

การทำ

นํ้านมถั่วเหลือง

ฉบับที่ 251 ประจำปี ๒๕๒๑ กรมวิทยาศาสตร์ ๒๕๒๑ ภาชนะแก้ว

ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์
แก่ร่างกาย ย่อยง่าย ราคาถูก เก็บรักษาง่าย
เมื่อเรานำมาทำเป็นนํ้านมถั่วเหลืองก็จะใช้ดื่ม
แทนนํ้านมสัตว์ได้ เรามีวิธีการทำนํ้านมจาก
ถั่วเหลือง ดังนี้

อุปกรณ์ที่ใช้

หม้อเคลือบ

ทัพพี

ผ้าขาวบาง

ไม้

ส่วนผสม

ถั่วเหลือง	1/2	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	3	ขีด
เกลือ	2	ช้อนชา
น้ำปูนใส	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด		

วิธีทำ

แช่ถั่วเหลืองไว้ในน้ำอุ่น ทั้งไว้ประมาณ ๑ คืน แล้วล้างเปลือกออกให้หมด ใส่น้ำลงไป ในอัตราส่วน ๑ ต่อ ๑ คือ ถั่วเหลือง ๑ ถ้วย ใส่น้ำ ๑ ถ้วย แล้วไม่ให้ละเอียด จากนั้นใช้ผ้าขาวบางกรองโดยเติมน้ำลงไปพอสมควร แล้วนำน้ำที่กรองแล้วนี้ไปต้มให้เดือด เติมเกลือ น้ำปูนใส พอเดือดก็ยกลงนำมากรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง ก็จะได้น้ำนมถั่วเหลืองไว้รับประทาน เราจะรับประทานได้ทั้งร้อน หรือนำไปใส่น้ำแข็งเป็นน้ำนมถั่วเหลืองเย็นก็ได้ นับว่าเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอย่างยิ่ง ขณะนี้กำลังเป็นที่นิยมรับประทานของคนทั่วไป ถ้าเราจะทำขายก็จะช่วยให้มีรายได้เพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย ●