

น้ำตำลึง

ส่วนผสม

ใบตำลึง	100	กรัม
น้ำเชื่อม	150	กรัม
น้ำมะนาว	50	กรัม
น้ำเปล่าต้มสุก	1,000	กรัม (1 ลิตร)
เกลือป่นผสมไอโอดีน	5	กรัม (1 ช้อนชา)

วิธีทำ

1. นำใบตำลึงมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นใส่เครื่องปั่น
2. ใส่ส่วนผสมเครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด นำไปกรอง
3. เติมน้ำที่เหลือคั้นเอาแต่น้ำ นำน้ำที่ได้ไป ใส่เกลือ น้ำมะนาว น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ

สรรพคุณ

คุณค่าทางอาหาร : ให้วิตามินเอสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก และวิตามินซีป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยา : นำใบมาตำให้ละเอียด แก้อาการแพ้ อาการอักเสบ แผลงัดต่อย ช่วยป้องกันโลหิตจาง โรคมะเร็ง และหัวใจขาดเลือด

น้ำตำลึง

