

เต้าหู้ : อาหารสุขภาพของคนจีน

เกตมาตุ ดวงมณี

ปัจจุบันจะพบว่าผู้คนหันมาสนใจกับการบริโภคอาหารมากขึ้น เนื่องจากว่ามีสถิติการเสียชีวิตจากโรคต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน หรือโรคหัวใจ ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับอาหารการกินทั้งสิ้น ทางเลือกหนึ่งก็คืออาหารชีวจิตหรืออาหารมังสวิรัต และหนึ่งในส่วนประกอบอาหารเหล่านั้นก็คือ “เต้าหู้” คนไทยเองคงรู้จักกันดีอยู่แล้วเพราะต่างก็ได้ลิ้มรสชาติกันมาแล้วมากมายนั่นเอง แต่จะมีคนเล้าที่รู้ถึงประวัติความเป็นมา วิธีการทำ เต้าหู้จากต้นตำหรับประเทศจีน คุณค่าทางโภชนาการ ประเภทของเต้าหู้ และการนำเต้าหู้ไปประกอบอาหารต่างๆ จึงขอนำเรื่อง “เต้าหู้” มาเล่าสู่กันฟัง

ประวัติความเป็นมา

เต้าหู้หรือชื่อภาษาจีนคือ 豆腐 (dou fu) มาจากคำว่า 豆 (dou): ถั่ว และ 腐 (fu) : เต้าหู้, เน่าเปื่อย ดังนั้นเต้าหู้จึงหมายถึงอาหารทำมาจากถั่วเหลืองที่ผ่านการทำให้ละเยียด เต้าหู้ได้เป็นที่รู้จักของคนไทยโดยการเผยแพร่จากชาวจีนแผ่นดินใหญ่ สมัยก่อนชาวจีนได้เดินทางมาด้วยเรือสำเภาเพื่อหวังมาพึ่งพระโพธิสมภารของพระมหากษัตริย์ไทยในกรุงศรีอยุธยา โดยล่องเรือตามลำน้ำเจ้าพระยา เมื่อเข้ามาปักถิ่นฐานในประเทศไทยแล้วพบว่ามีเมล็ดถั่วเหลืองอยู่มากมาย ประกอบกับมีวิธีการทำเต้าหู้ที่ทำกันอย่างแพร่หลายในแผ่นดินตนแล้ว จึงคิดอยากจะทำเต้าหู้กินที่เมืองไทยบ้าง คนไทยเองรู้สึกทึ่งเมื่อได้เห็นเต้าหู้จีนที่ทำกันมาช้านานของเมืองจีนซึ่งคนจีนเป็นผู้นำเผยแพร่ คนไทยต่างก็โจทจันกันไปทั่วว่าเต้าหู้นี้มีอาหารแปลกมากอย่างหนึ่งที่คนจีนเรียกกันว่า “เต้าหู้”

วิธีการทำเต้าหู้

วิธีการทำเต้าหู้แบบโบราณตามที่คนจีนนิยมทำกันคือ จะนำเมล็ดถั่วเหลืองมาแช่น้ำจนอ่อนนิ่มตามต้องการ จากนั้นก็นำมาโม่ด้วยโม่หิน ซึ่งจะเป็นหินแกรนิตหรือที่คนไทยเรียกว่าหินอัคนี ระหว่างโม่จะมีน้ำผสมหล่อเลี้ยงอยู่ด้วย น้ำจะไหลปนออกมากับเนื้อของเมล็ดถั่วเหลือง ซึ่งหากไม่ละเอียดก็สามารถโม่เป็นครั้งที่สองหรือสามได้ แต่ปัจจุบันจะนิยมปั่นด้วยเครื่องไฟฟ้าแทน จากนั้นนำเมล็ดถั่วเหลืองที่โม่แล้วมากรองด้วยผ้าขาวบาง บีบรีดเอาน้ำจากเมล็ดถั่วเหลืองออกให้หมด เอาน้ำจากเมล็ดถั่วเหลืองต้มให้เดือดจากนั้นนำหินอ่อนสดซึ่งเป็นหินอ่อนที่เอามาเผาไฟให้สุกเสียก่อน โขลกให้ละเอียด และร่อนด้วยตะแกรงให้เป็นผงละเอียด ปัจจุบันก็คือแมกนีเซียม ซัลเฟต ใส่ลงผสมตามสัดส่วนและกรรมวิธี ก็จะกลายเป็นเต้าหู้ตามแบบโบราณที่ทำกัน เกิดเป็นเต้าหู้ได้ ปัจจุบันจะมีการทำแบบพิมพ์เต้าหู้โดยวางกรอบไม้ลงบนแผ่นไม้ที่เป็นแบบพิมพ์ส่วนของพื้นล่าง เอาผ้าขาวบางรองเอาไว้ให้ติดเป็นรูปสี่เหลี่ยมวางผ้าในลักษณะแบบเฉียงเพื่อสะดวกในการพับที่หลัง จึงได้ลักษณะเต้าหู้ออกมาเป็นรูปสี่เหลี่ยมดังเห็นได้ในปัจจุบัน

คุณค่าทางโภชนาการของเต้าหู้

เมื่อคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของเต้าหู้โดยคิดจากปริมาณน้ำหนัก 100 กรัม สามารถสรุปได้ดังนี้ 1

พลังงาน	ร้อยละ	46	แคลอรี
ความชื้น	ร้อยละ	90.0	แคลอรี
โปรตีน	ร้อยละ	13.5	แคลอรี
ไขมัน	ร้อยละ	1.9	แคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	ร้อยละ	2.9	แคลอรี
เส้นใยอาหาร	ร้อยละ	0.1	กรัม
แคลเซียม	ร้อยละ	250	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	ร้อยละ	53	มิลลิกรัม
เหล็ก	ร้อยละ	14.0	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	ร้อยละ	7	หน่วยสากล
ไรอะมิน	ร้อยละ	0.04	มิลลิกรัม
โรโบฟลาวิน	ร้อยละ	0.18	มิลลิกรัม
ไนอะซิน	ร้อยละ	0.7	มิลลิกรัม

จะเห็นได้ว่าเต้าหู้มีโปรตีนสูง สามารถใช้แทนเนื้อสัตว์ได้ มีแคลเซียมมากมายในการนำมาบำรุงร่างกาย พร้อมทั้งมีฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กและวิตามินที่ร่างกายต้องการมากมาย

ประเภทของเต้าหู้

เต้าหู้ที่พบเห็นได้โดยทั่วไปได้แก่

1. เต้าหู้ชนิดนุ่ม เป็นเต้าหู้ที่มีน้ำมากกว่าเต้าหู้ธรรมดา ทำให้เนื้อเต้าหู้ค่อนข้างนุ่ม เหมาะกับการทำแกงจืด เต้าหู้นี้จะช่วยขับของเสียที่ค้างอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยขจัดอาการอืดเพื่อแน่นท้องได้

2. เต้าหู้ขาว เป็นเต้าหู้ที่นุ่มและสดที่สุดในบรรดาเต้าหู้มากมาย ห่อผ้าเป็นก้อนๆ แช่อยู่ในน้ำ จึงรักษาความนุ่มสดไว้ได้ ด้วยเหตุนี้เต้าหู้ขาวจึงมีราคาแพงกว่าเต้าหู้ธรรมดาทั่วไป มักนิยมนำมาประกอบอาหารด้วยการนึ่งมากกว่าวิธีอื่น

3. เต้าหู้เหลือง เป็นเต้าหู้ที่ขึ้นค่อนข้างแข็ง ส่วนเนื้อในจะนุ่ม ลีอกเหลืองเหมาะสำหรับนำมาทอด

4. เต้าหู้ทอด เป็นเต้าหู้ที่นำมาทอดซึ่งเนื้อจะแน่น แม้นำมาประกอบอาหารโดยการต้มเนื้อก็จะไม่แตกยุ่ย จึงเหมาะสำหรับอาหารต้มชนิดต่างๆ หรือไม่ก็นำมาทอดได้เพราะเมื่อใส่ไข่ไว้ข้างใน ไข่จะไม่หลุดออกมา

5. เต้าหู้แข็ง เป็นเต้าหู้ที่มีเนื้อแน่นกว่าเต้าหู้ธรรมดาทั่วไป ซึ่งมี 2 ชนิด คือ ชนิดสีเหลืองและสีดำ ชนิดสีเหลืองมีรสจืด ส่วนชนิดสีดำจะมีรสหวาน ปกติจะนำมาม้วนเป็นชั้นแล้วผัดหรือต้มก็ได้ เนื้อจะไม่แตกยุ่ย

6. เต้าหู้ทอดชนิดเล็ก เป็นเต้าหู้ที่นิยมใช้ในงานเทศกาลตรุษจีน พ่อค้าจะทาสีแดงไว้ที่เต้าหู้เพราะคนจีนถือว่าสีแดงเป็นสิริมงคลและโชคลาภ บางครั้งคนจีนจะซื้อเต้าหู้ทอดชนิดเล็กมาต้มเป็นอาหารเจด้วย

สังเกตได้ว่าเต้าหู้มีหลายชนิดอยู่ที่ผู้บริโภคว่าต้องการนำไปประกอบอาหารในลักษณะใดก็สามารถเลือกใช้เต้าหู้ได้ตามต้องการ

การนำเต้าหู้ไปประกอบอาหารต่างๆ

เต้าหู้ทำมาจากเมล็ดถั่วเหลือง ซึ่งสามารถนำมาประกอบอาหารได้มากมายหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการต้ม การทอด การนึ่ง หรือแม้แต่การผัด นอกจากนี้ยังเป็นได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน ซึ่งสามารถนำเต้าหู้มาประกอบอาหาร เช่น

1. แกงจืดเต้าหู้หมูสับสาหร่ายทะเล
2. พะโล้หมูต้มเต้าหู้ไข่
3. ต้มเต้าหู้เครื่องใน
4. เลือดเป็ดต้มเต้าหู้
5. แกงจืดเนื้อปลาเต้าหู้
6. ผัดเต้าหู้หมูแฮม
7. เต้าหู้ทรงเครื่องเนื้อ
8. เต้าหู้คลุกกุ้ง
9. เต้าหู้ทอดน้ำแดง
10. เต้าหู้แข็งผัดหมู
11. เห็ดผัดเต้าหู้
12. เต้าหู้ทรงเครื่องปู
13. เต้าหู้นึ่งเต้าซี่
14. ลาบเต้าหู้หมูสับ
15. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย
16. หมี่กะทิ
17. เต้าหู้ทอด
18. ข้าวอบเต้าหู้

ส่วนอาหารหวานหรือของว่างที่ทำมาจากถั่วเหลืองได้แก่ น้ำเต้าหู้, เต้าฮวย, นมถั่วเหลือง และยังสามารถนำถั่วเหลืองซึ่งเป็นองค์ประกอบในการทำเต้าหู้มาทำขนมเม็ดขนุน,ขนมหม้อแกง,ขนมคุกกี้ได้อีกด้วย

“เต้าหู้” เป็นอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังมีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะเมล็ดถั่วเหลืองอุดมไปด้วยเกลือแร่ โปรตีน และวิตามินต่างๆ เต้าหู้จึงเป็นอาหารของคนเรา สามารถรับประทานแทนเนื้อสัตว์ได้ อีกทั้งยังหาซื้อได้ง่ายและราคาถูก ดังนั้น “เต้าหู้” จึงเป็นอาหารที่น่าสนใจของทุกท่านอย่างหนึ่ง

หนังสืออ้างอิง

- กลางเบเกอร์. อาหารมังสวิรัต. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2541.
ภาณุ อัมพรบุพชา. กินแบบธรรมชาติบำบัด. กรุงเทพฯ : รวมทรงคน, 2543.
ภาณุทรงคน. เต้าหู้. กรุงเทพฯ : น้ำฝน, 2545.
วิจิตร บุญยะโทตระ. อาหารอายุวัฒนะ. กรุงเทพฯ : สัมผัสที่ 6, 2537.
อาหารจีนผัด. กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2540.
อดุลย์ รัตนมันเกษม. 100 ยาจีนจากพืชผัก. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2536.

วิธีหลีกเลี่ยงความผิดอันยิ่งใหญ่ คือต้องระวังสิ่งเล็กๆ น้อยๆ
บุคคลไม่ควรใส่ใจคำแสดงหุของคนที่คนอื่น
ไม่ควรดูเลกที่คนอื่นทำแล้วและยังไม่ได้ทำ
ควรพิจารณาถึงที่ตนเองทำแล้วและยังไม่ได้ทำเท่านั้น

พระไตรปิฎก