

เคล็ดลับคั้นมะนาวให้ได้น้ำมาก

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ย. 2554

ขจัดรสขม ต้มอร่อยสดชื่นเต็มน้ำเต็มเนื้อ เริ่มง่าย ๆ จากเทคนิคคัดเลือก “ลูกมะนาวคุณภาพ”

เริ่มจากการคัดเลือกมะนาว หากเป็นมะนาวแก่ คือ มีผิวใส เรียบ สีเขียว ไม่มีจุดด่างดำ จับบีบแล้วนิ่มแดง ๆ จะมีน้ำเยอะ ไร้รสขชาติ และกลิ่นที่ดี สามารถเลือกมาคั้นได้เลย หากบีบแล้วยังตึงแน่น ให้นำไปแช่น้ำอุ่น ประมาณ 1 นาที ก่อนคั้น จะได้น้ำมะนาวที่เยอะขึ้น นอกจากนี้ ความรอนยังช่วยดึงน้ำมันบนผิว จึงขจัดรสขมได้ด้วย

สำหรับ “น้ำมะนาว” มีวิตามินซีสูง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับเสมหะ ลดอาการเจ็บคอ คลื่นไส้ ขับลมในกระเพาะ ช่วยบรรเทาอาการทอนซิลอักเสบ และถูกเสียดไต ทั้งนี้ ควรดื่มให้หมดภายใน 15 นาที หลังจากทำเสร็จ ไมเช่นนั้นวิตามินต่าง ๆ จะเจือจางไปกว่าครึ่ง.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)