

สาระการเรียนรู้ (สอดแทรกด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)
การทำส่วนผสมในการทำเครื่องดื่ม



เครื่องดื่มแคลอรีต่ำ รวมไปถึงเครื่องดื่มสำหรับชงชาย วันนี้กระปุกดอทคอมเลยขอรวบรวม 10 สูตรเครื่องดื่มเพื่อยอดฮิต สดชื่นโดนใจในรอบปี 2558 มาฝากกัน ถึงแม้ปีที่แล้วเขาจะฮิตกันมาก แต่จะทำดื่มในปีไหน ๆ ก็ได้ตามใจเลย

1. น้ำชาเอิร์ลเกรย์น้ำผึ้งมะนาว

จากน้ำผึ้งมะนาวสุดคลาสสิกขอเพิ่มความหอมละมุนด้วยชาเอิร์ลเกรย์รสชาตินุ่มนวล มีรสหวานอมเปรี้ยว ดื่มเพื่อสุขภาพก็ดีดี ยิ่งถ้าได้จับไปพร้อมกับคุกกี้ชาเอิร์ลเกรย์ก็คงฟินไม่น้อย



ส่วนผสม น้ำชาเอิร์ลเกรย์น้ำผึ้งมะนาว	วิธีทำน้ำชาเอิร์ลเกรย์น้ำผึ้งมะนาว
<ul style="list-style-type: none"> • ชาเอิร์ลเกรย์ 1 ซอง • น้ำเปล่า 350 กรัม • น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ • น้ำผึ้ง 3 ช้อนโต๊ะ • มะนาว 2-3 ซีก (ตามชอบ) 	<ul style="list-style-type: none"> • นำน้ำเปล่าเข้าไมโครเวฟใช้ไฟแรง 800 วัตต์ ประมาณ 5 นาที • ใส่ซองชาลงไปเขย่า ๆ ในน้ำร้อน ความเข้มข้นตามชอบ • ใส่น้ำตาลทราย เติมน้ำผึ้ง บีบน้ำมะนาวลงไป คนให้เข้ากัน • เทใส่แก้วที่มีน้ำแข็ง พร้อมเสิร์ฟ หรือจิบร้อน ๆ ก็อร่อยไปอีกแบบ

2. น้ำชาเย็น ชาไทย

ชาไทย หรือชาเย็นสีส้มอ่อน ๆ เมนูเครื่องดื่มสไตล์ไทยขึ้นชื่อเรื่องรสชาติเข้มข้นหวานมัน กลิ่นชาหอม รัญจวนใจ ดื่มดับกระหาย ชงได้ง่าย ๆ อร่อยเต็มอีก ต้องลองชงเองสักหน่อยแล้ว



ส่วนผสม น้ำชาเย็น	วิธีชงน้ำชาเย็น
<ul style="list-style-type: none"> • ผงชาไทย 5 ช้อนโต๊ะ • น้ำต้มเดือด 2 1/2 ถ้วย • น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย • นมข้นหวาน 3 ช้อนโต๊ะ • นมข้นจืด (หรือ half & half ครีมน) สำหรับราดหน้า • น้ำแข็ง • ถูกรองชา • เหยือกสูงทนความร้อน 	<ul style="list-style-type: none"> • ใส่ผงชาไทยลงในถูกรองชาที่รองด้วยเหยือกสูงทนความร้อน จากนั้นเทน้ำร้อนใส่ลงไปจนท่วมใบชา เขย่าถูกรองชาไปมาเพื่อให้ใบชาโดนน้ำจนทั่วแล้วพักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที • ใส่น้ำตาลทรายและนมข้นหวานลงในแก้วผสม เตรียมไว้ • พอดิบ 15 นาที ขยับถูกรองชาเล็กน้อย จากนั้นยกขึ้นแล้วเทน้ำชาไทยที่กรองแล้วในน้ำตาลทรายคนให้เข้ากันจนละลาย พักทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาทีเพื่อให้เย็นลง • ใส่น้ำแข็งลงในแก้ว เทชาไทยลงไปประมาณ 3/4 ส่วน • ราดนมข้นจืดลงไป พร้อมเสิร์ฟ

3. น้ำขานมบอนไซ

ขานมบอนไซคืออะไร ไม่ต้องตกใจไป แก้วนี้ดื่มได้จริง ๆ แกรมอร่อยด้วย เพียงแค่เนรมิตขานมที่เราเคยดื่ม ด้วยการตกแต่งให้คล้ายกับต้นบอนไซเท่านั้นเอง



ส่วนผสม น้ำขานม	วิธีชงน้ำขานม
<ul style="list-style-type: none">• ชาดำแบบซองพร้อมซอง 2 ซอง (หรือชาชนิดอื่นตามชอบ)• น้ำเดือด 10 ออนซ์• น้ำตาลทรายแดง 2-3• ครีมเทียม (ไร้ไขมันนม) 2 ซ้อนโต๊ะ• น้ำแข็ง• วิปป์ครีม• โอรีโอ้บดละเอียด 4-5 ชิ้น• เกลีส้มูท (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)• ใบสะระแหน่ (ตกแต่ง)	<ul style="list-style-type: none">• ชงชาดำโดยใส่น้ำร้อนลงในแก้วหรือภาชนะทนความร้อน ใส่ถุงชาด้านล่าง แช่ทิ้งไว้ประมาณ 3-5 นาที (อย่าแช่นานจะทำให้ขม) พอครบเวลาให้นำถุงชาทิ้งไป• ใส่น้ำตาลทรายแดงลงไป (เทน้ำตาลทรายแดงจะมีกลิ่นจะหอมกว่าน้ำตาลทรายขาว) คนผสมให้เข้ากัน พักไว้• ใส่น้ำแข็งลงในขวดเชคเกอร์ ตามด้วยครีมเทียม เทน้ำชาที่ชงไว้ลงไป ปิดฝาแล้วเขย่าให้ส่วนผสมเข้ากันและเชคเกอร์เย็น (เพื่อให้ทำให้ส่วนผสมนุ่มลิ้น)• ใส่น้ำแข็งลงในแก้ว เทส่วนผสมชาลงไปประมาณ 3/4 แก้ว บีบวิปป์ครีมลงไป ตามด้วยโอรีโอ้บดละเอียด สุกท้ายแต่งด้วยยอดสะระแหน่ พร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ : อุณหภูมิของน้ำร้อนในการนำมาชงชาแต่ละชนิดจะใช้อุณหภูมิที่ต่างกันต้องทำการศึกษาให้เข้าใจ ถ้าน้ำร้อนหรือเดือดเกินไปจะทำให้ออกซิเจนที่อยู่ในน้ำระเหยออกไป จะทำให้กลิ่นและรสชาติของชาเปลี่ยนไป ซึ่งชาดำจะใช้น้ำร้อนที่อุณหภูมิ 208-212 องศาฟาเรนไฮต์

4. น้ำชาเขียวมะนาว

น้ำชาเขียวที่หลายคนนิยมดื่มฮิตไปทั่วบ้านทั่วเมือง แต่สูตรนี้ขอเพิ่มรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้นไปอีกกับน้ำชาเขียวผสมมะนาว เปรี้ยวหวานกลมกล่อมกลิ่นชาเขียวให้ได้ทำดื่มกันเพื่อเรียกความสดชื่นให้ร่างกายยามเหนื่อยล้าดีจริง ๆ



ส่วนผสม ชาเขียวมะนาว	วิธีทำชาเขียวมะนาว
<ul style="list-style-type: none">• ผงชาเขียวสำหรับชงดื่ม 2 ช้อนชา• น้ำร้อนจัด 500 มิลลิลิตร• น้ำเชื่อม (ตามชอบ)• น้ำมะนาว (ตามชอบ)• เลมอนหั่นเป็นแว่น (ตกแต่ง)• น้ำแข็ง 1 แก้ว	<ul style="list-style-type: none">• ผสมชาเขียวกับน้ำร้อนจัด พักทิ้งไว้ ประมาณ 5-10 นาที จนน้ำเปลี่ยนสี กรองเอากากออก เตรียมไว้• ใส่น้ำชาเขียวลงในแก้ว ตามด้วยน้ำเชื่อม และน้ำมะนาว คนผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ใส่น้ำแข็งตามด้วยเลมอน พร้อมดื่ม

5. น้ำชาผลไม้อบแห้ง

ใครที่เบื่อกับการจิบชาแบบเดิม ๆ กลิ่นเดิม ๆ มาดูทางเลือกใหม่ ๆ กับชาผลไม้อบแห้ง จิบผลไม้อบแห้งที่เคยไว้กินเล่นคล้ายกับการจิบน้ำชาอยู่แล้ว มาทำเป็นน้ำชาเสียเลย ได้รสชาติหวาน ๆ เปรี้ยว ๆ แบบธรรมชาติจากรสชาติในตัวผลไม้อบแห้งอีกด้วย



ส่วนผสม ชาผลไม้อบแห้ง	วิธีชงชาผลไม้อบแห้ง
<ul style="list-style-type: none"> • ผลไม้อบแห้งตามชอบ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ • น้ำร้อน • อบเชยแห้ง (ถ้ามี) 	<ul style="list-style-type: none"> • ใส่ผลไม้อบแห้งลงในน้ำร้อน พักทิ้งไว้จนน้ำเริ่มเปลี่ยนเป็นสีเข้มขึ้น • เทใส่แก้ว ใส่อบเชย พร้อมดื่ม เสิร์ฟได้ทั้งแบบร้อนและเย็น

6. น้ำชาซ่า

อาการแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นกรดไหลย้อนจะหมดไปด้วยชาซ่า เครื่องดื่มสมุนไพรในครัวไทยช่วยขับลมออกจากลำไส้ แก้อืด ท้องเฟ้อได้ดีทีเดียว แถมส่วนผสม และวิธีชงดื่มง่ายมากอีกด้วย



ส่วนผสม ชาซ่า	วิธีชงชาผลไม้อบแห้ง
<ul style="list-style-type: none"> • ชาแก่ หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ 1 เหน้า • น้ำร้อนจัด • น้ำตาลทรายแดง (ตามชอบ) • น้ำมะนาว (ตามชอบ) 	<ul style="list-style-type: none"> • นำชาแก่ที่หั่นไว้ไปตากแดดให้แห้ง 2-3 วัน จนแห้งสนิท เก็บใส่ภาชนะที่ปิดมิดชิด • ใส่ชาแก่ที่ตากแห้งลงในแก้วประมาณ 4-5 ชิ้น ตามด้วยเท้าน้ำร้อนลงในแก้ว รอจนน้ำเปลี่ยนสี จากนั้นใส่น้ำตาลทรายแดงตามชอบ คนผสมให้เข้ากัน (หากต้องการรสชาติที่ดีขึ้นให้ใส่น้ำมะนาว) พร้อมดื่ม

7. น้ำชากระเจี๊ยบแดง

กระเจี๊ยบแดง อีกหนึ่งสมุนไพรที่นิยมนำมาทำเป็นเครื่องดื่ม ช่วยขับปัสสาวะ แก้อร้อนใน ดับกระหาย แต่หลายคนอาจจะเคยกินแต่น้ำกระเจี๊ยบแบบเย็น ๆ ลองมาชงเป็นชาร้อนดู รับรองชุ่มคอสุด ๆ



ส่วนผสม ชากระเจี๊ยบ	วิธีชงชากระเจี๊ยบ
<ul style="list-style-type: none"> • ดอกกระเจี๊ยบแดงตากแห้ง • มะนาว หรือเลมอนฝานเป็นชิ้น ๆ • น้ำตาลทราย (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ตามชอบ) 	<ul style="list-style-type: none"> • สับดอกกระเจี๊ยบแดงเป็นชิ้นเล็ก ๆ คั่วในกระทะจนแห้งกรอบเตรียมไว้ • ใส่กระเจี๊ยบลงในแก้ว เทน้ำร้อนใส่ลงไป ชงดื่มเป็นชา (หรือนำไปใส่ในกาสำหรับชงชา) แช่ทิ้งไว้สักครู่ • บีบน้ำมะนาว หรือฝานชิ้นเลมอนลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติ หากต้องการความหวานก็เติมน้ำตาลทรายลงไปตามความชอบ

8. น้ำขามะนาวน้ำขิง

ขามะนาวก็เป็นอีกหนึ่งแก้วที่หลายคนเลือก แต่วันนี้ขอเพิ่มคุณประโยชน์ให้มันแก้วขึ้นไปอีกกับการเติมรสชาติเผ็ดร้อนด้วย น้ำขิง ที่มีฤทธิ์ช่วยขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อหิว และแก้ไอได้ดีอีกด้วย ว่าแล้วก็ลงมือทำกันเลยดีกว่า



ส่วนผสม ชามะนาวน้ำขิง	วิธีทำชามะนาวน้ำขิง
<ul style="list-style-type: none"> • ผงชาไทย 20 กรัม • น้ำเดือด 500 มิลลิลิตร • ขิงผงสำเร็จรูปสำหรับชงดื่ม 4 ชอง • น้ำตาลทราย 50 กรัม • มะนาวเหลือง (เลมอน) • ขิงหั่นเป็นแว่นบาง 	<ul style="list-style-type: none"> • เทผงชาไทยลงในถุงชงชา เติมน้ำเดือดรอจนได้น้ำชาเข้มข้น กรองเอากากออก เตรียมไว้ • เติมขิงผงสำเร็จรูป และน้ำตาลทรายลงในน้ำชาไทย คนผสมให้ละลายเข้ากัน • ใส่ขิงมะนาวเหลือง และขิงหั่นแว่นลงในแก้ว เทชาดำเย็นน้ำขิงลงไป ต้มขณะร้อน ๆ • หากต้องการดื่มแบบเย็นให้ใส่น้ำแข็ง และขิงมะนาวลงในแก้ว เทชาดำเย็นน้ำขิงลงไป พร้อมดื่ม