

คำนำ

คนรักสมูทตี้

50 สูตร สมูทตี้ปั่นผัก-ผลไม้ปั่นเพื่อสุขภาพ

The Smoothie Lover: Blending Fruits for Health

ยินดีต้อนรับสู่ "The Smoothie Lover" คู่มือฉบับสมบูรณ์ในการผสมผลไม้และผักให้เป็นสมูทตี้แสนอร่อยที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่ส่งเสริมสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย หนังสือเล่มนี้มีสูตรสมูทตี้ 50 สูตรที่คัดสรรมาอย่างพิถีพิถัน โดยแต่ละสูตรได้รับการออกแบบให้มีรสชาติและสารอาหารที่สมดุลอย่างสมบูรณ์แบบ ไม่ว่าคุณจะทำเล็งมองหาวิธีเพิ่มพลังงาน ปรับปรุงการย่อยอาหาร หรือเพียงแค่เพลิดเพลินกับอาหารอร่อยๆ คุณก็จะมีสูตรที่เหมาะสมกับความต้องการของคุณ

นอกจากสูตรอาหารแล้ว เรายังให้คำแนะนำเกี่ยวกับผลไม้และผักที่หาซื้อได้ในท้องถิ่น เพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะได้ใช้ผลิตผลสดตามฤดูกาลอย่างเต็มที่ สมูทตี้แต่ละสูตรได้รับการรังสรรค์ขึ้นเพื่อผสมผสานรสชาติอันน่าลิ้มลองของนม ผัก ผลไม้ และแม้แต่โยเกิร์ตเข้าด้วยกัน ทำให้เกิดการผสมผสานที่ลงตัวที่ตอบสนองต่อมรืรสของคุณและส่งเสริมสุขภาพของคุณ

สมูทตี้ไม่ใช่เพียงเครื่องดื่มเท่านั้นแต่ยังเป็นวิธีที่หลากหลายในการรวมสารอาหารต่างๆ เข้ากับอาหารของคุณ โดยการผสมผสานส่วนผสมต่างๆ เข้าด้วยกัน คุณสามารถสร้างรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ที่ทั้งน่ารับประทานและมีประโยชน์ ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ชื่นชอบสมูทตี้หรือเป็นมือใหม่ "The Smoothie Lover" จะให้แรงบันดาลใจและความรู้แก่คุณในการทำสมูทตี้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพของคุณเป็นประจำ

สารบัญ

หน้า **06** บทนำ

หน้า **18** รายชื่อผลไม้ยอดนิยม **58** ชนิดสำหรับทำสมูทตี้

สูตรสมูทตี้ที่ไม่ซ้ำใคร **50** สูตร

หน้า **33-38** สูตรคลาสสิกยอดนิยม

1. สมูทตี้สตรอว์เบอร์รี่กล้วย
- 2.*สมูทตี้บลูเบอร์รี่บลิส
3. สมูทตี้มะม่วงมาดเนส
4. สมูทตี้พีชเพอร์เฟกชัน
5. สมูทตี้ทropicคอลพาราไดซ์

หน้า 39-44 ความดั่งามสี่เขียว

6. สมูทตี้ผักโขมพาวเวอร์
7. สมูทตี้คะน้าคิกสตาร์ท
8. สมูทตี้อะโวคาโดดริม
9. สมูทตี้แอปเปิ้ลเขียวดีไลท์
10. สมูทตี้มันต์สด

หน้า 45-50 เบอร์รี่โบนันซ่า

11. สมูทตี้เบอร์รี่ผสม
12. สมูทตี้ราสเบอร์รี่ดีไลท์
13. สมูทตี้แบล็กเบอร์รี่บลิส
14. สมูทตี้เบอร์รี่ปีทรุท
15. สมูทตี้เชอร์รี่เบอร์รี่

หน้า 51-60 นัตตี้แอนด์ไนซ์

16. สมูทตี้เนยถั่วลิสงกล้วย
17. อัลมอนต์จอย สมูทตี้
18. สมูทตี้ครีมมะม่วงหิมพานต์
19. สมูทตี้พิสตาชีโอพาวเวอร์
20. สมูทตี้วอลนัทวันเดอร์

หน้า 61-70 รสชาติแปลกใหม่

21. สมูทตี้มะละกอเสาวรส
22. สมูทตี้ล้นจีเลฟ
23. สมูทตี้ดราagoonฟรุตดีไลท์
24. สมูทตี้ฝรั่งกว่า
25. สมูทตี้เสาวรสพาราไดซ์

หน้า 71-80 โปรตีนสูง

- 26.** สมูทตี้โปรตีนพาวเวอร์
- 27.** สมูทตี้เมล็ดเจีย
- 28.** สมูทตี้เมล็ดกัญชา
- 29.** สมูทตี้เมล็ดแฟลกซ์ฟิว
- 30.** สมูทตี้คีนัวบูสต์

หน้า 81-90 แร่งบันดาลใจจากของหวาน

- 31.** สมูทตี้ช็อกโกแลตกล้วย
- 32.** สมูทตี้วานิลลาปิ่น
- 33.** สมูทตี้ซินนามอนโรล
- 34.** สมูทตี้พายฟักทอง
- 35.** สมูทตี้พายแอปเปิ้ล

หน้า 91-101 สดชื่นและเบาบาง

- 36.** สมูทตี้แตงกวาและมินต์
- 37.** สมูทตี้แตงโมมหัศจรรย์
- 38.** สมูทตี้รสส้ม
- 39.** สมูทตี้เกรปฟรุ้ตกลอรี
- 40.** สมูทตี้มะนาวมะนาว

หน้า 101-110, พิเศษประจำฤดูกาล

- 41. ****สมุทตฺถิถุดุโปไมรํวงเกิบเกี้ยว
- 42.** สมุทตฺถิถุดุหนาวแดนมหัสจรรย์
- 43.** สมุทตฺถิถุดุโปไมผลิ
- 44.** สมุทตฺถิแสงแดดถุดุร้อน
- 45.** สมุทตฺถิรินเริงวันหยุด

หน้า 111-120, คอมโบพิเศษ

- 46.***สมุทตฺถิแครอทเค้ก
- 47. ****สมุทตฺถิปีรุทวิวตี
- 48.** สมุทตฺถิมันเทศ
- 49.** สมุทตฺถิซูกินี่
- 50.** สมุทตฺถิ батเตอร์ไนท์ บลิส

บทนำ

สมูทตี้คืออะไร

สมูทตี้เป็นเครื่องดื่มปั่นที่มีความเข้มข้นสูงซึ่งทำโดยการปั่นส่วนผสมต่างๆ ในเครื่องปั่น โดยทั่วไปจะมีส่วนผสมที่เป็นของเหลว เช่น น้ำผลไม้ นม โยเกิร์ต หรือแม้แต่ไอศกรีม ส่วนผสมทั่วไปได้แก่ ผลไม้ ผัก นมที่ไม่ไขมันวัว น้ำแข็งบด ผงเวย์ หรืออาหารเสริม

สมูทตี้เป็นที่นิยมเนื่องจากมีความหลากหลายและมีประโยชน์ทางโภชนาการ โดยสามารถปรับแต่งส่วนผสมต่างๆ เพื่อให้เหมาะกับรสนิยมและความต้องการทางโภชนาการที่แตกต่างกันได้ ตัวอย่างเช่น สมูทตี้สีเขียวอาจประกอบด้วยผักโขม คื่นฉ่าย และผลไม้ ในขณะที่สมูทตี้โปรตีนอาจประกอบด้วยผงโปรตีน นม และกล้วย

สมูทตี้เป็นเครื่องดื่มอเนกประสงค์และมีคุณค่าทางโภชนาการซึ่งทำโดยการปั่นส่วนผสมต่างๆ เข้าด้วยกัน นี่คือการรวมโดยย่อ:

- ****ส่วนผสมพื้นฐาน****: ส่วนประกอบพื้นฐานทั่วไปได้แก่ น้ำผลไม้ นม โยเกิร์ต หรือแม้แต่ไอศกรีม
- ****ส่วนผสม****: ส่วนผสมยอดนิยม ได้แก่ ผลไม้ ผัก นมที่ไม่ไขมันวัว น้ำแข็งบด ผงเวย์ หรืออาหารเสริม

สมูทตี้เป็นที่นิยมเพราะสามารถปรับแต่งให้เหมาะกับรสนิยมและความต้องการทางโภชนาการที่แตกต่างกันได้ ตัวอย่างเช่น:

- ****สมูทตี้สีเขียว****: อาจมีผักโขม คენัว และผลไม้
- ****สมูทตี้โปรตีน****: อาจมีผงโปรตีน นม และกล้วย

สมูทตี้มีต้นกำเนิดจากอะไร

ประวัติศาสตร์ของสมูทตี้ค่อนข้างน่าสนใจและมีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับการพัฒนาเครื่องปั่นไฟฟ้า ต่อไปนี้คือภาพรวมโดยย่อ:

1. ****จุดเริ่มต้น****: แนวคิดในการผสมผลไม้กับน้ำแข็งมีมานานหลายศตวรรษในวัฒนธรรมต่างๆ ตัวอย่างเช่น ประเทศในละตินอเมริกานิยมดื่มน้ำผลไม้มานานแล้ว และในอินเดีย เครื่องดื่มอย่างลัสซี (โยเกิร์ตปั่นและผลไม้) ก็ได้รับความนิยม
2. ****การประดิษฐ์เครื่องปั่น****: สมูทตี้สมัยใหม่ตามที่เรารู้จักกันเริ่มมีรูปร่างขึ้นด้วยการประดิษฐ์เครื่องปั่นไฟฟ้าในช่วงทศวรรษปี **1930** ทำให้สามารถผลิตเครื่องดื่มปั่นที่มีเนื้อเนียนได้
3. ****กระแสอาหารเพื่อสุขภาพ****: ในช่วงทศวรรษปี **1960** และ **1970** กระแสอาหารเพื่อสุขภาพในสหรัฐอเมริกาช่วยให้สมูทตี้เป็นที่นิยม ร้านขายอาหารเพื่อสุขภาพบนชายฝั่งตะวันตกเริ่มขายเครื่องดื่มผลไม้ปั่น ซึ่งถือเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ

4. ****สติฟ คูห์เนาและสมูทตี้ คิง****: ในช่วงปลายทศวรรษปี **1960** สติฟ คูห์เนา ผู้แพ้แล็กโทส เริ่มทดลองทำสมูทตี้เป็นทางเลือกแทนมิลค์เชค เขาได้ก่อตั้งสมูทตี้ คิงขึ้นในปี **1973** ซึ่งกลายเป็นผู้บุกเบิกในอุตสาหกรรมสมูทตี้

5. ****กระแสหลัก****: ในช่วงกลางทศวรรษปี **1980** คำว่า "สมูทตี้" ถูกใช้กันอย่างแพร่หลายในสูตรอาหารและเครื่องหมายการค้า สมูทตี้ได้รับความนิยมมากขึ้น โดยร้านฟาสต์ฟู้ดและบาร์น้ำผลไม้มีสมูทตี้ให้เลือกหลากหลาย

6. ****ยุคใหม่****: ปัจจุบัน สมูทตี้ได้รับความนิยมไปทั่วโลกและมีให้เลือกหลากหลายรูปแบบ เช่น สมูทตี้สีเขียว สมูทตี้โปรตีน และสมูทตี้ของหวาน สมูทตี้มักถูกมองว่าเป็นวิธีที่สะดวกในการรับประทานผลไม้ ผัก และส่วนผสมที่มีคุณค่าทางโภชนาการอื่นๆ สมูทตี้ได้พัฒนาจากการผสมผลไม้แบบธรรมดาไปสู่เครื่องดื่มที่มีสารอาหารสูงที่ซับซ้อน ซึ่งตอบสนองรสนิยมและความต้องการทางโภชนาการที่หลากหลาย

สมูทตี้คิดค้นขึ้นในประเทศใด

สมูทตี้สมัยใหม่ตามที่เรารู้จักมีต้นกำเนิดในสหรัฐอเมริกาแนวคิดในการผสมผลไม้กับน้ำแข็งมีมานานหลายศตวรรษในวัฒนธรรมต่างๆ แต่คำว่า "สมูทตี้" และเครื่องดื่มชนิดนี้ได้รับความนิยมในสหรัฐอเมริกาในช่วงกลางศตวรรษที่ **20**

การประดิษฐ์เครื่องปั่นไฟฟ้าในช่วงทศวรรษปี **1930** มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมูทตี้ร้านขายอาหารเพื่อสุขภาพบนชายฝั่งตะวันตกของสหรัฐอเมริกาเริ่มขายเครื่องดื่มผลไม้ปั่นในช่วงทศวรรษ **1960** และ **1970** ซึ่งเป็น

ช่วงที่กระแสด้านอาหารเพื่อสุขภาพกำลังมาแรงสติฟคูห์เนาผู้ก่อตั้ง

Smoothie King ในปี 1973 มักได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ทำให้สมูทตี้เป็นทางเลือกอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยม

แม้ว่าแนวคิดเรื่องเครื่องดื่มผลไม้ปั่นจะมีรากฐานมาจากหลายวัฒนธรรม แต่สมูทตี้ที่เรารู้จักกันในปัจจุบันได้รับการพัฒนาและได้รับความนิยมในสหรัฐอเมริกาเป็นส่วนใหญ่

อุปกรณ์ในการทำสมูทตี้แสนอร่อย

คุณจะต้องมีอุปกรณ์ที่จำเป็นสองสามชิ้น นี่คือการแนะนำที่จะช่วยให้คุณเริ่มต้นได้:

อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. ****เครื่องปั่น****: อุปกรณ์ที่สำคัญที่สุดในการทำสมูทตี้ เครื่องปั่นความเร็วสูง เช่น **Vitamix** หรือ **Ninja** เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการสร้างส่วนผสมที่เนียนและสม่ำเสมอ



2. ****เชียงและมีด****: สำหรับเตรียมผลไม้และผัก



3. ****ถ้วยและช้อนตวง**** เพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้ส่วนผสมในสัดส่วนที่ถูกต้อง



4. ****ไม้พาย****: มีประโยชน์ในการขูดส่วนผสมตามด้านข้างของเครื่องปั่น เพื่อให้แน่ใจว่าทุกอย่างผสมกันดี.



5. ****ถุงแช่แข็ง****: สำหรับจัดเก็บผลไม้และผักที่หั่นแล้วในช่องแช่แข็ง ช่วยให้การเตรียมสมูทต์รวดเร็วและง่ายดายยิ่งขึ้น



อุปกรณ์เสริม

1. ****เครื่องคั้นน้ำผลไม้**:** หากคุณต้องการเติมน้ำผลไม้สดลงในสมูทตี้ของคุณ เครื่องคั้นน้ำผลไม้ที่ดีก็มีประโยชน์มาก
2. ****ถาดทำน้ำแข็ง**:** สำหรับแช่แข็งน้ำผลไม้ นม หรือแม้แต่กาแฟให้เป็นก้อนเพื่อใส่ลงในสมูทตี้ของคุณ
3. ****แก้วแบบพกพา**:** เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการพกพาสมูทตี้ของคุณไปทุกที่ มองหาแบบที่ปราศจาก **BPA** หรือสแตนเลส
4. ****หลอดดูด**:** หลอดดูดที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น หลอดดูดที่ทำจากสแตนเลสหรือซิลิโคน เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและเหมาะสำหรับการจิบสมูทตี้

เครื่องปั่นที่แนะนำ

- ****เครื่องปั่น Ninja Professional**:**

ขึ้นชื่อเรื่องมอเตอร์ที่ทรงพลังและความสามารถในการบดน้ำแข็งและปั่นส่วนผสมที่แข็ง

****เครื่องปั่น Ninja Professional**** เป็นเครื่องใช้ในครัวยอดนิยมที่ขึ้นชื่อเรื่องมอเตอร์ที่ทรงพลังและความสามารถในการปั่นที่หลากหลาย นี่คือคุณสมบัติหลักบางประการ:

- ****มอเตอร์ทรงพลัง****: โดยทั่วไปมีมอเตอร์ที่มีกำลังไฟสูงสุด **1,400** วัตต์ ทำให้สามารถบดน้ำแข็งและผสมส่วนผสมที่แข็งได้อย่างง่ายดาย
- ****ใบมีดบดทั้งหมด****: ใบมีดเหล่านี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อบดน้ำแข็ง และผสมผลไม้และผักทั้งลูกอย่างรวดเร็วทำให้ได้ผลลัพธ์ที่เนียนและสม่ำเสมอ
- ****ความจุขนาดใหญ่****: เครื่องปั่นมักมาพร้อมกับเหยือกขนาด **72** ออนซ์ ซึ่งเหมาะอย่างยิ่งสำหรับการทำสมูทตี้ เครื่องดื่มแช่แข็ง และอื่นๆ ในปริมาณมาก
- ****เทคโนโลยี Auto-iQ****: รุ่นบางรุ่นมีโปรแกรมที่ตั้งไว้ล่วงหน้าซึ่งรวมการสั่นแบบตั้งเวลา การผสม และการหยุดชั่วคราว เพื่อไม่ให้ต้องเฝ้าในการทำเครื่องดื่ม
- ****ปลอดภัยสำหรับเครื่องล้างจาน****: เหยือก ฝา และใบมีดมักจะปลอดภัยสำหรับเครื่องล้างจาน ทำให้ง่ายต่อการทำความสะอาด

เป็นตัวเลือกที่ยอดเยียมสำหรับทุกคนที่ชอบทำสมูทตี้ เครื่องดื่มแช่แข็ง หรือสูตรปั่นอื่นๆ

- ****เครื่องปั่น Vitamix Explorian****:
ตัวเลือกระดับไฮเอนด์ที่มีความสามารถในการปั่นที่ยอดเยียมและความทนทาน

****เครื่องปั่น Vitamix Explorian**** เป็นเครื่องปั่นระดับไฮเอนด์ที่ขึ้นชื่อในด้านความสามารถในการปั่นที่ยืดเยื้อและความทนทาน ต่อไปนี้คือคุณสมบัติหลักบางประการ:

- ****มอเตอร์ทรงพลัง****: เครื่องปั่นซีรีส์ **Explorian** มักจะมีมอเตอร์ **2** แรงม้า ซึ่งสามารถจัดการกับส่วนผสมที่แข็ง เช่น ถั่วและก้อนน้ำแข็งได้อย่างง่ายดาย
- ****การควบคุมความเร็วแบบแปรผัน****: มีความเร็วแบบแปรผัน **10** ระดับช่วยให้คุณปรับแต่งเนื้อสัมผัสทุกประเภทได้อย่างแม่นยำตั้งแต่เนื้อมดที่เนียนที่สุดไปจนถึงซูปเนื้อก้อน
- ****คุณสมบัติพัลส์****: คุณสมบัตินี้ช่วยให้คุณปั่นเนื้อสับหยาบๆ บนเนื้อมดที่เนียนที่สุดสำหรับสูตรอาหารที่มีเนื้อแน่น
- ****การออกแบบที่ทนทาน****: สร้างมาเพื่อให้คงทน มาพร้อมการรับประกัน **5** ปี ครอบคลุมชิ้นส่วนทั้งหมด ประสิทธิภาพ แรงงาน และการจัดส่งแบบสองทางโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
- ****การทำความสะอาดตัวเอง****: เพียงแค่หยดน้ำยาล้างจานและน้ำอุ่น Vitamix ก็จะสามารถทำความสะอาดตัวเองได้ภายใน 30 ถึง 60 วินาที ทำให้ง่ายต่อการทำความสะอาด
- ****ตัวเลือกภาชนะ****: ซีรีส์ Explorian มักจะมีภาชนะขนาด 48 ออนซ์ ซึ่งเหมาะสำหรับการปั่นปริมาณปานกลางสำหรับมื้ออาหารครอบครัวขนาดเล็ก

เป็นตัวเลือกที่หลากหลายและเชื่อถือได้สำหรับทุกคนที่จริงจังกับความ
ต้องการในการปั่น

- ****NutriBullet****:

ตัวเลือกขนาดกะทัดรัดและราคาไม่แพง เหมาะสำหรับสมูทตี้ขนาดส่วนตัว

****NutriBullet****เป็นเครื่องปั่นขนาดกะทัดรัดและราคาไม่แพงเหมาะสำหรับ
การทำสมูทตี้ขนาดส่วนตัว ต่อไปนี้คือคุณสมบัติหลักบางประการ:

- ****มอเตอร์ความเร็วสูง****: รุ่น NutriBullet มักจะมีมอเตอร์ตั้งแต่ 600 ถึง 1,700 วัตต์ ช่วยให้ปั่นส่วนผสมที่แข็ง เช่น ถั่วและน้ำแข็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ****ใบมีดสกัด****: ใบมีดที่ออกแบบมาเป็นพิเศษเหล่านี้ช่วยบดส่วนผสมที่แข็งเพื่อปลดปล่อยคุณค่าทางโภชนาการ
- ****การออกแบบที่กะทัดรัด****: แตกต่างจากเครื่องปั่นขนาดใหญ่ NutriBullets มีขนาดกะทัดรัดและจัดเก็บง่าย ทำให้เหมาะสำหรับห้องครัวขนาดเล็ก
- ****ถ้วยปั่นอเนกประสงค์****: มีให้เลือกหลายขนาดถ้วย โดยมักจะเป็นขนาด 18 ออนซ์ 24 ออนซ์ และ 32 ออนซ์ ซึ่งเหมาะสำหรับการเสิร์ฟครั้งเดียว
- ****ใช้งานง่าย****: NutriBullets ขึ้นชื่อในเรื่องการทำงานที่เรียบง่ายและใช้งานง่าย รุ่นต่างๆ มากมายมีฟังก์ชันการปั่นแบบสัมผัสเดียวและส่วนประกอบที่ทำให้ความสะดวกสบาย

- ****ราคาไม่แพง****: ให้ความสมดุลระหว่างประสิทธิภาพและราคา ทำให้เข้าถึงได้ในทุกงบประมาณ

เป็นตัวเลือกที่ดีหากคุณกำลังมองหาวิธีที่สะดวกในการทำสมูทตี้เพื่อสุขภาพที่บ้าน

เคล็ดลับในการทำสมูทตี้

- ****การใส่ส่วนผสมเป็นชั้นๆ****:

เริ่มด้วยของเหลว จากนั้นใส่ส่วนผสมที่ทำให้เนียนนุ่ม เช่น โยเกิร์ตหรือกล้วย ตามด้วยส่วนผสมที่แข็งกว่า เช่น ผลไม้แช่แข็งหรือน้ำแข็ง การวางส่วนผสมเป็นชั้นๆ ตามลำดับนี้จะช่วยให้เครื่องปั่นทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลิตภัณฑ์ขั้นสุดท้ายที่เนียนและเข้ากันดี การเริ่มต้นด้วยของเหลว เช่น น้ำผลไม้ นม หรือน้ำที่ด้านล่าง จะทำให้เครื่องปั่นมีฐานสำหรับกระบวนการปั่นและช่วยให้ใบมีดหมุนได้อย่างอิสระ

การใส่ส่วนผสมที่นิ่ม เช่น โยเกิร์ตหรือกล้วย ไว้ด้านบนของของเหลวจะช่วยให้ได้เนื้อครีมเนียนและช่วยให้ส่วนผสมเหล่านี้ผสมกันได้ง่ายโดยไม่ติดที่ด้านล่าง ส่วนผสมที่นิ่มยังช่วยให้ผสมของเหลวได้เนียนขึ้น ทำให้ส่วนผสมโดยรวมดีขึ้น

สุดท้าย การใส่ส่วนผสมที่แข็งกว่า เช่น ผลไม้แช่แข็งหรือน้ำแข็งไว้ด้านบนจะช่วยป้องกันไม่ให้อากาศเข้าที่ก้นเครื่องปั่นหรือติดใบมีดการวางส่วนผสมที่แข็งกว่าไว้ด้านบนจะทำให้เครื่องปั่นบดและปั่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สมูทตี้หรือเชคผสมกันได้ดีและสม่ำเสมอ

หากทำตามเทคนิคการจัดเรียงแบบนี้ คุณจะมั่นใจได้ว่าสวนผสมทั้งหมดจะผสมกันอย่างทั่วถึงและเครื่องดื่มสุดท้ายจะมีเนื้อสัมผัสและรสชาติที่สม่ำเสมอ

การทำความสะอาด

ทำความสะอาดเครื่องปั่นของคุณทันทีหลังใช้งานเพื่อป้องกันไม่ให้อาหารแห้งและเกาะติด โถปั่นหลายๆ รุ่นสามารถล้างในเครื่องล้างจานได้ การทำความสะอาดเครื่องปั่นของคุณทันทีหลังใช้งานเป็นสิ่งสำคัญเพื่อป้องกันไม่ให้อาหารแห้งและเกาะติด ซึ่งอาจทำให้ขั้นตอนการทำความสะอาดในภายหลังยากขึ้น

ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนบางอย่างที่คุณสามารถปฏิบัติตามเพื่อทำความสะอาดเครื่องปั่นของคุณอย่างมีประสิทธิภาพ:

1. เติมน้ำอุ่นลงในโถปั่นครึ่งหนึ่ง
2. หยดน้ำยาล้างจานลงไปสองสามหยด
3. ปิดฝาเครื่องปั่นและปั่นน้ำสบู่เป็นเวลาประมาณ **30 วินาที**
4. เทน้ำสบู่ออกจากโถปั่นแล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
5. หากโถปั่นของคุณล้างในเครื่องล้างจานได้ คุณยังสามารถใส่เครื่องปั่นในเครื่องล้างจานเพื่อทำความสะอาดได้ง่ายอีกด้วย

โดยทำตามขั้นตอนเหล่านี้ คุณสามารถรักษาเครื่องปั่นของคุณให้สะอาดและพร้อมใช้งานครั้งต่อไปได้ ด้วยเครื่องมือและเคล็ดลับเหล่านี้ คุณจะพร้อมที่จะทำสมูทตี้หลากหลายรสชาติที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ

รายชื่อผลไม้ยอดนิยม 58 ชนิดสำหรับ ทำสมูทตี้

นี่คือผลไม้บางชนิดที่สามารถทำให้สมูทตี้ของคุณทั้งอร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ:

1. **สตรอเบอร์รี่**



2. **กล้วย**



3. **บลูเบอร์รี่**



4. **มะม่วง**



5. **สับปะรด**



6. **ราสเบอร์รี่**



7. **แบล็คเบอร์รี่**



8. **พีช**



9. **เชอร์รี่**



10. **แอปเปิ้ล**



11. **ส้ม**



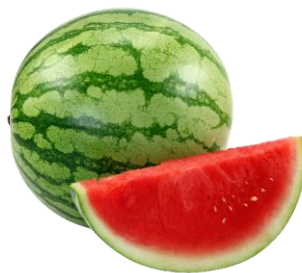
12. **กีวี**



13. **องุ่น**



14. **แตงโม**



15. **ลูกแพร์**



16. **ลูกพลัม**



17. **แอปริคอต**



18. **มะละกอ**



19. **แคนตาลูป**



20. **น้ำหวาน**



21. **ทับทิม**



22. **แครนเบอร์รี่**



23. **มะนาว**



24. **มะนาว**



25. **มะพร้าว**



26. **อะโวคาโด**



27. **มะกอก**



28. **อินทผลาลัม**



29. **แก้วมังกร**



30. **ฝรั่ง**



31. **ลิ้นจี่**



32. **เสาวรส**



33. **มะเฟือง**



34. **ลูกหม่อน**



35. **ลูกเกด**



36. **ส้มเขียวหวาน**



37. **ลูกท้อ**



38. **ลูกพลับ**



39. **ส้มเขียวหวาน**



40. **ลูกควินซ์**



41. **เงาะ**



42. **ขนุน**



43. **ทุเรียน**



44. **น้อยหน่า**



45. **จำปาตะ**



46. **พุทรา**



47. **คัมควอท**



48. **ลำไย**



49. **มังคุด**



50. **ละมุด**



51. **มะขาม**



52. ****Ugli Fruits**** ส้มอັกลี



53. ****សំយឌុ****



54. ****อะเซโรလာ****



55. ****ប៊ឺបេរី****



56. ****บอยเซนเบอร์รี่****



57. ****คลาวด์เบอร์รี่****



58. ****เอลเดอร์เบอร์รี่****



ผลไม้เหล่านี้สามารถนำมาผสมและจับคู่กันเพื่อสร้างรสชาติสมูทตี้ที่หลากหลาย ส่วนผสมหลักของสมูทตี้จะมีผลไม้และผักต่างๆ คุณสามารถหาผลไม้หรือผักที่อร่อยในพื้นที่ของคุณเพื่อทำเมนูนี้ได้หากมีผลไม้ที่มีรสชาติที่น่าสนใจและเนื้อสัมผัสที่ดีคุณควรใช้ผลไม้เหล่านั้นเพื่อสร้างเครื่องดื่มประเภทนี้

สูตรสมูทตี้ 50 สูตร

สูตรโปรดคลาสสิก

1. ****สมูทตี้สตอเบอร์รี่กล้วย****: โยเกิร์ต สตอเบอร์รี่ กล้วย น้ำผึ้ง และนมเล็กน้อย



นี่คือสูตรโดยละเอียดสำหรับ ****สมูทตี้สตอเบอร์รี่กล้วย****:

ส่วนผสม:

- โยเกิร์ตธรรมชาติหรือวานิลลา 1 ถ้วย
- สตอเบอร์รี่สดหรือแช่แข็ง 1 ถ้วย

- กล้วยสุก 1 ลูก
- นม 1/2 ถ้วย (นมหรือนมถั่วเหลือง)
- น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ (ไม่จำเป็น)
- น้ำแข็งก้อนเล็กน้อย (ไม่จำเป็น)

คำแนะนำ:

1. ****เตรียมส่วนผสม****: ถ้าใช้สตรอว์เบอร์รีสด ให้ล้างและคว้านเมล็ดออก ปอกเปลือกกล้วยแล้วหั่นเป็นชิ้น
2. ****ปั่น****: ใส่โยเกิร์ต สตรอว์เบอร์รี กล้วย นม และน้ำผึ้ง (ถ้าใช้) ลงในเครื่องปั่น
3. ****ปั่นจนเนียน****: ปั่นด้วยความเร็วสูงจนส่วนผสมเนียนและเป็นครีม หากคุณชอบสมูทตี้ที่ข้นกว่า ให้ใส่น้ำแข็งก้อนเล็กน้อยแล้วปั่นอีกครั้ง
4. ****เสิร์ฟ****: เทสมูทตี้ลงในแก้วแล้วดื่มได้ทันที!

สมูทตี้คลาสสิกนี้เหมาะสำหรับอาหารเช้าหรือของว่างเพื่อความสดชื่น เพลิตเพลินได้เลย!

2. ****บลูเบอร์รี่บลิสสมูทตี้****: โยเกิร์ต บลูเบอร์รี่ กล้วย และสารสกัดวานิลลา เล็กน้อย



นี่คือสูตรง่ายๆ สำหรับ ****Blueberry Bliss Smoothie****:

ส่วนผสม:

- โยเกิร์ต 1 ถ้วย (ธรรมชาติหรือวานิลลา)
- บลูเบอร์รี่ 1 ถ้วย (สดหรือแช่แข็ง)
- กล้วย 1 ลูก
- สารสกัดวานิลลา 1/2 ช้อนชา

คำแนะนำ:

1. ใส่โยเกิร์ต บลูเบอร์รี่ กล้วย และสารสกัดวานิลลาลงในเครื่องปั่น
2. ปั่นจนเนียนและเป็นครีม
3. เทใส่แก้วแล้วดื่มได้เลย!

3.**สมูทตี้มะม่วง**: โยเกิร์ต ชั่นมะม่วง น้ำส้ม และน้ำผึ้งเล็กน้อย



นี่คือสูตรง่ายๆ สำหรับ **สมูทตี้มะม่วง**:

ส่วนผสม:

- โยเกิร์ต 1 ถ้วย (ธรรมชาติหรือวานิลลา)
- มะม่วงหั่นเป็นชิ้น 1 ถ้วย (สดหรือแช่แข็ง)
- น้ำส้ม 1/2 ถ้วย
- น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ (ไม่จำเป็น)

คำแนะนำ:

1. ใส่โยเกิร์ต มะม่วงหั่นเป็นชิ้น น้ำส้ม และน้ำผึ้งลงในเครื่องปั่น
2. ปั่นจนเนียนและเป็นครีม
3. เทใส่แก้วแล้วดื่มได้เลย!

4. **สมูทตี้พีชเพอร์เฟกชัน**+: โยเกิร์ต พีช กล้วย และอบเชยเล็กน้อย



นี่คือสูตรง่าย ๆ สำหรับ **Peach Perfection Smoothie**:

ส่วนผสม:

- โยเกิร์ต 1 ถ้วย (ธรรมชาติหรือวานิลลา)
- พีช 1 ถ้วย (สดหรือแช่แข็ง)
- กล้วย 1 ลูก
- อบเชย 1/4 ช้อนชา

คำแนะนำ:

1. ใส่โยเกิร์ต พีช กล้วย และอบเชยลงในเครื่องปั่น
2. ปั่นจนเนียนและเป็นครีม
3. เทใส่แก้วแล้วดื่มได้เลย!

5. **สมูทตี้ทรอปิคอลพาราไดซ์** : โยเกิร์ต สับปะรด มะม่วง และกะทิ



นี่คือสูตรง่ายๆ สำหรับ **สมูทตี้ Tropical Paradise**:

ส่วนผสม:

- โยเกิร์ต 1 ถ้วย (ธรรมชาติหรือวานิลลา)
- สับปะรดหั่นชิ้น 1 ถ้วย (สดหรือแช่แข็ง)
- มะม่วงหั่นชิ้น 1 ถ้วย (สดหรือแช่แข็ง)
- กะทิ 1/2 ถ้วย

คำแนะนำ:

1. ใส่โยเกิร์ต สับปะรดหั่นชิ้น มะม่วงหั่นชิ้น และกะทิลงในเครื่องปั่น
2. ปั่นจนเนียนและเป็นครีม
3. เทใส่แก้วแล้วดื่มได้เลย!