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

แต่ถึงแม้น้ำมะนาวโซดาแก้วนี้ จะไม่ได้ช่วยรักษาโรคมะเร็งอย่างที่หลายคนคาดหวังไว้ได้ **แต่น้ำมะนาวโซดา สามารถช่วยล้างพิษ หรือดีท็อกซ์ได้นะจ๊ะ**
แต่ก็ต้องระวังให้มากหน่อยสำหรับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะ หรือผู้ป่วยโรคทางเดินอาหาร เพราะมะนาวและโซดามีฤทธิ์เป็นกรด อาจจะเข้าไปกัดกระเพาะเขาได้ ควรจะดื่มในปริมาณที่พอเหมาะพอควรนะคะ

เอาล่ะ มาถึงตรงนี้แล้ว ใครที่ทำน้ำมะนาวผสมโซดาเพียว ๆ ไร้รสชาติใด ๆ ดื่มจนเบื่อ แล้วเกิดอยากจะลองทำน้ำมะนาวโซดาแบบมีรสชาติใหม่ ๆ ดื่มดูบ้าง วันนี้ กระปุกดอทคอม ก็มี 10 สูตรน้ำมะนาวโซดามาฝาก ที่ไม่ใช่แค่มะนาวกับโซดาเท่านั้น มาดูกันดีกว่าว่า จะมีสูตรไหนโดนใจกันบ้าง



1. น้ำมะนาวโซดา

ก่อนที่จะไปสนุกกับเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีน้ำมะนาวโซดาเป็นส่วนผสม

ลองมาดูน้ำมะนาวโซดาแบบพื้นฐานกันก่อนเลย 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 ได้น่าจะเหมาะมีขายให้เราได้ซื้อมาดื่มกันอยู่บ่อย ๆ รสชาติหวาน ๆ เปรี้ยว ๆ ชุ่มคอดีเหลือเกิน
แต่ใครที่อยากจะลองทำเองเพื่อให้มั่นใจว่า น้ำผึ้งที่ผสมลงไปนั้น แท้ 100% ก็ลงมือกันเลย

ส่วนผสม

น้ำผึ้ง

น้ำมะนาว

โซดา

น้ำแข็ง

มะนาวฝานเป็นชิ้นบาง และใบสะระแหน่ สำหรับแต่ง

วิธีทำ

ผสมน้ำผึ้งกับน้ำมะนาวให้เข้ากัน เทใส่แก้วที่มีน้ำแข็ง ตามด้วยโซดาแช่เย็นจัด แต่งด้วยมะนาวฝานและใบสะระแหน่ พร้อมดื่ม



ดูวิธีทำได้ที่ Completely Delicious

3. แตงโมมะนาวโซดา

เครื่องดื่มแก้วนี้จับแตงโมเนื้อหวานฉ่ำเข้ามาผสมกับมะนาวและโซดา เพิ่มหวานสดชื่นขึ้นอีกเป็นกอง แถมแตงโมมะนาวโซดาแก้วนี้ยังสามารถทำเป็นค็อกเทลได้ด้วยนะคะ แค่เติมวอดก้าลงไปอีกสักหน่อยก็ฟินแล้ว

ส่วนผสม

แตงโมแกะเม็ด 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. ราสป์เบอร์รีมะนาวโซดา

เอาใจคนที่ชอบเครื่องดื่มแบบเปรี้ยวจี๊ด คงจะต้องยกให้ **ราสป์เบอร์รีมะนาวโซดา** แก้วนี้เลย แถมสีสันยังสดใส เหมาะจะทำเป็นเครื่องดื่มต้อนรับหน้ารอนสุด ๆ

ส่วนผสม

ราสป์เบอร์รีสด 450 กรัม

น้ำตาลทราย 1 ถ้วย

มะนาว 2 ลูก

น้ำ 1/3 ถ้วย

โซดา

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อมราสป์เบอร์รี โดยใส่ราสป์เบอร์รีสด และน้ำตาลทรายลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง คนผสมให้เข้ากันพอนิ่ม จากนั้นขูดผิวมะนาวใส่ลงไป ตามด้วยน้ำมะนาว ใช้ช้อนคอย ๆ บดเนื้อราสป์เบอร์รีจนละเอียด เติมน้ำลงไป เคี่ยวส่วนผสมประมาณ 5-7 นาที จนส่วนผสมใส และเหนียว ยกลงกรองผ่านตะแกรง เอาเฉพาะน้ำ เตรียมไว้

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



5. เลมอนมินต์ม็อกเทล

เครื่องดื่มแก้วนี้น่าจะสร้างความสดชื่นได้ดีทีเดียว
ที่นอกจากจะได้รสชาติเปรี้ยวซ่าจากเลมอนและโซดาแล้ว ยังได้กลิ่นมินต์หอมจาก ๆ จากใบสะระแหน่อีกด้วย
ถึงแม้จะไม่ได้ใช้มะนาวโดยตรง แต่คุณประโยชน์ไม่แพ้กันแน่ ๆ

ส่วนผสม

เลมอนเหลือง 1 ลูก

ใบสะระแหน่ (เด็ดเป็นใบ)

น้ำเชื่อม

น้ำแข็ง

โซดา

วิธีทำ

1. หั่นเลมอนเหลืองเป็นชิ้น ๆ บีบน้ำเลมอนลงในอ่างผสมพร้อมเปลือก ตามด้วยใส่ใบสะระแหน่ลงไป
จากนั้นใช้ไม้ บดส่วนผสมให้เข้ากัน

2. เทส่วนผสมเฉพาะของเหลวลงในเชคเกอร์ ใส่น้ำแข็งตามลงไปแล้วเขย่าให้เข้ากัน เทส่วนผสมใส่ลงในแก้วที่มีน้ำแข็งเตรียมไว้ ประมาณ 1/2 แก้ว ตามด้วยโซดาจนเกือบเต็ม ใส่เลมอนเหลืองฝานเป็นชิ้นบางลงในแก้ว แต่งใบสะระแหน่ให้สวยงาม พร้อมดื่ม



ดูวิธีทำได้ที่ Jen's Favorite Cookies

6. เกรปฟรุตมะนาวโซดา

เครื่องดื่มแก้วนี้สีสันสดใส รสชาติเปรี้ยวจี๊ดถึงใจ แถมยังหอมกลิ่นจากเกรปฟรุต มะนาว และเลมอนด้วย ที่นอกจากจะสดชื่นแล้ว ยังผ่อนคลายเบา ๆ อีกด้วยนะจะ

ส่วนผสม

เกรปฟรุต 3 ลูก

เลมอน 2 ลูก

มะนาว 1 ลูก

โซดากลิ่นมะนาว 4 ถ้วย

วิธีทำ

1. คั้นน้ำเกรปฟรุต น้ำเลมอน และน้ำมะนาว จากนั้นเทใส่แก้ว คนผสมให้เข้ากัน นำเข้าแช่เย็นเตรียมไว้

2. ใส่น้ำผลไม้ลงในแก้ว ตามด้วยโซดา คนผสมให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ



7. น้ำขิงมะนาวโซดา

น้ำขิงมะนาวโซดาแก้วนี้
เป็นเครื่องดื่มล้างพิษที่จะช่วยเรียกคืนความสดชื่นให้กับร่างกายที่หนักแอลกอฮอล์ ยิ่งถ้าใครชอบกินขิง
รสชาติเผ็ดร้อนอยู่แล้วก็น่าจะถูกอกถูกใจไม่น้อยเลยล่ะ

ส่วนผสม

ขิงขูดละเอียด 3/4 ถ้วย (หรือประมาณ 4 ออนซ์)

น้ำมะนาว 1 ถ้วย

น้ำ 1 ถ้วย

น้ำตาลทราย 1 ถ้วย

น้ำแข็ง

โซดาแช่เย็นจัด

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อมโดย นำกระทะขึ้นตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำตาลทรายและน้ำ
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. เชอร์รีมะนาวโซดา

เชอร์รีมะนาวโซดาแก้วนี้อาจจะสะดวกสำหรับคนที่หาซื้อผลเชอร์รีสด ๆ ไม่ได้ แถมยังใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลอีกด้วย ดีต่อสุขภาพจริง ๆ

ส่วนผสม

น้ำเชอร์รี 100% 1/3 ถ้วย

น้ำมะนาว 1/4 ช้อนชา

สารให้ความหวานแทนน้ำตาล 1 ซอง

โซดา

น้ำแข็ง

วิธีทำ

ผสมน้ำเชอร์รี น้ำมะนาว และน้ำตาลเทียม คนผสมให้เข้ากัน เทลงแก้ว ตามด้วยน้ำแข็ง และโซดา คนผสมให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ



9. น้ำอ้อยมะนาวโซดา

ใครจะไปเชื่อว่า น้ำอ้อยบ้าน ๆ เนี่ย จะสามารถมาผสมรวมกับน้ำมะนาวและโซดา ออกมาเป็นเครื่องดื่มที่อร่อยอย่างไม่น่าเชื่อ ว่าแต่รสชาติจะเป็นอย่างไร ก็ต้องลองกันสักหน่อยแล้ว เป็นสูตรเด็ดมาจากนิตยสาร Health & Cuisine

ส่วนผสม

น้ำอ้อยคั้นสด 3 ถ้วย

เลมอนหั่นซีก 2 ซีก

โซดา 1/2 ถ้วย

น้ำแข็งตามชอบ

วิธีทำ

บีบเลมอนใส่ลงในน้ำอ้อย คนผสมให้เข้ากัน ใส่น้ำแข็งและเปลือกเลมอนที่เหลือลงแก้ว 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 ตามซอบ 8 ซอง

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 เครื่องดื่มล้างพิษที่มีส่วนผสมของน้ำมะนาวโซดาแต่ละเมนูน่าดื่มทั้งนั้นเลย

ใครที่รักสุขภาพ หรือกำลังมองหาเครื่องดื่มอร่อย ๆ ใหม่ ๆ ก็ลองเข้ามาจดสูตรกันได้เลย

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม