

น้ำข้าวกล้อง เพื่อสุขภาพ “อร่อยธรรมชาติ ดื่มเพลิน ทุกเพศ ทุกวัย”

Brown rice juice for health
“Delicious, natural drinks for all ages”



แชนบีปียัน นางสาวกัญญา โมกข์
เบอร์โทรศัพท์ 085 608 5029
ที่อยู่ 67 หมู่ที่ 6 ตำบลคงขวาง
อำเภอเมืองนครพนม
จังหวัดนครพนม



วันเวลาเปิดทำการ	Opening Hours
ทุกวัน เวลา 10.00 น.	Daily at 10.00 am
ค่าบริการสำหรับทำกิจกรรม	Activity Fee
60-70 บาทต่อท่าน	60-70 Baht per person
จำนวนการรองรับ	Activity support capacity
10 ท่าน	10 persons

ประวัติความเป็นมาของกิจกรรม

การทำน้ำข้าวกล้องเกิดขึ้นจากการที่มีหน่วยงานเข้ามาอบรมการทำน้ำเพื่อสุขภาพชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นน้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ฯลฯ จึงนำความรู้ตรงส่วนนี้กลับมาต่อยอดเป็นน้ำข้าวกล้องเพื่อสุขภาพโดยใช้ข้าวกล้องเป็นวัตถุดิบหลัก ซึ่งข้าวกล้องอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์จึงเหมาะกับการดื่มเพื่อสุขภาพ

Background of the activity

Brown rice juice production is initiated when governmental departments come to train the villagers about the production of various types of juices for health. Whether it is fruit juice, herbal juice, etc., therefore the champion

วัสดุอุปกรณ์ สำหรับการทำกิจกรรม Materials / equipment for activities

1. เครื่องปั่น
2. กระชอน
3. ผ้าขาวกรอง
4. หม้อ
5. ไม้พาย
6. นมจืด
7. น้ำตาล
8. น้ำเปล่า
9. ข้าวกล้อง

1. Blender
2. Colander
3. White cloth filter
4. Pot
5. Spatula
6. Fresh milk
7. Sugar
8. Blank water
9. Brown rice



วิธีการ

1. นำข้าวกล้องแช่น้ำสะอาด 1 คืน จากนั้นทำให้ข้าวกล้องสะเด็ดน้ำก่อนนำมาใช้
2. นำข้าวกล้องปั่นให้เข้ากันกับน้ำเปล่า ในอัตราส่วน ข้าวครึ่งกิโลกรัมต่อน้ำ 5 ลิตร ปั่นจนละเอียด คั้นเอาแต่น้ำด้วยกระชอนและผ้าขาวกรอง
3. ปิดท้ายด้วยการเติมน้ำตาลและนมจืดเพิ่มรสชาติ

How to

1. Soak brown rice in clean water for 1 night then drain brown rice before using.
2. Blend rice water with clean water in a ratio of half a kilogram of rice to 5 liters of water until completely mixed. Strain the mixture using a colander and white cloth filter.
3. Finally, add sugar and milk to add flavor.

โปรแกรมท่องเที่ยว เวลากิจกรรม Travel Program time Activities

- 10.00 น.** กล่าวต้อนรับนักท่องเที่ยว กล่าวถึงคุณประโยชน์ของน้ำข้าวกล้อง
- 10.10 น.** นักท่องเที่ยวลงมือปฏิบัติทำน้ำข้าวกล้องตามขั้นตอนและคำแนะนำจากปราชญ์ชาวบ้าน
- 10.30 น.** นักท่องเที่ยวได้รับน้ำข้าวกล้องกลับไปเป็นของฝาก

10.00 hrs Welcoming tourists, discussing the benefits of brown rice juice.

10.10 hrs Tourists start to make brown rice

