

ยาอายุวัฒนะ : ไข่ดิบคองน้ำส้มสายชูหมัก



ไข่คองน้ำส้มสายชูหมักเป็นตำรายาโบราณของจีนในสมัยพระเจ้าจิ้งจกซ่งเต๋ ได้สืบทอดต่อมาจนถึงบัดนี้ได้เผยแพร่ไปทั่วแถบเอเชีย และในหมู่ชาวจีน ในประเทศอเมริกาผู้นำตำรายาเผยแพร่คนแรกได้นำยามาทานเอง และแนะนำให้เพื่อนฝูงทานด้วยได้ผลดีเหมือนปาฏิหาริย์สามารถรักษาโรคได้หลายโรคโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคของผู้สูงอายุ ผู้เผยแพร่ทานยาไปแล้วกว่า 100 ฟองได้ผลดีเหมือนอย่างหนึ่งกำลังภายใน สังกัดจากการเดินขึ้นบันได จะไม่เหนื่อยเหมือนแต่ก่อน เพราะหัวใจจะแข็งแรงมากเป็นพิเศษ

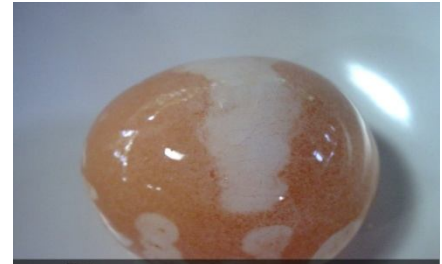
สรรพคุณ :

รักษาโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ (โรคหัวใจ) เลือดข้นและเหนียว **เบาหวาน** ความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตต่ำ ลดไขมันในเลือด (ทั้งคลอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์) **ไทรอยด์ อัมพฤกษ์หรืออัมพาต** อันเนื่องจากเส้นเลือดในสมองตีบ **ละลายหินปูน** อาการเมื่อยขา ตึง ปวดและบวมตามร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณด้านหน้าและด้านหลัง **ปวดเข่า ปวดหลัง** ขาไม่มีเรี่ยวแรง (ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากหินปูนที่งอกพอกกระดูกสันหลังเบียดหรือทับเส้นประสาท) **โรคข้ออักเสบ** เช่นข้อนิ้วมือแข็งแรงและงอไม่ลงเป็นต้น ไล่ลดอาการหน้ามืดบ่อยๆ หมดความรู้สึกทางเพศ ทำให้หลอดเลือดสะอาดเลือดหมุนเวียนได้สะดวก สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ไม่เกิดสิว ผลสดจะหายเร็วกว่าปกติ ใบน้ำอ่อนวัย แข็งแรงกว่าเดิมเป็นยารักษาโรคครบจักรวาล สำหรับผู้สูงอายุ 40 ปีขึ้นไปไม่มีผลข้างเคียงเพราะมาจากธรรมชาติสุคนธ์ประหยัด สามารถทำได้เอง และได้ผลอย่างแท้จริง

วิธีการทำไข่ดิบคองน้ำส้มสายชูหมัก

ตัวยา/อุปกรณ์ ที่ใช้ :

1. น้ำส้มสายชูหมัก จากข้าวหรือผลไม้จะมีวิตามินซีสูงมาก (น้ำส้มสายชูหมักมีสีคล้ายกับสีของน้ำชาอ่อนไม่ใสเหมือนสีของน้ำส้มสายชูกลั่น ซึ่งเป็นสารเคมี) น้ำส้มสายชูหมักที่ใช้ต้องมีกรดน้ำส้มอยู่ประมาณร้อยละ 4.2 ถึง 4.5%
1. ไข่ไก่สดใหม่ 8 ฟอง ค่อน้ำส้มสายชูหมัก 1 ขวด (ไข่ไก่ขนาดเล็กเบอร์ 3 หรือ เบอร์ 4 จะเหมาะที่สุด) ห้ามแช่เย็นมาก่อน ถ้าไข่จะเน่าเสียทั้งหมด



ไข่ที่ผ่านการคองแล้ว



เปิดน้ำล้างไข่



ล้างดูเปลือกออกหมดแล้ว



ไข่ที่เอาเยื่อหุ้มออกแล้ว

2. โหลแก้วเท่านั้น จำนวน 2 ใบเพื่อให้การทานยาต่อเนื่อง เลือกขนาดโหลที่พอดี อย่าให้โหลซ้อนกันเกิน 2 ชั้น ถ้าซ้อนกันมาก โหลมีโอกาสแตกได้ถ้าไม่มีโหลอาจใช้ถ้วยแก้วดองโหลเพียงครั้งละ 5-8 ฟองแทนก็ได้บางคนก็ดองโหลใส่แก้วๆละฟอง อันนี้แล้วแต่ความเหมาะสมที่จะพลิกแพลงเอา

การเตรียมยา

1. เช็ดผิวโหลให้ สะอาด อาจแช่น้ำหรือซัดในน้ำให้สะอาดเบาๆ เช็ดให้แห้งนำไปเรียงในโหลแก้ว เทน้ำส้มสายชู โดยให้น้ำสายชูท่วมโหล เมื่อแช่ที่แรกจะเห็นฟองก๊าซผุดขึ้นมาตามเปลือกโหล
2. โหลจะนิ่มทั้งฟองภายในหนึ่งหรือสองวันและไม่ควรปิดฝาให้แน่นในช่วงนี้เพื่อให้เกิดก๊าซที่กระบายสู่บรรยากาศได้โดยง่าย หลังจากนั้นค่อยปิดฝาขวดโหล เมื่อทิ้งไว้นาน 4-5 วันเต็มจะสังเกตเห็นโหลจะขยายตัวใหญ่ขึ้น แต่บางทีก็ต้องดองถึง 10 วัน จะช้าจะเร็วนั้นขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของกรดในน้ำส้มด้วย เมื่อดองโหลได้ที่แล้วให้นำโหลออกมารับประทานวันละ 1 ฟองจนหมดจึงทิ้งน้ำส้ม ทานติดต่อกันไปจึงจะได้ผล

การรับประทานยา

1. นำโหลซึ่งนิ่ม 1 ฟอง เปิดน้ำประปาล้างโหลพร้อมใช้นิ้วลูบเปลือกโหลเบาๆ เปลือกโหลจะยุบหลุดออกมาเหมือนแป้ง จนเกือบหมดเหลือเพียงเยื่อใสๆซึ่งหุ้มโหลขาวและโหลแดงอยู่ภายใน นำโหลใส่แก้ว เจาะเยื่อหุ้มโหล (วางโหลในแก้วป้องกัน โหลกระเด็น แล้วใช้ไม้จิ้มฟันเจาะเอาเยื่อหุ้มโหลทิ้ง) **นำโหลแดงและโหลขาวมารับประทานหลังอาหารเช้าวันละ 1 ฟอง** ห้ามทานตอนท้องว่างถ้ารับประทานยากให้ผสมน้ำผึ้งก็ได้แต่ผสมกับน้ำเชื่อมจะคล้ายบัวลอยทานง่ายที่สุด ห้ามทำให้สุกเด็ดขาด น้ำส้มจะเสื่อมสภาพ
2. หลังรับประทานแล้ว **ให้ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดาให้มากๆทั้งวัน** เพื่อระบายท้องเสียหลังทานยาห้ามดื่มน้ำเย็นทันทีเพราะอาจทำให้คลื่นไส้ได้ ถ้าหายดีแล้วควรทานเป็นประจำ แต่ลดขนาดเหลืออาทิตย์ละ 2-3 ฟอง **(ทุกครั้ง** **ที่ทานยาห้ามนอนทันที** แต่ควรทำอะไร ไปพลาจก่อนเพื่อให้ยาเดินสำคัญมาก) **การทานหลังอาหารมือเช้าประมาณ 10-15 นาที จะดีที่สุด** แล้วทานน้ำมะนาวหรือของเปรี้ยวอื่นๆ ชื่นเล็กน้อย ดบท้าย จะช่วยให้รู้สึกดีมากขึ้น น้อยมากที่จะพบเฉพาะบางท่านเท่านั้น ที่รับประทานยาติดต่อกันหลายวันอาจมีอาการร้อนใน เช่น ปากเป็นเม็ด ริมฝีปากแห้ง หรือมีจีสตา เป็นต้นควรหยุดทานยาชั่วคราว แล้วแก้อาการร้อนในด้วยการรับประทาน ยาเขียว ตราใบห่อชนิดระบายอ่อน ในบางกรณีอาการปวดหรือชาอาจมากขึ้นภายในหนึ่งหรือสองวันให้ลดทอนรับประทานต่อไป ซึ่งโดยทั่วไปแล้วอาการจะดีขึ้น เห็นได้ชัดเนื่องจากเป็นช่วงยาออกฤทธิ์ใหม่ๆ ขั้วอาการของโรคออกแล้วจะรู้สึกดีขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะผู้ที่กำลังป่วยอยู่

ประวัติและการวิเคราะห์การทำงานของยา

1. ผู้มีอาการเสี่ยงต่อการซื้อ **ได้แก่โรคหัวใจ** (เจ็บแปลบๆ ปวดจี๊ดสาเหตุ เกิดจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเพราะเส้นเลือดฝอยตีบ) , ผู้ที่เคยผ่าตัดหัวใจ (ทำบายพาสมาแล้วแต่เป็นซ้ำอีก) , หัวใจโต , ผู้มีน้ำตาลในเลือดสูงมากถึงขั้นต้องฉีดอินซูลิน , ผู้มีความดันโลหิตสูงเส้นเลือดฝอยมีโอกาสเปราะแตกอาจเสียชีวิตได้ทุกเมื่ออาการเสี่ยงเหล่านี้จะหมดไปอย่างรวดเร็วในทันทีที่เริ่มทาน ไข่แดงน้ำส้มสายชูหมักซึ่งจะรู้สึกได้เอง ยิ่งสามารถทานต่อเนื่องได้ทุกวันผู้ป่วยจะรู้สึกได้เองว่ายานี้ได้ผลดีจริงในระยะเวลาที่เร็วมากอีกทั้งน้ำส้มสายชูหมักมีวิตามินซีสูงมากทำให้เส้นเลือดเหนียวและเปราะแตกได้ยากมาก
2. สำหรับผู้ป่วยที่มีผลการตรวจขอแพทย์เป็นตัวเลขยืนยันชัดเจนเมื่อทานยาติดกันประมาณ 30 ฟอง แล้วไปให้แพทย์เจาะเลือดผลปรากฏว่าระดับน้ำตาล , ความดัน , คอเลสเตอรอล ไตรกรีเซอไรด์จะลดลงใกล้เคียงปกติทุกคน ยังไม่เคยมีใครทานยานี้แล้วไม่ได้ผลเพียงแต่ต้องทำยาให้ถูกต้อง และทานยาให้ต่อเนื่องจึงจะถูกวิธีโดยผู้ป่วยทุกรายยืนยันเองได้ผลจริง และได้ผลเร็วเกินคาด
3. โรคต่างๆ ที่เกิดจากหินปูนกดทับเส้นประสาทควบคุมการเคลื่อนไหว ได้แก่อาการเมื่อย ชา ปวด บวม ข้อและเข่าอักเสบ ไหล่ติดนิ้วมือเท้าแข็ง ตับ ไต ไทรอยด์ นอนไม่หลับ ฯลฯ รักษาได้ผลดีรวดเร็วมมาก เพราะน้ำส้มจะละลายหินปูนตามข้อต่างๆ รวมทั้งนิ้วและในไตน้ำส้มจะทำให้เส้นประสาทสั่งการจากสมองทำงานได้สมบูรณ์ด้วยการทำความสะอาดเส้นเลือดฝอยทุกเส้น ทำให้เลือดเดินได้สะดวก อวัยวะต่างๆ เช่น ตับ ตับอ่อนไต หัวใจม้าม ฯลฯ ก็สามารฟื้นตัวทำงานได้ปกติโดยอาศัยความสามารถของไข่ไก่เป็นตัวพาน้ำส้มไปทำความสะอาดผนังหลอดเลือดในรูปของสารอาหารเพราะน้ำส้มสายชูหมักถือเป็นสิ่งแปลกปลอมทางร่างกาย รับประทานโดยตรงร่างกายจะไม่ดูดซึมและขับออกทั้งหมดทางปัสสาวะจึงไม่สามารถใช้ประโยชน์โดยตรงได้
4. น้ำส้มสายชูหมักในไข่ไก่จะละลายหินปูนและทำความสะอาดผนังทางหลอดเลือดทั่วร่างกายแม้แต่ในกระดูกตั้งแต่เส้นเลือดใหญ่จนถึงเส้นเลือดฝอยอย่างละเอียด ทำให้ปัญหาในการอุดตันในเส้นเลือดฝอยที่เป็นเส้นประสาทสั่งการสำคัญ สะอาดเลือดไหลเวียนสะดวก ทำให้ยานี้รักษาโรคอัมพฤกษ์และอัมพาตหายและได้ผลจริงโดยหลักการที่ว่าเมื่อหลอดเลือดสะอาดจะทำให้เซลล์เนื้อเยื่อทั่วร่างกายฟื้นตัวกลับสู่ปกติเพราะได้รับสารอาหารและออกซิเจนจากเลือดอย่างพอเพียงและทั่วถึงและดีของเสียที่เกิดจากการใช้งานของเซลล์กลับออกมาทำให้ปราศจากเซลล์เสียในร่างกายเท่ากับการป้องกันและยับยั้งการเกิดการขยายตัวของเซลล์มะเร็งโดยอัตโนมัติ ทานยานี้เป็นประจำจะช่วยป้องกันและรักษาโรคได้ทุกชนิดดังกล่าวมานับว่าเป็นยาอายุวัฒนะที่มีสรรพคุณพิเศษต่อมวลมนุษย์อย่างแท้จริงเพราะราคาถูกทำเองได้ง่ายๆ ไม่ต้องทานยาแผนปัจจุบันที่เป็นสารเคมีและราคาแพงไปตลอดชีวิตแต่อาการทรงตัวไม่สามารถหายขาดได้และยังมีผลข้างเคียงติดตามมาเป็นอันตรายต่อตับและไตอย่างมาก

- ท่าน อ.ศักดิ์ วัชรินทร์กร ที่ชมรมแพทย์แผนไทยก้าวหน้า มีผลวิจัยเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป
- หาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากหนังสือ " ไข่+น้ำส้มสายชูรักษา 100 โรค " ตามแผงเซเว่นหรือ ซีเอ็ดบุ๊ค

ประเภทของน้ำส้มสายชู

น้ำส้มสายชู แบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

1. น้ำส้มสายชูหมัก คือน้ำส้มสายชูที่ได้จากการหมัก เมล็ดธัญพืช เช่น ข้าว ข้าวโพด ผลไม้ เช่น สับปะรด แอปเปิ้ล หรือน้ำตาล กากน้ำตาล

การผลิตน้ำส้มสายชูหมัก เป็นการหมัก สองขั้นตอน คือ การหมักน้ำตาล ให้เกิดแอลกอฮอล์โดยใช้ยีสต์ ตามด้วยการหมักแอลกอฮอล์ให้เกิดกรดอะซิติกด้วยแบคทีเรียใน



น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล
หรือ apple cider vinegar
นำเข้าจากต่างประเทศ
ขวดละ 320 บาท

กลุ่ม อะซิโตแบคทีเรีย และ กลูคูโนแบคทีเรีย น้ำส้มสายชูที่หมัก จะใส ไม่มีตะกอน ยกเว้นตะกอนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ มีกลิ่นหอมตามกลิ่นของวัตถุดิบ มีรสชาติดี มีรสหวานของน้ำตาลที่ และมีปริมาณกรดน้ำส้ม (กรดอะซิติก) ไม่น้อยกว่า 4%

2. น้ำส้มสายชูกลั่น เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำเอท-ซิลอัลกอฮอล์กลั่นเจือจางมาหมักกับเชื่อน้ำส้มสายชู หรือเมื่อหมักแล้วนำไปกลั่นหรือได้จากการนำน้ำส้มสายชูหมักมากลั่น น้ำส้มสายชูกลั่นจะต้องมี

ลักษณะใส ไม่มีตะกอนและมีปริมาณกรดน้ำส้ม ไม่น้อยกว่า 4%

3. น้ำส้มสายชูเทียม เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำเอกรดน้ำส้ม (Acetic acid) ซึ่งสังเคราะห์ขึ้นทางเคมี เป็นกรดอินทรีย์มีฤทธิ์

เป็นกรดอ่อนมีความเข้มข้นประมาณ 95% มาเจือจางจนได้ปริมาณกรด 4 - 7% ลักษณะใส ไม่มีสี



น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว
ตรา คิวพี ผลิตในประเทศไทย
ขวดละ 40 บาท

สรรพคุณของน้ำส้มสายชูหมัก

น้ำส้มสายชูหมัก หรือที่ฝรั่งเรียกว่า ไวนเนกร้า ที่เรามักเห็นบ่อย ๆ คือ แอปเปิ้ลไซเดอร์ ซึ่งมีขายทั่วไปในยุโรป อเมริกา และที่ญี่ปุ่น ส่วนเมืองไทยก็มีบ้างประปราย ก็คือน้ำส้มสายชูหมักที่ทำจากผลแอปเปิ้ลนั่นเองซึ่งโดยปกติจะมีรสเปรี้ยวจัด การรับประทานส่วนใหญ่จึงนิยมนำมาผสมน้ำผึ้ง เจือจางด้วยน้ำสะอาด เพื่อกลบรสชาติ และจัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะ สรรพคุณของน้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ลมีมากมาย ได้แก่ ช่วยในระบบย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้การขับถ่ายเป็นปกติ ช่วยล้างทางเดินอาหารและกระเพาะให้สะอาด ล้างสารพิษในร่างกาย ช่วยปรับระดับกรด-เบสในร่างกายให้สมดุล บรรเทาอาการปวดศีรษะ ทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ ป้องกันโรคโลหิตจาง ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อ ช่วยให้ระบบปัสสาวะเป็นปกติ บำรุงสายตา ช่วยลดน้ำหนักได้ ใช้ทาผิวรักษาผิวพรรณ ช่วยให้ความจำดีขึ้น แก้ผมแตกปลาย กำจัดรังแค และอาการคันศีรษะ รักษาโรคความดันโลหิตสูง และยังใช้แช่ผักที่มีสารตกค้างได้อีกด้วย

ส่วนในบ้านเราซึ่งได้ชื่อว่าแดนสุวรรณภูมิ ถึงแม้จะไม่สามารถปลูกแอปเปิ้ลได้ แต่สามารถหาผลิตภัณฑ์อื่นมาทำน้ำส้มสายชูหมักได้ง่าย ๆ และคุณค่าไม่ได้ด้อยไปกว่า ของฝรั่งเลย ดังที่นิยมทำกันก็มี กล้วย อ้อย น้ำมะพร้าว ข้าว สับปะรด ข้าวโพด

วิธีทำน้ำส้มสายชูหมักจากน้ำมะพร้าว

ส่วนผสม

- น้ำมะพร้าวแก่ 5 ลิตร - น้ำตาลทราย 1/2 กิโลกรัม - ยีสต์แห้งหรือยีสต์ทำงานมปัง 1/2 ช้อนชา (หรือใช้ลูกแป้งข้าวหมากแทน) - เชื้อน้ำส้ม 10%ของปริมาณน้ำส้มที่หมัก

วิธีทำ

1. นำน้ำมะพร้าวมาเติมน้ำตาลทรายคนให้น้ำตาลละลาย ต้มให้เดือด 5-10 นาที พยายามช้อนน้ำมันที่ลอยหน้าออกให้หมด
2. นำมากรองผ่านผ้ากรอง ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วเทลงในภาชนะที่ใช้หมัก เช่น โถแก้ว ไหเคลือบ ที่ทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว
3. แบ่งน้ำมะพร้าวจากข้อ 2 มาประมาณครึ่งถ้วยแก้วใส่ยีสต์แห้งลงไปคนให้เข้ากัน ทิ้งไว้สักครู่ให้ยีสต์ทำงาน ซึ่งจะสังเกตเห็นได้จากการเกิดฟอง
4. เติมน้ำมะพร้าวที่ใส่ยีสต์แล้ว (จากข้อ 3) ลงในภาชนะที่ใส่น้ำมะพร้าวอีกส่วนหนึ่งไว้ (ข้อ 2) ปิดปากภาชนะด้วยผ้าขาวบางแล้วปิดทับด้วยฝาไม้เพื่อกันฝุ่นและเชื้อจากภายนอก
5. ปล่อยให้ยีสต์ทำปฏิกิริยากับน้ำตาลในน้ำมะพร้าวจนไม่เกิดฟองอีก และยีสต์ตกตะกอน ใช้เวลาประมาณ 7-10 วัน
6. รินส่วนที่เป็นน้ำใสใส่ลงในภาชนะอีกใบหนึ่งซึ่งล้างสะอาดแล้ว เพื่อให้ น้ำส้มที่ได้ใสเร็วและไม่มึนกลิ่นยีสต์
7. เติมเชื้อน้ำส้มลงไปประมาณ 10% โดยใช้น้ำส้มสายชูหมักที่ยังไม่ได้ต้มฆ่าเชื้อ (ถ้าไม่มีเชื้อน้ำส้มอาจอาศัยเชื้อน้ำส้มในอากาศ โดยปิดภาชนะด้วยผ้าขาวบางทิ้งไว้ 2-3 วันจึงปิดด้วยฝาไม้ ตั้งทิ้งไว้จะได้เชื้อน้ำส้มสายชูหมักแต่อาจต้องใช้เวลานานขึ้น และผลที่ได้ไม่ค่อยแน่นอน)
8. ทิ้งไว้ให้เกิดกรดน้ำส้ม ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30-45 วัน จะได้น้ำส้มสายชูหมัก ซึ่งมีความเข้มข้นของกรดประมาณ 4-5% (ในกรณีที่ทำไว้ใช้เอง เมื่อหมักได้กรดน้ำส้มที่มีความเปรี้ยวตามที่ต้องการแล้ว สามารถนำไปใส่ขวดใช้ได้เลย ไม่จำเป็นต้องฆ่าเชื้ออีก แลผมยังมีสรรพคุณดีกว่านำไปฆ่าเชื้อเสียอีก เพราะมีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย)
9. รินส่วนใสออก นำมาต้มให้เดือด บรรจุในขวดให้เต็ม ตั้งทิ้งไว้หลาย ๆ วันจะตกตะกอน ได้น้ำส้มสายชูใส (ถ้าต้องการให้ตกตะกอนเร็วต้องกรองผ่านเครื่องกรอง หรือต้มให้เดือด แล้วเติมสารเบนโทไนท์ในอัตราส่วน 1: 200 คนให้ทั่ว ตั้งทิ้งไว้ 1 คืน จะตกตะกอน ทำให้กรองง่ายขึ้น)
10. ส่วนที่ใสมากรองผ่านผ้าดิบอีกที จะได้น้ำส้มสายชูหมักจากน้ำมะพร้าวบรรจุในขวดแก้วปิดฝาจุก นำไปจำหน่ายได้

การทำน้ำส้มสายชูจากสับปะรด

น้ำสับปะรดคั้น 5 ลิตร น้ำสะอาด 8 ลิตร น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม เทรวมกันต้มให้เดือดนาน 5-10 นาทีทิ้งให้เย็น แบ่งน้ำสับปะรดครึ่งถ้วย โรยยีสต์ 1 ช้อนชากรรมวิธีอื่นเช่นเดียวกันกับน้ำส้มสายชูจากน้ำมะพร้าวและหากทำหลายครั้งแล้วสามารถเก็บน้ำส้มสายชูดิบจากครั้งก่อนไว้เป็นเชื้อน้ำส้มสายชูในครั้งต่อไปโดยเติมลงในส่วนผสมหลังจากการหมักทิ้งไว้ 5-7 วัน ในอัตราส่วนหัวเชื้อน้ำส้มสายชู 10% ของส่วนผสมทั้งหมด จะช่วยเร่งการหมักให้เร็วขึ้น

การทำน้ำส้มสายชูหมักจากกล้วย

วัสดุ/อุปกรณ์ :

1. กล้วยน้ำว้าสุกงอม 5 หวี
2. น้ำสะอาดหรือน้ำมะพร้าวอ่อน 5 ลิตร
3. น้ำตาลทรายขาว 1 ก.ก.

วิธีทำ :

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่น้ำตาลทรายคนให้ละลายกรองด้วยผ้าขาวบางทิ้งไว้ให้เย็น
2. ลอกเปลือกกล้วยออกหั่นกล้วยเป็นแว่นบาง ๆ
3. เอน้ำตาลจากข้อ 1 และกล้วยที่หั่นเป็นแว่นแล้วใส่โหลแก้วหรือพลาสติกปิดฝาให้แน่นเก็บไว้นาน 3 เดือน ตักมาชิมจะเริ่มเปรี้ยวให้เป็นน้ำส้มสายชูได้
4. ถ้าเก็บไว้นาน 6-8 เดือน จะเป็นน้ำส้มจากผลไม้ที่เปรี้ยวมากที่สุด เก็บใส่ในขวดหรือโหลที่สะอาดโดยนำขวดเปล่าไปต้ม หรือนึ่งฆ่าเชื้อด้วยความร้อนเสียก่อน
5. ส่วนของกล้วยที่เหลือเป็นกากนำมาทำซ้ำด้วยวิธีเดิมโดยเริ่มจากข้อ 1 ข้อ 3 และ 4