

# Pandanus Juice (น้ำใบเตย) nám-bai-toey



## ส่วนผสม

- ใบเตย 5 กรัม (1 ใบ)
- น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนควว) (ใช้สารให้ความหวาน หรือน้ำตาลเทียม 1 ชอง แทนได้)
- น้ำเปล่าสะอาด 240 กรัม (16 ช้อนควว)
- เกลือป่น 1 กรัม (1/5 ช้อนชา)

## วิธีทำที่ 1

1. นำใบเตยสดล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนๆ ใส่หม้อต้มด้วยน้ำสะอาด
2. พอเดือด ก็ลดไฟลง เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนมองเห็นสีของใบเตยเขียวอ่อนเจือจาง
3. ตักใบเตยออกด้วยการกรองให้เหลือแต่น้ำ
4. ใส่เกลือป่น ตามด้วยน้ำเชื่อม ปล่อยให้เดือดต่อ 5 นาที ยกลง ชิมรสตามชอบ
5. ปล่อยให้เดือดต่อไปอีก 5 นาที ชิมรสตามชอบ

## วิธีทำที่ 2

1. ล้างใบเตยให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากให้แห้ง หากต้องการกลิ่นหอมมากขึ้น นำไปคั่วพอหอม ระวังอย่าให้ไหม้ แล้วนำมาใส่ขวดปิดสนิท หรือกระป๋องแบบใบชา เรียกว่า ชาใบเตยหอม หรือ ชาเตยหอม
2. เมื่อต้องการดื่ม นามาชงแบบน้ำชา จะได้กลิ่นหอมชวนดื่ม ราคาถูก ดื่มแล้วชื่นใจจริงๆ

**คุณค่าทางอาหาร** ใช้แต่งสีอาหารสีเขียว เพิ่มกลิ่นหอมให้อาหาร

**คุณค่าทางยา** ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยลดอาการกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มชื้น

## Nutritional Value

Green food coloring. Add aroma to the food.

## Nutrients nourish

The heart medicine. Reduces thirst. Invigorate

