

〈我最喜愛的一道中式甜品山〉 5E 賴宥淳

我要介紹的一款中式甜品，它潔白，是視覺上的美；它柔軟，是觸覺上的味，它是誰？他就是豆腐花。

關於豆腐花的起源，據說劉邦的孫兒劉安為生病的母親準備膳食時，將豆漿與食用石膏混合，形成豆腐，再加入糖水，就成了成為豆腐花。

豆腐花的味道比較清甜，而且質感柔軟，吃起來回味無窮，令我對他情有獨鍾。

豆腐花的營養價值很高，蛋白質含量很多，有助骨骼健康身體發育，而且豆腐又含有膳食纖維，有助腸道健康；大豆含有抗氧化物，更可以增強人體免疫力。

此外，豆腐花的外型最吸引我，它通常呈現白色或淡淡黃色，質地細膩，嫩滑得讓人看了就想品嚐。

根據資料顯示，豆腐花可以分為兩大類，分別是甜味豆腐花和鹹味豆腐花。甜味豆腐花通常配上糖水、紅豆、花生滑水果抵食，用鹹味豆腐花通常加入醬油、香油、蔥花等作調味。

至於豆腐花是怎樣製作呢？首先，要用黃豆泡水浸軟，然後打成豆漿。接着將豆漿煮法後，加入凝固劑——石膏，靜止讓其凝固。接着，將凝固的豆腐花倒入模具中，稍微冷卻後，放入冰箱冷藏。最後，食用前可以加入糖水或鹹醬等配料，就可以食用了。

我非常喜歡豆腐花，無論外型、味道都深深吸引着我，而且營養高，希望大家都做來品嚐一下。