น้ำส้มสายชูเป็นเครื่องปรุงอาหาร มีส่วนประกอบของวิตามิน เกลือแร่ และกรดอะซิติก เป็นต้น หลายคนจึงเชื่อว่าการบริโภคน้ำส้มสายชูอาจเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ตลอดจนอาจช่วยรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง และโรคเบาหวานได้

น้ำส้มสายชูผลิตจากอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตหมัก เช่น ไวน์ เบียร์ กากน้ำตาล ข้าวฟ่าง เมล็ดข้าว มันฝรั่ง น้ำผึ้ง องุ่น แอปเปิ้ล และมะพร้าว โดยน้ำตาลที่ได้จากอาหารเหล่านี้จะผ่านกระบวนการแล้วเปลี่ยนแปลงกลายเป็นน้ำส้มสายชู ซึ่งในน้ำส้มสายชูปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะที่ให้พลังงานประมาณ 3 แคลอรี่ มักจะประกอบไปด้วยกรดอะซิติกประมาณ 4-7 เปอร์เซ็นต์ น้ำเปล่า และสารเคมีอื่น ๆ เช่น สารแต่งกลิ่นและรส

การรับประทานน้ำส้มสายชูทำให้ผู้บริโภคอาจได้รับสารอาหารจำพวกวิตามิน เกลือแร่ กรดอะมิโน กรดอินทรีย์ที่ไม่ระเหย และสารประกอบกลุ่มฟีนอล ซึ่งเป็นสารที่อาจมีประโยชน์ต่อร่างกาย บำรุงสุขภาพ และหลายคนเชื่อว่าอาจช่วยรักษาป้องกันโรคบางชนิดได้ด้วย

**คุณประโยชน์ของน้ำส้มสายชู**

[**ลดน้ำหนัก**](https://www.pobpad.com/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%9C%E0%B8%A5) เนื่องจากน้ำส้มสายชูมีส่วนประกอบเป็นกรดอยู่ 4-7 เปอร์เซ็นต์ หลายคนจึงเชื่อว่าความเป็นกรดของน้ำส้มสายชูอาจช่วยเผาผลาญและสลายไขมันในร่างกายได้ ทั้งนี้ มีงานวิจัยบางส่วนได้กล่าวถึงน้ำส้มสายชูว่า อาจช่วยให้รู้สึกหิวน้อยลง และลดค่าดัชนีมวลกายลงได้ เช่น งานวิจัยหนึ่งจากประเทศญี่ปุ่นที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างน้ำส้มสายชูและการลดน้ำหนัก โดยแบ่งผู้ทดลองกลุ่มน้ำหนักเกินที่มีค่าดัชนีมวลกาย 25-30 กิโลกรัม/เมตร2 ออกเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้ผู้ทดลองบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของน้ำส้มสายชูปริมาณ 30 และ 15 มิลลิลิตร ในขณะที่ให้กลุ่มทดลองสุดท้ายบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีส่วนประกอบของน้ำส้มสายชูเลย หลังจากผ่านไป 12 สัปดาห์ เมื่อนำทั้ง 3 กลุ่มมาเปรียบเทียบกัน พบว่ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่มที่บริโภคน้ำส้มสายชูมีดัชนีมวลกาย ไขมันช่องท้อง รอบเอว และระดับค่าไตรกลีเซอไรด์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

อีกงานวิจัยหนึ่ง ได้ทดลองผสมน้ำส้มสายชูลงไปในเครื่องดื่มและอาหารเช้าของผู้ทดลองที่มีน้ำหนักปกติ ผลการทดลองพบว่า ผู้ที่บริโภคน้ำส้มสายชูมีระดับความรู้สึกหิวกระหายลดลง

แม้การศึกษาบางส่วนแสดงให้เห็นว่าน้ำส้มสายชูอาจมีผลต่อการลดน้ำหนัก แต่งานวิจัยเหล่านี้เป็นเพียงการค้นคว้าในกลุ่มทดลองขนาดเล็กที่ศึกษาตัวอย่างเฉพาะบางกลุ่ม เช่น ผู้ทดลองชาวญี่ปุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินไม่มาก ส่วนการทดลองในกลุ่มผู้มีน้ำหนักปกติก็เป็นการทดลองร่วมกับการรับประทานอาหารอื่น ๆ ด้วย อีกทั้งยังมีรายงานบางชิ้นระบุว่า อัตราความหิวที่ลดลงจากการทดลองอาจเกิดร่วมกับอัตราความคลื่นไส้ที่เพิ่มมากขึ้นด้วย ดังนั้น จึงยังไม่สามารถยืนยันประสิทธิภาพของน้ำส้มสายชูได้อย่างชัดเจน ซึ่งควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมต่อไป เพื่อนำประสิทธิผลที่ได้มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์

**รักษา**[**โรคเบาหวาน**](https://www.pobpad.com/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%99) ในน้ำส้มสายชูมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์หลายชนิด จึงมีความเชื่อว่าการบริโภคน้ำส้มสายชูอาจช่วยรักษาโรคเบาหวานได้ แต่ในความเป็นจริง น้ำส้มสายชูอาจทำได้เพียงกระตุ้นการทำงานของอินซูลินในผู้ป่วยเบาหวาน และไม่สามารถนำมารักษาโรคเบาหวานได้โดยตรง

จากงานวิจัยหนึ่งที่ให้ผู้ป่วยเบาหวานบริโภคอาหารตามแผนที่กำหนดพร้อมกับบริโภคน้ำส้มสายชูกลั่นจากแอปเปิ้ล 2 ช้อนโต๊ะ กับชีสปริมาณ 28 กรัม ก่อนนอน เป็นเวลา 2 วัน พบว่าหลังการทดลอง ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานที่บริโภคน้ำส้มสายชูลดลงถึง 6 เปอร์เซ็นต์

เช่นเดียวกับอีกงานวิจัยหนึ่ง ซึ่งพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหาร ระดับอินซูลินในเลือด และระดับไขมันไตรกลีเซอร์ไรด์ในผู้ป่วยเบาหวานลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มทดลองที่บริโภคและไม่ได้บริโภคน้ำส้มสายชู

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยดังกล่าวเป็นเพียงการศึกษาในกลุ่มทดลองขนาดเล็กเท่านั้น ควรค้นคว้าหาข้อมูลและหลักฐานเพิ่มเติม เพื่อยืนยันประสิทธิผลของน้ำส้มสายชูในการรักษาโรคเบาหวานต่อไปในอนาคต

**ต้านมะเร็ง**มะเร็งเป็นโรคร้ายที่หลายคนมองหาวิธีป้องกัน บางคนเชื่อว่าการเลือกบริโภคน้ำส้มสายชูอาจช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้ ทั้งนี้ มีผลวิจัยจากห้องทดลองที่เผยว่า น้ำส้มสายชูจากอ้อยอาจช่วยเร่งการตายของเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว และน้ำส้มสายชูจากข้าวญี่ปุ่นอาจช่วยยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้

อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยจำนวนน้อยที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติในการต้านมะเร็งของน้ำส้มสายชู และเป็นเพียงการศึกษาในห้องทดลองเท่านั้น นับว่ายังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่ชัดเจนเพียงพอ ดังนั้น ต้องศึกษาข้อมูลจากงานค้นคว้าอื่น ๆ เพิ่มเติมอีกมากมาย จึงควรมีงานวิจัยถึงประสิทธิผลของน้ำส้มสายชูในการต้านมะเร็งต่อไป เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่แน่ชัดยิ่งขึ้น

**บรรเทาอาการจากพิษแมงกะพรุน**หากโดนพิษแมงกะพรุนเมื่อไปทะเลแล้วปรากฏอาการแสบร้อน น้ำส้มสายชูอาจมีสรรพคุณยับยั้งการหลั่งพิษที่เหลืออยู่จากเข็มพิษแมงกะพรุนบางชนิดได้ เช่น แมงกะพรุนไฟหมวกโปรตุเกส แมงกะพรุนกล่อง โดยใช้น้ำส้มสายชูราดลงบนบริเวณที่ถูกพิษ แต่ไม่สามารถบรรเทาพิษแมงกะพรุนได้ทุกชนิดเสมอไป เพราะพิษจากแมงกะพรุนบางชนิดอาจต้องใช้วิธีการล้างด้วยน้ำทะเล น้ำร้อน หรืออาจใช้การประคบน้ำแข็ง ควรหลีกเลี่ยงการล้างด้วยน้ำเปล่า เพราะอาจทำให้พิษกระจายไปตามผิวหนังบริเวณนั้นได้ อย่างไรก็ตาม ขณะนี้ยังไม่มีการศึกษาที่ช่วยยืนยันอย่างชัดเจนว่า การใช้น้ำส้มสายชูจะมีประสิทธิภาพบรรเทาพิษจากแมงกะพรุนดีไปกว่าวิธีการอื่น

**การบริโภคน้ำส้มสายชูอย่างเหมาะสม**

น้ำส้มสายชูมีสารอาหารบางส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ผู้บริโภคควรเลือกผลิตภัณฑ์น้ำส้มสายชูอย่างระมัดระวัง และบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อสุขภาพซึ่งแม้จะเกิดได้ไม่บ่อยนักก็ตาม เช่น การบาดเจ็บบริเวณคอหอย หลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร เป็นต้น

ในส่วนของประเทศไทย การผลิตน้ำส้มสายชูได้รับการควบคุมมาตรฐานและกำหนดปริมาณสารประกอบต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด เพื่อประโยชน์และความปลอดภัยของผู้บริโภค อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์น้ำส้มสายชูอย่างระมัดระวังเช่นกัน โดยสำนักคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณะสุขไทย ได้แนะนำให้ผู้บริโภคเลือกซื้อน้ำส้มสายชูโดยดูจากองค์ประกอบ ดังนี้

* **ฉลาก** ฉลากของน้ำส้มสายชูต้องเป็นภาษาไทย หรืออาจมีภาษาต่างประเทศปนได้ แต่ข้อความบนฉลากจะต้องแสดงรายละเอียดให้ครบถ้วนถึงชื่ออาหาร ปริมาณเป็นเปอร์เซ็นต์ของกรดอะซิติก เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ปริมาตรสุทธิ รวมถึงวันเดือนปีที่ผลิต และวันเดือนปีที่หมดอายุของผลิตภัณฑ์ด้วยเช่นกัน
* **เครื่องหมายรับรอง มอก.** ควรมีเครื่องหมายรับรองคุณภาพมาตรฐานของกระทรวงอุตสาหกรรม
* **ปริมาณกรดอะซิติก** น้ำส้มสายชูไม่ควรมีกรดอะซิติกต่ำกว่า 4 เปอร์เซ็นต์ แต่ต้องไม่เกิน 7 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งสังเกตได้จากฉลากผลิตภัณฑ์
* **สภาพของผลิตภัณฑ์** ควรมีลักษณะเป็นของเหลวใส ไม่เจือสี แต่อาจแต่งสีได้จากน้ำตาลเคี่ยวไหม้ ไม่มีสิ่งเจือปน ไม่มีตะกอน หรืออาจมีตะกอนบ้างตามธรรมชาติหากเป็นน้ำส้มสายชูหมัก

**ประเภทของน้ำส้มสายชู**

น้ำส้มสายชูจัดเป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 204) พ.ศ.2543 เรื่อง  
น้ำส้มสายชู ประเภทของน้ำส้มสายชูนั้นแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

1**. น้ำส้มสายชูหมัก** คือน้ำส้มสายชูที่ได้จากการหมัก เมล็ดธัญพืช เช่น ข้าว ข้าวโพด ผลไม้ เช่น สับปะรด แอปเปิล หรือ น้ำตาล กากน้ำตาล (molasse) วัตถุดิบที่มีน้ำตาล (sugar) เช่น ผลไม้ต่างๆ เป็นอาหารของยีสต์ได้โดยตรง ส่วนวัตถุดิบที่มีสตาร์ซ (starch) เช่น ข้าวจะต้อง เปลี่ยนเป็นโมเลกุลของน้ำตาลก่อน การผลิตน้ำส้มสายชูหมัก เป็นการหมักสองขั้นตอน คือ การหมักน้ำตาล ห้เกิดแอลกอฮอล์ (alcoholic fermentation) โดยใช้ยีสต์ (yeast) ตามด้วยการหมักแอลกอฮอล์ให้เกิดกรดแอซีกติก (acetic acid fermentation) ด้วยแบคทีเรียในกลุ่ม Acetobacter และ Gluconobacter ในภาวะที่มีออกซิเจน น้ำส้มสายชูที่หมัก จะใส ไม่มีตะกอน ยกเว้นตะกอนที่เกิดขึ้นตาม ธรรมชาติ มีกลิ่นหอมตามกลิ่นของวัตถุดิบ มีรสชาติดี มีรสหวานของน้ำตาลที่ตกค้างมีกลิ่นของวัตถุดิบที่ใช้ในการหมัก ความเข้มข้นขึ้นอยู่กับ ชนิดและปริมาณน้ำตาลของวัตถุดิบที่ใช้ในการหมัก และมีปริมาณกรดน้ำส้ม () ไม่น้อยกว่า 4

2. **น้ำส้มสายชูกลั่น** เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำเอทธิลอัลกอฮอล์กลั่นเจือจาง (dilute distilled alcohol) มาหมักกับ เชื้อน้ำส้มสายชู หรือเมื่อหมักแล้วนำไปกลั่น (distillation) หรือได้จากการนำน้ำส้มสายชูหมักมากลั่น น้ำส้มสายชูกลั่นจะ ต้องมีลักษณะใส ไม่มีตะกอน และมีปริมาณกรดน้ำส้มไม่น้อยกว่า 4%

3. **น้ำส้มสายชูเทียม** เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำเอากรดน้ำส้ม (acetic acid) ซึ่งสังเคราะห์ขึ้นทางเคมี เป็นกรดอินทรีย์ มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนมีความเข้มข้นประมาณ 95% มาเจือจางจนได้ปริมาณกรด 4-7% ลักษณะใส ไม่มีสี กรดน้ำส้มที่นำมา เจือจางจะต้องมีความบริสุทธิ์สูงเหมาะสมที่จะนำมาเป็นอาหารได้ และน้ำที่ใช้เจือจางต้องเหมาะสมที่จะใช้ดื่มได้ การควบคุมคุณภาพหรือมาตรฐานน้ำส้มสายชูน้ำส้มสายชูหมักหรือน้ำส้มสายชูกลั่น ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีกรดน้ำส้มไม่น้อยกว่า 4 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร ที่ 27 องศาเซลเซียส

2. ตรวจพบสารปนเปื้อนได้ไม่เกินปริมาณกำหนด ดังต่อไปนี้

- สารหนู ไม่เกิน 1 มิลลิกรัม ต่อน้ำส้มสายชู 1 กิโลกรัม

- ตะกั่ว ไม่เกิน 1 มิลลิกรัม ต่อน้ำส้มสายชู 1 กิโลกรัม

- ทองแดงและสังกะสี ไม่เกิน 10 มิลลิกรัม ต่อน้ำส้มสายชู 1 กิโลกรัม

- เหล็ก ไม่เกิน 10 มิลลิกรัม ต่อน้ำส้มสายชู 1 กิโลกรัม

3. ไม่มีกรดน้ำส้มที่มิได้มาจากการผลิตน้ำส้มสายชูหมักหรือน้ำส้มสายชูกลั่น

4. ไม่มีกรดกำมะถัน (sulfuric acid) หรือกรดแร่อิสระอย่างอื่น

5. ใสไม่มีตะกอน เว้นแต่น้ำส้มสายชูหมักตามธรรมชาติ

6. ไม่มีหนอนน้ำส้ม (Vinegar Eel)

7. ใช้น้ำสะอาดเป็นส่วนผสม

8. ให้ใช้วัตถุเจือปนอาหาร (food additive) ได้ ดังต่อไปนี้

- ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (sulfur dioxide) ไม่เกิน 70 มิลลิกรัม ต่อน้ำส้มสายชู 1 กิโลกรัม

- กรดแอล-แอสคอร์บิก (L- ascorbic acid) ไม่เกิน 400 มิลลิกรัม ต่อน้ำส้มสายชู 1 กิโลกรัม

9. มีแอลกอฮอล์ตกค้าง (residual alcohol) ไม่เกิน 0.5%

10. การแต่งสี ให้ใช้น้ำตาลเคี่ยวไหม้หรือสีคาราเมล (caramel) น้ำส้มสายชูเทียม ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีกรดน้ำส้มไม่น้อยกว่า 4 กรัม และไม่เกิน 7 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร ที่ 27 องศาเซลเซียส

2. ตรวจพบสารปนเปื้อนได้ไม่เกินปริมาณที่กำหนด ดังต่อไปนี้

- สารหนู ไม่เกิน 1 มิลลิกรัม ต่อน้ำส้มสายชู 1 กิโลกรัม

- ตะกั่ว ไม่เกิน 1 มิลลิกรัม ต่อน้ำส้มสายชู 1 กิโลกรัม

- ทองแดงและสังกะสี ไม่เกิน 10 มิลลิกรัม ต่อน้ำส้มสายชู 1 กิโลกรัม   
- เหล็ก ไม่เกิน 10 มิลลิกรัม ต่อน้ำส้มสายชู 1 กิโลกรัม

3. ใสไม่มีตะกอน

4. ไม่มีกรดกำมะถันหรือกรดแร่อิสระอย่างอื่น

5. ไม่ใช้สี

6. ไม่มีการแต่งกลิ่นหรือรส

7. ใช้น้ำสะอาดเป็นส่วนผสม

น้ำส้มสายชูปลอมได้จากนำกรดน้ำส้มชนิดเข้มข้น (glacial acetic acid) หรือ "หัวน้ำส้ม" ซึ่งปกติจะใช้ในอุตสาหกรรมฟอกหนัง สิ่งพิมพ์ สิ่งทอ มาเจือน้ำ น้ำส้มดังกล่าวแม้ว่าจะเป็นกรดน้ำส้มแต่ไม่มีความบริสุทธิ์เพียงพอที่จะนำมาบริโภคได้ ไม่ได้มีวัตถุ ประสงค์ที่ใช้เป็นอาหาร มีโลหะหนัก หรือวัตถุเจือปนอื่นๆ มีราคาถูก มากเมื่อเปรียบเทียบกับน้ำส้มสายชูที่เป็นอาหารได้ และ หากปริมาณกรดน้ำส้มสูงเกินไปจะเกิดอันตรายต่อผู้บริโภค คือ อาจทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงเนื่องจากผนังลำไส้ ไม่ดูดซึมอาหาร รวมทั้งได้มีการนำเอากรดแร่อิสระบางอย่าง เช่น กรดกำมะถัน หรือ กรดซัลฟุริก (sulphuric acid) ซึ่งเป็นกรดแก่ มาเจือจางด้วยน้ำมากๆ แล้วบรรจุขวดขาย นับว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่งเพราะกรดกำมะถันเป็นกรดที่มีสรรพคุณกัดกร่อนรุนแรงมาก จะทำให้เกิดอันตรายต่อระบบทางเดินอาหารและตับ น้ำส้มสายชูเหล่านี้จึงไม่ปลอดภัยที่จะนำมาบริโภค

Reference

[http://www2.sat.psu.ac.th/foodsci/project\_file48 (11) .pdf](http://www2.sat.psu.ac.th/foodsci/project_file48%20(11)%20.pdf)

<http://home.kku.ac.th/mallikab/publications/2007-TempAcetic.pdf>

<http://www.journal.msu.ac.th/index.php?option=com_content&task=view&id=49&Itemid=38>

<http://www2.mahidol.ac.th/ks/vicharn/Vinegar.pdf>

**คุณสมบัติทางฟิสิกส์**  
**Colour, in terms of Hazen Units**    ต้องไม่เกิน 20  
**Turbidity, in terms of Silica Scale**    ต้องไม่เกิน    5.0  
**pH Value**                        ต้องระหว่าง 6.5-8.0

**คุณสมบัติทางเคมี**  
**Total Solid**            ต้องไม่เกิน    1000.0    ส่วนในลานส่วน  
**Total hardness, expressed as Calcium Carbonate** ต้องไม่เกิน300.0 ส่วนในล้านส่วน  
**Chloride, expressed as Chlorine**   ต้องไม่เกิน     250.0 ส่วนในล้านส่วน  
**Fluoride, expressed as fluorine**    ต้องไม่เกิน    1.5    ส่วนในล้านส่วน  
**Albuminoid ammonia, expressed as ammonia**    ต้องไม่เกิน    0.1ส่วนในล้านส่วน  
**Free ammonia, expressed as ammonia**    ต้องไม่เกิน    0.005ส่วนในล้านส่วน  
**Nitrates, expressed as nitrogen**    ต้องไม่เกิน    4.0 ส่วนในล้านส่วน  
**Nitrite, expressed as nitrogen**    ต้องไม่เกิน    0.001 ส่วนในล้านส่วน  
**Iron**    ต้องไม่เกิน 0.5 ส่วนในล้านส่วน  
**Lead** ต้องไม่เกิน 0.1    ส่วนในล้านส่วน  
**Arsenic** ต้องไม่เกิน    0.05    ส่วนในล้านส่วน

**คุณสมบัติทางบักเตรี**  
1. **Standard plate count at 35º -37º C** 24 ชั่วโมงต้องไม่เกิน 500 Colonies  
2. **Most Probable Number of Coliform Organism per 100 ml. (M.P.N.)** ต้องน้อยกว่า 2.2  
3**. E. coli type I (Escherichia coli)** ต้องไม่มี

**Vinegar, cider nutrition facts and analysis per serving**

**A screenshot of a cell phone

Description automatically generated**

A screenshot of a cell phone

Description automatically generatedA screenshot of a cell phone

Description automatically generated

A screenshot of a cell phone

Description automatically generatedA screenshot of a cell phone

Description automatically generatedA screenshot of a cell phone

Description automatically generated

**เต้าหู้หมักมิโซะย่าง**

น้ำหมักจากมิโซะเหมาะกับการหมักเต้าหู้ แต่ก็ดีสำหรับการแต่งรสให้เนื้อปลา ไก่ เทมเป้ และผักต่างๆ ก่อนจะนำไปจี่ ย่าง หรืออบ

น้ำหมักจากมิโซะ

|  |  |
| --- | --- |
| มิโซะแดงทำจากข้าวบาร์เลย์หรือข้าวกล้อง | 2 ช้อนโต๊ะ |
| มิริน | 3 ช้อนโต๊ะ |
| ไวน์แดงชนิดไม่หวาน | 3 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำส้มสายชูจากข้าวกล้อง | 1 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันจากงาคั่ว | 1 ช้อนชา |
| กระเทียมสับ | 1 กลีบ |
| น้ำขิงสด (ขูดขิงให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ) | 1 ช้อนชา |
| เต้าหู้ชนิดแข็ง | 1 ปอนด์ (450 กรัม) |
| ไชฟ์สดหั่นฝอย | 2 ช้อนโต๊ะ |

1. ใส่เครื่องปรุงทุกอย่างสำหรับทำน้ำหมักจากมิโซะลงในถ้วย ผสมให้เข้ากัน

2. หั่นเต้าหู้ตามขวางเป็นชิ้นยาว 6 ชิ้นเท่าๆ กัน วางเต้าหู้บนผ้าสะอาดด้านหนึ่ง พับผ้าด้านที่เหลือมาทับบนเต้าหู้ กดเบาๆ เพื่อซับน้ำให้แห้ง

3. เทน้ำหมักลงในถาดพายหรือถาดอบ นำเต้าหู้ลงไปคลุกน้ำหมักให้ทั่ว แล้วหมักทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง ระหว่างนั้นพลิกชิ้นเต้าหู้สัก 2-3 ครั้ง

4. อุ่นเตาอบ วางเต้าหู้บนถาดอบที่ทาน้ำมันเล็กน้อย เก็บน้ำหมักเอาไว้ อบนาน 5 นาที หรือจนกระทั่งเต้าหู้เริ่มเกรียม ทาด้วยน้ำหมักที่เก็บไว้ พลิกชิ้นเต้าหู้ ทาน้ำหมักลงบนอีกด้านของเต้าหู้ อบอีก 5 นาทีนำเต้าหู้ออกจากเตาอบ ทาด้วยน้ำหมักอีกครั้ง

5. เทน้ำหมักที่เหลือลงในหม้อใบเล็ก ต้มจนเดือดด้วยไฟปานกลาง แล้วเคี่ยวโดยไม่ปิดฝาอีก 3 นาที หรือจนกระทั่งปริมาณลดลงราวครึ่งหนึ่ง และข้นเป็นซอส

6. ตักซอส 1-2 ช้อนชาราดบนเต้าหู้แต่ละชิ้น โรยด้วยไชฟ์ก่อนเสิร์ฟ

A close up of a plate of food

Description automatically generatedปริมาณสำหรับ 3 ที่

เวลาเตรียมการ : 15 นาที

เวลาปรุง : 10 นาที และเวลาหมักเต้าหู้อีก 1 ชั่วโมง

## **สลัดมันฝรั่งโรยผักชีลาว**

สลัดมันฝรั่งเป็นอาหารจานโปรด ที่ให้ความรู้สึกดีและสูตรนี้อร่อยมาก น่าแปลกที่เราได้แนวคิดในการทำอาหารสูตรนี้ จากเพื่อนในชนบทของญี่ปุ่น

A close up of food

Description automatically generatedเราเคยนำสลัดสูตรนี้ไปร่วมงานเลี้ยงมื้อค่ำหลายครั้งและทุกคนดูจะเห็นพ้องกันว่า นี่เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงถึงความสามารถของชาวญี่ปุ่นในการเลียนแบบชาวต่างชาติและปรับปรุงให้ดีกว่าของดั้งเดิม

|  |  |
| --- | --- |
| เกลือทะเล | 3 ช้อนชา หรือตามชอบ |
| มันฝรั่งหัวใหญ่ ปอกเปลือก |  |
| หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด1/2 นิ้ว (1 ซม.) | 8 หัว (ประมาณ 10 ถ้วย) |
| แครอทผ่าครึ่งตามยาว แล้วฝานบางๆเป็นชิ้นครึ่งวงกลม | 2 หัว |
| หัวหอมใหญ่สีแดง สับละเอียด | 1/2 หัว |
| แรดิช ผ่าครึ่งตามยาว แล้วฝานบางๆ | 3 หัว |
| ผักกาดโรเมน ผ่าครึ่งตามยาว |  |
| แล้วซอยละเอียด | 4-5 ใบ |
| พาร์สลีย์สดสับละเอียด | 3 ช้อนโต๊ะ |
| ผักชีลาวสดหั่นฝอย | 4 ช้อนโต๊ะ |
| มายองเนส | 1 ถ้วย (225กรัม) |
| น้ำส้มสายชูจากข้าวกล้อง | 2 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำส้มสายชูจากบ๊วยดอง (อุเมะสุ) | 1-3 ช้อนชา |
| พริกไทยดำป่นใหม่ๆ | 1/2 ช้อนชา |

1. ใส่น้ำในหม้อใบใหญ่ราวครึ่งหม้อ ต้มจนเดือด

2. เติมเกลือทะเล 2 ช้อนชา และมันฝรั่ง ต้มจนมันฝรั่งเกือบนุ่มแต่ยังไม่เละ

3. ใส่แครอทแล้วต้มอีก 3 นาที มันฝรั่งจะเริ่มนุ่ม ส่วนแครอทนุ่มปนกรอบ

4. เทมันฝรั่งและแครอทลงในกระชอน เปิดน้ำเย็นให้ไหลผ่าน เพื่อหยุดการสุก แล้วสะเด็ดน้ำให้แห้ง

5. โรยเกลือที่เหลืออีก 1 ช้อนชาให้ทั่วผักที่ต้มไว้ คลุกให้เข้ากันดีทิ้งให้เย็นในอุณหภูมิห้อง

6. ขณะที่ผักกำลังเย็น ผสมหัวหอมใหญ่ แรดิช ผักกาด พาร์สลีย์ และผักชีลาว ในชามใบใหญ่

7. ผสมมายองเนส น้ำส้มสายชู น้ำส้มสายชูจากบ๊วยดอง และพริกไทย ในถ้วยใบเล็ก

8. คลุกเคล้าผักต้มและผักดิบเข้าด้วยกัน ใส่น้ำสลัด แล้วคลุกให้ทั่ว แช่เย็นก่อนนำไปเสิร์ฟ

ปริมาณสำหรับ 8-10 ที่

เวลาเตรียมการ : 30 นาที. เวลาปรุง : 25 นาที

## **สลัดครีมมิโซะ**

มิโซะที่เบา หวาน ทำเป็นสลัดครีมได้อย่างวิเศษเราถือว่าสูตรนี้ เป็น “น้ำสลัดประจําบ้าน” มักเป็นที่ชื่นชอบของแขกเสมอ เป็นสูตรที่เราย้อนกลับมาทำบ่อยครั้ง

|  |  |
| --- | --- |
| น้ำมันแซฟฟลาวเวอร์ | 1/3 ถ้วย (75 มล.) |
| น้ำ | 4 ช้อนโต๊ะ |
| มิโซะขาวรสหวานหรือรสนุ่มนวล | 3 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำส้มสายชูจากข้าวกล้อง | 1 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำเชื่อมข้าว 2 ช้อนชา หรือมิริน | 1 ช้อนโต๊ะ |
| หัวหอมสับ | 1 ช้อนโต๊ะพูน |
| มัสตาร์ดผง | 1/4-1/2 ช้อนชา |
| หรือผักชีลาวหั่นฝอย | 2 ช้อนโต๊ะ |

1. ใส่ส่วนผสมทุกอย่างในเครื่องผสม ปั่นจนเนียนดี เทใส่ขวดมีฝา

2. ใช้ทันทีหรือแช่เย็นไว้จนกว่าจะเสิร์ฟ เขย่าให้เข้ากันดีก่อนใช้น้ำสลัดนี้แช่เย็นเก็บไว้ได้ 2 สัปดาห์

ปริมาณที่ได้ : 1 ถ้วย (235 มล.)

เวลาเตรียมการ : 5 นาที

A plate of food with broccoli

Description automatically generated

**เห็ดดอง**

A pile of fries

Description automatically generatedเป็นอาหารเรียกน้ำย่อยรสเปรี้ยวไม่หนักท้อง ใช้เวลาเตรียมการเพียง 10 นาที แต่ต้องทำไว้ก่อนเสิร์ฟอย่างน้อย 12 ชั่วโมง และอาจทำไว้ล่วงหน้าได้ถึง 3 วัน

|  |  |
| --- | --- |
| เห็ดกระดุมขาวสด ควรใช้ขนาดเล็ก | 3-4 ถ้วย (ราว 1 ปอนด์/450 กรัม) |
| น้ำ | 1 ถ้วย (235 มล.) |
| เกลือทะเล | ราว 1 ช้อนชาพูน |
| โชยุ (ซอสถั่วเหลืองญี่ปุ่น) | 1 ช้อนชา |
| น้ำส้มสายชูจากข้าวกล้อง | 1/2 ถ้วย (125 มล.) |
| ใบกระวาน หักครึ่ง | 1 ใบ |
| กระเทียมฝานหรือผ่าสี่ | 1-2 กลีบ |
| ไชฟ์หั่นฝอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| เบซิลสด | 2-3 ช่อ |
| ไทม์สด 2-3 ช่อ หรือไชม์แห้ง | 1/2 ช้อนชา |
| น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตร้าเวิอร์จิ้น | 2 ช้อนโต๊ะ |
| ต้นหอมหั่นเฉียงบางๆ | 2 ต้น |
| พาร์สลีย์สดสับ | 2 ช้อนโต๊ะ |

1. ล้างเห็ด ตัดก้านแข็งทิ้งไป ใส่ไว้ในชามอ่างทนความร้อน

2. นำอย่างอื่นที่เหลือมาผสมรวมกันในหม้อใบเล็ก ยกเว้นต้นหอมและพาร์สลีย์ นำไปต้มจนเดือด อย่าเคี่ยวนานเกิน 1 นาที แล้วเทราดบนเห็ด ทิ้งไว้จนเย็น ปิดฝาชามอ่าง นำไปแช่ไว้อย่างน้อย 12 ชั่วโมงก่อนเสิร์ฟ คนเป็นครั้งคราวเพื่อให้เห็ดโดนน้ำหมักอย่างทั่วถึง

3. เมื่อจะเสิร์ฟ สะเด็ดน้ำจากเห็ด ตักใบกระวาน กระเทียม และสมุนอื่นๆ ออกไป คลุกเห็ดกับต้นหอมและพาร์สลีย์ แล้วตักใส่ชามสำหรับเลิร์ฟ

ปริมาณที่ได้ : 3-4 ถ้วย

เวลาเตรียมการ : 3 นาที

เวลาปรุง : 10 นาที และเวลาดองอีก 12 ชั่วโมง

## **ครีมเต้าหู้ใส่ผักชีลาว**

A close up of a bowl of food

Description automatically generated

เครื่องจิ้มสารพัดประโยชน์สูตรนี้โปรตีนสูง แต่แคลอรีต่ำ โดยรวมเอาประโยชน์ด้านสุขภาพของเต้าหู้ มิโซะเเละน้ำส้มสายชูจากข้าวเอาไว้ด้วยกัน เหมาะสำหรับกินคู่กับแผ่นแป้งทอดหรือ ผักต่างๆ และอาหารเรียกน้ำย่อยอย่างเช่นคานาเป้หรือใช้ทาหน้าขนมปังกรอบหรือ แผ่นข้าวพอง

|  |  |
| --- | --- |
| เต้าหู้สด | 8 ออนซ์ (250 กรัม) |
| มิโซะขาว | 3 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันงา | 2 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำส้มสายชูจากข้าวกล้อง | 2 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำเชื่อมจากข้าวกล้อง | 1 ช้อนโต๊ะ |
| กระเทียมฝาน | 1-2 กลีบ |
| ผักชีลาวสดหั่นฝอย | 4 ช้อนโต๊ะ |
|  |  |

1. บิเต้าหู้ใส่ในเครื่องปั่นผสมอาหารพร้อมกับส่วนผสมอื่น ปั่นจนเนียนดี ถ้าส่วนผสมข้นเกินไป ให้เติมน้ำเล็กน้อยหรือนมถั่ว เหลืองจืด
2. แช่เย็นไว้ 2 ชั่วโมงเพื่อให้รสชาติกลมกล่อม

ปริมาณที่ได้ : 1 ½ ถ้วย (375 กรัม)

เวลาเตรียมการ : 10 นาทีกับอีก 2 ชั่วโมง เพื่อให้เย็นลงและให้รสชาติเข้ากันดี