



傳統食品之一：糟蛋

糟蛋是冷食食品，不需烹調，食用時只要把糟蛋取出，放在碗碟內，用小刀輕輕割破糟蛋蛋膜，取少量慢食，香醇可口，鮮美無比，回味無窮，口味非常像「豆腐乳」，深受喜愛。

糟蛋是中國傳統蛋製品之一，具有獨特風味，外觀為蛋殼柔軟，組織細嫩。糟蛋是用新鮮鴨蛋經裂殼後，用優質糯米製成的酒釀，再經糟漬浸泡而成。

製造原理

糟蛋是由於鴨蛋內容物受到酒釀糟漬過程中所產生的醇、酸等作用下。其變化包括如下：

- (1) 製糟過程產生的酒精，使蛋白和蛋黃發生凝固和變性。
- (2) 製糟過程中產生的乙酸，可使蛋殼上的碳酸鈣溶解，蛋殼脫落或變軟。
- (3) 由於製糟中放入一定量的食鹽，對蛋內容物有滲透作用，造成蛋內容物脫水，蛋白質凝固，蛋黃中脂肪聚於蛋的中心，使蛋黃起油、細緻，使蛋增添了鹹味和風味。
- (4) 製糟中產生可溶性無機物，使糟蛋增添了微微的甜味。
- (5) 製糟中產生的酸和醇，可以酯化形成芳香的酯類，使糟蛋具芳香氣味。
- (6) 食鹽對糟漬成熟的糟蛋有防腐作用。

加工配料

1. 糯米：是製酒糟的原料，應選用優質糯米，要求糯米白色，澱粉含量高，脂肪及蛋白質含量少；顆粒飽滿，氣味好。
2. 酒藥：糯米製酒糟必須由糟蛋加工廠自行釀製，釀製酒糟必須要有酒藥，它是發酵劑，內含毛黴菌、根黴菌、酵母菌及其他菌類，並有水果香味。
3. 食鹽：使用高品質的精鹽。
4. 紅砂糖：又叫赤砂糖，總糖分應不低於89%。

製造流程

1. 選蛋：選用新鮮完整鴨蛋為原料，通過光照檢驗，剔除各種不合規格的次劣蛋、變質蛋，一般要求每100個鴨蛋的重量在6.5~7.5公斤。
2. 洗蛋：將經過挑選、照驗後的鮮鴨蛋用清水清洗。注意要輕拿輕放，防止碰破。清洗後將鴨蛋蛋殼表面晾乾。
3. 裂蛋：為了使酒糟更容易滲透入蛋內，促進糟蛋的形成，需將蛋殼破裂，俗稱裂蛋，就是用小竹片輕輕地把蛋殼破裂。
4. 糟蛋罐的清洗和消毒：加工用糟蛋的罐子使用前一定要進行清洗和蒸氣消毒。
5. 浸米與蒸飯：先將選好的糯米淘洗，然後將糯米放入缸內，在清水中浸泡，浸泡時間要根據氣溫高低和米的性質而不同，一般情況下浸24小時，如天冷

(10℃以下)需浸28小時，溫度在20℃以上浸20小時即可。然後把糯米從缸中撈起，用冷水沖洗乾淨，倒入蒸桶內，四週鋪平。在蒸飯前應先將水煮沸，再將蒸桶放上蒸飯，等蒸氣上升後再加木蓋，經10分鐘左右，將木蓋拉開，用炊帚蘸熱水在蒸飯上面散發，以使米飯蒸脹均勻，不使僵硬。再將木蓋蓋好蒸15分鐘，使飯全部熟透。再將蒸熟米飯冷卻，以適合菌種繁殖和發育。

6. 配藥與製糟：製糟時間一般在4~5月份最為適宜，氣溫應在14~22℃。酒糟製作的配比是每75公斤糯米，用300~400克酒藥，依據氣候不同，用藥量可適當增減。氣溫低時用量重一點，氣溫高一點則少一點。當蒸好的糯米飯冷卻後倒入缸中，按上述用酒藥量將藥撒在米飯上，用手拌勻，然後將面拍平，中間挖一個洞，再將缸密封好保溫，經22~30小時，就可出酒釀。將酒釀進一步拌勻，再經7~14天，糟已成熟，便可用於製糟蛋了。質量優良的酒糟色白，味略甜，氣濃香，酒精含量達15%。

7. 糟漬：在消毒過的糟蛋罐罐底先放糟4公斤，攤平，隨手拿蛋放入。每個蛋的鈍端朝下，按次排齊，不要擠得太緊，一層蛋排好後，再放入酒糟4公斤，同樣方法將蛋放上，最後用9公斤酒糟蓋面，將糟鋪平，上面再加食鹽1.5公斤，鹽要撒得均勻。最後將罐口封好，經4~5個月的糟漬，糟蛋便製成。



傳統食品之二：豆類

豆類是人類傳統古老食物的一種，古代的希臘人已吃相當多的豆類，他們甚至有尊拜“豆神”的習俗，並且每年舉行“豆節”祭典慶祝活動，以示敬意。

窮人的肉類

豆類含有豐富的植物性蛋白質，價錢便宜，是畜牧業不發達的國家或經濟能力較差地區人民的主要蛋白質來源之一，因此過去被稱為是“窮人的肉類”。

隨著科技的發達，人類揭開了豆類這古老神奇食物之謎，最近我們已經發現豆類除了是窮人的肉類外，還有許多對人體健康有助益的重要特性。

豆類的種類

豆類食物很多，營養素的含量也不一樣，可分為三種即：

1. 蛋白質和脂肪含量都豐富的，如黃豆、花生等，這類豆類多用來提煉製成黃豆油及花生油，剩下的部分則製成飼料用或肥料用的黃豆餅及花生餅。

國人傳統還將黃豆製成各種食品，例如豆腐、豆乾、素雞、豆腸、豆包、乾絲、豆漿、豆腐乳和味噌等黃豆食品，比國外的豆類食品更豐富更多變化。

除此之外，黃豆煮飯、甜黃豆、黃豆燒肉、煮花生、炒花生、炸花生、花生燒肉、花生湯、花生粉等菜單也經常在我們的餐桌上出現。

2. 蛋白質多，脂肪少而澱粉

量也多的，如紅豆、綠豆、蠶豆、毛豆等豆類食物。

3. 蛋白質和油脂含量都較少的，如豌豆、四季豆、長豇豆、黃帝豆等蔬菜類豆類食物。

神奇的豆類

一般而言，豆類含有不少蛋白質、鈣質、維生素B群和膳食纖維質，可說是相當完美的健康食品，豆類是我們祖先常吃的食品，現代人講究美食而遺忘了這傳統食物，實在可惜！

豆類富含膳食纖維質，能預防和舒解便秘；能減少膽固醇的吸收，降低血膽固醇，減少心臟病的罹患；能預防大腸癌；能延緩胃排空速度，減慢血糖的吸收，降低胰島素的需要量或口服藥量，使糖尿病人血糖控制獲得改善；能增加飽足感，幫忙體重控制。

雖然蔬菜水果也富含膳食纖維質，但比較起來以豆類含量較豐，而且豆類的蛋白質、維生素和礦物質的含量也很豐富，所以我們鼓勵多吃豆類，尤其是糖尿病人可以將飲食計劃中部分肉類和主食類份量改為豆類；血糖控制一定會進步許多，因為許多臨床研究已證實，攝取豆類之後的糖尿病人，其胰島素需要量減少，而且變得比較不容易飢餓。

脹氣，不用擔心

很多人有吃豆類食物會脹氣的困擾，尤其是平常很少吃的人。會脹氣的原因主要是體內缺少

分解豆類食物中複合糖類的酵素，因此豆類食後在小腸內被腸內菌發酵分解產生氣體而造成飽脹感。只要逐漸增加豆類的進食次數和份量，當人體適應豆類纖維質後，這種飽脹的不舒服感覺便會減少。所以建議：

1. 不要一次吃太多豆類食物，大約一星期1~2次即可，每次約半杯就好了，然後再依身體適應情形，逐漸增加次數和份量。

2. 要仔細咀嚼並喝足夠的水，以協助腸胃道處理因吃豆類食物而增加的纖維質，建議每天至少需6~8杯水。

3. 豆類烹煮之前，要先洗淨，浸泡沸水，水需淹過所有豆類，至少浸泡4小時，然後倒掉浸的水，加入乾淨的水烹煮，這樣大概可減少90%的產氣。浸泡過豆類的水因含有由豆類溶解出來會產氣的糖類，所以不可用。

馬上行動

經過上述適當浸泡過的豆類，可以利用各種烹調方法如電鍋、快鍋、瓦斯爐或微波爐作出各式佳餚，喜食甜者，可以加代糖。豆類因含有糖類，所以也不可疏忽份量的控制，1杯乾的豆類，煮熟後約有3杯量，1斤乾的豆類，煮熟後約有8杯量；而煮熟的第2類豆類食物，1杯約含有糖類40公克，油脂不到1公克，膳食纖維質10公克，蛋白質16公克，您可參考酌量控制。今天就行動吧！您會喜歡上它的！