

เต้าหู้

เต้าหู้ มีกำเนิดมากกว่า 2,000 ปี ในจีนแผ่นดินใหญ่ คนจีนบางกลุ่มถือว่าเต้าหู้เป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงที่อยู่ในความธรรมดาสามัญ คนไทยเรียกเต้าหู้เพี้ยนมาจากภาษาจีนว่า **豆腐** อ่านว่า โตวฟู คนฮกเกี้ยนเรียกว่า ต้าวหู้ คนญี่ปุ่นเรียกกันว่า โทฟู (tofu) คนอังกฤษเรียก bean curd หรือ บางครั้งก็เรียกทับศัพท์ว่า tofu เช่นกัน ส่วนชาวฝรั่งเศสเรียกว่า fromage de soja (ชีสถั่วเหลือง)

ประวัติ เต้าหู้ก่อนแรกเกิดขึ้นในประเทศจีน เล่าขานกันว่า เจ้าชายหลิวอัน (พระนัดดาของ จักรพรรดิหลิวปัง กษัตริย์องค์แรกของราชวงศ์ฮั่น) สั่งให้พ่อครัวบดถั่วเหลืองให้เป็นผงแล้วนำไปต้มเป็น น้ำซุ้ด้วยเกรงว่ารสจะจัดเกินไป จึงโปรดให้พ่อครัวเติมเกลือลงไปปรุงรส เพื่อถวายพระมารดาซึ่ง ประชวรหนักจนไม่มีแรงที่จะเคี้ยวอาหารได้ น้ำซุ้ถั่วเหลืองนั้นค่อยๆจับตัวขึ้นเป็นก้อนสีขาวนุ่มๆ เมื่อ พระมารดาเสวยแล้วถึงกับรับสั่งว่า “อร่อย” เจ้าชายจึงให้เหล่าพ่อครัวค้นหาสาเหตุ จึงพบว่าเกลือบาง ชนิดมีผลทำให้ผงถั่วเหลืองผสมน้ำเกิดการเกาะตัวขึ้นเป็นเต้าหู้

ชาวญี่ปุ่นรู้จักการปลูกถั่วเหลืองมานานแล้ว เต้าหู้เดินทางเข้ามาในญี่ปุ่นในสมัยนารา มีการบันทึกว่า เคนโตะ พระญี่ปุ่นนำเต้าหู้มาเผยแพร่หลังจากกลับมาจากการศึกษาพุทธศาสนาที่ ประเทศจีน แต่ยังเป็นอาหารที่รับประทานกันในหมู่พระญี่ปุ่น ร้อยปีถัดมาเต้าหู้จึงได้มาเป็นส่วนหนึ่งใน เมนูของชนชั้นขุนนางและชาวนา ส่วนประชาชนได้ลิ้มรสในสมัยเอโดะ แต่พวกเขาเพิ่งรู้จักวิธีดัดแปลง ถั่วเหลืองนำไปปรุงเป็นเต้าหู้เมื่อพุทธ ศตวรรษที่ 7 โดยทางพุทธศาสนา แต่ศาสนาพุทธในสังคมญี่ปุ่น สมัยนั้นเป็นศาสนาของชนชั้นกลางและชนชั้นสูง บทบาทเต้าหู้ในอาหารญี่ปุ่นจึงจำกัดไว้กับคนเฉพาะ กลุ่มซึ่งแตกต่างจากจีนที่ไม่มีการแบ่งชนชั้น

วิธีการเตรียมอาหารจีนและญี่ปุ่นต่างกัน คือ คนจีนพยายามดัดแปลงเต้าหู้ในรูปแบบต่างๆ มากมาย เช่น อาจเปลี่ยนรูปทรงหรือรสชาติไป ในขณะที่คนญี่ปุ่นกลับพยายามรักษาความเรียบง่าย รวมทั้งรสชาติ รูปทรงและสีส้มของเต้าหู้ให้คงไว้ได้อย่างเดิมให้มากที่สุด พร้อมกับเสิร์ฟในงานหรือถ้วยที่ สวยงามจนถือว่าเป็นศิลปะชั้นสูงแขนงหนึ่ง

ประโยชน์ เต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองซึ่งให้คุณค่าทางโภชนาการสูงโดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งให้โปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์บางชนิดถึง สองเท่าในปริมาณที่เท่ากันและมีราคาถูกอีกด้วย เต้าหู้ยังเป็น อาหารที่ย่อยง่าย ไม่มีคอเลสเตอรอล โดยวัตถุดิบ ถั่วเหลืองยังมีสารเลซิธิน ซึ่งมีผลในการลดไขมันและ ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวกับความทรงจำ และฮอร์โมนจากพืช ไฟโตเอสโตรเจน ที่มีการวิจัยพบว่ามีผลในการป้องกันมะเร็งและมีผลดีต่อผู้หญิงวัยทองคือช่วย ชะลอภาวะหมด ประจำเดือนและลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม

วิธีการทำ การทำเต้าหู้เป็นกระบวนการผลิตที่ต้องใช้ความละเอียดอ่อนมาก ดังนั้นจึงมีผู้ที่ ดูแลการผลิตเรียกว่า “เถ่าชีว” หรือพ่อครัวเป็นผู้ที่มีความชำนาญและสมาธิอย่างสูง เริ่มด้วยการตวง

ถั่วเหลืองแล้วแช่ถั่วในน้ำพร้อมทั้งล้างน้ำจนกระทั่งสะอาด จากนั้นจึงนำไปบดด้วยเครื่องโม่เสร็จแล้วจึงกรองกากถั่วเหลืองออกจนได้น้ำ เต้าหู้ดิบแล้วนำไปต้ม (ขั้นตอนตรงนี้จะป็นน้ำเต้าหู้สุกพร้อมดื่ม) นำน้ำเต้าหู้ที่ได้ผ่านการต้มแล้วแยกจะนำไปผ่านขั้นตอนการทำเป็นเต้าหู้ชนิด ต่างๆ ต่อไปซึ่งการทำ เต้าหู้แต่ละชนิดวิธีการก็จะแตกต่างกันออกไป

ชนิด

เต้าหู้ชนิดอ่อน

- **เต้าหู้ชนิดเหลืองนิ่ม** วิธีการทำต่างจากเต้าหู้ขาวแข็งเพราะใช้แคลเซียมซัลเฟต (ผงยิปซัม หรือ ที่เรียกในภาษาจีนแต้จิ๋วว่า"เจียะกอ (石膏) ") ในการทำให้โปรตีนในน้ำนมถั่วเหลือง ตกตะกอน ซึ่งเนื้อจะเนียนและไม่แข็งเท่าเต้าหู้ขาวแข็ง เมื่อตกตะกอนแล้วนำมาใส่ผ้าขาวบาง ห่อในบล็อกให้เป็นก้อนแล้วนำไปต้ม ใส่ขมิ้นให้ได้สีเหลือง คุณสมบัติเด่นของเต้าหู้เหลืองนิ่มคือ เมื่อนำไปทอดแล้วจะทำให้ได้เต้าหู้ที่กรอบนอกนุ่มใน เต้าหู้ชนิดนี้เหมาะที่จะนำไปผัดกับ กุยช่ายขาว ทอดจิ้มน้ำจิ้มเปรี้ยวหวาน ทอดกินกับน้ำพริกกะปิหรือทอดจิ้มกับน้ำจิ้มซีฟู้ดก็ได้
- **เต้าหู้ชนิดขาวอ่อน** ลักษณะอ่อนนุ่มกว่าเต้าหู้เหลืองนิ่ม กรรมวิธีการผลิตเหมือนกับเต้าหู้ เหลืองนิ่มจะต่างกันเพียงเวลาในการทำน้อย กว่า เต้าหู้ชนิดนี้นิยมนำไปทำเป็นแกงจืด เต้าหู้นึ่ง หรือสแตกเต้าหู้
- **เต้าหู้ชนิดห่อผ้า** วิธีการทำเหมือนกับเต้าหู้ชนิดขาวอ่อน ต่างกันเพียงการบรรจุหีบห่อที่นำมา ห่อผ้าแล้วมัดทำให้แข็งและคงรูปร่างได้ดี มากขึ้นเมื่อนำไปทำอาหาร ส่วนใหญ่จะนำไปทำเต้าหู้ ทรงเครื่องหรือแกงจืด

เต้าหู้ชนิดแข็ง

- **เต้าหู้ชนิดขาวแข็ง** ทำจากน้ำเต้าหู้ผสมกับดีเกลือ (แมกนีเซียมซัลเฟต) ที่ช่วยทำให้เกิดการ ตกตะกอนเมื่อตกตะกอนแล้วจึงนำไปใส่ในผ้าขาวที่ปูอยู่ใน บล็อก พอสะเด็ดน้ำแล้วจึงห่อให้ เป็นก้อนแล้วทำให้สะเด็ดน้ำอีกครั้งก็ได้เป็น เต้าหู้ขาวแข็ง
- **เต้าหู้ชนิดเหลืองแข็ง** วิธีการทำนำเต้าหู้ขาวแข็งไปหมักในเกลือแล้วจึงนำไปต้ม พร้อมทั้งใส่ ขมิ้นให้เป็นสีเหลืองเคลือบบริเวณผิวของเต้าหู้ทำให้เนื้อ เต้าหู้ชนิดนี้แข็งและมีความยืดหยุ่น กว่าชนิดขาวแข็ง ส่วนใหญ่นำไปทำผัดไทย หมี่กะทิ ผัดถั่วงอก ผัดขลุกลูกชิ้นน้ำพริกเผาหรือ นำไปผสมเป็นเครื่องก๋วยเตี๋ยวหลอด
- **เต้าหู้ชนิดทอด** มีส่วนประกอบคล้ายกับเต้าหู้ขาวแข็งแต่มีสัดส่วนและเทคนิคที่แตกต่างกัน เนื้อสัมผัสที่ได้จากเต้าหู้ชนิดนี้มีความอ่อนนุ่มกว่าเต้าหู้ขาวแข็ง เมื่อนำไปทอดแล้วจะพองตัว มากกว่าและภายในจะมีเนื้อเต้าหู้ที่ไม่พองหรือ กลวง โดยมากจะใส่ในอาหารประเภทต้ม (พะโล้ ต้มผัดจับฉ่าย แกงต่างๆ และลูกชิ้นแคะ)

- **เต้าหู้ชนิดซีอิ้วดำ** วิธีทำนำเต้าหู้ชนิดเหลืองแข็งไปเคี่ยวกับซีอิ้วดำและเครื่องเทศสมุนไพรต่างๆ เพื่อให้เกิดกลิ่นหอมและรสชาติที่แตกต่างโดยใส่น้ำตาลทรายแดงทำให้มีรสชาติ ที่กลมกล่อมสามารถเก็บไว้ได้นานกว่าเต้าหู้ชนิดอื่นๆ เพราะมีความชื้นน้อย ถ้าเก็บใส่ช่องฟรีซจะเก็บไว้ได้นานหลายเดือน นิยมนำไปยำกับเกี๊ยมไฉ่ ผัดกับดอกกุยช่าย ใส่ในอาหารเจแทนเนื้อหมูในพะโล้เจหรือทานเป็นอาหารว่างก็ได้

เต้าหู้หลอด เป็นเต้าหู้เนื้อนุ่มมีสองชนิดคือ ชนิดที่ทำมาจากถั่วเหลืองล้วนและชนิดที่ทำจากไข่ไก่ (เรียกว่าเต้าหู้ไข่ซึ่งไม่มีส่วนผสมของถั่วเหลืองแต่อย่างใด) นิยมนำมาใส่ในแกงจืด สุกียากี้ ทำเต้าหู้อบเต้าหู้ตุ๋นหรือนำมาคลุกกับแป้งข้าวโพดแล้วทอด

เต้าหู้พวง เป็นเต้าหู้หั่นเป็นชิ้นแล้วทอด ร้อยเชือกขายเป็นพวงใช้ใส่ในก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟและพะโล้

เต้าหู้โมเมน เป็นการผลิตแบบญี่ปุ่น เต้าหู้ชนิดนี้เนื้อค่อนข้างแข็งแน่น นำไปปรุงเป็นอาหารได้เหมือนเต้าหู้ขาวแข็ง

เต้าหู้คินุ เป็นการผลิตแบบญี่ปุ่นเช่นกัน เนื้อเหมือนเต้าหู้ขาวอ่อนสามารถนำไปประกอบอาหาร ได้เช่นเดียวกับเต้าหู้ขาวอ่อน

เต้าหู้หลอด

ส่วนผสม

1. น้ำเต้าหู้	1	ถ้วยตวง
2. ไข่ไก่	1	ฟอง
3. แป้งข้าวโพด	2	ช้อนชา
4. เกลือ	¼	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. นำน้ำเต้าหู้ (เตรียมจาก ถั่วเหลือง 100 กรัม แช่น้ำแล้วปั่นผสมกับน้ำ อัตราส่วน ถั่ว ต่อ น้ำ 1 ต่อ 4) โดยแบ่งออกมาประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ผสมแป้งข้าวโพดและเกลือ (คนให้ละลาย)
2. ตีไข่ไก่ให้แตกเนียนแล้วกรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบางเพื่อให้ได้เนื้อเต้าหู้ที่เนียนละเอียด
3. นำน้ำเต้าหู้ที่เหลือใส่ในหม้อแล้วนำไปอุ่นให้พอร้อน
4. นำส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 ค่อยๆ เทลงไปในหม้อน้ำเต้าหู้ที่อุ่นแล้ว (คนเบาๆอย่าให้เกิดฟอง)
5. ยกขึ้นมาแล้วกรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบางอีก 1 ครั้ง
6. นำส่วนผสมกรอกใส่ถุง มัดยางให้เรียบร้อย ระวังอย่าให้มีฟองอากาศเหลืออยู่
7. นำถุงเต้าหู้ที่มัดยางเรียบร้อยแล้ว ไปต้มในน้ำอุ่น ประมาณ 1 ชั่วโมง (ระวังอย่าให้น้ำร้อนหรือเดือดเต้าหู้จะแตกได้)

8. เมื่อครบ 1 ชั่วโมงแล้วนำไปแช่ในน้ำเย็น
9. เก็บใส่ตู้เย็น หรือนำไปปรุงอาหาร รับประทานได้

เต้าหู้แข็ง

เต้าหู้ชนิดขาวแข็ง

ทำจากน้ำเต้าหู้ผสมกับเจียะกอและเกลือ ที่ช่วยทำให้เกิดการตกตะกอนเมื่อตกตะกอนแล้วจึงนำไปใส่ในผ้าขาวที่ปูอยู่ในบล็อก พอสะเด็ดน้ำแล้วจึงห่อให้เป็นก้อนแล้วทำให้สะเด็ดน้ำอีกครั้ง พักทิ้งไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง ก็จะได้เป็นเต้าหู้ขาวแข็ง

ส่วนผสม

1. ถั่วเหลือง 200 กรัม
2. น้ำสะอาด 900 กรัม (นำมาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 น้ำหนัก 700 กรัม ส่วนที่ 2 น้ำหนัก 200 กรัม)
3. เจียะกอ 1 ช้อนชา
4. เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีการทำ

1. แช่ถั่วเหลืองประมาณ 3 ชั่วโมง
2. นำถั่วเหลืองที่พองแล้ว มาล้างทำความสะอาดถั่วเหลือง 3- 4 ครั้งให้สะอาด
3. นำไปปั่นโดยผสมกับน้ำสะอาด 700 กรัม จนละเอียด
4. กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วนำน้ำเต้าหู้ที่ได้ใส่ลงในหม้อ
5. นำเจียะกอกับเกลือ ที่ซั่งไว้ มาละลายน้ำ 200 กรัม ตั้งรอไว้
6. นำน้ำเต้าหู้ที่กรองแล้ว ใส่หม้อ นำไปตั้งไฟ คนตลอด ระวังไม่ให้ไหม้ หรือล้น (อุณหภูมิประมาณ 90 องศาเซลเซียส) จากนั้น ยกลง ทิ้งไว้ให้อุ่นเล็กน้อย
7. ค่อยๆเท น้ำที่ผสมเจียะกอและเกลือแล้ว ลงในน้ำเต้าหู้ ค่อยๆ คนเบาๆ จะสังเกตเห็นได้ว่าน้ำเต้าหู้จะเริ่มตกตะกอนเป็นก้อนเล็กๆ
8. นำน้ำเต้าหู้ที่มีการตกตะกอนแล้วนั้น ไปใส่ในพิมพ์ที่รองด้วยผ้าขาวบาง ปิดทับด้วยหินหรือของที่หนัก เพื่อแยกน้ำออกจากก้อนเต้าหู้
9. ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 4 ชั่วโมง ได้เต้าหู้แข็งแบบสีขาว

อ้างอิง

<http://th.wikipedia.org/wiki/เต้าหู้>

<http://pantip.com/topic/31187529>

