

เต้าหู้นมสดถั่วเหลือง





ส่วนผสม



1

ถั่วเหลือง

1 กิโลกรัม

4

ผงวุ้น

2 กรัม

2

นมสดสจ๊วต 5 กระจบอง
(1,850 มิลลิลิตร)

5

เกลือ

1/2 ช้อนชา

3

น้ำตาล

1 กิโลกรัม

6

น้ำสะอาด

10 ลิตร

7

ผลไม้สด/กระจบอง หรือธัญพืช เช่น งาปน



วิธีทำ

1

แช่ถั่วเหลืองในน้ำสะอาดนาน 4 ชั่วโมง
จากนั้นล้างให้สะอาด และนำไปบดกับน้ำ
สะอาด 10 ลิตร



วิธีทำ

2

กรองกากถั่วเหลืองออกด้วยผ้าขาวบาง หรือตะแกรงถี่ จากนั้นนำไปต้มให้สุก



วิธีทำ

3

เติมนมสด ผงวุ้น น้ำตาล และเกลือ ลงในน้ำนม
ถั่วเหลือง คนให้เข้ากัน



วิธีทำ

4

เทเต้าหู้นมสดที่สุกแล้วลงในภาชนะ
ที่เตรียมไว้



วิธีทำ

5

รอจนเต้าหู้นมสดเริ่มแข็งตัว จึงโรยด้วยธัญพืช เช่น งาป่น หรือ ผลไม้สด/กระป๋อง ทิ้งไว้ให้เย็น ปิดฝา และเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อรับประทาน





ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการน้ำนมถั่วเหลืองต่อ 100 กรัม

แคลอรี (kcal)	54.0	กิโลแคลอรี			
ไขมันทั้งหมด	1.8	กรัม			
- ไขมันอิ่มตัว	0.2	กรัม			
- ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน	1.0	กรัม			
- กรดไขมันไม่อิ่มตัวมีพันธะคู่เดียว	0.4	กรัม			
- ไขมันทรานส์	0.0	กรัม			
คอเลสเตอรอล	0.0	มิลลิกรัม			
โพแทสเซียม	118	มิลลิกรัม	โซเดียม	51	มิลลิกรัม



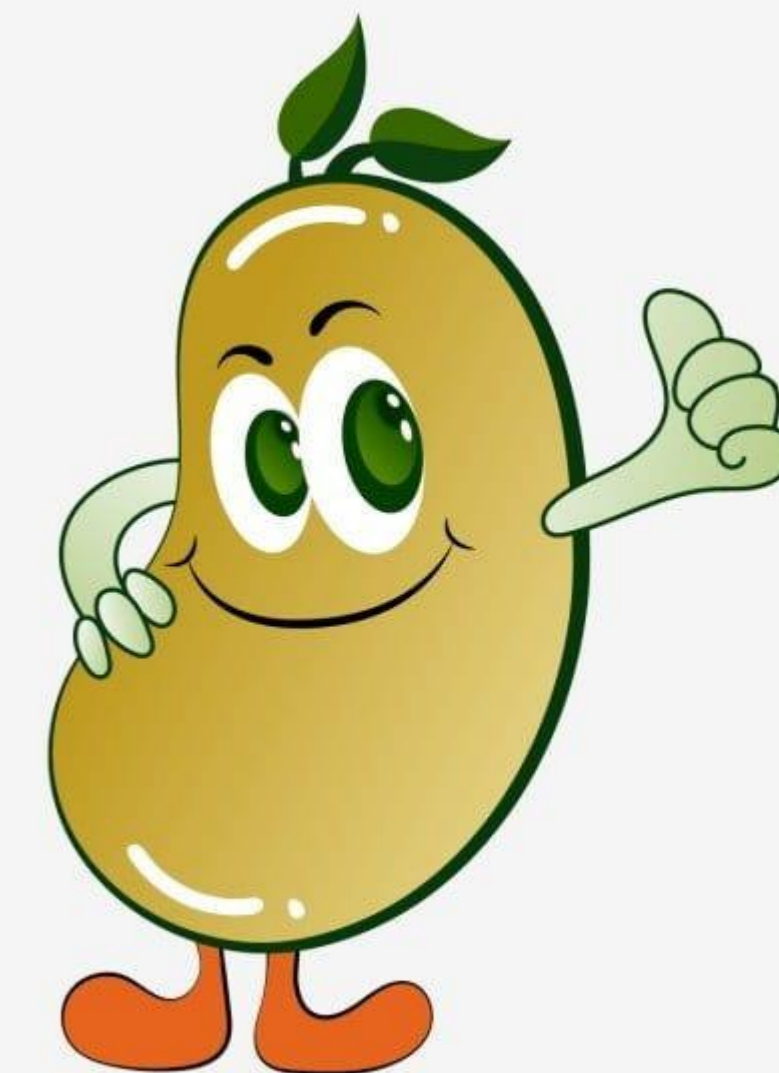
ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการน้ำนมถั่วเหลือง (ต่อ)

คาร์โบไฮเดรต	6.0	กรัม			
- โยอาหาร	0.6	กรัม			
- น้ำตาล	4.0	กรัม			
โปรตีน	3.3	กรัม			
- วิตามิน	3.0	IU	-	วิตามินซี	0.0 มิลลิกรัม
- แคลเซียม	25.0	มิลลิกรัม	-	เหล็ก	0.6 มิลลิกรัม
- วิตามินดี	0.0	IU	-	วิตามินบี6	0.1 มิลลิกรัม
- วิตามินบี12	0.0	มิลลิกรัม	-	แมกนีเซียม	25.0 มิลลิกรัม



ประโยชน์ของน้ำนมถั่วเหลือง

1. ลดไขมันในเลือด
2. เสริมความแข็งแรงให้หลอดเลือด
3. ช่วยลดน้ำหนัก
4. ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด
5. บรรเทาอาการที่เกิดขึ้นในหญิงวัยหมดประจำเดือน
6. ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน
7. ดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด
8. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ



pngtree.com



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์วิจัยพืชไร่เชียงใหม่

ที่อยู่ 80 ม.12 ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ 50290

โทรศัพท์ 0 5349 8537 0 5349 8863 โทรสาร 0 5349 8863

Email cmfcrc2004@hotmail.com

Facebook ศูนย์วิจัยพืชไร่เชียงใหม่

สถาบันวิจัยพืชไร่และพืชทดแทนพลังงาน โทรศัพท์ 0-2579-3930-1