

บิงซู อินไทยแลนด์



บิงซู อินไทยแลนด์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ถั่วแดงหลวงดิบ	350 กรัม	350 กรัม	30 บาท
มันเทศหรือมันโปกเปลือกหั่น 1 ซม.	2 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	60 บาท
น้ำตาลทราย	700 กรัม (3 ¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนชา)	-	17.5 บาท
น้ำ	700 กรัม	-	1 บาท
น้ำหวานแดง	800 กรัม (3 ถ้วยตวง + 3 ช้อนโต๊ะ)	-	30 บาท
น้ำแข็งบด	6 กิโลกรัม	-	12 บาท
			รวม 150.5 บาท

วิธีทำ

- ล้างถั่วแดงแช่น้ำทิ้งไว้ 30 นาที แล้วนำไปต้ม 45 นาที
- ผสมน้ำ กับน้ำตาลทราย ต้มพอเดือด ใส่มันลงต้มจนสุก และน้ำเชื่อมเริ่มแห้ง (ใช้เวลาต้ม 1 ชั่วโมง) ปิดไฟ
- จัดเสิร์ฟ ตักน้ำแข็งใส่ถ้วย ใส่มันเชื่อม และถั่วแดง โรยด้วยน้ำหวานแดง

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 4 -10 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ถั่วแดง	1-2 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
มันเชื่อม	4 ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)
น้ำหวาน	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
น้ำแข็ง	120 กรัม

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
196	47.05	0.48	1.85	46.09	0.88	49.93	0.09	0.11	18.92	25.21	10.13

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 94 : 2 : 4