

## SUSFORM-NOW (LDC) Bản tin số 14: Cách làm đậu phụ đơn giản, ngon, bổ dưỡng!

### Làm cách nào để làm được đậu phụ ngon:

- Bước 1** Xay đỗ (đã ngâm 8 tiếng), lọc bỏ bã, lấy nước đậu (sữa đậu nành)
- Bước 2** Đun sôi sữa đậu nành
- Bước 3** Pha nước chua vào sữa đậu nành để tạo kết tủa (óc đậu)
- Bước 4** Đổ óc đậu vào khuôn
- Bước 5** Ép loại bỏ nước, phần còn lại trong khuôn chính là đậu phụ



**Bước 1**



**Bước 2**



**Bước 3**



**Bước 4**



**Bước 5**

Để góp phần tăng thu nhập cho người dân từ nguồn nguyên liệu có sẵn ở địa phương, Hợp phần phát triển sinh kế đã tổ chức các hội thảo về sản xuất đậu phụ tại thành phố Điện Biên Phủ và 2 bản vào ngày 16, 20 & 22, tháng 02, năm 2012. Bếp Lào (một loại bếp đun cải tiến dự án giới thiệu) được sử dụng trong để đun sôi sữa đậu nành (Bước 2) – đã tiết kiệm được 1/3 lượng củi so với các loại bếp thông thường.

## Hội thảo tại thôn bản

Đã có tổng cộng 23 người, trong đó có 5 phụ nữ tham dự các buổi hội thảo về cách làm đậu phụ tổ chức tại bản Háng Trọ B và Tia Ghênh C. Mỗi hội thảo chia làm 2 phần: phần đầu bà con được quan sát toàn bộ quá trình sản xuất đậu phụ, sau đó những người tham dự trực tiếp làm đậu dưới sự hướng dẫn của Tuyết (người chuyên sản xuất đậu phụ)..



Nếu bạn có nhu cầu làm đậu phụ, hãy liên lạc với chuyên gia của dự án theo địa chỉ dưới đây. Bạn chỉ phải bỏ ra nửa ngày là được thưởng thức cả sữa đậu nành tươi mát cũng như món đậu phụ ngon lành bổ dưỡng.

Ngày 24, tháng 2, năm 2012 (Code 2.4)  
SDT VP Hợp phần PTSK: 0230-8500-868

