

# 有中國人的 地方就有豆腐

豆腐吃得再多，  
也不會令人腹脹不適，  
大家盡可大快朵頤，  
安心享用。

大豆。在我國栽培已有數千年的歷史，在東北產量很多。在中國人的食物中，除了米及小麥，大豆可以說是最為人所熟知的穀物。黃豆含有豐富的營養素，據分析，黃豆的營養價值足可媲美肉類，因此又有“田中肉”之稱，對於素食者而言，更是不可或缺的食物。

## 現代健康食品

由於黃豆本身堅硬不易烹煮，很少人直接食用。但是以黃豆為原料加工製造的產品，則廣受人們喜愛。這些產品如：豆漿、豆腐、豆花、豆干、豆皮，發酵製成味噌、納豆（日本食品）、天貝（TEMPEH，印尼的一種食品）……等等。其中，豆腐是最為人所熟知、也最受歡迎的黃豆製品。相傳豆腐是在西漢時代淮南王劉安所發明的，至今已有兩千年的歷史。不僅在中國受到歡迎，也流傳到世界各地，成為現代健康食品。

劉安製造豆腐的方法，在現在的傳統豆腐店仍然可見，簡介如下：黃豆浸水5～8小時直到豆子軟化。將豆子磨碎，煮沸成粥狀，再以紗布過濾除去渣滓，濾出的液體即是豆漿。在豆漿中加入苦汁（氯化鎂）或熟石膏為凝固劑，再倒入模型中，覆以重物，壓去水分便成形，也就是豆腐。以紗布過濾出的豆渣，有不溶於水的纖維質，以及少量不溶於水的蛋白質，黃豆大部分的營養素都存留在豆漿中。

## 全粒黃豆精華

在豆漿中加入凝固劑，可將豆漿中的蛋白質凝固而沈澱下來，豆漿因而又

分為兩部分：水溶液部分和不溶於水的部分。水溶液中含有蔗糖（黃豆含有5%的蔗糖）及其他醣類、礦物質、水溶性維生素……等；不溶於水的部分則含大部分的蛋白質和油質。通常脂溶性物質因不溶於水，便和蛋白質一起凝固沈澱下來，脂溶性物質例如：黃豆油、維生素E、卵磷質……等。

## 多吃不會腹脹

豆腐成形之後，通常浸泡於水中，除去豆腥味，使味道更好。這個步驟也使豆腐中本來就少的水溶性物質流失殆盡，但也有好處：由於黃豆含有棉子糖（Raffinose，或稱蜜三糖醇）以及水蘇四糖（Stachyose）等由澱粉酶不消化性醣類，消化道上段（小腸）的消化酶無法分解。當此二種糖進入消化道下段時，將腸中細菌分解利用做為食物，代謝產生氣體。氣體若積在腸內，則令人感覺腹部膨滿，十分不快。然而豆腐浸水，這兩種水溶性糖則都流入水中而不起作用。也是如此，豆腐即使吃得再多也不會令人因腹脹而不快。

而維生素等水溶性營養素的流失，可由烹調豆腐時所添加的佐料，例如：肉類、蔬菜等來補充，事實上對營養上沒有太大影響。

## 便宜的黃豆蛋白

在我們身邊也有與豆腐製法相似的食品，那就是為人所熟知的乳酪（Cottage cheese）。乳酪是以牛乳為原料，加入RENIN（一種由牛的第四胃所分泌的酶）使牛奶中的酪蛋白凝固，並將牛奶中的奶油吸著，一起沈澱下來。水溶液含有（部份）乳糖，稱之乳清。由此看

來，豆腐可以說是一種植物性乳酪。

比較豆腐與乳酪之營養成分：酪蛋白的營養價值比黃豆蛋白為高，但食用時考慮經濟效益，黃豆蛋白質便宜多，若加食含硫之氨基酸的食品（如雞蛋），則其營養價值與酪蛋白沒有太大的差異。在脂肪方面，豆腐和乳酪都含有脂肪。乳酪含的是奶油，多為飽和脂酸；豆腐中的脂肪就是黃豆油，含不飽和脂酸及豐富的必需脂酸及亞麻油酸（LINOLEIC ACID, LA）及次亞麻油酸（LINOLENIC ACID, INA）

7.9%、6.9%，而乳酪只含0.8%。所以由次亞麻油酸含量的角度來看，豆腐優於乳酪。

現代經濟繁榮，人們動物性食品、油脂之消耗量都增加，血膽固醇也上昇，豆腐含有多元不飽和脂酸，對於降低血膽固醇有效以外，必須脂酸對於前列腺素的合成有控制、調節功能；又含有其他脂溶性營養素，如維生素E、卵磷質…等，整粒黃豆的精華幾乎都留存在一塊塊雪白的豆腐之中。

所謂“民以食為天”要吃東西才能



豆腐食品是很討好的家常菜（阿郎攝）

## 感謝劉安的智慧

次亞麻油酸在身體中的功能，近年來非常受人矚目。它的作用如預防血管硬化，調節前列腺素（Prostaglandin）的合成，對於人體生理機能的調節，扮演很重要的角色。而無論大豆油或是豆腐，都含有十分豐富的必須脂酸，尤其次亞麻油酸含量都很高，分別占了

生存活下去，而中國人又是講究吃的民族，由於歷代人們的巧心慧思，使得一塊塊毫不起眼的小小豆腐，經各種手續，變成一道道傳世名菜而流傳至今。我們甚至可以說，有中國人的地方就有豆腐的存在。而到今天，我們更欣喜的發現豆腐，也是種營養豐富有益身體的食品。在品嚐美味、大快朵頤之餘更不忘健康，怎能不感謝劉安的智慧呢？！ ■