

自己動手做豆腐新鮮又美味

文圖 / 蘇致柔、王智群

國產大豆以其新鮮和優質而聞名，且為非基改農產品，讓人吃得健康又安心。在家中使用國產大豆自製各式豆製品，不僅保留大豆的天然風味，還能享受親自操作的樂趣，更能確保食材的新鮮與品質。豆腐可靈活變化為各式美味佳肴，從選材到製作，每一步都能感受到豆腐的獨特魅力。只需幾個步驟，就能在家中享受健康、美味的自製豆腐。

材料：

國產大豆 300 公克

市售鹽滷水約 15 毫升 (不同凝固劑產品請依廠商說明調整用量)

做法：

- 一、大豆加入約 3 倍的水浸泡 6-8 小時。
- 二、倒掉浸泡大豆的水，另加入 1.5 公升水研磨成漿，利用濾布或脫渣機去除豆渣。
- 三、生豆漿以中小火加熱至起泡，將泡泡撈起並轉小火繼續煮 10-15 分鐘，期間需不斷攪拌防止燒焦。

- 四、煮後豆漿取 1.5 公升，待溫度約降至 85°C，沖入鹽滷水中，使其呈現豆腐腦狀態。
- 五、將豆腐腦倒入濾布及豆腐模型約 12*12 公分中，以重物壓 30

- 六、分鐘以上，重壓時間短豆腐口感較軟綿，壓越久豆腐口感越緊實，可依個人喜好調整。
- 六、移除重物並掀開濾布後，將模型倒置並取出豆腐。



▲ 豆漿以小火加熱煮熟



▲ 將豆腐腦裝入豆腐模型中



▲ 經重物壓後製成的豆腐



▲ 豆腐成品