制作

Тофу получают путём свёртывания (створаживания) белка соевого молока при нагревании или фильтровании. Свёртывание происходит под действием коагулянта, в качестве которого используются нигари (хлорид магния), лимонная кислота или сульфат кальция.

После свёртывания тофу часто прессуется. Конечный продукт имеет белый цвет. В целом производство тофу напоминает процесс получения сыра из молока. Иногда тофу называют «соевым сыром».

历史

Приготовление тофу было впервые зарегистрировано во времена китайской династии Хань около 2000 лет назад. Китайская легенда приписывает его изобретение принцу Лю Аню (179–122  до н.э.) из провинции Аньхой .  Он распространился и на другие части Юго-Восточной Азии . Это, вероятно, совпало с распространением буддизма, поскольку он является важным источником белка в вегетарианской диете восточноазиатского буддизма .

种类

Вкус тофу меняется в зависимости от того, как он сделан.

В зависимости от количества влаги и технологии производства различают несколько видов тофу.

В Китае мягкий тофу часто едят в качестве десерта, но иногда вместе с солениями, зеленым луком, сушеными креветками, перцем чили, соевым соусом

В Китае он называется «лао дофу», в Японии – «момэн дофу». Несмотря на то, что из этого тофу удалена часть влаги, он все еще содержит достаточное ее количество. Его структура похожа на сырое мясо – он достаточно мягкий и упругий. Из этого вида тофу готовят достаточно большое количество блюд: и жарят, и варят, и тушат. Готовые блюда, как и сам твердый тофу вполне удобно есть палочками.

Сухой тофу По структуре он похож на сыр – такой же твердый, может быть, слегка резиновый. Очень тонко нарезанный сухой тофу легко рассыпается.

麻婆豆腐

Острый соевый творог «Мапо тофу» – очень популярное в Китае блюдо из сычуаньской кухни. Это название в переводе с китайского дословно означает «Тофу рябой старухи». Как следует из названия, это острое блюдо. Его готовят из мясного фарша (говяжьего или свиного) в соусе с традиционными для сычуаньской кухни приправами – имбирем, чесноком, острой бобовой пастой, соевым соусом, рисовым кулинарным вином (чаще всего это шаосинское вино, которое по качеству выше, чем обычное кулинарное вино), сахаром и кунжутным маслом. Для большего аромата фарш обжаривают на арахисовом масле. Затем фарш с приправами тушат в бульоне и под конец добавляют кубики тофу. Подают это блюдо, щедро приправив его молотым сычуаньским перцем и посыпав зеленым луком. Сычуаньский перец добавляет не только острый вкус, но и характерный аромат и дает кратковременный эффект онемения вкусовых рецепторов, который, впрочем, быстро проходит. Блюдо очень просто приготовить.

 У этого блюда занимательная история. В Китае вообще очень любят снабжать свои кулинарные творения легендами. Согласно легенде, «Мапо тофу» появилось в Китае в конце XIX века в северном предместье города Чэнду (крупный город и столица провинции Сычуань). Его придумали владельцы маленькой бедной гостиницы – супруги Чэнь. Муж заведовал хозяйством, а супруга готовила на кухне для постояльцев. По слухам, лицо пожилой женщины было испещрено оспинами, как говорят – рябое. За что блюдо и получило свое название. Постояльцам понравилось простое угощение, которое готовила рябая женщина из тофу в остром соусе. Сподвигнутые этим фактом, супруги переименовали свою гостиницу в «Постоялый двор «Тофу рябой старухи Чэнь», и дела пошли веселее. В начале XX века в свет вышла книга, содержащая рецепты сычуаньской кухни, и в ней впервые был опубликован рецепт «Тофу рябой старухи».

文思豆腐

Шелковистый тофу, который опытный повар может нарезать тонкими волосками, сразу же тает, когда его кладут в рот. Например, опытный шеф-повар может разрезать кусок тофу на более чем 5000 подставок.