



สมูทตี้ (Smoothies)

น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ

พืชมหาดา

สมูทตี้ (Smoothies)

น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

สมูทตี้ (Smoothies) คือ ผลไม้ที่ปั่นด้วยเครื่องปั่นความละเอียดสูง มีเนื้อเนียนละเอียด โดยทั่วไปแล้วนิยมใช้ผัก ผลไม้สด หรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่าง ๆ อาจจะมีส่วนผสมของโยเกิร์ต นมสดหรือครีมเป็นส่วนผสม หรืออาจจะเพิ่มความหวานด้วยน้ำผึ้ง น้ำเชื่อมมาเป็นส่วนผสมเพิ่มเติมก็ได้

ภายในหนังสือเรื่อง **สมูทตี้ (Smoothies) น้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ** เล่มนี้ จึงได้รวบรวมสูตรต่าง ๆ ในการทำน้ำปั่นผลไม้ต่าง ๆ เอาเอาไว้ในเล่มเดียวกัน เพื่อเพิ่มความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าได้ง่ายมากยิ่งขึ้นจึงเหมาะสำหรับผู้ ที่สนใจและรักในสุขภาพ หรือหากจะนำไปทำขายเป็นอาชีพก็นับว่าเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ตามสูตรและวิธีการที่ได้รวบรวมเอาไว้ในตำราเล่มนี้แล้ว

พิมมาดา

สารบัญ

หน้า

เคล็ดลับการทำสมุทดี	8
สมุทดีกล้วยหอม	11
สมุทดีกีว	13
สมุทดีแก้วมังกร	15
สมุทดีมีกซ์ฟรุต	17
สมุทดีแคนตาลูป	20
สมุทดีแครอท	22
สมุทดีเงาะ	24
สมุทดีชมพู	26
สมุทดีเชอวี	28
สมุทดีขนุน	30
สมุทดีข้าวโพด	32
สมุทดีขึ้นฉ่าย	34

สารบัญ

หน้า

สมุทตัมตำลึง	36
สมุทตัมแตงกวา	38
สมุทตัมแตงโม	40
สมุทตัมแตงไทย	42
สมุทตัมบรอกโคลี	44
สมุทตัมผักกาดขาว	46
สมุทตัมฝรั่ง	48
สมุทตัมมะเขือเทศ	50
สมุทตัมมะพร้าวอ่อน	52
สมุทตัมมะม่วงสุตร 1	54
สมุทตัมมะม่วงสุตร 2	56
สมุทตัมมะละกอ	58
สมุทตัมเสาวรส	60

สารบัญ

หน้า

สมุทตีสสูตรล่างพิษสูตร 1	62
สมุทตีสสูตรล่างพิษสูตร 2	64
สมุทตีสสูตรดีท็อกซ์	65
สมุทตีสสูตรผสม	67
สมุทตีสสูตรบำรุงผิว	69
สมุทตีสสูตรบำรุงกระดูก	71
สมุทตีสสูตรขับลม	74
สมุทตีสสูตรลดไขมันในเลือด	76
สมุทตีสสูตรขับของเสีย	77
ของแถมท้ายเล่ม	78
น้ำแก้กษวย	79
น้ำโกจิเบอรี่(น้ำเก๋ากี้)	80
น้ำขิง	81
น้ำตะไคร้	82

สารบัญ

หน้า

น้ำแดงโม	83
น้ำใบเตยสด	84
น้ำใบบัวบก	85
น้ำทับทิม	86
น้ำฝรั่ง	87
น้ำมะพร้าว	88
น้ำมะนาว	89
น้ำรากบัว	90
น้ำส้มคั้น	91