

## 5 Cách Làm Đậu Phụ Tại Nhà Thơm Ngon Cực Đơn Giản

Đậu hũ (hay đậu phụ) là món ăn quen thuộc đầy dinh dưỡng mà nhiều gia đình ưa chuộng khi có thể chế biến đa dạng. Với đậu phụ, bạn có thể làm nhiều món ngon, kết hợp được cùng với nhiều nguyên liệu đa dạng. Tuy nhiên, nếu bạn vẫn chưa an tâm khi mua dùng bên ngoài, mời bạn khám phá ngay các 5 cách làm đậu phụ (đậu hũ non) tại nhà thơm ngon, mềm béo và dễ thực hiện tại nhà qua bài viết sau.

Cách làm đậu phụ truyền thống bằng máy xay sinh tố

### **Nguyên liệu và dụng cụ**



#### **- Nguyên liệu:**

250g đậu nành khô;

1,2 lít nước;

20ml giấm cùng 20ml nước cốt chanh (hay còn gọi là nước chua);

20g muối;

100ml nước lạnh hòa chung trong chén.

#### **- Dụng cụ:**

Máy xay sinh tố;

Nồi;

Khuôn;

Dùng bếp gas hoặc bếp điện.

### **Cách pha nước chua làm đậu phụ**

Để pha nước chua làm đậu phụ bạn hòa tan giấm trắng, nước và muối với tỷ lệ như sau: 1 lít nước, 5 muỗng giấm trắng và 2 muỗng muối. Theo tỷ lệ này bạn có thể làm nước chua để làm đậu phụ sạch và an toàn tại nhà.

### **Cách làm đậu phụ tại nhà đơn giản, nhanh chóng, mềm béo**



*Làm đậu phụ tại nhà vừa ngon lại vừa đảm bảo*

#### **Bước 1: Sơ chế đậu**

Cho đậu nành vo sạch ngâm qua đêm ít nhất 6 tiếng với nhiều nước vì đậu hút nhiều nước mới nở được. Sau đó xả qua nước lạnh thật sạch (có thể bóp bỏ vỏ). Những hạt đậu bị hỏng không nở nên bỏ đi để không làm hư lưỡi dao của máy xay sinh tố vì rất cứng. Đây là một mẹo hay trong cách làm đậu phụ tại nhà không phải ai cũng biết.



#### **Bước 2: Xay đậu**

Bạn cần cho đậu nành cùng với lượng nước phía trên vào máy xay và xay cho thật nhuyễn. Bạn nên sử dụng cối xay hạt chuyên dụng cho máy xay hoặc nếu không có, hãy dùng loại cối xay có phần dao cứng cáp và công suất lớn.



### **Bước 3: Nấu sôi sữa đậu nành**

Bạn bắt đầu chế biến bằng cách cho hỗn hợp trên vào miếng vải mỏng vắt lấy nước, rồi cho nước đậu nành vào nồi nấu sôi 20-25 phút ở lửa vừa. Khi sôi, bạn bắc nồi ra khỏi bếp và dùng muôi khuấy nồi sữa liên tục, đổ chén 20ml dấm vào nồi ( bạn nên chia ra đổ giấm làm 3 lần để tránh vón cục khi chế biến). Theo cách làm đậu phụ tại nhà đúng, bạn cần cho nước chua (chanh, giấm) và muối vào khuấy đều tay, nấu 5-7 phút cho đậu nành kết thành những mảng nhỏ rồi tắt bếp để hơi nguội.



### **Bước 4: Ép thành miếng đậu**

Bạn trải 1 miếng vải mỏng lên rổ nhỏ, múc các mảng đậu nành cho vào bọc lại. Lưu ý là vải lót khuôn phải thoát nước nhanh và không dính. Đây là cách làm đậu phụ tại nhà giúp cho từng khuôn đậu được thơm ngon và không bị dính vào khuôn.



Tiếp theo, bạn hãy lấy 1 vật nặng đè lên miếng đậu vài tiếng để nước thoát hết ra ngoài và đậu kết thành miếng. Tùy độ nặng đè lên sẽ cho đậu chặt miếng hay mềm miếng. Cách làm đậu phụ tại nhà này giúp cho đậu nhanh chóng định hình, không bị sụp hay vỡ nát. Khi đậu nguội bạn mới lấy đậu ra khỏi khuôn, không lấy quá sớm là đậu hũ dễ bị nát.

### **Cách làm đậu hũ bằng sữa đậu nành, chanh**



#### **Nguyên liệu làm đậu hũ**

Sữa đậu nành tự làm 1,5 lít

Nước cốt chanh 15 ml

Giấm (5% acid) 15 ml

### **Cách làm đậu hũ bằng sữa đậu nành, chanh**

**Bước 1:** Bạn lấy một cái chén nhỏ cho nước cốt chanh và giấm vào khuấy đều.

**Bước 2:** Nấu sữa đậu nành với lửa to, vừa đun vừa khuấy đều sữa để trắng vánh sữa nổi lên mặt nồi. Khi đun mỗi lần sữa sôi và bốc khói thì hạ lửa, bạn cần lặp lại quá trình này khoảng 2-3 lần.

**Bước 3:** Rót từ từ hỗn hợp chanh và giấm vào nồi sữa đậu nành, trong lúc đổ chanh vào bạn vẫn tiếp tục khuấy sữa. Đậy nắp nồi và giữ ấm sữa đậu khoảng 5 phút.

**Bước 4:** Sau thời gian ủ bạn sẽ thấy trong nồi đã hình thành khối đậu đã đông đặc cùng nước chua có màu vàng nhạt. Bạn lấy rây ấn nhẹ xuống nồi đậu rồi lấy muôi múc nước chua ra.

**Bước 5:** Cho đậu kết tủa và khuôn để ép. Sau đó giữ đậu trong khuôn khoảng 1-2 giờ để đậu nguội thì lấy ra và chế biến món ăn tùy thích.

### **Cách làm đậu hũ non bằng muối nigari**



**Nguyên liệu làm đậu hũ**

Đậu nành

Muối

Nước muối nigari 30ml: hòa tan vào 400ml nước.

## **Cách thực hiện**

### **Bước 1: Chuẩn bị đậu (ngâm và xay đậu)**

Đậu mua về rửa sạch và ngâm qua đêm hoặc từ 6 tiếng. Sau đó cho đậu và nước vào máy xay và lọc bỏ bã.

### **Bước 2: Nấu đậu**

Sử dụng một nồi đáy dày và nấu đậu đến khi sôi và vớt bọt. Nêm thêm một ít muối để đậu thêm đậm đà.

### **Bước 3: Làm đông bằng muối nigari**

Tiếp đến cho nước muối nigari đã hòa tan vào khuấy đều. Đậy nắp nồi lại khoảng 5 phút để cho sữa đông.

### **Bước 4: Ép đậu**

Sau khi đậu đông lại cho vào khuôn có lót miếng vải, dùng vật nặng đè lên từ khoảng 10 phút. Cuối cùng lấy ra khỏi khuôn thì cho vào thau nước.

### **Cách làm đậu hũ bằng đường nho (tàu hũ nước đường)**



## **Nguyên liệu làm tàu hũ**

Đậu nành 120g

Gừng 20g

Bột gạo 25g

Đường nho 1/2 muỗng cà phê

Đường cát trắng 150g

Muối 1/3 muỗng cà phê

Nước đun sôi để nguội 1400 ml

## **Cách làm đậu hũ bằng đường nho**

### **Bước 1: Xay đậu nành**

Đầu tiên bạn lấy đậu nành đem ngâm từ 4 đến 6 tiếng để đậu mềm rồi lấy ra rửa sạch lại với nước. Cho lần lượt đậu vào xay

với nước đun sôi để nguội.

Sau khi xay xong bạn cho đậu vào túi vải để vắt lấy hết phần cốt bỏ phần bã.

## **Bước 2: Nấu sữa đậu nành**

Khuấy 25g bột gạo với một ít nước đậu nành ép. Tiếp đến bắt bếp để đun sữa đậu nành, vừa đun bạn từ từ rót hỗn hợp bột gạo vào rồi khuấy đều. Tiếp đến bạn cũng đừng quên cho thêm một ít muối vào nhé.

## **Bước 3: Làm tàu hũ bằng đường nho**

Hòa tan nửa muỗng đường nho với 2 muỗng nước. Sau đó cho vào nồi khác và tráng đều đáy nồi, đổ hết sữa đậu nành vào nồi đường nho. Đậy nắp và ủ trong 1 giờ, trong lúc ủ bạn không nên di chuyển và mở nắp nồi.

## **Bước 4: Làm nước đường**

Bắt một nồi nhỏ cho 50g đường trắng vào đun khi đường chuyển thành màu cánh gián thì cho một ít nước, gừng và đường còn lại nấu tiếp. Đun đến khi đường hơi sánh lại thì tắt bếp.

## **Bước 5: Thương thức**

Bây giờ bạn chỉ cần múc tàu hũ ra chén và chan lên ít nước đường. Món tàu hũ đường nho vừa nóng vừa mềm béo mà



không chứa thạch cao kết hợp với gừng thích hợp cho những ngày se lạnh đúng không? Nếu bạn thích ăn béo có thể tăng thêm một ít nước cốt dừa và thưởng thức. Chúc bạn thành công!

## **Cách làm đậu phụ tại nhà bằng máy làm sữa đậu nành**



*Dùng máy xay đậu nành để làm đậu phụ tại nhà sẽ rất nhanh chóng*

Dùng máy làm sữa đậu nành là một cách làm đậu phụ tại nhà cực hay và đơn giản. Thiết bị này thường sẽ có rây lọc bã đậu kèm theo, menu nấu tự động được tích hợp sẵn rất tiện cho bạn khi dùng làm đậu hũ nhanh chóng, gọn lẹ, không tốn quá nhiều thời gian công sức của những chị em nội trợ.

### **Nguyên liệu:**

Đậu nành

Giấm hoặc men

Khuôn ép

### **Cách nấu sữa đậu nành**

Ngâm đậu nành từ 6 - 8 tiếng để lấy được vị ngọt bùi khi nấu sữa đậu.

Cho hạt đậu đã ngâm vào nồi và đặt chế độ nấu sữa đậu.

Khi nước đậu chín, lọc qua bằng rây và lấy riêng phần bã để

bên ngoài.

## **Các bước làm đậu phụ bằng sữa đậu nành**

### **Bước 1: Ngâm sữa đậu trong giấm hoặc men**



*Bạn có thể ngâm sữa đậu đã nấu cùng một gói men*

Trong cách làm đậu phụ tại nhà bằng men:

Bạn cần ngâm một gói men cùng với sữa và một ít nước lọc trong khoảng 20 phút, đến khi thấy nước đậu có dấu hiệu đông lại thành óc đậu là được

Với cách làm đậu phụ tại nhà bằng giấm

Bạn cho thêm một ít giấm và muối và sữa đậu vừa nấu xong cho đến khi thấy có dấu hiệu chuyển vàng và đông lại ở đậu hủ là ổn.

Sau đó, hãy dùng rây lọc sẵn có để chắt bớt phần nước và giữ lại óc đậu.

### **Bước 2: Ép khuôn đậu nành**

Bạn cần cho phần óc đậu đã có được sau bước hai vào khuôn đã chuẩn bị sẵn và dùng một vật nặng để đè xuống trong khoảng 20 - 30 phút để đậu phụ được hình thành “phom dáng” vững vàng, đông đặc, không dễ bị sụp hay nát vụn.

Sau đó, gỡ nhẹ phần đậu vừa ép ra khỏi khuôn là bạn đã có ngay một miếng đậu nành thơm ngon, đúng ý mà lại an toàn,

không sợ trộn lẫn nhiều chất làm đông nguy hại. Cách làm đậu phụ tại nhà từ máy xay sinh tố rõ là thuận tiện là nhanh gọn quá, đúng không nào?

### **Cách làm đậu phụ bằng máy xay sinh tố**

Làm đậu phụ/ đậu hũ là nguyên liệu không thể thiếu để làm ra những món chay ngon và đầy đủ dưỡng chất. Chỉ cần với những nguyên liệu đơn giản cùng chiếc máy xay sinh tố sẵn có tại nhà là bạn có thể làm được những miếng đậu phụ ngon với những hình dạng như ý thích. Xem ngay chi tiết cách làm đậu phụ từ bài viết sau của Nguyễn Kim:

Cách làm đậu phụ thơm ngon, an toàn với máy xay sinh tố.



**Cách làm đậu phụ tại nhà thơm ngon cần lưu ý những điều gì?**



*Để có được mẻ đậu phụ thơm ngon, bạn cần lưu ý một vài điều quan trọng*

Để làm ra đậu hũ thơm ngon, bạn cần chọn hạt đậu nành chất lượng như hạt có màu trắng ngà, đều màu; vỏ hạt không vết nứt; hương thơm thoảng nhẹ, vị béo ngậy; bóp chắc tay; hạt mẩy, kích thước tương đồng. Bạn nên dùng loại đậu mới thu hoạch hoặc chỉ cách 3-4 tháng là tốt nhất vì có chứa nhiều protein. Trong cách làm đậu phụ tại nhà thơm ngon, bổ dưỡng, khâu chọn nguyên liệu là rất quan trọng, vì nó chính là yếu tố quyết định đến hàm lượng dinh dưỡng trong thức ăn

của bạn.

Trường hợp bạn muốn làm nhiều đậu hũ hơn bình thường mà vẫn giữ vị thơm ngon, béo ngậy thì hãy cho 1 chén bột gạo vào khuấy đều khi nồi nước gần sôi. Đây là một cách làm đậu phụ tại nhà giúp cho mẻ đậu của bạn thêm phần ngon lành, thơm “nức mũi” và ngon miệng hơn rất nhiều.

Theo cách làm đậu phụ tại nhà đúng, bạn cần phải chặt nước thật kỹ trong quá trình làm. Vì phần nước còn tồn đọng lại trong đậu sẽ khiến cho miếng đậu khó định hình, dễ bị sụn, khó chế biến vì nước tan ra khiến cho miếng đậu khó chiên giòn và phần nào làm cho món đậu không được đậm đà, thơm ngon như ý muốn. Phần chặt nước là rất quan trọng, bạn nên lưu ý kỹ ở khâu này nhé!

Khi nấu đậu phụ, đừng bao giờ cắt quá nhỏ. Bạn cũng biết rồi đấy, đậu phụ là một món khá “mỏng manh” về mặt kết cấu, chính vì vậy nếu bạn cắt quá nhỏ khi chế biến, miếng đậu sẽ dễ bị nát nhừ và món ăn sẽ không được hoàn hảo nữa. Thay vào đó, bạn nên xắt đậu thành những ô vuông nhỏ khi nấu canh, còn khi dùng để chiên, bạn cứ mạnh dạn xắt thành những ô chữ nhật lớn hơn nhé!

Khi chế biến đậu phụ, bạn thường chọn ướp gia vị bằng cách

nào? Cách làm đậu phụ tại nhà đúng là bạn phải trộn gia vị trong một chén nhỏ riêng, sau đó, dùng tay để thấm đều gia vị lên bề mặt của miếng đậu, sau đó mới được mang đậu đi chế biến. Cách làm này sẽ giúp cho miếng đậu của mình ngấm đều gia vị hơn, giúp cho món ăn đậm đà hơn hẳn đấy!

### **Những câu hỏi thường gặp khi làm đậu hũ**

Đậu phụ có thể làm những món gì?

Đậu phụ là nguyên liệu làm ra rất nhiều món mặn và món chay ngon như: đậu phụ sốt cà chua, chiên giòn, chiên sả ớt...

Cách pha nước chua làm đậu phụ?

Công thức pha nước chua như sau 1 lít nước, 5 muỗng giấm trắng và 2 muỗng muối.