

Thực hành : Làm sữa chua hoặc sữa đậu nành (đậu tương) bằng phương pháp đơn giản

- Làm được sữa chua hoặc sữa đậu nành.
- Thực hiện đúng quy trình, bảo đảm an toàn lao động và vệ sinh môi trường.

I – LÀM SỮA CHUA

1. Chuẩn bị

- Một hộp sữa đặc (sữa hộp ông Thọ, sữa hộp Phương Nam...).
- Một hộp sữa chua có dung tích từ 30 đến 50ml làm men mỗi (men cái).
- Khoảng 400 đến 500ml (hai lon sữa bò) nước sôi, từ 400 đến 500ml nước đun sôi để nguội.
- Dụng cụ (sạch) : cốc thủy tinh hay hộp nhựa để đựng sữa chua ; thìa, đũa, chậu, xoong, nồi...

2. Quy trình thực hành

Bước 1. Mở hộp sữa đặc đổ vào chậu (xoong, nồi ...).

Bước 2. Hoà thêm vào 3 đến 4 lon nước (1/2 là nước sôi, 1/2 là nước đun sôi để nguội, dùng ngay lon đựng sữa vừa dùng để đong nước), khuấy đều. Dung dịch sữa này có nhiệt độ khoảng 40°C đến 50°C là tốt nhất.

Bước 3. Hoà đều hộp sữa chua mới với dung dịch sữa đã pha nói trên.

Bước 4. Rót sữa đã chuẩn bị ở trên vào cốc thủy tinh hay các dụng cụ chứa khác (30 đến 50ml), đậy nắp kĩ.

Bước 5. Ủ ấm hoặc phơi nắng. Có thể ủ ấm như sau : Xếp vào xoong lớn đựng nước nóng khoảng 50°C, đậy nắp lại để giữ nhiệt độ nóng được lâu hơn.

Sau khoảng 4 đến 5 giờ, sữa đông lại, có vị chua dịu là được và giữ sữa chua trong tủ lạnh hay ướp đá để dùng dần.

Sản phẩm thu được là một khối đông nhất, không chảy nước, vị chua dịu, có mùi thơm đặc trưng, ngon và bổ dưỡng.

Trong trường hợp dùng sữa tươi, cần thêm khoảng 100 đến 200g đường trắng cho 1 lít sữa. Sau đó tiến hành thanh trùng sữa bằng cách đun và duy trì ở nhiệt độ 80°C đến 85°C trong một vài phút. Chú ý không đun sôi để tránh sữa bị trào. Sau đó để nguội về nhiệt độ 40°C đến 50°C, cho men mới vào và khuấy đều. Các công đoạn tiếp theo tiến hành như trên.

II – LÀM SỮA ĐẬU NÀNH (ĐẬU TƯƠNG)

1. Chuẩn bị

- Đậu nành (đậu tương) : 1kg.
- Đường trắng : 1kg.
- Máy xay sinh tố hay cối xay đá.
- Vải lọc hay túi lọc.
- Xoong nấu, chai, nồi, bếp.



a)



b)

Hình 47.1.

a) Máy xay sinh tố ; b) Đậu nành và sữa đậu nành

2. Quy trình thực hành

Rửa sạch đậu hạt → Ngâm → Loại vỏ → Xay ướt → Lọc tách bã, phối chế → Thanh trùng → Sử dụng.

Bước 1. Chọn đậu loại tốt, hạt mẩy, kích thước tương đối đồng đều, loại bỏ tạp chất và hạt bị sâu, bệnh. Vo đậu nhiều lần bằng nước sạch.

Bước 2. Ngâm đậu với tỉ lệ nước : đậu là 2 : 1. Mùa hè ngâm khoảng 4 đến 6 giờ, mùa đông khoảng 8 đến 10 giờ. Cần thường xuyên thay nước để tránh đậu bị chua trong quá trình ngâm.

Bước 3. Loại vỏ : Vớt đậu ra rổ, rá, chà xát mạnh và đãi để bỏ vỏ. Tỉ lệ vỏ còn sót lại trong đậu phải dưới 1% thì mới bảo đảm được chất lượng sữa.

Bước 4. Xay bằng máy xay sinh tố hoặc bằng cối xay đá với tỉ lệ nước : đậu là 6 : 1. Có thể xay lại 2 đến 3 lần. Khi sờ tay, cảm giác dịch sữa mịn là được.

Bước 5. Xay xong tiến hành lọc bỏ bã hai lần bằng vải mịn. Bã được rửa nhiều lần bằng nước sạch sao cho đạt được tỉ lệ đậu : nước là 1 : 8 hoặc 1 : 9, (bã dùng làm thức ăn chăn nuôi).

Bước 6. Thanh trùng bằng cách đun sôi 5 đến 10 phút. Trong quá trình đun sôi cần chú ý điều chỉnh nhiệt độ để tránh sữa trào, chớng cháy và vón cục, lúc này đã được sữa không đường. Để nguội là có thể sử dụng được (có thể bổ sung đường tùy khẩu vị).

III – ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ

– Học sinh tự đánh giá kết quả theo mẫu bảng :

Chi tiêu đánh giá	Kết quả			Người đánh giá
	Tốt	Đạt	Không đạt	
Thực hiện quy trình				
Thao tác kĩ thuật				
Kết quả thực hành				

– Giáo viên đánh giá kết quả thực hành của học sinh về việc thực hiện các bước trong quy trình.