

Không bỗng nhiên mà trào lưu trà sữa trân châu và sữa tươi trân châu đường đen lại nổi lên “rần rần” trong giới trẻ suốt thời gian qua. Món uống hấp dẫn này có “ma lực” gây “nghiện” bởi hương vị lôi cuốn và những hạt trân châu dẻo thơm đến khó cưỡng. Đặc biệt trong thời tiết nóng bức, đây vẫn là những món uống được giới trẻ vô cùng ưa chuộng. Cùng học ngay **cách làm sữa tươi trân châu đường đen** đơn giản tại nhà để “giải nóng” và tìm hiểu thêm các thông tin thú vị về món uống hấp dẫn này nhé!



Sữa tươi trân châu đường đen được rất nhiều bạn trẻ yêu thích. Ảnh: Internet

Hướng dẫn cách làm sữa tươi trân châu đường đen ngon đúng điệu Nguyên liệu cần chuẩn bị

- Sữa tươi không đường: 200ml
- Bột gạo: 100g
- Bột năng: 100g
- Bột cacao: 5g
- Đường đen Hàn Quốc: 120g
- Dụng cụ: nồi, rây lọc, ly thủy tinh, thau inox.

Cách làm Bước 1: Nấu nước đường đen

Cho khoảng 40g đường đen và bột cacao vào một lượng nước vừa đủ rồi đun sôi để tạo cho trân châu có màu hấp dẫn, hương vị thơm ngon hơn.

Bước 2: Làm trân châu

- Cho *bột năng* và bột gạo trộn lẫn với nhau. Sau đó từ từ rót nước đường đen vào hỗn hợp bột và khuấy đều cho bột đủ sệt và dẻo để nặn trân châu.
- Bạn rửa sạch tay rồi nhồi bột trực tiếp để bột không bị vón cục. Nên nhồi bột mạnh và đều tay cho đến khi dẻo, mịn là được. Sau đó phủ một lớp bột năng bên ngoài bột để tránh bột bị dính. Ngắt bột thành những cục nhỏ rồi vo viên có đường kính khoảng 0,5 cm.

- Bắc một nồi nước, đun sôi, sau đó cho trân châu vào luộc, lúc luộc chú ý khuấy nhẹ tay để trân châu không bị dính vào đáy nồi. Khi thấy các viên trân châu nổi lên mặt nước thì vớt ra cho vào tô nước lạnh ngay để trân châu không bị dính. Tiếp đó vớt ra để ráo.



Ngâm trân châu cho ngấm vị đường đen. Ảnh: Internet

Tiếp theo, cho phần đường đen còn lại vào 150ml nước, đun trên lửa vừa cho đến khi sôi, để sôi khoảng 5 – 7 phút thì tắt bếp rồi cho trân châu vào ngâm khoảng 30 phút đến 1 tiếng cho thấm vị đường.

Bước 3: Trình bày

Múc trân châu ra ly thủy tinh và rót sữa tươi vào, thêm đá viên vào là xong.



Thêm sữa tươi và đá viên vào thưởng thức. Ảnh: Internet

Cách uống

Khi uống, bạn có thể cầm ống hút trực tiếp xuống phần trân châu rồi hút lên, từ từ cảm nhận vị đường đen đậm đà trên đầu lưỡi hoặc khuấy đều sữa tươi và trân châu đều được.

Uống sữa tươi trân châu đường đen có mập không?

Trà sữa nói chung và sữa tươi trân châu đường đen nói riêng là đồ ngọt, vậy nên không ít người thắc mắc sữa tươi trân châu đường đen **bao nhiêu calo**.



Nên uống sữa tươi trân châu đường đen một lượng phù hợp. Ảnh: Internet

Thực chất, đường đen có độ ngọt nhiều hơn các loại đường thông thường nhưng không gắt, không ngán nên được ưu tiên dùng trong pha chế, làm bánh... Đường đen cũng giàu vitamin nhóm B và canxi. Theo Đông Y, đường đen giúp bổ máu, chống lạnh, đặc biệt lượng sắt lớn trong đường đen còn giúp đưa khí oxy đến các cơ quan trong cơ thể.

Tuy nhiên, theo phác đồ về lượng đường trung bình cho mỗi loại trà sữa thì trà sữa trân châu đường đen được xem là loại đồ uống có lượng đường khá lớn. Trung bình mỗi cốc trà sữa trân châu đường đen chứa tới 18,5 thìa cà phê đường (tương đương 92,5g đường), thậm chí có thể nhiều hơn tùy vào mỗi nơi bán.

Theo TS Trương Hồng Sơn – Viện trưởng Viện Y học Ứng dụng Việt Nam, “đường” là nguồn cung cấp carbohydrate và năng lượng cho cơ thể. Chỉ 1g đường có thể cung cấp cho cơ thể tới 4 calo, tương đương 1 thìa cà phê đường sẽ cung cấp 16 calo vào trong cơ thể. Vậy nên bạn chỉ cần để một lượng vừa phải đường đen là có được vị ngọt như ý mà không nên cho quá nhiều. Cũng không nên uống sữa tươi trân châu đường đen liên tục và quá nhiều để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe, dẫn đến phá vỡ mức cân bằng đường trong cơ thể, từ đó gây dư thừa năng lượng, dẫn đến tích lũy mỡ, rối loạn chuyển hóa và là nguy cơ cho các bệnh không lây nhiễm như thừa cân, béo phì, tăng huyết áp, đái tháo đường (tiểu đường)... và biến chứng nặng nề nhất là bệnh tim mạch.

Cách bảo quản sữa tươi trân châu đường đen được lâu

Để bảo quản trân châu đường đen được lâu, sau khi nấu trân châu xong, bạn cho thạch vào hộp thủy tinh sạch, kín, đặt trong ngăn mát tủ lạnh. Khi muốn dùng, bạn lấy hộp thạch ra và cho vào lò vi sóng hâm nóng lại là sẽ dẻo mềm như ban đầu. Cách này có thể giúp bạn bảo quản được tới 5 ngày.

Với hỗn hợp nước sốt đường đen, nếu chưa ngâm trân châu và pha sữa tươi thì bạn vẫn để riêng, đổ vào hũ thủy tinh rồi đậy nắp thật kín. Chỉ cần đặt hũ nước sốt ở nhiệt độ phòng là sử

dụng được mà không cần để ở tủ lạnh như trân châu.



Bảo quản hạt trân châu đường đen bằng tủ lạnh có thể để được 5 ngày. Ảnh: Internet

Các mẹo giúp bạn giữ gìn sức khỏe khi uống sữa tươi trân châu đường đen

- Nên chọn size ly sữa tươi trân châu đường đen nhỏ thay vì các size lớn.
- Hạn chế số lần uống trong tuần ít nhất có thể. Chẳng hạn chỉ uống 1 ly/ tuần.
- Chỉ yêu cầu 30% lượng đường cho mỗi ly hoặc uống không đường.
- Yêu cầu sữa tươi, sữa ít béo hoặc sữa tách kem, thay vì kem sữa.
- Không lấy topping (hoặc chọn loại có hàm lượng calo thấp như lô hội hoặc trân châu trắng).

Trên đây là *cách làm sữa tươi trân châu đường đen* ngon đơn giản tại nhà cũng nhiều thông tin hữu ích về món đồ uống hấp dẫn này. Hy vọng đã giúp bạn có thêm món uống ngon cho gia đình trong những ngày nóng nhưng vẫn đảm bảo tốt cho sức khỏe của mình và những người thân yêu.

Bài viết nói về: [“Giải Nóng” Với Cách Làm Sữa Tươi Trân Châu Đường Đen Ngon Đúng Điều](#)

Nguồn trích dẫn từ: [Trường Trung Cấp Nghề Kinh Tế - Du Lịch TP.HCM | CET](#)

Tác giả: [Mai Thắng Phú](#)

Nguồn: [Trường Trung Cấp Nghề Kinh Tế - Du Lịch TP.HCM | CET](#)

Tác giả: Mai Thắng Phú

February 13, 2020 at 07:26AM