



## การทำฟองเต้าหู้

ฟองเต้าหู้ (Toba) เป็นผลิตภัณฑ์อีกชนิดหนึ่งที่ได้จากถั่วเหลือง การทำฟองเต้าหู้จะนิยมทำร่วมไปกับการทำเต้าหู้ เนื่องจากมีขั้นตอนการเตรียมจากนมถั่วเหลืองเหมือนกัน ปัจจุบันสามารถพัฒนาระบบการผลิตให้เป็นแบบต่อเนื่องโดยใช้เครื่องจักรในการผลิตได้ สำหรับขั้นตอนทั่วไปของการผลิตฟองเต้าหู้ได้แก่ การเตรียมน้ำนมถั่วเหลือง ขั้นตอนนี้คือการนำถั่วเหลืองที่ล้างสะอาดแล้วมาแช่น้ำให้นิ่มโดยใช้น้ำต่อถั่วประมาณ 1:3 ส่วน จากนั้นนำถั่วที่แช่น้ำแล้วมาล้างอีกครั้ง แล้วนำไปบดละเอียด และเติมน้ำให้ได้อัตราส่วนน้ำต่อถั่วเหลือง เท่ากับ 10:1 แล้วจึงนำไปกรองแยกส่วนที่ไม่ละลายน้ำออกก่อนนำไปต้มให้สุก จากนั้นจะนำไปใส่ในภาชนะปากกว้างและลดอุณหภูมิให้อยู่ระหว่าง 70-80 องศาเซลเซียส รอให้เกิดแผ่นเยื่อบาง ๆ ที่ผิวหน้าที่มีความหนาพอสมควร แล้วเอาแผ่นไม้สอดตรงกลางค่อย ๆ ยกเอาแผ่นเยื่อดังกล่าวออกจากภาชนะนำไปผึ่งลมให้แห้ง ถ้าต้องการให้แห้งเร็วขึ้นนำไปอบโดยใช้ความร้อนต่ำ ๆ ช่วย ก็จะได้เป็นฟองเต้าหู้ ซึ่งสามารถเก็บได้เป็นเวลานาน ส่วนประกอบของฟองเต้าหู้ที่ทำเสร็จแล้วจะประกอบด้วย โปรตีน 52% ไขมัน 25% คาร์โบไฮเดรต 12% เกลือ 4% และความชื้น 7% โดยประมาณ.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์  
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่