็นที่โด่งดังและฮอตฮิตติดตาคุ้นหู โดยเฉพาะเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ดื่มแล้วสามารถช่วยลดไขมันได้ เครื่องดื่มแคลอรีต่ำ รวมไปถึงเครื่องดื่มสำหรับชงขาย วันนี้กระปุกดอทคอมเลยขอรวบรวม 10 สูตรเครื่องดื่มเพื่อยอดฮิต สดชื่นโดนใจในรอบปี 2558 มาฝากกัน ถึงแม้ปีที่แล้วเขาจะฮิตกันมาก แต่จะทำดื่มในปีไหน ๆ ก็ได้ตามใจเลย

1. มะนาวโซดา

ต้องขอบอกเลยว่าน้ำมะนาวโซดาเป็นสุดยอดเครื่องดื่มที่ฮอตฮิตอย่างมากในปีที่ผ่านมา ก็เพราะเป็นเครื่องดื่มที่ขึ้นชื่อในเรื่องการล้างพิษให้กับร่างกาย แถมอากาศเมืองไทยร้อนสุดกู่ขนาดนี้ และที่สำคัญส่วนผสมมีแค่ 3 อย่างเองจับมาคนผสมเข้ากันแล้วก็จัดการดื่มได้ทันที

ส่วนผสม มะนาวโซดา

- น้ำตาลทราย
- น้ำเปล่า
- น้ำมะนาวคั้น
- โซดา
- น้ำแข็ง



วิธีทำมะนาวโซดา

1. ทำน้ำเชื่อมโดยใส่น้ำตาลทรายและน้ำเปล่าลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟปานกลางคนผสมจนน้ำตาลทรายละลาย พักทิ้งไว้จนเย็น เตรียมไว้

2. ใส่น้ำแข็งลงในแก้ว ตามด้วยน้ำเชื่อม น้ำมะนาว และโซดาคนผสมให้เข้ากัน เติมน้ำแข็ง พร้อม

ดื่ม

2. น้ำหมักผลไม้

เครื่องดื่มสำหรับคนรักสุขภาพที่กระแสวิงอีกหนึ่งอย่างก็คือน้ำหมักผลไม้ (Infused Water) เครื่องดื่มที่ช่วยในการล้างพิษอีกเช่นเคย แถมยังทำง่าย มีเสน่ห์ตรงที่สามารถจับคู่ผักหรือผลไม้ให้อะไรก็ได้มาเข้าคู่กัน ไม่ต้องใส่น้ำตาลทรายเลยสักนิด ต้มเย็น ๆ ชื่นใจได้ประโยชน์แล้วส่วนใครสนใจสูตรน้ำหมักผลไม้ เรามีให้เลือกมากมาย เลือกทำเลือกดื่มกันได้ตามใจเลย



3. น้ำลูกเดือย

ส่วนผสม น้ำลูกเดือย

- ลูกเดือยแห้ง 100 กรัม
- ธัญพืชตามชอบ เช่น งาขาว, งาดำ, เม็ดบัว, ถั่วอัลมอนต์
- น้ำเปล่า 6 ถ้วย (เพิ่ม-ลดได้ตามความเข้มข้นที่ต้องการ)
- น้ำตาลทราย (ตามชอบ)

วิธีทำน้ำลูกเดือย

1. แช่ลูกเดือยในน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 1 คืนจนลูกเดือยเริ่มนิ่มขึ้น สะเด็ดน้ำ เตรียมไว้
2. ใส่ลูกเดือย ธัญพืช และน้ำเปล่า 3 ถ้วยลงในเครื่องปั่นแล้วปั่นจนส่วนผสมละเอียดเข้ากันเป็นน้ำ จากนั้นนำไปกรองเอาเฉพาะน้ำ เตรียมไว้ (หรือถ้าใครชอบแบบเข้มข้นไม่ต้องกรองก็ได้)
3. เทส่วนผสมที่กรองแล้วใส่ลงหม้อ นำขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ ใส่น้ำตาลทรายลงไป (ปริมาณตามต้องการ) คนผสมไปเรื่อย ๆ จนน้ำตาลทรายละลายแล้วชิมรสตามชอบ รอจนส่วนผสมเดือดแล้วปิดไฟ (หรือนำไปต้มในหม้อหุงข้าวก็ได้ตามสะดวก) จากนั้นวางพักไว้จนเย็น ตักใส่แก้วพร้อมดื่ม



4. น้ำฟักข้าว

ส่วนผสม น้ำฟักข้าว

- ฟักข้าว 1 ลูก
- น้ำต้มสุก 3 ถ้วย
- เกลือป่นเล็กน้อย
- น้ำเชื่อมตามชอบ



วิธีทำน้ำฟักข้าว

1. ผ่าครึ่งลูกฟักข้าว คว้านเอาเม็ดออก จากนั้นปอกเปลือกออกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ใส่เนื้อฟักข้าวลงในเครื่องปั่น ตามด้วยน้ำต้มสุก ปั่นจนละเอียดเข้ากันดี เติมน้ำเชื่อมและเกลือป่นตามชอบ คนผสมให้เข้ากัน เทใส่แก้ว พร้อมดื่ม

5. น้ำเสาวรส

ส่วนผสม น้ำเสาวรส

- เนื้อเสาวรส 500 กรัม
- น้ำเปล่า 500 กรัม
- น้ำตาลทราย 200 กรัม
- เกลือป่นหยาบ 1/2 ช้อนชา



วิธีทำน้ำเสาวรส

1. ใส่เนื้อเสาวรสและน้ำเปล่าลงในโถปั่นน้ำผลไม้ ปั่นจนละเอียด
2. เทส่วนผสมใส่ลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทรายและเกลือป่นคนจนส่วนผสมเดือด ยกลงกรองผ่านกระชอน หรือผ้าขาวบาง นำเข้าตู้เย็นก่อนดื่ม

6. น้ำเต้าหู้

มาต่อกันที่สูตรเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพอีกหนึ่งอย่างที่มีคนสนใจเป็นพิเศษ อย่างน้ำเต้าหู้ ซื้องินก็ง่าย พออยู่แล้ว แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่ยากลองทำเอง เพราะถ้าหากทำเองอร่อยแน่นอน ไม่ใส่สารกันบูดด้วย น้ำ

เต้าหู้ที่เราจะมาฝากวันนี้เป็นสูตรจากคุณ [RinS Cookbook](#) นอกจากใส่ถั่วเหลืองแล้วยังเพิ่มถั่วลิสงและอัลมอนต์ลงไปด้วย ทำให้มีความหอมมันมากขึ้น นุ่มน่อยากตีมก้นแล้วใช้ใหม่ แล้วจะมัวอะไรอยู่เล่าไปซื้อบปิ้งส่วนผสมกัน

ส่วนผสม น้ำเต้าหู้

- ถั่วเหลือง 16 ออนซ์ (453 กรัม)
- ถั่วลิสง 1 ถ้วย
- อัลมอนต์ 1 ถ้วย
- น้ำเปล่า
- น้ำตาลทรายแดง หรือน้ำตาลทรายขาว



(สำหรับเพิ่มความหวาน)

วิธีทำน้ำเต้าหู้

1. ใส่ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และอัลมอนต์ลงในอ่างผสมแล้วล้างให้สะอาด จากนั้นแช่น้ำให้ท่วมทิ้งไว้อย่างน้อย 8 ชั่วโมง (หลังจากแช่น้ำทิ้งไว้จนครบเวลาแล้ว ถั่วที่ได้จะพองขึ้นเป็น 3 เท่า)
2. ใส่ถั่วที่แช่น้ำแล้ว 3 ถ้วยลงในเครื่องปั่น ตามด้วยน้ำเปล่า 6 ถ้วย (อัตราส่วน 1:3) แล้วปั่นประมาณ 1-2 นาทีจนส่วนผสมเนียนละเอียด
3. นำส่วนผสมที่ปั่นละเอียดแล้วมากรองด้วยผ้าขาวบาง บีบเอาเฉพาะน้ำ ใส่หม้อ เตรียมไว้
4. นำน้ำถั่วเหลืองขึ้นตั้งไฟต้มจนเดือดและมีฟอง (หมั่นคนผสมเรื่อย ๆ เพื่อไม่ให้ส่วนผสมไหม้) ปิดไฟ
5. ตักนมถั่วเหลืองที่ได้ใส่แก้ว เติมน้ำตาลทรายแดงลงไปตามชอบ คนผสมให้เข้ากัน พร้อมดื่ม หรือพักไว้จนเย็น เทใส่ขวดเก็บไว้แช่ในตู้เย็นได้นาน 3 วัน

7. น้ำผลไม้ทุโทน

ส่วนผสม น้ำผลไม้ทุโทน

- น้ำผลไม้ (ให้เลือกน้ำผลไม้ที่มีรสสด ซึ่งอันนี้ขอเลือกเป็นน้ำผลไม้มาลี 100% รสเชอร์รี่ เพราะน้ำเข้มข้น และสีของน้ำเมื่อนำมาผสมแล้วจะออกมาสีสวย แถมหาซื้อได้ง่ายด้วย)
- น้ำแข็ง (คือสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับดับร้อน จะก้อนเล็กก้อนใหญ่ได้หมด)
- โขดดา (ยี่ห้ออะไรก็ได้ขอให้มันซ่า !)
- ช้อน (แต่ไม่ได้เอามาคนนะ เดี่ยวจะมาเฉลยว่าเอาไว้ทำอะไร)
- แก้วน้ำ
- ใบสะระแหน่ (สำหรับแต่งแก้ว)
- ผลไม้สด เช่น สตรอว์เบอร์รี่และองุ่น (สำหรับแต่งแก้ว)

วิธีทำน้ำผลไม้ทูโทน

1. เทน้ำเซอร์รี่ลงในแก้วที่เตรียมไว้ (แอบยากตรงที่เราจะต้องกะปริมาณให้พอดี เพราะถ้าเราใส่น้อยไปก็จะจืด หรือถ้าใส่มากไปก็จะออกมาไม่เป็นน้ำทูโทน)
2. หลังจากที่เราน้ำเซอร์รี่ใส่แก้วจนได้ปริมาณหนึ่งแล้ว ขั้นตอนต่อไปเป็นการใส่น้ำแข็งลงไป ขอแนะนำให้ใส่ลงไปปริมาณที่พอเหมาะ
3. จะเป็นขั้นตอนของการเติมโซดาลงไป โดยขั้นตอนนี้จะยากนิดหนึ่ง ถ้าเทเร็วเกินไป น้ำผลไม้และโซดาจะผสมตัวกันไม่แยกตัวออกมาเป็น 2 เลเยอร์
4. ต่อไปเป็นขั้นตอนสุดท้าย เป็นขั้นตอนสวยงามนั่นก็คือการตกแต่งแก้ว โดยสิ่งที่เตรียมมาแต่งในครั้งนี้นักจะมีใบมินหรือที่ชาวบ้านเรียกว่า ใบสะระแหน่ มาทำให้น้ำทูโทนของเราน่ากินขึ้น



8. ชาเย็น ชาซัก

ทุกวันนี้เดินไปไหนก็เจอร้านขายชาเย็นเปิดกันตรึม จึงไม่แปลกใจที่เครื่องดื่มที่สุดแห่งปี 2558 จะมีชาเย็นติดโผด้วย ถ้าใครอยากชงเองก็ไม่มีปัญหาเพราะทำง่ายเวอร์ ชาเย็นที่เรายกมาฝากวันนี้เป็นสูตรจากคุณ วนเวียนที่สีเทา สมาชิกเว็บไซต์พันทิปดอทคอม สูตรเข้มข้นแบบชาซักสามารถทำเก็บไว้กินได้หรือไว้ทำขายก็ได้ มาพร้อมเทคนิคซักชาเพื่อให้กลิ่นและรสชาติชาออกมาดี

ส่วนผสม ชาเย็น

- ชาผงซีลอน 10 ซ่อนชา (ในสูตรนี้ใช้ตราช้างทอง)
- ชาผง 20 ซ่อนชา (ในสูตรนี้ใช้ตรา 555)
- ชาหอม 10 ซ่อนชา (ในสูตรนี้ใช้ตราช้างทอง)
- น้ำเปล่า 1,500 มิลลิลิตร
- นมข้นหวาน 1+1/2 กระป๋อง (ในสูตรนี้ใช้ของ Falcon)
- นมข้นจืด 20 ซ่อนชา (ในสูตรนี้ใช้ของ Falcon)
- ครีมเทียม 20 ซ่อนชา

- น้ำเชื่อม 25 ซ่อนชา

วิธีทำชาเย็น



1. ผสมชาทั้ง 3 อย่างคนผสมเข้าด้วยกัน ลักษณะผงชาที่ได้จะมีทั้งลักษณะที่เป็นผงละเอียดและเป็นก้อนใบชาที่หยาบ ๆ

2. นำน้ำเปล่าไปต้มให้น้ำเดือด

3. นำผงชาที่เตรียมไว้เทใส่ถุงกรองชาแล้วเทน้ำร้อนผ่านถุงกรองชาที่มีผงชาอยู่ โดยวางถุงกรองชาไว้ในกระบอกสเตนเลส (ซึ่งมีไว้สำหรับการชงชา แต่ถ้าใครไม่มีกระบอกสเตนเลสหรือมีมือใหม่หัดชงก็ใช้พวกหม้อที่ใช้ตามบ้านแทนก็ได้นะเป็นการประยุกต์ไปอีกแบบ)



****เทคนิคสำคัญคือ ให้เทชาสลับไปสลับมาประมาณ 12 รอบ ให้ผงชาในถุงกรองชุ่มฉ่ำ เวลาเทก็ต้องชกถุงชาขึ้นมา (ถือถุงชาให้สูงขึ้นเพื่อให้ผงชาได้สัมผัสกับอากาศด้วย กลิ่นชาและรสชาติชาจะออกมาได้ดี)****

4. เมื่อเทชาสลับไปสลับมาครบ 12 รอบแล้ว จึงแช่ชาทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที



จากนั้นยกถุงกรองชาออก บีบน้ำชาที่เกาะอยู่ในถุงกรองชา คั้นน้ำออก

5. เติมนมเทียมลงไปใต้น้ำชาที่พักไว้คนผสมให้เข้ากัน เติมนมข้นหวานและนมข้นจืดลงไปคนผสมให้เข้ากันดีชิมรสตามชอบ

6. วางตั้งพักไว้รอให้เย็นก่อนแล้วจึงเทใส่ขวด พร้อมเสิร์ฟหรือพร้อมเทขายแล้ว



9. ชาไข่มุก

เครื่องดื่มทุกวันนี้อาจจำเจเกินไป แค่อุ่นแล้วดื่มเท่านั้น ถ้าดื่มร้อนก็ไม่ต้องใส่น้ำแข็ง ถ้าดื่มเย็นก็ใส่น้ำแข็งลงไป ถ้าอยากดื่มทั้งน้ำแข็งก็เอาไปปั่นเป็นสมูทที่สวนเวียนอยู่เท่านี้ ทำให้ชาไข่มุกเครื่องดื่มแปลกใหม่เข้ามาตีตลาดได้อย่างง่ายดาย เป็นอีกสูตรเครื่องดื่มที่ฮิตแห่งปี 2558 ชาไข่มุกที่เรายกมาฝากวันนี้เป็นชาไข่มุก เครื่องดื่มสุดคลาสสิก นอกจากจะได้ดื่มชาไข่มุกแล้วยังได้เคี้ยวไข่มุกสนุก ๆ อีกด้วย

วิธีต้มไข่มุก

- ต้มน้ำสะอาดให้เดือดจัด (เดือดปุดๆ)
- หลังจากทีน้ำเดือดแล้ว ค่อย ๆ ใส่มุกลงไปช้า ๆ (ห้ามเทลงพรวดเดียว) เพราะ
- ไม่นั่นมุกจะติดกันเป็นก้อน ต้มประมาณ 30 นาที (ระยะเวลาที่ต้มไข่มุก ให้ปิดฝามือตลอด)
- คอยสังเกตดู มุกจะค่อย ๆ ลอยขึ้นมาจากก้นหม้อ ตามแรงเดือดของน้ำ จับเวลา 10 นาที
- พอครบ 10 นาทีแล้ว ลดไฟ ให้อยู่ระดับกลาง โดยที่มุกยังลอยอยู่ เพื่อให้มุกมีความนุ่มเหนียว เพราะถ้าไม่ปรับไฟ มุกจะสุกไม่เท่ากัน ลักษณะคือ ข้างนอกและ แต่ข้างในจะแข็ง เป็นไตๆ ไม่อร่อย
- พอปรับไฟปานกลางแล้ว ใช้เวลาในการต้มไข่มุกต่อไปอีก 20 นาที ต้องคอยคนทุก ๆ 4-5 นาที (ตอนต้มไข่มุก ต้องปิดฝามือตลอด)
- เมื่อต้มครบ 30 นาทีแล้ว ให้ปิดไฟทันที และนำฝามือมาปิด เพื่ออบไข่มุกอีกประมาณ 30 นาที
- เมื่อครบเวลาแล้ว ให้นำมุกลงตะแกรงที่เป็นรูๆ เพื่อกรองน้ำออกให้หมด
- จากนั้น นำมุกที่อยู่ในตะแกรง เทลงในน้ำเย็น (น้ำเปล่าผสมน้ำแข็ง) เพื่อน็อกเย็น แล้วใช้พายไม้คนๆ ให้ทั่วประมาณ 3 นาที แล้วนำไปล้างด้วยน้ำสะอาด ใส่น้ำเย็นให้สะอาด
- นำมุกมาใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วราดด้วย น้ำเชื่อม 50 ml แล้วราดด้วยน้ำผึ้งอีก 40 ml ให้พอหอม เพื่อให้มุกไม่ติดกันเป็นก้อน แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ทิ้งไว้ 10 นาที มุกจะขึ้นเงางาม

วิธีการต้มน้ำเชื่อมเข้มข้น

ส่วนผสม

- น้ำตาลทรายขาว 2 กิโลกรัม+น้ำสะอาด 1 ลิตร

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเดือดจัด ๆ (ห้ามคนน้ำเชื่อม)

2. เทน้ำตาลทรายลงไป ผ่านมะนาวลงไปใต้น้ำเชื่อม 2 ชั้น ต้มต่อไปจนน้ำตาลละลาย ปิดไฟ ปิดฝาหม้อ

3. พักน้ำเชื่อม ให้เย็น เทใส่ขวดที่ทำความสะอาด และแห้ง ปิดฝาให้สนิท

4. น้ำเชื่อมที่ดี จะต้องเก็บได้ 6 เดือน โดยไม่ต้องแช่เย็น

สูตรชงชานม วัตถุดิบ

- ใบชาแดง ชาจีน ชาซีลอน (อัตราส่วน 1 : 1)

- นมข้นหวาน

- นมข้นจืด

ขั้นตอนการชง

- ใช้ใบชาแดง ชาจีน ชาซีลอน อัตราส่วน 1 : 1 สามารถใช้ใบชาสำเร็จรูปได้

- ใส่ถุงชงน้ำเดือด 90 องศา ต่อน้ำ 200 มิลลิลิตร กรองใบชา 5 ครั้ง เพื่อให้ได้น้ำชาที่เข้มข้น

- จากนั้นชงกับนมข้นหวาน นมข้นจืด ปรับความหวานได้ตามต้องการ



10. บัตเตอร์เบียร์

กระแสความดังของภาพยนตร์แฮร์รี่ พอตเตอร์ ทำให้หลายคนหันไปดื่มบัตเตอร์เบียร์ เครื่องดื่มสุดโปรดของพ่อมดแม่มดถึงยูนิเวอร์แซล สตูดิโอ ในประเทศญี่ปุ่น กันเป็นแถวจนกลายเป็นที่โด่งดังขึ้น และหลายคนก็อยากจะทำดื่มเอง ซึ่งสูตรบัตเตอร์เบียร์ที่เราจะมาฝากกันนี้เป็นสูตรจากคุณ ReadOnlyMember สมาชิกเว็บไซต์พันทิปดอทคอม สูตรนี้ได้ดัดแปลงให้อร่อย ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ มีส่วนผสม 3 อย่าง คือ น้ำเชื่อม กลิ่นคาราเมล โโชดา และนมสด ลองทำดื่มสักแก้วแล้วจะติดใจ

ส่วนผสม บัตเตอร์เบียร์

- น้ำเชื่อมคาราเมล

- โโชดา

- นมสด (แช่เย็น ๆ แต่ไม่เอาแบบแช่แข็งนะคะ เอาไว้ตู้ช่องฟรียก็ได้ค่ะ)

วิธีทำเบียร์

1. เทน้ำเชื่อมกลีคนคาราเมลใส่แก้วสวย ๆ ค่ะ (ชอบมากใส่มาก ชอบน้อยใส่น้อยค่ะขึ้นอยู่กับขนาดแก้วที่ใช้)
 2. เทโซดาตามลงไปค่ะ (เราใช้วิธีเติมโซดาทีละน้อยแล้วคน ๆ และชิมเอาค่ะ เลือกความหวานตามที่ตัวเองชอบเลยคะ)
 3. ใช้ช้อนคนผสมให้เข้ากัน (เท่านี้เราก็จะได้ในส่วนที่เป็นเครื่องดื่มแล้วคะ)
 4. เทนมสดใส่แก้ว ไม่ต้องเยอะมากคะ เดี่ยวพอเป็นฟองแล้วจะเยอะขึ้นมาเอง
 5. ตีแล้วจะได้เป็นฟองแบบนี้ค่ะ วิธีนี้ก็ง่ายมากวางแก้วไว้บนโต๊ะ ใส่ถ่านเครื่องทำฟองนมจิ้มลงไปแล้วกดสวิทซ์ขยับขึ้นลงนิดหน่อยก็ได้ฟองนมแล้วคะ
 6. ตักฟองนมไปะลงไปบนหน้าส่วนเครื่องดื่มที่เราเตรียมไว้คะ เสร็จแล้วคะ เบียร์
- ง่ายมาก

