

Việt Nam là một nước mà đối với Bếp Cửa Na nó là một đất nước có nền ẩm thực vô cùng phong phú và đa dạng với những món ăn thức uống gắn liền với những địa danh những địa điểm đã làm nên đặc trưng của vùng đó. Thứ mà Bếp muốn nhắc tới đó là một món thức uống rất đặc trưng của người Sài Gòn, bởi khi nói đến Sài Gòn thì người ta lại nghĩ ngay đến món thức uống này đó chính là **bạc xỉu** đây là một món rất nổi thời xưa của vùng đất mang tên B́́c.



Thức uống có từ lâu đời và dần trở thành truyền thống của người Sài Gòn

Bạc xỉu là gì?

Bạc xỉu hay còn gọi là “bạc tẩy xỉu phé” một loại thức uống rất nổi tiếng của người Sài Gòn. Với thành phần chủ yếu từ sữa đặc và cà phê đen đã làm nên một món thức uống vòng cùng độ béo và đã trở thành đặc trưng của nơi này. Với “bạc tẩy xỉu phé” thì bạc có nghĩa là màu trắng, tẩy có nghĩa là cái ly không, xỉu là một chút và phé nghĩa là **cà phê**. Vậy là sữa đặc pha với nước nóng trong một cái ly rồi thêm một chút cà phê là có ngay một ly bạc xỉu thơm ngon khác hẳn so với cà phê sữa mà nhiều người hay bị lầm tưởng nhé.

Nguồn gốc của bạc xỉu

Vốn dĩ bạc xỉu được xuất hiện từ những năm 50 của thập niên trước là một món thức uống xuất phát từ những quán của cộng đồng người Hoa sống ở Sài Gòn. Đây là một trong những món được dùng phổ biến trong bữa sáng bởi nó vừa nhanh, đơn giản mà ít tốn nhiều thời gian và có thể ăn kèm bánh mì hay bánh tiêu chấm vào ăn rất hợp vị. Nhưng đối với thời này sữa tươi còn rất đắt nên vì thế người ta thay thế bằng sữa đặc pha với nước nóng. Tuy nhiên cũng có nhiều người cảm thấy có mùi khó chịu khi pha sữa đặc với nước nóng nên người ta mới cho một ít cà phê đen vào để làm biến đi mùi sữa nên bạc xỉu ra đời từ đó là nổi tiếng đến tận bây giờ.



Nguồn gốc bạc xỉu đến từ người Hoa

Nhưng hiện nay với sự phát triển của xã hội bạc xỉu ngày nay được biến tấu nhiều hơn lúc đầu chỉ là sữa pha với nước nóng và một ít cà phê nhưng từ từ về sau thì được thêm đá vào để uống cho thích hợp với khí hậu oi nóng của Sài Gòn. Vào những năm trở lại đây bạc xỉu được các giới trẻ quan tâm đến và trở nên phổ biến lại ở Sài Gòn và còn được biến thể hơn là có thêm nước cốt dừa tạo nên một hương vị rất mới lạ và thơm ngon.

Bạc xỉu khác cà phê sữa chỗ nào?

Nhiều người hay lầm tưởng là bạc xỉu và cà phê sữa là giống nhau, nhưng nó sẽ không giống nhau hoàn toàn vì hai loại này có chung thành phần là cà phê và sữa nhưng nó sẽ cho ra 2 vị khác nhau đặc trưng cho mỗi loại

Với bạc xỉu thì phần sữa sẽ là trọng tâm, sữa đặc pha với sữa tươi và thêm chút cà phê để hương vị được tăng thêm. Bạc xỉu ngon ở độ ngọt béo và mùi thơm của sữa đặc hòa lẫn với mùi thơm thoang thoảng của cà phê tạo nên phần thú vị cho thức uống.

Còn cà phê sữa thì chủ yếu là vị ngọt đắng của cà phê và độ béo nguyên chất của sữa đặc. Cà phê sữa được pha trực tiếp từ cà phê với sữa đặc nên vị ngọt sẽ vừa đủ ngọt không át đi vị đắng nồng nàn đặc trưng của cà phê nên sẽ rất khác so với bạc xỉu

Cách pha bạc xỉu



Để dàng khởi đầu ngày mới bằng ly bạc xỉu thơm ngon ngất ngây

Nguyên liệu pha bạc xỉu

- Cà phê đen: 30g
- Sữa tươi không đường: 100ml
- Sữa đặc: 20ml
- Đá viên

Cách pha bạc xỉu

Bước 1: Cho 30g cà phê đen vào phin sau đó cho khoảng 10ml nước thật sôi vào và ủ trong 30 giây, tiếp tục cho 100ml nước sôi vào và ủ đến khi hết nước

Bước 2: cho cà phê vào cốc khuấy hay bình shake lắc để tạo bọt

Bước 3: cho sữa đặc và sữa tươi vào ly, khuấy đều rồi cho đá vào rồi cho cà phê đã tạo bọt lên trên là có ngay ly bạc xỉu thơm ngon để thưởng thức rồi.

Uống bạc xỉu có tác dụng gì?



Bạc xỉu giúp kích thích thần kinh tỉnh táo, thoải mái trong công việc

Bạc xỉu có chứa thành phần có lợi cho sức khỏe vì bạc xỉu chủ yếu là phần sữa nhiều hơn nên có nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe, bên cạnh đó có thêm một ít cà phê với liều lượng vừa đủ giúp làm kích thích thần kinh giảm căng thẳng và nâng cao hiệu quả công việc. Vì thế uống bạc xỉu vào buổi sáng giúp cho một ngày làm việc được hiệu quả và bổ dưỡng cho sức khỏe.

Lưu ý khi uống bạc xỉu

Do bạc xỉu cũng có thành phần từ cà phê, nên khi uống các bạn cần chú ý những yếu tố sau đây để tránh gây hại đến sức khỏe:

- Không được uống bạc xỉu quá sớm vì khi thức dậy, các cơ quan trong cơ thể cần thời gian để ổn định
- Uống cà phê trước và ngay sau bữa ăn đều không tốt đối với khẩu vị và hệ tiêu hóa của bạn.
- Dễ bị thiếu máu do chất sắt có trong thực phẩm rất dễ bị cản trở hấp thụ vì cà phê
- Không nên uống cà phê với rượu cùng lúc
- Uống nhiều bạc xỉu, cà phê làm tăng nguy cơ loãng xương
- Gây huyết áp cao

Tuy chỉ từ những thành phần đơn giản nhưng bạc xỉu lại là một thức uống đặc trưng ở Sài Gòn. Một thức uống gắn liền biết bao thế hệ con người sống tại nơi đây. Vì thế hãy làm thử ngay món thức uống này để thưởng thức hương mùi vị đặc trưng của bạc xỉu Sài Gòn.

Bài viết: [Bạc Xỉu Là Gì? Thức Uống Xưa Cũ Hot Hòn Hot Tại Lòng Sài Gòn](#)

Nguồn: [Tự Học Làm Bánh, Nấu Ăn, Pha Chế Chuyên Nghiệp - Bếp Của Na](#)

Tác giả: [Minh Tân](#)

