



假期推荐
刊登热线: 85311091

新三毛大酒店
地址: 杭州清泰街571号
订座电话: 87272999 87816699

龙井路柒号花园餐厅
地址: 杭州龙井路7号
订座电话: 87979123 87999797

豆腐变成彩色 味道将会怎样

文 / 本报记者 徐秀霁 实习生 舒菲

豆腐其实是最好的美容产品,不知道是从哪天起就有人这么和我说,想起豆腐西施,美丽也许就来源于此。不过提起豆腐,脑海中马上跳出一块白白方方的东西,一般从菜场买回来要放在水里养着,当天就要吃掉,不然就不新鲜,会变味、变质,吃前还要在水里煮沸一下。每天对着白花花的豆腐,难免单调乏味。不过据说现在可以吃到有颜色的豆腐了,而且营养更棒。吃过绿颜色的蔬菜豆腐吗?吃过红颜色的果汁豆腐吗?现在就有。



到郑州,被请“吃豆腐”,彩色的

上个月去郑州玩,坐了近二十个小时的火车,整个人几乎都要瘫了,又累又晕,已经分不清东南西北了,晚饭时分硬是被朋友拉起来去吃饭,说实话真的是一点胃口都没有,可是盛情难却,加上朋友神秘地说“我带你去吃好东西,保证你喜欢。”问了半天也不说是什么,只是诡异地笑。我是个很有冒险精神的人,他的神秘刺激了我的好奇心,我决定和他去一探究竟。打车到了一家装修很别致的小店,朋友显然是这里的老主顾,对店主说:“老样子。”店主便心领神会地点点头。我故作生气地对朋友说:“现在可以告诉我葫芦里卖的是什么药了吧?再不说我生气了。”朋友坏笑着说:“豆腐。”豆腐,我的心一下子凉了半截。但是也只有等着,朋友见我失望的表情,也不说什么,只是保持那个让人捉摸不透的笑。

过了大概半个小时,厨师端了两盘一红一绿的菜上来,喊道“彩色豆腐”。眼前一亮,那红的如玛瑙,绿的似翡翠,真

的是太漂亮了。拿起勺子舀了一大块红色豆腐,放进嘴里,一股草莓的清香沁入口中,口感细腻、爽滑、筋道,如果不是事先知道这是豆腐,我肯定把它当果冻了。为了解以后之馋,我还偷偷跟厨师学了几招懒人做彩色豆腐的方法,带回来。

杭城寻找彩色豆腐

回到杭州后,和朋友说起这奇特的豆腐,一个个都说没见过但是很想尝一尝。后来有朋友打听到说杭州有个叫创源化工技术研究所的有在研究彩色豆腐,我马上和研究所取得了联系。那里的专家还收录了《豆腐制作及设备专利技术大全》,有最新的豆腐制作及设备专利技术资料,如:果蔬五彩豆腐、高钙豆腐、花生豆腐、魔芋豆腐、水晶花生豆腐等。并配置光盘,教你具体做法。当问到杭州什么时候会有彩色豆腐卖时,研究所的负责人说:“彩色豆腐现在上海已经有了,估计过不了多久杭州人的餐桌上也会出现彩色豆腐的影子了。当然也可以来研究所学上几招,回家自己动手。”

【学两招】

DIY 彩色豆腐

彩色豆腐与传统豆腐一样,都是以大豆为原料。不同的是,它在制作中加入天然蔬菜果汁辅料,形成天然色彩,且含有丰富的营养成分,保存了蔬菜中的纤维素,有利于人体吸收、消化。制作彩色豆腐的基本工艺与传统豆腐略同,关键工序是菜汁的加入。

彩色豆腐的色泽主要取决于蔬菜汁的色泽。如制绿色豆腐可选用芹菜、萝卜缨和芹菜缨、辣椒叶、红薯叶等;制作黄色豆腐,可用胡萝卜等;制作红色豆腐,可用番茄来榨汁。

1、选豆浸泡。通过筛选与洗涤,除去大豆中的杂物和坏粒。浸泡用水量为大豆干重的5倍,浸泡时间冬天为10~12小时,夏天为4~6小时,泡豆时加食碱适量。

2、研磨制浆。豆泡好后捞起沥干5分钟,再放入清水中(清水用量为大豆干重的10倍),加适量豆类消泡剂拌匀,然后均匀倒入打浆机料斗(可以用家用豆浆机)里开机磨浆,第一遍浆磨完后再磨一遍,使大豆蛋白的溶解值达到90%以上。

3、榨取菜汁。选取新鲜的蔬菜、水果(因人而异),清洗干净,切碎捣

烂,而后榨取汁液,过滤除去菜渣。如西红柿榨汁为玫瑰红,苋菜榨汁为紫色,韭菜榨汁为绿色,南瓜榨汁为金黄色。

4、先将豆浆烧开,将榨好的色汁倒入与豆浆一起拌匀。

5、三段冷冲。取干豆重5倍的水,加葡萄糖酸内酯和石膏水混合液(配比为1:1)适量,搅匀后分为三等份,分3次冲浆。第一次冲浆后10分钟进行第二次冲浆,再过7分钟第三次冲浆,然后静置,使豆浆完全凝固。冲浆是豆腐高产的关键工序,一定要掌握好三次冲浆之间的时间距离。

6、定型配色。将已凝固的颜色豆腐进行入模压水,至模底部无水渗出时即成五彩豆腐。

DIY 彩色豆浆

1、去超市买五彩豆(绿豆、黑豆、红豆),或者也可以做果蔬豆浆(方法和彩色豆腐差不多)。

2、把五彩豆用水浸泡,冬天为10~12小时,夏天为4~6小时。

3、在高压锅里烧10~15分钟,冷却后放冰箱里冷冻。

4、将黄豆做成豆浆,冷却后放冰箱里冷藏。

5、拿个高高的玻璃杯,长长的不锈钢条羹,从冰箱里取出豆子,然后倒入冰豆浆,在炎热的夏天,喝一杯既解

渴又降温,还能解饿,真是样好食品!

豆浆冰淇淋

原料配方

豆浆 300 毫升,奶油 40 克,可可粉 5 克,鸡蛋黄 2 个,白砂糖 75 克,明胶 3 克,冷开水 70 毫升。

制作方法

1、把可可粉用 40 毫升冷开水化开;明胶用 30 毫升冷开水浸泡后隔水炖化。

2、将白砂糖、豆浆、奶油和可可浆放入锅中,边加热边搅,直至沸腾。

3、把鸡蛋黄放入锅中,用打蛋器搅打至乳黄色,然后边搅边冲入热可可豆浆,最后加入明胶液搅匀。凉冷后进入冰箱冷冻。

4、将冻至 4℃ 左右的料液,放入手摇冰淇淋器中,摇成冰淇淋。

【你应该知道】

豆腐亦可用于食疗,具有一定的药用价值。如葱炖豆腐,可治感冒初期,每日食 3~5 次;鲫鱼与豆腐共煮,可治麻疹出齐尚有余热者,也可用于下乳;葱煎豆腐,可用于水肿膨胀;豆腐萝卜汤,可用于痰火咳嗽;豆腐红糖共煮,可用于治疗吐血等。

中国红十字基金会携手格兰仕启动“中国红行动”慈善项目 格兰仕微波炉率先倡导“我为中国红”

“购物也慈善,我为中国红”,2008年,凡购买格兰仕特定的中国红商品,就能给那些在贫病中度过、在困境中求学的困难群体以救助和关爱。即日起,每一台在中国市场实现销售的格兰仕“中国红”系列全能型光波微波炉都将为“中国红行动”慈善项目捐出一元钱。据保守预计,作为格兰仕微波炉目前最畅销的产品“中国红”,2008年至少将在中国实现100万台的销量。

作为“中国红行动”中的唯一一家企业发起者,格兰仕首先承诺:2008年每卖出一台中国红微波炉,就将为中国红十字基金会捐出一元,用于中国红十字基金会的“红十字天使计划”和“博爱助学计划”。该

计划旨在关注贫困农民和儿童的生命与健康,帮助患有重大疾病的贫困农民和儿童,并且建立博爱基金,在贫困地区农村援建博爱小学,改善贫困地区的办学条件。

据了解,“中国红”系列光波微波炉是格兰仕近几年实施“本土化”战略的主力产品,采用古典的红色钢琴烤漆和现代科技的钛晶面板,将中华文化元素和西方工程设计结合,时尚品位和科技感兼而有之,用这种全功能微波炉,毫无烹饪技艺的人们也可以轻松做出广东、山东、浙江、四川等八大菜系36道菜肴。

温馨提示:
CCTV-2 每天 18:00 播出《格兰仕 3 人餐桌》,有奖征文微波炉美味妙招,敬请留意!