Пусть Ан Кай скажет, что является величайшим изобретением предков древних цветоводов в области приготовления пищи и питья?Без сомнения, он может назвать тофу. Конечно, это слова его семьи. Для кого-то другие блюда являются величайшими изобретениями китайской кухни. Тем не менее, тофу, безусловно, является одним из любимых блюд Ankai, включая, помимо прочего, сушеный тофу, кожуру тофу, тофу нао и все виды соевых продуктов.Они не только унаследовали многие преимущества фасоли. Самая основная из них высокобелковая, богата лецитином и клетчаткой, а также способствует снижению веса и т.д. В то же время разные виды фасоли сами по себе оказывают различное воздействие. Например, они могут снизить содержание жира, повысить иммунитет и снизить вероятность заболеваний. При разделении на части красная фасоль может питать сердце, повышать диурез, выводить алкоголь, выводить токсины и оказывать определенное воздействие при заболеваниях сердца, почек и отеках. Красная фасоль также содержит больше пищевых волокон, которые способствуют увлажнению кишечника, снижению кровяного давления, снижению содержания жира в крови, регулированию уровня сахара в крови, борьбе с раком и похудению. Бобы Мунг сладкие и прохладные на вкус, обладают жаропонижающим и детоксикационным действием, могут помочь организму человеческий организм выводит токсины, способен снижать уровень холестерина, защищать печень и противостоять аллергии.Соевые бобы могут питать селезенку, стимулировать обмен веществ и оказывать вспомогательное диетическое воздействие при диарее, вздутии живота и других заболеваниях. Это идеальное блюдо для пациентов с гипертонией, ишемической болезнью сердца, атеросклерозом, ожирением, сахарным диабетом и т.д. Оно также помогает замедлить старение.Белая фасоль содержит сапонины и различные глобулины и т.д., которые способны повысить иммунитет человека и предотвратить респираторные заболевания. Черная фасоль способствует выведению токсинов из почек, а также оказывает мощное питательное действие на почки, улучшает кровообращение и увлажняет кожу. Конечно, всему есть предел. Фасоль содержит много

гиалуроновая кислота, которая влияет на усвоение таких микроэлементов, как железо и цинк. Однако, если из фасоли сделать ростки фасоли, то не только содержание фитиновой кислоты значительно снизится, но и уровень усвоения железа, цинка и кальция может быть значительно улучшен, так что пять внутренних органов смогут получать лучшее питание. Кроме того, это может привести к тому, что фитиновая кислота будет значительно снижена. в народе ходят слухи, что употребление в пищу большого количества бобовых стимулирует секрецию эстрогена... Хотя я не знаю, откуда это взялось, Ан Кай немного невероятен, но он никогда специально не искал соответствующую информацию в Интернете. Так что, правда это или нет, он не имеет полного представления об этом. Короче говоря, есть много преимуществ если вы едите фасоль, то в чем же польза тофу? Тофу - это продукт, который восстанавливает тепло и выводит его из организма. Регулярное употребление в пищу тофу питает сердце и ци, устраняет жар и увлажняет сухость, способствует выведению жидкости из организма и утоляет жажду, а также очищает кишечник и желудок. Он больше подходит для людей, страдающих от жары, неприятного запаха изо рта, жажды, проблем с желудком, а также для тех, кто переживает лихорадку. Современная медицина подтвердила, что тофу обладает питательными свойствами, помогает пищеварению и повышает аппетит. Это также благотворно влияет на рост и развитие зубов и костей. Тофу обладает сладким и прохладным вкусом, благотворно влияет на ци, способствует выведению жидкости из организма, устраняет сухость, снимает жар и выводит токсины. Короче говоря, если контролировать потребление пищи в надлежащих пределах, польза соевых продуктов определенно пойдет на пользу людям. />И что еще более важно, вкус тофу очень нежный, что отличается от грубого вкуса фасоли. Какой бы мягкой ни была замоченная и мелко измельченная фасоль, если употреблять ее непосредственно в пищу, она неизбежно будет иметь грубоватый вкус. Но как только он превратится в тофу, вкус сразу же станет очень мягким, что из

приготовление происходит в основном за счет фильтрации. Но разве это не самое лучшее в тофу? После того, как фасоль измельчена, грубые и вяжущие частицы отфильтровываются, и остается лишь горстка жидкого соуса, но в итоге из него получается тофу с гладкой и жевательной текстурой. Это волшебный способ предотвратить гниение. Это самое замечательное место.Лучшим сырьем для приготовления тофу, конечно, являются соевые бобы, но на самом деле, поскольку бобы в основном используются для приготовления тофу, это не более чем разница во вкусе и текстуре.Что касается питательных веществ...Что ж, честно говоря, до тех пор, пока вы не съедите весь тофу за один прием, будет немного преувеличением сказать, что он обладает питательными свойствами. Как профессиональный шеф-повар, Анкай автоматически овладевает навыками приготовления тофу. Самое главное, что система фактически предоставляет полный набор профессиональных инструментов для приготовления тофу. Разве это здорово?Когда были собраны бобы, которые впервые были одобрены для приготовления пищи, то есть сегодня, Анкай, наконец, готов приготовить тофу самостоятельно.Он подготовил инструменты и материалы, необходимые на один шаг вперед.Соевые бобы высажены в укрытии., которые подходят для тофу, но Ankai предпочитает соевые бобы. Выбирая высококачественные соевые бобы, вам на самом деле не нужно их выбирать, потому что все соевые бобы, выращенные в системе, являются прекрасными продуктами.Сначала промойте, а затем замочите. Основная цель этого шага - заставить соевые бобы впитать воду и набухнуть, что способствует извлечению из нее белка после измельчения. После замачивания поверхность сои гладкая, без морщин, кожица не отваливается легко, а рука ощущается крепкой. В это время белковая оболочка сои становится хрупкой, но для того, чтобы растворить белок, ее необходимо механически разрушить. С точки зрения растворения белка, чем тщательнее разрушение, тем легче растворяется белок. Однако, если при измельчении

если оно слишком мелкое, клетчатка попадет в соевое молоко вместе с белком, что сделает продукт грубым и темного цвета, а также не способствует отделению мякоти от остатков. Этот этап требует ручного управления Ankai, а инструментом является небольшая каменная дробилка, который отжимается непосредственно вручную.Далее следует кипячение молока, которое представляет собой процесс денатурации белка в соевом молоке при нагревании. С одной стороны, это создает необходимые условия для последующего молокоотдачи, с другой стороны, устраняет антипитательные компоненты в соевом молоке, стерилизует, уменьшает запах, повышает питательную ценность и продлевает свежесть продукта. Этот процесс является основным в производстве соевого молока. самый простой. Его нужно всего лишь разогреть до 100 градусов, а затем продолжать готовить в течение пяти минут.Следующим этапом является последний и самый важный - затвердевание. Это процесс, при котором соевый белок переходит из состояния золя в состояние геля под действием коагулянта на основе тепловой денатурации.Этот этап широко известен как выпь, для которой требуется выпь или гипс. Горечь в основном содержит хлорид магния. Гипс - это сульфат кальция. Они могут привести к тому, что дисперсные белковые агрегаты быстро соберутся вместе, то есть к коллоидной агрегации, и превратятся в белые цветы. Тофу с мозгами. У Анкаи есть два вида тофу, но он все равно любит горький тофу. Этот вид тофу обладает лучшим вкусом и твердостью. Этот метод часто используется пожилыми людьми. После небольшого количества тушения соевое молоко превращается в грудку мозгов из тофу. Первое можно подсластить или пить его непосредственно. Оба способа хороши на вкус. Что касается последнего, то до скрещивания было несколько вариантов. Ан Кай - это очень соленая вечеринка, и иногда он также может появиться на жаркой вечеринке. Он совершенно неприемлем для сладкой вечеринки.После тофу с мозгами остается тофу.Высыпьте тофу нао в специальную емкость, накройте ее марлей и прижмите к верхней тарелке почти без зазора

с верхней пластины емкости отжать лишнюю воду и сформировать тофу.Но это еще не конец. Если вы пойдете дальше и выжмете из него больше воды и высушите, то получится сушеный тофу с острым вкусом, который также является одним из любимых соевых продуктов Ankai.А если вы измените способ приготовления, слой за слоем накрывая марлей, то в конце концов сможете сформировать кожицу тофу, которую в некоторых местах еще называют тысячью листов. Кроме того, есть еще один способ приготовления кожуры тофу: дайте кипяченому соевому молоку немного остыть, а затем аккуратно подцепите бамбуковыми шпажками слой охлаждающей и застывающей пленки на поверхности соевого молока. Однако этот продукт используется в родном городе Анкаи. Это называется кожица тофу или масляная кожица. Хотя это всего лишь одно слово, отличающееся от кожуры тофу, разница довольно очевидна. До сих пор готовились самые простые соевые продукты. Чтобы удовлетворить свое желание есть во рту и на языке, Ан Кай готовил по кусочку каждого из них, и он что касается других соевых продуктов, таких как юба, вегетарианская курица, вегетарианская ветчина и белковое мясо, то, честно говоря, он тоже может их приготовить, и это не слишком хлопотно, но, поразмыслив, он пришел к выводу, что это не так уж и хлопотно, и ему хочется есть. чтобы сделать это. Если он это сделает, у него все еще есть шанс в будущем. Теперь ему не терпится полакомиться всеми видами соевых продуктов, которые он приготовил сам. Он не может дождаться.

http://tl.rulate.ru/book/106976/3891127