



香味十足的豆豉

／邱健人

豆豉是我國特有食物之一，是我國許多人愛吃的一種發酵食品。用豆豉當佐料炒出或做出的菜，別有一番風味。因此像廣東菜裡的豉汁排骨、豉汁鳳爪、豉汁雞球、豉汁魚。台灣菜的蔭豉蚵，北方菜的生爆煎肉，都用了大量的豆豉。而且不但不可少，也沒有其他調味料可代替。

豆豉的原料是黑豆，黑豆經過洗滌、浸漬、蒸煮後冷卻，加入麴菌發酵而成。如發酵後取出淋洗、曬乾，就叫乾豆豉。有的地區加辣椒，又稱為辣豆。又依加鹽與否，分鹹淡兩種豆豉。如果提煉過醬油的剩餘物，就叫濕豆豉。

營養高・好處多

豆豉是一種發酵食品，也是一種營養很高的食物。不僅含有豐富的蛋白質、胺基酸、脂肪、維生素B₁、B₂、磷、鈣、鐵等礦物質。另外，還含有種種酵素。根據日本人所做過的試驗，認為常吃豆豉有十大好處。即有助消化、防疾病、預防老化、增加腦力、提高肝臟解毒功能、防治高血壓、防止癌症、消除疲勞、減輕醉酒、解病痛等。

豆豉性寒，有除熱止煩、解藥物及魚、肉、野菜毒的功效。故豆豉在我國

自古即被入藥，歷代醫書均有記載。中醫處方稱為淡豆豉、妙香豉、清豆豉。

而最早應用豆豉治病，有『傷寒論』的“梔子豉湯”和“梔子甘草豉湯”，以治療虛煩不眠、胸中煩滿症，而李時珍認為豆豉“能升能散。得葱則發汗，得鹽則能吐，得酒則治風，得薤則治痢，得蒜止血，炒熟則又能止汗”。而葱豉湯是家庭最方便的治感冒藥，特別是風寒性的感冒及胃腸型的感冒，最為有效。

乾濕豆豉・各有妙用

一般而言，乾豆豉多用來炒菜，通常要用薑末、辣椒、蒜末或蔥末等，將豆豉的味道引出來，吃起來才會特別香。炒豆豉最忌大火爆炒，否則容易焦鍋。除了前面介紹過豆豉菜之外，有人用豆豉炒苦瓜、小魚干。再不然，拌上辣椒碎、大蒜末炒過，滴上香油，它又能當成沾料。用它來拌飯，拌麵是湖南人每餐不可缺少的小菜。

在蒸魚或蒸肉時，若要以豆豉調味，則應用濕豆豉。如果沒有濕豆豉，則應將乾豆豉變為濕豆豉，即在乾豆豉加上一點水及沙拉油，蒸熟並燜10分鐘即可。再用來蒸魚，魚的味道會特別好。