

## เคล็ดลับคั้นมะนาวให้ได้น้ำมาก

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 29 ก.ย. 2554

ขจัตรสขม ตีมอรอยสดขึ้นเติมน้ำเต็มเนื้อ เริ่มง่าย ๆ จากเทคนิคคัดเลือก “ลูกมะนาวคุณภาพ”

เริ่มจากการคัดเลือกมะนาว หากเป็นมะนาวแก่ คือ มีผิวใส เรียบ สีเขียว ไม่มีจุดดำงดำ จับบีบแล้วนิ่มเต่ง ๆ จะมีน้ำเยอะ ใสรสชาติ และกลิ่นที่ดี สามารถเลือกมากินได้เลย หากบีบแล้วยังตึงแน่น ให้นำไปแช่น้ำอุ่น ประมาณ 1 นาที ก่อนคั้น จะได้น้ำมะนาวที่เยอะขึ้น นอกจากนี้ ความรอนยังช่วยดึงน้ำมันบนผิว จึงขจัตรสขมได้ดวย

สำหรับ “น้ำมะนาว” มีวิตามินซีสูง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับเสมหะ ลดอาการเจ็บคอ คลื่นไส้ ขับลมในกระเพาะ ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และจุกเสียดได้ ทั้งนี้ ควรดื่มให้หมดภายใน 15 นาที หลังจากทำเสร็จ ไมเช่นนั้นวิตามินต่าง ๆ จะเจือจางไปกวาครึ่ง.

**ทีมเดลินิวส์ออนไลน์**

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)