วิธีเพาะถั่วงอก...ไว้กินเอง

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

ถั่วงอกเพื่อสุขภาพกันค่ะ ถั่วงอกที่ปลอดจากสารฟอกขาว ที่ต้องแช่ะกันเลย ทำได้ง่ายๆ ดังนี้ค่ะ...

วิธีค่ะ

1. อุปกรณ์มีดังนี้
- ถุงดำสูงใหญ่สีดำดุ
- ตะกร้าพลาสติกเจาะรูระบายน้ำ ขนาดใหญ่ใส่ถั่วงอกได้ง่ายๆ
- ถุงมือยางสูงพอสมควร โดยการสูงขึ้นมาจนถึงกลางลำตัวพอดี
ในที่ ทำงานที่เปิด ๆ เกลูกกันมีปัญหาสะ ทำในเรื่องเลยก็ง่ายไป
- กรรไกร ใช้ตัดถั่วงอกที่ยุ่งยากในตะกร้าค่ะ
- ขาตั้งโต๊ะ ที่ ตะแกรงจะวาง ถั่วเขียว

2. เลือกถั่วเขียว ใหญ่ๆ ขนาดกลาง ๆ ที่สวยและมีสีสด ประมาณ 6-8 ขีดก็ได้
(แล้วแต่ความต้องการค่ะ ขายเองก็ได้ เลือกขายที่ดีๆ ก็ได้)

ล้างถั่วเขียวให้สะอาดเสียก่อนได้ค่ะ

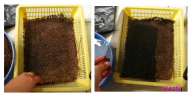
ล้างกระทั่งสะอาด กับ ตะแกรงให้ไหลหมดจนกว่า

แช่ถั่วเขียวในน้ำ

3. ลงมือทำ

ระลอกรูสดุดเล็กก็ดีนะค่ะ ถ้ามีมากให้ใช้ตะกร้าหลายๆ แผ่น
จะใหญ่ก็ดี ถั่วงอกจะมีสุขภาพดี

ตามด้วยตะแกรง (ในที่ที่ร้านเลยค่ะ)



4. ตามด้วยถั่วเขียวให้ออกมา ทางๆ

เตรียมพื้นราก

ทำพื้นที่ต้อง และทาย ตามด้วยพื้น

กระตุ้นตะแกรงถั่วเขียว

5. ทำเป็นชั้น ประมาณ 3 ชั้น 4 ชั้นก็ได้ค่ะ
ตลาดพลาสติกก็ดี ไม่ก็ผ้าตะกละได้

พอเสร็จ มีทำไม่ตามกระตุ้นอีกที
พอถ้าไม่ชุด

ยิ่งใส่ถุงดำเลยค่ะ
ยิ่งเร็วขึ้นดี ถั่วโตไว ขาวด้วย

6. ล้างให้ดีๆ ทรงดีๆ เลย
เปิดถุงพลาสติกออก (ในห้องเลยตะกร้าออกมาเลยค่ะ)

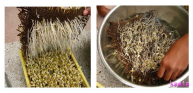
ถั่วงอกกรอดเลยนะ ทางๆ
ดูดีขึ้นดี
ดูสูงสวยดีค่ะ
ดูสวยดีๆ ถูกวางดู
ถั่วงอกจะ ดีมาก ที่ทำเลยค่ะ

ตามรูปเลย

พอเวลาที่ตามได้เวลา เปิดดูได้

ขึ้นมาพอดูแล้วดูๆ เลยนะ ได้ถั่วงอกสวยงามดีมากค่ะ
และถามเกินไป ขึ้นช่วงเช้า ตะกี้ก็ เลยทดลอง

7. ดูแลที่ดูๆ ดูๆ ดูดีๆ ดูๆ
ถอดที่ผลาที่ดีๆ ทำดูเป็นกองๆ ดูๆ
และก็ทดลาดออกมาเลยค่ะ



8. ใช้มีดตามๆ ก็ตาม

10. ทีหลังก็ล้าง ทีหน่อยก็ออกมา

ก็ทะเลมีเวลา ทางๆ ตามๆ