

น้ำมะระขี้นก

ส่วนผสม

เนื้อมะระขี้นก	150	กรัม
ใบเตยหอมตากแห้ง	75	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำเปล่าต้มสุก	1,000	กรัม (1 ลิตร)
น้ำมะนาว	75	กรัม (2-3 ลูก)
น้ำตาลทราย	80	กรัม

วิธีทำ

1. น้ำมะระขี้นกผ่าซีก เอาเมล็ดออก
2. หั่นเป็นชิ้นยาวบางๆ
3. นำไปต้มกับใบเตยแห้ง หรือสดก็ได้ให้เดือด
4. กรองด้วยผ้าขาวบาง
5. เติมน้ำมะนาว น้ำตาลทราย และเกลือป่น (ใส่ตู้เย็นเก็บไว้ได้ 3 วัน)

สรรพคุณ ต้มแล้วทำให้สดชื่น ช่วยคลายเครียด

