

4 เมนูพีชิตกภูมิแพ้อีกต้องผูก

เรื่อง NANNY ภาพ ญาริป เนืองนิตยบรรพ

หากคุณเป็นหวัดตลอดปี แดมยั้งท้องผูกและหน้าท้องบวม ลองเปลี่ยนมากินเมนูที่ทำจากผักและผลไม้สดๆ ดูก้าง ถ้าทำแล้วระบบในร่างกายค่อยๆ ดีขึ้น ก็อย่าลืมบอกต่อเพื่อนบ้างละ

ลองเปลี่ยนจากนมเงิน
เข็นอัลมอนด์มิลค์
มีไขมันดีและดีต่อระบบขับถ่าย
ทำดื่มเองก็ง่าย

อัลมอนด์มิลค์



ส่วนผสม



• อัลมอนด์สด 1 ถ้วย แช่น้ำ 1 คืน



• อินทผลัมแห้ง 2 ผล เพื่อให้ได้รสหวานจากธรรมชาติ หรือใช้น้ำผึ้งแทนได้ (ปริมาณตามชอบ)

• น้ำเปล่า 1 ถ้วย (ลดปริมาณน้ำเปล่าหากต้องการให้เนื้อเครื่องดื่มข้น)

* หมายเหตุ สามารถนำอัลมอนด์มิลค์ไปเป็นส่วนผสมในสมูทตี้ผลไม้ได้

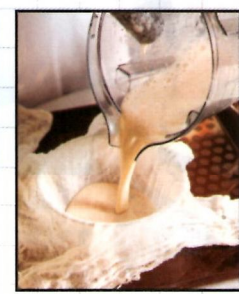
วิธีทำ



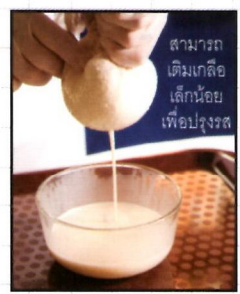
เทส่วนผสมลงโถปั่น



ปั่นจนเนียน



กรองด้วยผ้าขาวบาง



ค่อยๆ รีดน้ำอัลมอนด์เทใส่แก้ว โรยผงอบเชยเล็กน้อย

สามารถเติมเกลือเล็กน้อยเพื่อปรุงรส

ส่วนผสม



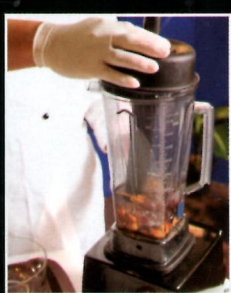
• ผักสลัด 1 จาน หรือผักใบ 3-4 ใบ
• กล้วยหอม 1 ผล หากต้องการให้เครื่องดื่มเย็น ใช้กล้วยหอมแช่แข็ง
• น้ำส้มคั้น 1 แก้ว



• น้ำผึ้ง ปริมาณตามชอบ

แทนที่จอร์ตัมกาแฟนิวฮาเงิน
รสหวานเจี๊ยบ ลองดื่มสมูทตี้
ที่มีประโยชน์ แดมยั้งให้
รสหวานตามธรรมชาติ
จากผักและผลไม้

วิธีทำ



เทส่วนผสมลงเครื่องปั่น



ปั่นเนื้อเครื่องดื่มจนเนียน

กรีนสมูทตี้





ยี่ - วรพัทธ์ บุขราบวรวงษ์ เจ้าของร้าน Rasayana Retreat
จบการศึกษาจาก Living Light Culinary Arts Institute สหรัฐอเมริกา
และศึกษาเพิ่มเติมด้านการล้างพิษ ได้รับ Colon Hydrotherapy Certificate

“ยิ่งเคยจ้องและทึ่งผูกเป็นประจำ แดมยังชื่นภูมิแพ้ นมอแนะนำให้กินยา แต่
ยิ่งกลัวผลข้างเคียง จึง ค่อยๆ ปรึกษาพฤติกรรมกรกิน เริ่มจากนัตกินแคโรทลวกจิ้มกับ
น้ำพริก ต่อมากินผักนลาขชนิดมากขึ้น รวมทั้งลดจานาประเภทแข็งและ
จานาทอด ระบายขับถ่ายจึงดีขึ้น นอกจากนี้ยังน้ำหนักลดและไม่เป็นนวัตอีกเลย”

ซูชิลูกเต๋อยาานนี้
จิ้มและจุ่มขมิ้นนั้
ข้าวชั้นนน้ำต่างๆ



ส่วนผสม



- มะพร้าว เนื้อมะพร้าวขอย 1 ซ้อนโต๊ะ

ซูชิลูกเต๋อย

วิธีทำ

* แช่ลูกเต๋อยในน้ำ 1 คืน
จนนิ่ม (หรือนำมาต้ม)
บดผสมกับเนื้อมะพร้าว
หอมหัวใหญ่ และไชย



- ผัก ใส่ผักตามใจชอบ เช่น แครอท
แตงกวา พริกหวาน สาหร่าย ฯลฯ
- ลูกเต๋อย 1 ถ้วย
- หอมหัวใหญ่ขอย 1 ซ้อนโต๊ะ
- ไชย 1 ซ้อนโต๊ะ



เทส่วนผสมผสมบนสาหร่ายที่รอง
ด้วยเสื่อกำซูชิ (หากไม่มีเสื่อ
ค่อยๆ ใส่ส่วนผสมบนสาหร่าย
แล้วห่อเป็นคำๆ ได้)



ใส่ผักที่ขูดฝอยหรือ
หั่นตามยาว



ค่อยๆ ม้วนให้แน่น



ทากาที่ปลายแผ่นสาหร่าย
เพื่อให้ติดกัน

แล้วใช้มีดคมค่อยๆ หั่น

ส่วนผสม

- ผักคะน้าดิบ เลือกต้นอ่อน
4-5 ต้น แล้วนำมาขอย
- ลูกเกดขาวหรือดำ 2 ซ้อนโต๊ะ
- กะหล่ำปลีขอยหรือแครอท
(ปริมาณตามชอบ)
- เกลือและงาขาวเล็กน้อย

วิธีทำ



ขยาคะน้า โดยโรยเกลือเล็กน้อย
ขณะขย้าเพื่อไม่ให้คึกข

ใต้แควเข้ขมจากผัก คระน้าดิบ
ที่ปราศจาก ความขมและกลิ่น
เหม็นเขียว จักท้ทั้งน้ำสลัดผสม
จากน้ำมันมะกอกซึ่งเย็นไ้ไขมันดี
มีประโยชน์กว่าโคลสลอว์ที่คูก
ด้วยมายองเนส

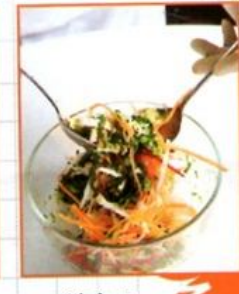
โคลสลอว์กะน้า



ใส่กะหล่ำปลี แครอท
หั่นฝอย หรือผักอื่น
ตามชอบ ตามด้วยลูกเกด



ใส่น้ำสลัด



คลุกให้เข้ากัน
โรยงาขาว
เล็กน้อย



น้ำสลัดสูตรเด็ดไม่เหมือนใคร

น้ำมันมะกอก 4-5 ซ้อนโต๊ะ
มิโซะหรือเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น 1 ซ้อนโต๊ะ
มะนาว 1 1/2 ซ้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง 2 ซ้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ใส่มิโซะ ตามด้วยน้ำมัน
แล้วตีให้เข้ากัน จากนั้นจึงใส่น้ำผึ้ง
และน้ำมันมะกอก ตีส่วนผสม
ทุกอย่างให้เข้ากัน