

รวมสูตรน้ำเต้าหู้ (นมถั่วเหลือง)

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

รวมสูตรน้ำเต้าหู้ (นมถั่วเหลือง)



ส่วนผสมทำนมถั่วเหลือง :

สูตร 1

ถั่วเหลือง 1 กิโลกรัม

น้ำตาลทรายขาวละเอียด 360 กรัม

เกลือเสริมไอโอดีน ป่น 1 ช้อนชา

น้ำสะอาด 32 ถ้วย (ประมาณ 8 ลิตร)

สูตร 2

ถั่วเหลือง 1 กิโลกรัม

น้ำตาลทรายขาวละเอียด 500-600 กรัม

เกลือเสริมไอโอดีนป่น 1 ช้อนชา

น้ำสะอาด 32 ถ้วย (ประมาณ 8 ลิตร)

สูตร 3

ถั่วเหลือง 1 กิโลกรัม

น้ำตาลทรายขาวละเอียด 1,000 กรัม

เกลือเสริมไอโอดีนป่น 2 ช้อนชา

น้ำสะอาด 32 ถ้วย (ประมาณ 8 ลิตร)

สูตร 4

ถั่วเหลือง 1 กิโลกรัม

น้ำตาลทรายขาวละเอียด 1,000 กรัม

เกลือเสริมไอโอดีนป่น 1/2 ช้อนชา

น้ำสะอาด 32 ถ้วย (ประมาณ 8 ลิตร)

สูตรทุกสูตรคล้ายคลึงกัน ต่างกันที่ปริมาณเกลือและน้ำตาลเท่านั้น

ถ้าจะให้ มีรสมันเพิ่ม เวลาปั่นให้ใส่ถั่วลิสงคั่ว 1 กำมือ ปั่นรวมกัน

สีน้ำตาลจะออกสีเหลือง หรือ อาจใช้นมข้น ประมาณครึ่งกระป๋องใส่ลงไป

ก็จะได้น้ำนมถั่วเหลืองที่มีสีขาวชวนรับประทาน มีกลิ่นหอมและมีรสมัน เหมือนนมสด

ขั้นตอนและวิธีทำ :

1. นำถั่วเหลือง(ใช้ชนิดถั่วเหลืองทั้งเมล็ด ไม่ใช่ถั่วเหลืองชีก)

มาคัดเอาสิ่งสกปรก กรวดทรายดิน ออกให้หมด

ล้างให้สะอาด (เมล็ดที่เสียจะลอยน้ำ คัดทิ้ง) เอาขึ้นจากน้ำ สงไว้

2. นำถั่วเหลืองไปคั่วให้หอม แล้วนำถั่วเหลืองที่คั่วไปแช่ในน้ำสะอาด

จะใช้วิธีแช่ในน้ำร้อนประมาณ 3 ชั่วโมงก็ได้ตามสะดวก

จากนั้นนำมายีเอาเปลือกออก ล้างให้สะอาด เอาขึ้นจากน้ำ สงไว้

การแช่ถั่วเหลืองไม่ควรนานเกิน 2-3 ชั่วโมง

ให้สังเกตว่าพอเม็ดถั่วเริ่มพอง อดน้ำเต็มที่จะใช้ได้

ถ้าเราแช่เมล็ดถั่วเหลืองในน้ำนานเกินไปจะทำให้

โปรตีนในถั่วจับตัวกันได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือ โดยให้น้ำท่วมประมาณ 3 เท่าของถั่วเหลือง

แช่หน้าประมาณ 5 - 8 ชั่วโมง

3. แบ่งถ้วยเกลือพอบประมาณใส่ในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ แล้วใส่น้ำให้พอบริ่มๆ ถ้วยเกลือ
ปั่นให้ละเอียด แบ่งปั่นไปเรื่อยๆ หรือ บดด้วยไม้หิน จนถ้วยเกลือหมด

4. ตวงน้ำ 2 ลิตร นำไปต้มจนเดือดจัด

5. ระหว่างที่รอ ให้เทน้ำถ้วยเกลือที่ปั่นไว้แล้วใส่ลงไปในหม้อที่รองด้วยผ้าขาวบาง 2 ชั้น
นำน้ำที่ต้มเดือดเทตามลงไป คนให้เข้ากัน น้ำจะอุ่นพอดี

คั้นเอาแต่น้ำนมถ้วยเกลือแบบคั้นกะทิ แล้วแยกกรองกากออกมา

6. เทน้ำถ้วยเกลือที่คั้นไว้แล้วใส่ลงไปในหม้อ โดยกรองด้วยผ้าขาวบาง 2 ชั้น

เสร็จแล้วเติมน้ำส่วนที่เหลือทั้งหมดลงไปในหม้อ คนให้เข้ากัน

5. ยกหม้อขึ้นตั้งไฟ (ถ้าต้องการใช้กลิ่นใบเตยดับกลิ่นสาปถ้วยเกลือ ใส่ใบเตยตอนนี้)

ต้มด้วยไฟกลาง พอเริ่มจะเดือด ก็ใช้ไฟอ่อน คумอุณหภูมิจึงไม่ให้เกิน 90 องศาเซลเซียส
(น้ำจะเดือดที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส)

คือต้มให้น้ำถ้วยเกลือร้อนแต่ไม่เดือด ขั้นตอนในการต้มใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที

ในขณะที่ต้มต้องหมั่นคนอยู่ตลอดเวลา มิฉะนั้นจะไหม้ได้ง่าย

พอชิมดูว่าถ้วยเกลือสุกแล้วใส่เกลือครึ่งช้อนชา

เคี่ยวต่ออีกประมาณ 5 นาที ปิดไฟหรือยกลง เติมน้ำตาลและเกลือป่น ชิมรสตามชอบ

การทำน้ำเชื่อมเข้มข้น :

โดยใช้น้ำตาลทรายเคี่ยวกับน้ำสะอาด ในสัดส่วน 2:1

ตั้งไฟพอให้น้ำตาลละลายหมดก็พอ ไม่ต้องเคี่ยวนาน มิฉะนั้นสีน้ำเชื่อมจะดำไม่น่าทาน

เครื่องปรุงที่ใส่ในน้ำเต้าหู้เพื่อแต่งรสเวลาเสิร์ฟ :

ลูกเต๋ยต้มสุก สาคุเม็ดใหญ่ต้มสุก เม็ดแมงลักละลายน้ำจนพอง วนหั่นเป็นเส้นยาว

ลูกบัวต้ม ถั่วแดง พักเชื่อมหั่นเป็นชิ้นๆ น้ำเชื่อม ฟรุทสลัด ฯลฯ

(อยากใส่อะไรก็ใส่ ไม่อยากใส่อะไรก็ไม่ต้องใส่ ...ตามใจชอบ) งาบหรือคั่วโรยหน้า

เวลาเสิร์ฟ : ใส่น้ำเชื่อมและเครื่องปรุงต่างๆ ตามที่ผู้รับประทานต้องการ

หมายเหตุ :

ส่วนประกอบทางโภชนาการของนมถั่วเหลือง 250 มิลลิลิตร

น้ำ 217 กรัม โปรตีน 6.3 กรัม น้ำตาลแลคโตส 22.5 กรัม

ไขมัน 2.8 กรัม แคลเซียม 48 กรัม

ให้พลังงาน 135 กิโลแคลอรี (ข้อมูลจาก กองโภชนาการ กรมอนามัย)

นมถั่วเหลืองที่ทำ หากแช่เก็บไว้ในตู้เย็น

สามารถเก็บได้ประมาณ 5 วัน ถ้าขั้นตอนการทำสะอาดพอ

เนื่องจากเป็นเครื่องดื่มสุขภาพ ถ้าไม่ต้องการใส่น้ำตาลก็ไม่ต้องใส่

ถ้าต้องการเพิ่มกลิ่นใบเตย ก็ใช้ ใบเตยล้างสะอาด 5 ใบตัดเป็นท่อน ๆ ต่อ ถั่วเหลือง 1 กิโลกรัม

ถ้าต้องการแต่งสีก็เติมสีอาหารจากธรรมชาติ อาทิเช่น

สีเหลือง จาก ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย หญ้าฝรั่ง ดอกคำฝอย

ลูกพลูด ดอกกรรณิการ์ พักทอง มันเทศ แครอท

สีเขียว จาก ใบเตยหอม ใบย่านางพริกเขียว และ ใบคะน้า

สีแดง จากครั่ง มะเขือเทศสุก , กระจับ , มะละกอ , ถั่วแดง และพริกแดง

สีน้ำเงิน จากดอกอัญชัน

สีม่วง จาก ดอกอัญชันสีน้ำเงินผสมมะนาว , ข้าวเหนียวดำ และถั่วดำ

สีแสด จากเมล็ดของผลคำแสด เป็นต้น

ส่วนการแต่งกลิ่นก็มีกลิ่นสำเร็จขายอยู่ทั่วไป

ถั่วเหลืองมีปริมาณกรดอะมิโนเมธิโอนีน ที่เป็น กรดอะมิโนที่จำเป็น

(Esseential amino acid)อยู่น้อย

ดังนั้นจึงนิยมเติมงาดำคั่วหรืองาดำอบ ที่มีกรดอะมิโนเมธิโอนีนมาก

และยังมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวสูง ทั้งกรดไขมันโอเมก้า 3 กรดไขมันโอเมก้า 6

ที่มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอล จึงช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจ

ทำให้ระบบหัวใจแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีกรดไขมันไลโนเลอิก ซึ่งช่วยทำให้ผมดกดำ

บำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ

โดยเฉพาะแคลเซียมที่มีมากกว่านมวัวถึง 6 เท่า

มีธาตุเหล็ก แมกนีเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม และทองแดง

อีกทั้งยังมีวิตามินบีชนิดต่างๆ ซึ่งดีต่อระบบประสาท

ช่วยทำให้อ่อนหลับ เพื่อเป็นการเสริมคุณค่าให้ด้วย

ปัจจุบัน มี เครื่องทำน้ำเต้าหู้สำเร็จรูปแบบง่าย ๆ

คิดค้นโดย นักศึกษาสาขาวิศวกรรมอุตสาหกรรมเครื่องกล คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตนนทบุรี อ้นมี นายกฤษฎา ลิมพัฒน์วิชัย,

นายสัญญา ปาระมีกาศและ นายภูริพงษ์ อีสริยาพงษ์ เครื่องมีส่วนประกอบ คือ

กรวยบรรจุถั่วเหลือง วาล์วน้ำ หม้อต้ม และ Beaker โดยใช้เวลาประมาณ 90 นาที

สามารถรักษาอุณหภูมิไม่ให้เกิน 90 องศาเซลเซียส และ ปริมาณสารอาหารไม่สูญเสีย

ที่มา เว็บโทรหา

วิธีทำน้ำเต้าหู้ด้วยตัวเอง

นำถั่วเหลือง 1 ถ้วย แช่น้ำไว้หนึ่งคืน เมื่อพองเป็นสองเท่าแล้ว

ให้เติมน้ำสะอาด 5 ถ้วย แล้วนำไปปั่นให้ละเอียด

จากนั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง 2-3 ชั้น นำน้ำที่ได้ไปเคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ จนกระทั่งเดือด

แล้วเคี่ยวต่อประมาณ 20 นาที เมื่อเดือดอีกครั้งอย่าปิดไฟทันที

เพราะระหว่างนี้ น้ำเต้าหู้จะยังเหม็นเขียวอยู่ ควรเคี่ยวต่อไปอีกประมาณ 20 นาที

ถ้าอยากให้หอมก็ใส่ใบเตยลงไประหว่างที่เคี่ยว เห็นไหมคะว่าน้ำเต้าหู้ทำได้ไม่ยากเลย

ที่มา นิตยสารชีวจิต ฉบับ 192 ประจำวันที่ 1 ตุลาคม 2549

น้ำเต้าหู้

อุปกรณ์ ใช้หม้อใหญ่ ๓ ใบ ถ้วยตวง(เราใช้แบบครึ่งลิตร)

กระชอนอัน เครื่องปั่นน้ำ ผ้าสองผืน ถั่วเหลืองครึ่งโล

วิธีทำ

- ๑) ถั่วเหลืองแช่น้ำค้างคืน เปลี่ยนน้ำเมื่อเห็นฟองลอยหน้า
- ๒) เข้ามาน้ำล้างสะอาดน้ำ ถั่วครึ่งลิตร น้ำครึ่งลิตร ใส่โถปั่นละเอียด
- ๓) คั้น (เหมือนคั้นน้ำกะทิ)
- ๔) นำน้ำที่ได้ไปกรองในผ้าสะอาดอีกรอบก่อนต้ม
- ๕) ต้มไฟอ่อน หมั่นคนจะได้ไม่ไหม้ติดก้น

สังเกตุดมกลิ่นเหม็นเขียวของถั่วหมดก็ต้มได้ ปรงน้ำตาล ใส่เครื่องตามชอบ

ถ้าชอบฟองเต้าหู้ก็รอให้ลอยหนาบผิวหน้าแล้วชอนขึ้น เป็นระยะ

ถามว่ารู้ได้ไงน้ำถั่วเหลืองใสเป็นน้ำล้างจานหรือช้อน ก็ดูได้จากฟองเต้าหู้ถาลอยเร็วและหนาแสดงว่าขึ้น

- ๖) กากถั่วที่ได้ให้กลับไปทำขั้นตอนแรกเพื่อทำหางน้ำถั่วเหลือง โดยลดปริมาณน้ำลงครึ่งหนึ่ง

คำเตือน ทำขึ้นไปแก้ให้ใสได้ แต่ถ้าทำใสจะกลายเป็นน้ำล้างจานเททิ้งอย่างเดียว

น้ำเต้าหู้ อีกรสอร่อย

เครื่องปรุง

ถั่วเหลือง 2 ถ้วยตวง

น้ำตาลทรายขาว 2 ถ้วยตวง

น้ำ 8 ถ้วยตวง

วิธีทำ

ถั่วเหลืองเลาะเปลือก แช่น้ำ 1 คืน ล้างน้ำเอาเปลือกออก ใส่ในโถปั่น หรือโม่

ใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ ต้มน้ำนมถั่วเหลืองให้เดือดปุดๆใส่น้ำตาล

คนให้น้ำตาลละลาย ไซไฟอ่อนต้ม ตักใส่ถ้วยดื่มร้อนๆ

ทำน้ำเต้าหู้ขาย

เครื่องปรุง

แช่ถั่วเหลือง 1 กก. (ใหม่)

ถั่วลิสกั่ว 1/2 ถ้วยตวง

น้ำตาลทราย 1 กก.

เกลือป่น 1/2 ช้อนชา

น้ำ 10 ลิตร (40 ถ้วยตวง)

วิธีทำ

แช่ถ้วยเกลือ เกละเปลือกออก แช่น้ำ 1 คืน ล้างน้ำเอาเปลือกออก ใส่โถปั่น ใส่น้ำจนท่วม

ใส่ถ้วยลิสกั่วบดละเอียด ใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ นำไปต้มใช้ไฟปานกลาง

นำถ้วยเกลือเดือดๆใส่เกลือป่น 1/2 ช้อนชา ใส่น้ำตาลทรายใช้ไฟนุ่มๆ

ไม่ให้น้ำเตาหุ้เดือดมาก (ใส้ใบเตย 1 ใบ ต่อน้ำเตาหุ้ 1 ลิตร)

ทำขายในตอนเช้า และค่ำ รับประทานกับปาท่องโก๋ จิ้มสังขยา

นำน้ำเตาหุ้ใส่เครื่อง มีลูกเต๋อยต้ม ถั่วเขียวต้ม เม็ดแมงลัก เม็ดบัวต้ม ชันผักเชื่อม หั่นเป็นชิ้นบางๆ

ลูกพลับหั่นชิ้นบางๆ สาकुเม็ดใหญ่ต้มสุก วนตัดเป็นท่อนสั้นๆ พุทราเชื่อม ถั่วแดงต้ม เพิ่มรสอร่อย

ข้อสังเกต

1. น้ำเตาหุ้ร่อย น้ำต้องไม่ใส่มาก
2. ต้องมีกลิ่นหอม ใช้ใบเตย
3. ถ้าต้องการน้ำเตาหุ้ชั้น ต้องบดถ้วยเกลือให้ละเอียด
4. ขณะต้ม ไม่ใช้ไฟแรง
5. น้ำเตาหุ้ที่ร่อย จะไม่หวานมาก
6. ต้องไม่มีกลิ่นเหม็นเขียวของถั่ว
7. ใส่ถ้วยลิสกั่วเพื่อให้มีรสมัน สีของน้ำจะออกเหลือง

ที่มา เว็บ saraburirum.th.gs