



สารบัญ

สุขภาพแข็งแรงด้วย
น้ำผักและผลไม้สด



วิธีพื้นฐานสำหรับ
การทำน้ำผักและผลไม้สด

ความรู้พื้นฐานก่อนทำ

น้ำผักและผลไม้ทานด้วยตัวเอง

คำแนะนำ 10 ประการ

สำหรับการทำน้ำผักและผลไม้

เพื่อสุขภาพให้อร่อย

1

หลากหลายประโยชน์จาก

น้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ

หลากหลายประโยชน์จาก ...

น้ำผัก

6

น้ำผลไม้สด

8

ส่วนประกอบอื่นๆ

10



อุปกรณ์สำหรับทำน้ำผักและผลไม้สด

จูสเซอร์ (เครื่องสกัดน้ำผักผลไม้)

12

มิกเซอร์ (เครื่องปั่นน้ำผลไม้)

12

แอนด์มิกเซอร์

13

แอนด์จูสเซอร์

13

สควิชเซอร์

14

ตะแกรงขูดผัก

14

การใช้ด้วยเครื่องมิกเซอร์

15

นมรสตรอเบอร์รี่

15

การใช้ด้วยเครื่องจูสเซอร์

16

น้ำผักซีฟรุ้ง

16

การใช้ด้วยเครื่องแอนด์มิกเซอร์

18

กล้วยปั่นรสน้ำผึ้ง

18

การใช้ด้วยเครื่องแอนด์จูสเซอร์

19

การใช้ด้วยสควิชเซอร์

19

การใช้ด้วยตะแกรงขูดหัวผักกาด

20





ร้านจำหน่ายน้ำผักและผลไม้สด
กำลังเป็นที่นิยม

21



น้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพชนิดต่างๆ

แครอท

27



Best 10

☆☆☆☆☆☆☆☆

☆ น้ำแครอทใส่น้ำผึ้ง 22

☆ น้ำผัก Vege 6 22

☆ น้ำองุ่นรสลาตี 23

☆ น้ำผักขุนจิครสลัม 23

☆ น้ำว่านหางจระเข้ 24

☆ น้ำคั้นฉายาไสนมเปรี้ยว 24

☆ วิตามินซีสดรสเปรี้ยว 25

☆ Carrot Special Juice 25

☆ น้ำขิงรสลับประด 26

☆ น้ำเบอร์รี่รวมมิตร 26

☆☆☆☆☆☆☆☆

น้ำแครอทใสโซดา 27

น้ำแครอทใส่นมถั่วเหลือง 28

น้ำแครอทใส่นม 28

น้ำแครอทใส่น้ำมะเขือเทศ 29

น้ำแครอทรสแอปเปิล 29

น้ำแครอทสามรส 30

น้ำแครอทรสคั้นฉายา 30

น้ำแครอทใส่นมเปรี้ยว 31

น้ำแครอทเชค 31

วิตามินเอหลากหลาย 32

น้ำแครอทรสผักกาดหอม 32

มะเขือเทศ 33



น้ำมะเขือเทศรวมมิตร	33
น้ำมะเขือเทศรสน้ำเต้าหู้	34
น้ำมะเขือเทศรสเด็ด	34
พื้ชเพื่อสุขภาพ	35
น้ำมะเขือเทศสามสหาย	35
น้ำมะเขือเทศรสซิง	36
น้ำมะเขือเทศรสนม	36
น้ำมะเขือเทศผสมแตงโม	37
Fruit Tomato Juice	37
Italian Drink	38



กะหล่ำปลี 38



น้ำกะหล่ำม่วงรสแอปเปิล	38
น้ำกะหล่ำปลีใส่นมเปรี้ยว	39
น้ำกะหล่ำปลีรสนม	40
น้ำกะหล่ำปลีรสส้ม	40
น้ำกะหล่ำปลีรวมมิตร	41
น้ำกะหล่ำปลีฤดูใบไม้ผลิ	41
น้ำกะหล่ำปลีผสมแครอท	42
น้ำกะหล่ำปลีหกรส	42
น้ำกะหล่ำปลีเสริมวิตามินซี	43
น้ำกะหล่ำปลีอ่อน	43



ผักโขม்தึสนะ

น้ำผักโขม்தึสนะรวมรส	44
น้ำผักโขม்தึสนะผสมมะเขือเทศ	45
นมสึเขียว	45
น้ำผักโขม்தึสนะรสซ่า	46
น้ำผักโขม்தึสนะรสลับประด	46

ผักปวยเล้ง

น้ำผักปวยเล้งใส่นม	47
น้ำปวยเล้งรสเข้มข้น	48
น้ำปวยเล้งแบบเชด	48
น้ำผักปวยเล้งรสมะพลับ	49
น้ำผักปวยเล้งรสนมเปรี้ยว	49

หัวผักกาดขาว

น้ำใบหัวผักกาดคั้นสด	50
น้ำหัวผักกาดผสมน้ำส้ม	51

ฟักทอง

Pumpkin Juice	52
Halloween Juice	53
น้ำฟักทองใส่นมเปรี้ยว	53





คั้นจ่ายฝรั่ง 54

น้ำคั้นจ่ายใสนม	54
น้ำคั้นจ่ายผสมแตงโม	55
น้ำคั้นจ่ายผสมแอปเปิล	55
น้ำคั้นจ่ายรสหวานอมเปรี้ยว	56



ผักอื่นๆ 56

น้ำผักกาดขาวใสแอปเปิล	56
น้ำแตงกวารสน้ำผึ้งผสมมะนาว	57
น้ำหน่อไม้ฝรั่งรวมรส	58
น้ำหน่อไม้ฝรั่งใสนม	58
น้ำผักบุ้งได้หัวในใสมะนาวปั่น	59
น้ำบร็อคโคลี่รสส้ม	59
น้ำผักใสมะระ	60
Chinese Juice	60
Sweet Potato Milk	61
น้ำพริกหยวก 2 ลิ	61
น้ำผักกาดหอมรสผลไม้รวมมิตร	62
น้ำมังสวิวัติใสนม	62



แอปเปิล

65

สตรอเบอร์รี่

71

Apple Juice

65

น้ำสตรอเบอร์รี่ใส่นมเปรี้ยว

71

น้ำแอปเปิลสำหรับผู้ใหญ่

66

น้ำสตรอเบอร์รี่รวมรส

72

น้ำแอปเปิลหอมอบเชย

66

น้ำเบอร์รี่เบอร์รี่มิลค์

72

น้ำแอปเปิลผสมแครอท

67

Frozen Strawberry

73

น้ำแอปเปิลตะวันตก

67

น้ำสตรอเบอร์รี่สีแดงสด

73

น้ำแอปเปิลใส่มะนาว

68

น้ำแอปเปิลใส่นม

68

น้ำแอปเปิลเขียว

69

น้ำแอปเปิลใส่โซดา

69

น้ำแอปเปิลใส่นมเปรี้ยว

70

น้ำแอปเปิลแดง

70





ส้มวาเลนเซีย 74

Orange & Peach Milk	74
Special Orange Juice	75
Blend Orange Juice	75
Orange Yogurt Drink	75
Orange Mixed Juice	76

เกรฟฟรุต 76

น้ำเกรฟฟรุตผสมน้ำขิง	76
น้ำเกรฟฟรุตใส่นมเปรี้ยว	77
Grapefruit Mixed Juice	78
Hot Grapefruit Juice	78
น้ำเกรฟฟรุตใส่นมถั่วเหลือง	79
Spring Fruit	79
น้ำเกรฟฟรุตใส่นมเปรี้ยว	80
น้ำเกรฟฟรุตรวมรส	80
น้ำรูบี้เกรฟฟรุต	81
น้ำเกรฟฟรุตผสมน้ำมะเขือเทศ	81



ส้มนัทสีมิดัง 82

Summer Orange Mixed Juice	82
น้ำส้มนัทสีมิดังใส่นม	83

ส้มออนซุมิดัง

(ส้มพันธุ์ญี่ปุ่น) 83

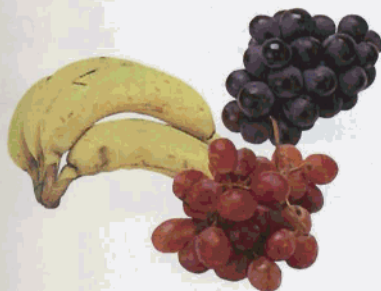
Hot Orange Juice	83
น้ำส้มผสมสับปะรด	84
น้ำส้มญี่ปุ่นรวมมิตร	84





กล้วย 85

น้ำกล้วยใส่ถั่วแดง	85
น้ำกล้วยใส่โกโก้	86
น้ำกล้วยใส่นม	86
น้ำกล้วยใส่ชา	87
น้ำกล้วยรสสาลี	87



สับปะรด 88

น้ำสับปะรดคั้น	88
น้ำสับปะรดรวมรส	89
น้ำสับปะรดรสเมลอน	89
Tropical Mixed	90
น้ำผลไม้ชาฮาวาย	90

เมล่อน 91

น้ำเมล่อนผสมสาลี	91
น้ำแดงรวมมิตร	92
Special Melon Juice	92
น้ำเมล่อนใส่นมเปรี้ยว	93
น้ำเมล่อนใส่น้ำมะพร้าว	93

องุ่น 94

เครื่องดื่มรับฤดูใบไม้ร่วง	94
น้ำองุ่นรสไวน์แดง	95
น้ำองุ่นคั้น	95
น้ำองุ่น Muscat ใส่โซดา	96
น้ำองุ่นใส่นมสองรส	96



Fresh Juice



มะนาวเลมอน



97

ชามะนาว	97
น้ำมะนาวรวมรส	98
น้ำมะนาวใส่แครอท	98
น้ำมะนาวรสมินต์	99
น้ำมะนาวผสมตะไคร้	99

มะละกอ

100

น้ำมะละกอดั้น	100
Papaya & Nut Milk	101
Papaya & Plum Juice	101

มะม่วง

102

น้ำมะม่วงคั้น	102
น้ำมะม่วงใส่เกาลัด	102



ผลโอโวคาโด 103

อโวคาโดรวมรส	103
น้ำโอโวคาโดเชค	104
อโวคาโดใส่น้ำมะพร้าว	104
Fresh Green Yogurt Drink	105
น้ำโอโวคาโดผสมน้ำแครอท	105

ห่อ 106

Creamy Peach Juice	106
Peach Juice	106

สลี่ 107

Pear Juice	107
สลี่ใส่นมเปรี้ยว	107
น้ำสลี่ใส่น้ำแอปเปิล	108

ผลไม้อื่นๆ 108

น้ำกีวี่คั้น	108
น้ำสวิตตี้ใส่โซดา	109
น้ำมะพลับคั้นสด	109
น้ำกีวี่รสเมลอน	110
น้ำบิวะใส่นม	110
เจ้าหญิงเรจรา	111
น้ำราสเบอร์รี่รสเปรี้ยวหวาน	111
เจ้าวิตามินซี	113
น้ำมะนาวญี่ปุ่นรวมมิตร	113
น้ำแอปริคอตคั้นสด	114
น้ำลูกพลัมใส่นม	114

จุดประสงค์ในการประกอบ

เครื่องดื่มประเภทน้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ

115

ในดวงของน้ำผักและผลไม้สด

ดื่มน้ำผักและผลไม้สดสักแก้ว เพื่อสุขภาพที่ดี

117

Fresh
Juice

เมื่อเจอ กรณิ (เรื่อง) แบบนี้

Fresh Juice **ควรทำอย่างไรดี?** 121

- ผักที่เก็บอยู่ในตู้เย็นเป็นเวลานาน ... 121
- สามารถนำมาใช้เป็นน้ำผักสดได้หรือไม่? 121
- ห้ามดื่มน้ำผักและผลไม้ที่ทำเสร็จใหม่ๆ ทันทีหรือไม่? 122
- เครื่องจูลเซอร์มีเสียงหรือสั่นผิดปกติไปจากเดิม 123
- เครื่องมิกเซอร์หมุนช้าลงหรือหมุนติดขัด 124
- ผลไม้ที่มีรสหวาน ควรกำหนดปริมาณอย่างไรดี? 124
- แครอททำลายวิตามินซีจริงหรือไม่? 125
- น้ำผักและผลไม้ที่ทำจำหน่ายและชนิดที่ทำเอง ... 126
- มีคุณค่าสารอาหารต่างกันหรือไม่? 126
- กากที่เหลือจากการทำต้องทิ้งเท่านั้นหรือไม่? 126
- การดื่มยาต้องเหล้าอย่างถูกวิธีและการเก็บรักษา? 127



ความรู้เรื่อง

Fresh Juice **สารอาหาร ที่ควรทำความเข้าใจ** 128

โปรตีน, ไขมัน, คาร์โบไฮเดรต, วิตามินเอ, วิตามินบี1, วิตามินบี2, วิตามินซี, วิตามินดี, วิตามินอี, แคลเซียม, ธาตุเหล็ก, โซเดียม, โปตัสเซียม, เส้นใยอาหารจากพืช, สังกะสี

ความรู้เรื่องส่วนประกอบ

ที่นำมาทำเป็นน้ำผักและผลไม้สด 143

- ผักต่างๆ 143
- ผลไม้ต่างๆ 152
- อื่นๆ 159

๕
๗๖๑

๖๔๑.๓๔

เลขหมู่

๗๑๕

๒๕๔๕

เลขทะเบียน ๑๑๑๑

วันที่ ๑๐ / ๑๐ / ๐๐

๐๐๓๐-๗๔๑๖๐

สุขภาพแข็งแรงด้วย

น้ำผัก & ผลไม้สด



BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002522

อ. พนิดา กุลประสูติติก

คัดสรรพืชผลจากธรรมชาติ ชวนให้ลิ้มลอง



สุขภาพใจ

สงวนลิขสิทธิ์

ตุลาคม ๒๕๔๕

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

3