

น้ำนมถั่วสองสี



นํ้านมถั่วสองสี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ถั่วเหลืองเลาะเปลือกดิบ (แช่นํ้า 6 ชั่วโมงได้ 2,400 กรัม)	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	82 บาท
นํ้าสะอาด	12 กิโลกรัม	-	-
ถั่วดำต้มสุก	500 กรัม	250 กรัม (ดิบ)	60 บาท
นํ้าตาลนํ้าอ้อย	750 กรัม (5 ถ้วยตวง)	-	34 บาท
			รวม 176 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

วิธีทำ

- ล้างถั่วเหลืองจนนํ้าใส แช่ถั่วเหลืองในนํ้าใช้เวลา 6 ชั่วโมง ล้างให้สะอาด ต้มกับนํ้า 5 กิโลกรัม ให้เดือดใช้เวลา 20 นาที
- แช่ถั่วดำในนํ้าใช้เวลา 6 ชั่วโมง ล้างให้สะอาดต้มให้เดือดลดไฟลงใช้เวลา 45 นาที
- ปั่นถั่วเหลืองกับนํ้าที่เหลือ 7 กิโลกรัม กรองนํ้านมถั่วเหลืองด้วยกระชอน 1 ครั้ง กรองด้วยผ้าขาวบาง 1 ครั้ง จะได้นํ้านมถั่วเหลือง
- ปั่นนํ้านมถั่วเหลืองกับถั่วดำต้มสุก ให้ละเอียดเทใส่หม้อต้มใช้ไฟอ่อนพอเดือดใช้เวลา 15 นาที
- เติมนํ้าตาลนํ้าอ้อย คนให้เข้ากันยกลง



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 5-8 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

นํ้านม 200 กรัม

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				นํ้าตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
105	19	1	4	41.87	1.8	0.73	0.08	0.03	0.62	14.67	4.21

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 74 : 12 : 14