

# Quy trình làm đậu phụ theo kinh nghiệm của người H'Mông kết hợp người Kinh

*Người chia sẻ:* **Giàng Thị Chung và Cô Dung**



# Câu trúc

1. Xuất xứ
2. Mục tiêu
3. Chuẩn bị nguyên vật, liệu
  - Dụng cụ
  - Nguyên liệu
4. Các bước tiến hành
5. Bài học rút ra
6. Lợi ích

# I - Xuất xứ

- Đậu phụ là một loại thực phẩm có nhiều hàm lượng dinh dưỡng cao.
- Hiện nay trên thị trường đậu phụ được làm ra bán phần lớn họ đều sử dụng hóa chất để làm cho đậu cứng hơn và đẹp mắt hơn. Tất cả đều vì mục đích kinh tế và lòng ham muốn vô đáy của con người.
- Chính vì vậy không đảm bảo chất lượng và an toàn làm ảnh hưởng sức khỏe người tiêu dùng.

## II - Mục đích

- Tự cung, tự cấp sản phẩm đậu phụ cho các mô hình tại Hepa.
- Có được quy trình đào tạo lại cho học sinh, cán bộ đang học tập và làm việc tại HEPA, cũng như các khóa học tiếp theo.
- Tạo ra một sản phẩm sạch không độc hại cho chính con người HEPA và khách tham quan HEPA
- Tận dụng bã cho chăn nuôi lợn; nước đậu làm nước giải khát

## III – Chuẩn bị nguyên, vật liệu

- **Dụng cụ**
  - Cối xay.
  - Nồi, chậu để hứng nước đậu và bã đậu.
  - Chảo để nấu.
  - Khuôn ép
  - Vật dè trong quá trình ép đậu (đá nặng, gỗ nặng,...)



## Dụng cụ (tiếp)

- Trong trường hợp không có máy xay, chúng ta có thể sử dụng cối đá để xay.
- Cối xay thủ công của người Mông, Simacai, Lào cai (*hình bên*)



# Nguyên liệu

- Đậu tương: Đậu tương đã được sàng, sấy thật sạch.
- Nước chua: Nước chua chỉ ủ trong vòng 3 ngày là sử dụng được





## IV- Các bước tiến hành

### *Cân và ngâm đậu*

- Tiến hành cân đậu để cho vào ngâm (số lượng tùy vào mình làm nhiều hay ít)
- Ngâm trong 5 tiếng đồng hồ (kinh nghiệm của người kinh).
- Theo kinh nghiệm của người Mông càng ngâm lâu đậu càng mềm và dễ



## *Xay đậu*

- Sau khi đậu nở tiến hành rửa và rửa cho sạch
- Tiến hành cho đậu vào cối để xay
- Trước khi xay phải khởi động máy cho máy quay đều sau đó cho đậu vào xay.
- Phải có chậu để hứng nước đậu và bã



## *Nấu đậu*

- Sau khi xay xong tiến hành cho vào chảo để đun, đồng thời đảo liên tục (nếu không sẽ bị cháy, khô).



## *Cho nước chua vào*

- Đun cho tới khi nước đậu trong chảo sôi thì giảm bớt lửa. Tiếp tiến hành cho nước chua vào, khi đó nó sẽ nổi lên thành đậu.



## *Vớt ra và ép đậu*

- Đậu sau khi cho nước chua nó sẽ nổi thành mảng lên trên bề mặt của chảo.
- Tiến hành vớt ra và cho vào khuôn ép.
- Trong lúc ép lấy một vật hơi nặng đè lên để nén đậu tạo thành hình khối



## Hình ảnh vớt đậu vào khung và ép đậu



## Hình ảnh sản phẩm đậu phụ



## Bài học rút ra

- Trong thời gian đầu làm theo kinh nghiệm của người Kinh khi cho nước đậu vào nồi và bắc lên bếp đun không được đảo vào sau khi sôi bê xuống mới cho nước chua vào và quấy, nhưng sản phẩm đậu thu được không ngon và nồi nước đậu có thể bị khô (có thể gia đình làm đậu phụ người Kinh chia sẻ không thật lòng).
- Nhưng sau khi làm một mẻ theo kinh nghiệm của người H'Mông: Trong quá trình đun phải đảo thường xuyên và khi đậu sôi cho nước chua vào, không đảo, không quấy để lửa nhỏ nó sẽ tự nổi dần từ đáy chảo lên (Em Giàng Thị Chung chia sẻ lại thành công rất lớn, thu được đậu phụ ngon hơn nhiều)



# Lợi ích

## *Lợi ích kinh tế:*

- Làm 6 kg đậu tương sản phẩm đầu ra thu được 10 kg đậu phụ.
- Trong khi đó mua 1kg đậu tương 15000 đồng và 1kg đậu phụ cũng 15000 đồng. Như vậy lãi sẽ là:  
60.000đ/6kg đậu tương
- Tận dụng nguồn bã cho trong chăn nuôi rất tốt, đặc biệt là chăn nuôi lợn.
- Có thể làm sữa đậu nành uống giải khát trong mùa hè.
- Có thể làm óc đậu theo kinh nghiệm của người Mông để làm canh rất ngon.

# Lợi ích

## *Lợi ích về xã hội*

- Nếu ta có thể trồng đậu tương sẽ tạo nguồn dinh dưỡng trong đất.
- Đậu là một cây cố định đạm trong đất rất tốt.
- Không gai hại cho môi trường trong đất.
- Mô hình trồng đậu tương, làm đậu phụ, chăn nuôi lợn tạo thành vòng tròn khép kín là một bài học rất lớn đối với học viên FFSs và người khách tham qua.



# Camon cac ban da lang nghe

