



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

一提起豆腐脑,一定马上就有一场论战,到底该吃甜的还是咸的呢?真是个国民问题。其实,在这个问题上,我也不是坚定地站在“甜党”或是“咸党”上。显然我是个墙头草两边倒,两种口味都要吃。

关于豆腐脑的记忆很多。就拿家乡四川来讲,豆腐脑肯定是咸的。走街串巷的豆腐脑小贩背着扁担,载满了小时候好吃的回忆。豆腐脑里面一勺油辣子,香油,酱油,葱花,炸过的豌豆和香脆麦棒,有的还加些鸡汤和海带,真的是想起来都满

嘴流口水。相信“甜党”会表示无法理解这是何重口味的食物。但是每天晚上放学回家前来一碗,一定是属于学生时代的小回忆。

在云南,吃过一次竹筒豆腐脑。白花花的豆腐脑盛在里面,煞是好看。吃起来有股浓郁的竹子清香,搭配上一勺野生蜂蜜或者白糖,那种清甜竟然让习惯了重口味豆腐脑的我大呼好吃。

大家现在更愿意在家里自己做豆腐脑。为什么?还不是不放心外面的食材或者添加剂,这个时候

就算麻烦一点,但作为打发时间的小情趣,也未尝不可动手尝试一下。

关于我自己做豆腐脑的心得,我更愿意用浓一点的豆浆,在里面加上一些杏仁露。按照传统的方式点卤,放在现在流行的布丁碗里面,然后放进冷藏室。没有奶油,没有鸡蛋,就是豆腐布丁,再淋上焦糖酱或者撒一些坚果。我保证非常好吃。你非要说它是中式还是西式,我觉得都不足以概括。总归好吃,才是真正的得人心。

兰姨谈吃

豆腐做稀点就成了热腾腾、白嫩嫩的豆腐脑?

没那么简单,也不怎么难,一起来试试!



天气越来越冷,亮得也越来越迟。寒冷的早晨,谁都不想钻出被窝,顶着寒风出门买早餐。这时候,如果来一碗热腾腾的豆腐脑,光是想想都觉得美滋滋的。

同样是豆腐 南方的柔嫩,北方的扎实

曾经有个段子,说做豆腐最保险:做硬了是豆腐干,做稀了是豆腐脑,做薄了是豆腐皮,做没了是豆浆,放臭了是臭豆腐——未来N种情景,只要一条实现就赚钱。显然,创作这个段子的人完全不懂得做豆腐!

我大中华是豆腐的发源地,制作豆腐已经有几千年的历史。豆腐又常分为北豆腐和南豆腐,或者又叫大豆腐和水豆腐,不懂的人往往会摸不着头脑。其实只要搞清了制作豆腐的原理,就很容易区分了。地球人都知道豆腐的原料是黄豆。黄豆营养丰富却不易被消化吸收。而将黄豆泡发后磨成浆,再用凝固剂将豆浆的蛋白质凝固,进而转化为豆腐。

所谓南北豆腐的区别则主要在凝固剂的使用上:所谓北豆腐或大豆腐,就是用盐卤制

作的豆腐,口感略为粗糙坚实,质地发硬,适宜煎炒烹炸等;而使用石膏作凝固剂制的豆腐,因成品水分大,色泽洁白,质地软嫩,所以又称为南豆腐或水豆腐,适宜烧汤和炖制;而所谓内脂豆腐,则是用葡萄糖内脂做凝固剂,更加水嫩洁白,入口即化了,多用于制作豆腐脑等。

需要特别指出的是:因为是纯天然产品,除了主要成分氯化镁,做为海盐、井盐、矿盐的衍生品,盐卤中所含的微量元素又不尽相同,所以同为盐卤豆腐,又因产地不同而使得口感质地大相径庭。比如四川自贡的井盐卤豆腐与江苏苏北淮盐卤豆腐就是完全不同的两种风味。而石膏和葡萄糖内脂均为提纯了的化学试剂,只要掌握了技术要点与配方,口感、味道就如出一辙,基本无差异。



豆腐成形的刹那 是我“黑暗料理”的终结

在家庭食品料理机与豆浆机日益普及的今天,自己在家做豆腐与豆腐脑不再是什么难事。小时候为吃个豆腐提前几天预约石磨的年代早已成了遥远而温馨的记忆。

当然,想在现代都市蜗居的狭小厨房里制作豆腐,还是需要三思而后行的!那于我是一次十分惨痛的记忆。曾经在冲动下向相熟的豆腐店老板要来了盐卤,回家泡发了2斤黄豆!等用食品粉碎机开始磨豆浆,就像打开了瘟疫魔法瓶的启动模式:泡好的一盆黄豆被磨成浆,连泡沫一起几乎占用了家里所有的容器,厨房里摆满了大大小小盆盆碗碗;料理

机也因为长时间持续工作而差点烧毁!好不容易磨成浆,大盆倒小盆地过滤;再装入家中最大的锅,不断与锅中溢出的泡沫拼命搏斗着;好歹安全熬熟,又趁热一边少少地点卤,一边快快地搅拌均匀,整个人都全神贯注于豆浆出现絮状物的那一瞬间,以防盐卤加入过多;然后静置等待沉淀凝结,再将沉淀物倒入纱布中过滤压制成形。整整一个下午都在忙乱与蒸汽中度过,身心俱疲!望着那几块看上去还不错的豆腐,心中早已没有了成功的喜悦。

当然,有了这次制作豆腐的惨痛经历垫底,家庭制作豆腐脑就显得太轻而易举了。

家庭版豆腐脑

原料:黄豆150克(三人量)、葡萄糖内脂3克、清水1500毫升

配料:麻油、榨菜丝、葱花、生抽、紫菜、辣油

步骤:

1. 黄豆提前于头天晚上泡发,泡发好后约为满满1饭碗的量;

2. 将泡发好的黄豆倒入豆浆机,加水至上下水位线之间(约1000毫升),设定在果汁档开机;

3. 停机后,将豆浆滤入大点的容器内,将豆渣倒回豆浆机,加入剩下的清水继续设定在果汁档再打一次,然后将豆浆全部滤入第一次滤出的豆浆内,并尽量将豆渣榨取干净;

4. 再将滤过一次的豆浆滤入煮锅内——经过再次过滤,

豆渣就基本滤干净了;

5. 另准备一个大些的带盖的容器将葡萄糖内脂用少许凉开水化开;

6. 将豆浆置火上大火烧至锅边起泡时,再改小火慢慢烧开,撇去上面的浮沫,继续让豆浆保持沸滚5分钟以上;

7. 将沸滚的豆浆倒入装有葡萄糖内脂的容器内快速搅匀后立即盖上盖子保温静置15到20分钟,中间不要开盖不要搅拌,就盖着盖子闷着!

8. 等待豆腐脑成形的时间,就可以制作调料了,葱花、蒜泥、虾皮、紫菜、榨菜丝、辣椒油,只要自己喜欢的都准备些;如果喜欢吃甜的,就直接放糖好了!

9. 豆腐脑成形了,加入调料就可以开吃了。

特别提示

1. 干豆与清水与葡萄糖内脂的比例约为50g:500g:1g;要注意的是控制好葡萄糖内脂的用量,多了会使豆腐脑发酸发苦,少了又无法凝结。

2. 豆浆一定要烧开煮熟,否则毒素无法分解,容易引起食物中毒;豆浆倒入葡萄糖内脂溶液后,快速搅匀后要保温静置才能凝固成形,保温也十分重要,一般不要低于85℃;

3. 榨出的豆渣别浪费了,加少许葱花、香菜、盐、白胡椒粉、少许面粉、打2个鸡蛋及水调成糊状,用平底锅加少许油摊成豆渣饼,又好吃又营养,配着一碗豆腐脑,就是一顿完善的早餐。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧,充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给人家以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》一书。

@兰姨lanerlovehttp://weibo.com/u/2161192371