





# SỮA ĐẬU NÀNH

## NGUYÊN LIỆU

- 2 cốc đậu nành (150g đậu hoặc dùng cốc đong đi kèm theo máy làm sữa đậu nành Philips), ngâm nước từ 2-4 tiếng cho mềm, đãi vỏ, xả sạch
- Nước, đường



MÁY LÀM SỮA ĐẬU NÀNH  
HD2072

## THỰC HIỆN

- Cho phần đậu nành đã làm sạch vỏ vào máy, rót 1 lít nước vào, nên canh mực nước nằm trong khoảng giữa của mức chỉ báo tối đa (Max) và tối thiểu (Min).
- Cắm điện, bấm nút Select (Chọn) và chọn chế độ Soymilk (Nấu sữa đậu nành), bấm nút Start (Bắt đầu). Sau khoảng 25 phút sữa đậu nành đã được hoàn thành. Tắt máy (đèn tắt hoặc chuyển qua chế độ giữ nóng (Warm)).
- Lọc sữa đậu nành bằng bộ lọc đi kèm. Cho đường vào sữa đậu nành khuấy đều, có thể dùng nóng hoặc lạnh tùy thích.

## MÁCH NHỎ

Để tận dụng bã đậu nành sau khi nấu, bạn có thể dùng thoa lên mặt, mát-xa nhẹ trong vòng 15 phút rồi rửa lại bằng nước ấm. Phương pháp này sẽ giúp cung cấp độ ẩm và làm sáng da hiệu quả.



Chuẩn bị 4 giờ



Khẩu phần 4 người



Thực hiện 25 phút

# SỮA BẮP

## NGUYÊN LIỆU

- 1 cốc đậu nành, ngâm nước từ 2-4 tiếng cho mềm, đãi vỏ, xả sạch
- 2 trái bắp ngọt (khoảng 200g), bỏ vỏ, tách hạt
- 100ml sữa tươi
- Nước, đường



MÁY LÀM SỮA ĐẬU NÀNH  
HD2052

## THỰC HIỆN

- Cho đậu nành và bắp vào máy làm sữa đậu nành Philips. Cho sữa tươi và nước vào nồi, canh mực nước nằm trong khoảng chỉ báo mức tối đa (Max) và chỉ báo mức tối thiểu (Min).
- Cắm điện, bấm Chọn (Select) để chọn Sữa đậu nành ngũ cốc (Five Grains Soymilk), bấm Bắt đầu (Start). Sau khoảng 25 phút, sữa bắp đã được hoàn thành. Tắt máy.
- Lọc sữa bắp bằng bộ lọc đi kèm. Cho đường vào sữa bắp khuấy đều, có thể dùng nóng hoặc lạnh tùy thích.

## MÁCH NHỎ

Ngâm hạt đậu nành từ 2-4 tiếng trước khi cho vào máy làm sữa đậu nành để sữa thành phẩm được sánh béo và đây cũng là cách tốt để bạn kéo dài tuổi thọ cho lưỡi dao.





Chuẩn bị 4 giờ



Khẩu phần 6 người



Thực hiện 45 phút

# BÚN RIÊU CHAY

## NGUYÊN LIỆU

- 2 cốc đậu nành, ngâm nước từ 2-4 tiếng cho mềm, đãi vỏ, xả sạch
- 3 trái cà chua
- 2 miếng đậu hũ chiên
- 2 viên chao
- 5 trái tắc
- 150g nấm rơm
- Gia vị: Muối, hạt nêm chay, đường, dầu ăn
- Bún tươi, rau sống các loại, giá ăn kèm



MÁY LÀM SỮA ĐẬU NÀNH  
HD2052

## THỰC HIỆN

- Cho đậu vào máy làm sữa đậu nành Philips, rót nước vào, canh mực nước nằm trong khoảng chỉ báo mức tối đa (Max) và chỉ báo mức tối thiểu (Min). Chọn Sữa đậu nành (Soy milk). Sau khoảng 25 phút, sữa đậu nành đã được hoàn thành
- Cà chua 1 trái thái múi cau, 2 trái băm nhỏ. Tắc cắt đôi, vắt lấy nước. Nấm rơm cắt chân, rửa sạch
- Đun sôi sữa đậu nành, cho nước tắc vào, để lửa nhỏ cho váng đậu nành nổi lên thành váng cua.
- Làm nóng chảo bằng 1 thìa súp dầu ăn, cho cà chua băm, chao vào xào nhừ. Trút cà chua vào nồi nước sữa, thêm đậu hũ, nấm rơm, cà chua xắt múi. Nêm gia vị vừa ăn
- Trụng bún cho vào tô, xếp đậu hũ lên mặt, chan nước dùng, ăn kèm giá, rau sống các loại.

## MÁCH NHỎ

Đậu hũ ngon là miếng đậu có màu trắng kem, mềm mịn, thơm mùi đậu hoặc ít mùi. Nếu miếng đậu trở vàng hoặc có mùi chua là đậu cũ.





# LẦU SỮA ĐẬU NÀNH

## NGUYÊN LIỆU

- 450g nghêu
- 150g tôm
- 200g phi lê cá
- 150g mực ống
- Nước dùng: 2 cúp đậu nành, 1 thìa súp hạt nêm, 1/2 thìa cà phê muối, 50g táo đỏ, 20g kỷ tử, 10 tai nấm đông cô, 20 búp nấm rơm
- Ăn kèm: Hoa thiên lý, hẹ, bông cải xanh, cà rốt, cải bó xôi, mì gói hoặc bún



MÁY LÀM SỮA ĐẬU NÀNH  
HD2061

## THỰC HIỆN

- Các nguyên liệu rửa sạch. Phi lê cá thái lát vừa ăn. Mực ống thái khoanh tròn hoặc khứa vẩy rồng tùy thích. Nấm đông cô ngâm mềm, khứa mũ nấm. Nấm rơm cắt gốc.
- Nước dùng: Đậu nành ngâm từ 4-8 tiếng cho tróc vỏ, xả sạch. Cho hạt đậu vào máy làm sữa đậu nành Philips, rót nước vào. Cắm điện, bấm Chọn (Select) để chọn Sữa đậu nành (Soy milk), bấm Bắt đầu (Start). Sau khoảng 25 phút, sữa đậu nành đã được hoàn thành.
- Cho sữa đậu nành vào nồi nấu lẩu, nêm hạt nêm, muối vừa ăn. Cho táo đỏ, kỷ tử, nấm đông cô, nấm rơm vào, đun sôi, nhúng hải sản, rau các loại vào, ăn kèm với mì gói hoặc bún.

## MÁCH NHỎ

Ăn tới đâu nhúng hải sản đến đó, không cho hải sản vào cùng lúc hoặc nấu quá lâu trong nước lẩu vì chất can-xi có trong hải sản tạo thành phức hợp trong sữa đậu nành khiến bạn đầy bụng, khó tiêu.





# ĐẬU HŨ XỐT SỮA ĐẬU NÀNH

## NGUYÊN LIỆU

- 1 cốc đậu nành, ngâm nước từ 2-4 tiếng cho mềm, đãi vỏ, xả sạch
- 100g thịt nạc xay
- 3 miếng đậu hũ
- 50g bơ thái mỏng
- 3 tai nấm mèo
- Bột năng, dầu hào, đường, hạt nêm, tiêu xay



MÁY LÀM SỮA ĐẬU NÀNH  
HD2052

## THỰC HIỆN

- Xốt đậu nành: Cho đậu vào máy làm sữa đậu nành Philips, rót nước vào, chọn Soymilk. Sau khoảng 25 phút, sữa đã hoàn thành.
- Phi thơm bơ với dầu ăn, cho sữa đậu nành vào nấu, nêm đường, hạt nêm vừa ăn. Khi hỗn hợp sôi thêm dầu hào vào. Hòa bột năng với ít nước cho vào hỗn hợp tạo độ sánh, khuấy đều.
- Đậu hũ xốt sữa đậu nành: Nấm mèo băm nhỏ. Thịt xay ướp với hạt nêm, tiêu, sau đó cho nấm mèo vào trộn chung, ướp 15 phút. Nhồi thịt vào đậu hũ.
- Cho đậu hũ nhồi thịt lên đĩa, rưới xốt đậu nành lên, hấp khoảng 10 phút cho thịt và đậu chín. Lấy ra, dùng nóng với cơm.

## MÁCH NHỎ

Trước khi nhồi nhân, chần sơ đậu hũ qua nước sôi cho mềm, để ráo rồi cắt một đường ở giữa miếng đậu, khoét lỗ vừa phải, nhồi nhân vào từ từ để miếng đậu không bị vỡ.