

สูตรมะนาวโซดา 10 วิธีทำน้ำมะนาวโซดาเครื่องดื่มล้างพิษ

● นำเสนอเมื่อ 30 ก.ค. 2557

ถ้าพูดถึงเครื่องดื่มล้างพิษ เชื่อเลยว่า คนที่รักสุขภาพหลาย ๆ คนน่าจะคิดถึง **น้ำมะนาวโซดา** เป็นอันดับต้น ๆ ยิ่งในตอนนี้ มะนาวโซดา หรือมะนาวผสมโซดา กลายเป็นเครื่องดื่มยอดฮิตเลยทีเดียว เพราะมีความเชื่อว่า น้ำมะนาวผสมโซดา จะช่วยรักษามะเร็งได้ แต่ก็มีแพทย์ออกมาเตือนแล้วว่า น้ำมะนาวผสมโซดาไม่ได้ช่วยรักษามะเร็งแต่อย่างใด เพียงแต่ช่วยต้านสารอนุมูลอิสระที่เป็นตัวก่อเซลล์มะเร็งได้เท่านั้นเอง

แต่ถึงแม้ว่าน้ำมะนาวโซดาแก้วนี้ จะไม่ได้ช่วยรักษาโรคมะเร็งอย่างที่หลายคนคาดหวังไว้ได้ **แต่น้ำมะนาวโซดา สามารถช่วยล้างพิษ หรือดีท็อกซ์ได้**นะจะ แต่ก็ต้องระวังให้มากหน่อยสำหรับผู้ที่ เป็นโรคกระเพาะ หรือผู้ป่วยโรคทางเดินอาหาร เพราะมะนาวและโซดามีฤทธิ์เป็นกรด อาจจะเข้าไปกัดกระเพาะเขาได้ ควรจะดื่มในปริมาณที่พอเหมาะพอควรนะคะ

เอาล่ะ มาถึงตรงนี้แล้ว ใครที่ทำน้ำมะนาวผสมโซดาเพียว ๆ ไร้รสชาติใด ๆ ดื่มจนเบื่อ แล้วเกิดอยากจะทำน้ำมะนาวโซดาแบบมีรสชาติใหม่ ๆ ดื่มดูบ้าง วันนี้ กระปุกดอทคอม ก็มี 10 สูตรน้ำมะนาวโซดามาฝาก ที่ไม่ใช่แค่ผสมกับโซดาเท่านั้น มาดูกันดีกว่าว่าจะมีสูตรไหนโดนใจกันบ้าง



1. น้ำมะนาวโซดา

ก่อนที่จะไปสนุกกับเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีน้ำมะนาวโซดาเป็นส่วนผสม

ลองมาดื่มน้ำมะนาวโซดาแบบพื้นฐานกันก่อนเลย ว่าที่เขาฮิตดื่มกันเนี่ยมีส่วนผสมอะไรบ้าง

ส่วนผสม

น้ำตาลทราย

น้ำ

น้ำมะนาวคั้น

โซดา

น้ำแข็ง

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อม โดยใส่น้ำตาลทรายและน้ำลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง คนผสมจนน้ำตาลทรายละลาย พักทิ้งไว้จนเย็น เตรียมไว้

2. ใส่น้ำแข็งลงในแก้ว ตามด้วยน้ำเชื่อม น้ำมะนาว และโซดา คนผสมให้เข้ากัน เติมน้ำแข็ง พร้อมดื่ม



2. น้ำผึ้งมะนาวโซดา

น้ำผึ้งมะนาวโซดา น่าจะเป็นเครื่องดื่มที่คุ้นเคย สำหรับคนที่ไม่สามารถดื่มโซดาเพียว ๆ ได้น่าจะเหมาะสม ขยายให้เราได้ซื้อมาดื่มกันอยู่บ่อย ๆ รสชาติหวาน ๆ เปรี้ยว ๆ ชุ่มคอดีเหลือเกิน แต่ใครที่อยากจะลองทำเองเพื่อให้อุ่นใจว่า น้ำผึ้งที่ผสมลงไปนั้น แท้ 100% ก็ลองมือกันเลย

ส่วนผสม

น้ำผึ้ง

น้ำมะนาว

โซดา

น้ำแข็ง

มะนาวฝานเป็นชิ้นบาง และใบสะระแหน่ สำหรับแต่ง

วิธีทำ

ผสมน้ำผึ้งกับน้ำมะนาวให้เข้ากัน เทใส่แก้วที่มีน้ำแข็ง ตามด้วยโซดาแช่เย็นจัด แต่งด้วยมะนาวฝาน และใบสะระแหน่ พร้อมดื่ม



ดูวิธีทำได้ที่ [Completely Delicious](#)

3. แต่งโมมะนาวโซดา

เครื่องดื่มแก้วนี้จับแต่งโมเนื้อหวานฉ่ำเข้ามาผสมกับมะนาวและโซดา เพิ่มหวานสดชื่นขึ้นอีกเป็นกอง
แถมแต่งโมมะนาวโซดาแก้วนี้ยังสามารถทำเป็นค็อกเทลได้ด้วยนะคะ แคเติมวอดก้าลงไปอีกสักหน่อยก็ฟินแล้ว

ส่วนผสม

แต่งโมแกะเม็ด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ 4 ถ้วย

โซดาแช่เย็นจัด 2 ถ้วย

น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย

น้ำ 1/4 ถ้วย

น้ำมะนาวคั้น 1/4 ถ้วย (จากมะนาว 2 ลูก)

เปลือกมะนาว 1 ลูก

วิธีทำ

1. ใส่น้ำตาลทราย น้ำ น้ำมะนาวคั้น และเปลือกมะนาวลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟอ่อน คนผสมจนน้ำตาลทรายละลาย ยกลงจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็น

2. ใส่เนื้อแตงโมลงปั่นในเครื่องปั่น ปั่นจนละเอียด เทใส่เหยือก เติมน้ำเชื่อมมะนาว และโซดา คนผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เทใส่แก้ว เติมน้ำแข็ง พร้อมเสิร์ฟ



ดูวิธีทำได้ที่ [Will Cook for Smiles](#)

4. ราสป์เบอร์รี่มะนาวโซดา

เอาใจคนที่ชอบเครื่องดื่มแบบเปรี้ยวจัด คงจะต้องยกให้ ราสป์เบอร์รี่มะนาวโซดา แก้วนี้เลย
แกมสีส้มยังสดใส เหมาะจะทำเป็นเครื่องดื่มต้อนรับหน้าร้อนสุด ๆ

ส่วนผสม

ราสป์เบอร์รี่สด 450 กรัม

น้ำตาลทราย 1 ถ้วย

มะนาว 2 ลูก

น้ำ 1/3 ถ้วย

โซดา

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อมราสป์เบอร์รี่ โดยใส่ราสป์เบอร์รี่สด และน้ำตาลทรายลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง คนผสมให้เข้ากันพอเหนียว จากนั้นขูดผิวมะนาวใส่ลงไป ตามด้วยน้ำมะนาว ไซไซชอนค้อย ๆ บดเนื้อราสป์เบอร์รี่จนละเอียด เติมน้ำลงไป เคี่ยวส่วนผสมประมาณ 5-7 นาที จนส่วนผสมใส และเหนียว ยกลงกรองผ่านตะแกรง เอาเฉพาะน้ำ เตรียมไว้

2. ใส่โซดาลงในแก้ว ประมาณ 3/4 แก้ว เติมน้ำเชื่อมราสป์เบอร์รี่ลงไป 2 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำแข็ง พร้อมเสิร์ฟ



5. เลมอนมินต์ม็อกเทล

เครื่องดื่มแก้วนี้น่าจะสร้างความสดชื่นได้ดีทีเดียว ที่นอกจากจะได้รสชาติเปรี้ยวซ่าจากเลมอนและโซดาแล้ว ยังได้กลิ่นมินต์หอมจาก ๆ จากใบสะระแหน่อีกด้วย ถึงแม้จะไม่ได้ใช้มะนาวโดยตรง แต่คุณประโยชน์ไม่แพ้กันนะ ๆ

ส่วนผสม

เลมอนเหลือง 1 ลูก

ใบสะระแหน่ (เด็ดเป็นใบ)

น้ำเชื่อม

น้ำแข็ง

โซดา

วิธีทำ

1. หั่นเลมอนเหลืองเป็นชิ้น ๆ บีบน้ำเลมอนลงในอ่างผสมพร้อมเปลือก ตามด้วยใส่ใบสะระแหน่ลงไป จากนั้นใช้ไม้ บดส่วนผสมให้เข้ากัน

2. เทส่วนผสมเฉพาะของเหลวลงในเซคเกอร์ ใส่ น้ำแข็ง ต้มลงไป แล้วเขย่าให้เข้ากัน
เทส่วนผสมลงในแก้วที่มีน้ำแข็งเตรียมไว้ ประมาณ 1/2 แก้ว ตามด้วยโซดาจนเกือบเต็ม
ใสเลมอนเหลืองฝานเป็นชิ้นบางลงในแก้ว แต่งใบสะระแหน่ให้สวยงาม พร้อมดื่ม



ดูวิธีทำได้ที่ [Jen's Favorite Cookies](#)

6. เกรปฟรุ้ตมะนาวโซดา

เครื่องดื่มแก้วนี้สีสันสดใส รุสชาติเปรี้ยวจัดถึงใจ แฝมยั้งหอมกลิ่นจากเกรปฟรุ้ต มะนาว
และเลมอนด้วย ที่นอกจากจะสดชื่นแล้ว ยังผ่อนคลายเบา ๆ อีกด้วยนะจ๊ะ

ส่วนผสม

เกรปฟรุ้ต 3 ลูก

เลมอน 2 ลูก

มะนาว 1 ลูก

โซดากลิ่นมะนาว 4 ถ้วย

วิธีทำ

- เตรียมไว้
1. คั้นน้ำเกรปฟรุต น้ำเลมอน และน้ำมะนาว จากนั้นเทใส่แก้ว คนผสมให้เข้ากัน นำเข้าแช่เย็น
 2. ใส่ผลไม้ลงในแก้ว ตามด้วยโซดา คนผสมให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ
-



7. น้ำขิงมะนาวโซดา

น้ำขิงมะนาวโซดาแก้วนี้ เป็นเครื่องดื่มสุขภาพที่จะช่วยเรียกคืนความสดชื่นให้กับร่างกายที่หนักแอลกอฮอล์ ยิ่งถ้าใครชอบกินขิงรสชาติเผ็ดร้อนอยู่แล้วก็น่าจะถูกอกถูกใจไม่น้อยเลยละ

ส่วนผสม

ขิงขูดละเอียด 3/4 ถ้วย (หรือประมาณ 4 ออนซ์)

น้ำมะนาว 1 ถ้วย

น้ำ 1 ถ้วย

น้ำตาลทราย 1 ถ้วย

น้ำแข็ง

โซดาแช่เย็นจัด

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อมโดย นำกระทะขึ้นตั้งไฟปานกลาง ใส่ น้ำตาลทราย และ น้ำ คนผสมจนน้ำตาลทรายละลายเป็นน้ำเชื่อม หรือนานประมาณ 2 นาที ยกลงจากเตา

2. ใส่ขิงขูดลงในน้ำเชื่อมร้อน ๆ คนผสมให้เข้ากัน พักทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที จนขิงเข้ากันดีกับน้ำเชื่อม

3. หลังจากครบเวลา เติมน้ำมะนาว คนผสมให้เข้ากัน ยกลงกรองผ่านกระชอนหรือตะแกรงเอาเฉพาะน้ำ จากนั้นเทน้ำขิงมะนาวใส่แก้วที่มีน้ำแข็งประมาณ 2/3 แก้ว ตามด้วยโซดาจนเต็มแก้ว พร้อมดื่ม



ดูวิธีทำได้ที่ [Peanut Butter and Peppers](#)

8. เชอร์รี่มะนาวโซดา

เชอร์รี่มะนาวโซดาแก้วนี้อาจจะสะดวกสำหรับคนที่หาซื้อผลเชอร์รี่สด ๆ ไม่ได้
แถมยังใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลอีกด้วย ดีต่อสุขภาพจริง ๆ

ส่วนผสม

น้ำเชอร์รี่ 100% 1/3 ถ้วย

น้ำมะนาว 1/4 ช้อนชา

สารให้ความหวานแทนน้ำตาล 1 ชอง

โซดา

น้ำแข็ง

วิธีทำ

ผสมน้ำเชอร์รี่ น้ำมะนาว และน้ำตาลเทียม คนผสมให้เข้ากัน เทลงแก้ว ตามด้วยน้ำแข็ง และไซดา คนผสมให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ



9. น้ำอ้อยมะนาวไซดา

ใครจะไปเชื่อว่า น้ำอ้อยบ้าน ๆ หนึ่ง จะสามารถมาผสมรวมกับน้ำมะนาวและไซดา ออกมาเป็นเครื่องดื่มที่อร่อยอย่างไม่น่าเชื่อ ว่าแต่รสชาติจะเป็นอย่างไร ก็ต้องลองกันสักหน่อยแล้ว เป็นสูตรเด็ดมาจากนิตยสาร Health & Cuisine

ส่วนผสม

น้ำอ้อยคั้นสด 3 ถ้วย

เลมอนหั่นซีก 2 ซีก

โซดา 1/2 ถ้วย

น้ำแข็งตามชอบ

วิธีทำ

บีบเลมอนใส่ลงในน้ำอ้อย คนผสมให้เข้ากัน ใส่ น้ำแข็งและเปลือกเลมอนที่เหลือลงแก้ว รินน้ำอ้อยลงไปตามด้วยโซดา พร้อมเสิร์ฟ



ดูวิธีทำได้ที่ [Baked Bree](#)

10. ชามะนาวโซดา

เอาใจคนที่ชอบดื่มชามะนาวด้วยการเติมโซดาลงไปให้สดชื่นยิ่งขึ้น แถมยังได้กลิ่นมินต์หอม ๆ จากใบสะระแหน่อีกด้วย

ส่วนผสม

น้ำตาลทราย 2/3 ถ้วย

น้ำ 2/3 ถ้วย

ใบสะระแหน่ เด็ดเป็นใบ 1 ถ้วย

ชาสำเร็จรูปสำหรับชงดื่ม ตามชอบ 8 ชอง

น้ำมะนาวคั้น 1/4 ถ้วย

โซดา

น้ำแข็ง

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อมกลิ่นมินต์ โดยใส่น้ำตาลทรายและน้ำลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง คนผสมจนน้ำตาลทรายละลาย ใส่ใบสะระแหน่ คนผสมจนเป็นน้ำเชื่อม และมีกลิ่นมินต์ ยกลงจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็น กรองเอาใบสะระแหน่ออก เตรียมไว้

2. ใส่น้ำร้อนจัดลงในถ้วย ใส่ชาสำเร็จรูปลงในถ้วย รอจนชาเปลี่ยนสี ประมาณ 3 นาที

3. ผสมน้ำเชื่อมกับน้ำชา และน้ำมะนาว ใส่มะนาวฝานบาง และใบสะระแหน่เล็กน้อย คนผสมให้เข้ากัน จากนั้นเติมโซดาลงไป ชิมรสตามชอบ เทใส่ลงในแก้วที่มีน้ำแข็ง พร้อมเสิร์ฟ

ว้าว เครื่องดื่มล้างพิษที่มีส่วนผสมของน้ำมะนาวโซดาแต่ละเมนูหน้าดื่มทั้งนั้นเลย

ใครที่รักสุขภาพ หรือกำลังมองหาเครื่องดื่มอร่อย ๆ ใหม่ ๆ ก็ลองเข้ามาจตุตรกันได้เลย

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)