

# บิงซู...

## น้ำแข็งใสรสหอมยอดฮิต ทำกินเองยังไงนะ?

ก่อนอื่นต้องกล่าวว่า สวีตตี้ปีใหม่ไทย  
นี้เราไม่ได้พบกันนานเท่าไรแล้วนะ มีใครคิดถึง  
คอลัมน์ Healthy Eating ของแพรวบ้างคะ  
แน่นอนว่ากลับมาคราวนี้เมนูต้องเด็ด วิธีทำต้อง  
ง่าย และที่สำคัญ ถ้าได้ทดลองคิดค้นโดยแพรว  
แล้ว ต้องเป็นเมนูสุขภาพแน่นอน



ช่วงนี้ก็เข้าสู่หน้าร้อนแล้วนะคะ เวลาที่ไม่ได้ลงคอลัมน์  
แพรวก็แค่แอบไปส่องร้านขนมหวานสไตล์วัยรุ่น โอ้โฮ! ร้าน  
หวานเย็นเยอะมากคะ ไม่ว่าจะป็นสไตล์เกาหลีเฮีย สไตล์ญี่ปุ่น  
เฮีย ไม่ว่าจะป็นสไตล์ไหน รูปแบบก็ได้เห็นกันสักเท่าไรก็คือ  
มาในรูปแบบของน้ำแข็งใสเหมือนกัน น้ำแข็งใสที่วัยรุ่นนิยมกัน  
ทั่วไปเท่าที่แพรวเห็นมีสองแบบคะ บางร้านป็นน้ำแข็งใสเกล็ด

ละเอียด แล้วราดด้วยนม น้ำเชื่อม และตกแต่งหน้าป็นที่อบปิ้งพวกขนมกรุบๆ อย่างคอนเฟลค หรือผลไม้ ส่วนอีกแบบจะเป็น  
พวก น้ำแข็งรสนมต่างๆ ใสเป็นเกล็ดละเอียด ราดนมข้นวิปครีม แล้วตกแต่งด้วยที่อบปิ้งต่างๆ ทั้งสองแบบวัยรุ่นบ้านเราเรียก  
ว่า “บิงซู หรือกากิกอริ” ถ้าเรียกภาษาบ้านๆ ก็น้ำแข็งใสนี้แหละคะ แต่บิงซูแบบไหนนะที่คุณคิดว่ารสชาติดี และนุ่มละมุน  
สุดๆ แพรวคิดว่าคำตอบเราคงเหมือนกัน ตึกตอก ตึกตอก นั่นคือ แบบที่ป็นน้ำแข็งรสนมใสเป็นเกล็ดละเอียดนุ่มๆ

ถ้าใครเคยไปนั่งกินตามร้านจะรู้เลยว่า ราคาแพง รอคิวก็นาน ต้องทำยังไงนะฉันถึงจะได้ไม่ต้องตากแดดร้อนๆ ไป  
รอคิว และไปเสียเงินแพงๆ ทำไงดี? ไม่ต้องทำไงคะ แค่ทำเอง เพราะวันนี้แพรวได้นำสูตร และวิธีทำบิงซูอย่างง่ายมาให้ ถ้า  
พร้อมแล้วตามมาดูสูตรกันเลยคะ

# บิงซูมะม่วง

## ส่วนประกอบ

นมสด	250	กรัม
นมผง	3	ช้อนโต๊ะ
มะม่วงสุก	1	ลูก
ใบสะระแหน่	1-2 ใบ	สำหรับตกแต่ง



## วิธีทำ

1. เทนมสดใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนไม่ต้องเดือด ปิดไฟ ตามด้วยนมผงคนให้ละลาย
2. นำส่วนผสมนมในข้อที่ 1. เทใส่พิมพ์ของเครื่องทำน้ำแข็งไส และนำไปเข้าช่องแช่แข็ง 1 คืน
3. พอส่วนผสมแข็งตัวดีแล้ว นำเข้าเครื่องทำน้ำแข็งไส
4. ใช้ช้อนตักแต่งเกล็ดน้ำแข็งรสนมให้เป็นรูปภูเขา
5. โรยผลไม้ตามชอบ ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ จัดเสิร์ฟได้



สำหรับใครที่ไม่มีเครื่องทำน้ำแข็งไส สามารถเทส่วนผสมนมใส่ถุงซิปล็อก แช่แข็ง 1 คืน แล้วนำออกมาทุบก็ได้เช่นกันค่ะ เนื่องจากบ้านเราเป็นเมืองร้อน น้ำแข็งไสของเราอาจจะละลายเร็ว เราสามารถนำภาชนะที่จะใส่น้ำแข็งไสไปแช่เย็นก่อนที่จะนำมาใส่ ก็จะช่วยทำให้ละลายช้าลงได้ค่ะ

เห็นมั้ยคะว่า ส่วนผสมนิดเดียว แถมทำได้ง่ายมากๆ แค่นี้เราก็ไม่ต้องตากแดดรอคิว และเสียเงินแพงๆ อีกแล้ว ที่สำคัญสูตรนี้เราไม่ได้เติมน้ำตาลเพิ่มเลย แต่ระวังน้ำตาลจากมะม่วงสุกด้วยล่ะ

หวังว่าเมนูที่แพรวนำมาเสนอในวันนี้ จะถูกใจวัยรุ่นกันนะคะ ถึงแม้หวานเย็นสูตรนี้จะให้พลังงานน้อยกว่าร้านข้างนอก เราก็ควรทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เท่านั้นเราก็ได้ทั้งอร่อย และได้สุขภาพด้วยจ้า พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ