

媽媽吃豆腐

窮人的蛋白質

中國人吃豆腐據說從漢朝末就開始，仔細想想，號稱中國古代的四大大發明之一。紙呀！火藥呀！指南針呀！算起來豆腐才是最親切最偉大的發明吧！尤其是到過豆腐坊，看師父做豆腐，實在不得不讓人佩服，從豆漿到軟啲啲的豆花，再變成各式各樣的豆腐、豆干，竟都是拜同一個黃豆祖先。

這些豆腐製品，不但是吃的用途廣泛，而且價廉物美、營養豐富的特性也是亙古不變，因此豆腐號稱是「窮人的蛋白質」，不知造福了多少清苦家庭。我有個高中同學，上有2個姊姊、4個哥哥，姊姊是細皮嫩肉，哥哥個個養成是「高強大漢」身高180公分，她媽媽在經歷這些青少年飯量奇大、餐餐盤底朝天的慘淡歲月，經營家廚的祕訣，就是靠每天直接向豆腐店叫外送一板豆腐，然後就是炸豆腐、滷豆腐、燒豆腐、涼拌豆腐，到擠丸子還不忘加一半豆腐到肉泥裡，可見豆腐是多麼的好吃好用。

而隨著經濟發展時代進步，新奇鬥豔琳琅滿目的農產加工品，並沒有讓豆腐稍顯遜色，低熱量的優點，保持了它的消費優勢，豆腐真是一項歷久彌新的好東西。

豆腐沿街賣

小時候買豆腐媽媽是不用上菜市場的，因為一清早天剛亮，就有小販挑著豆腐擔子沿街叫賣，新鮮的豆腐放在盤中，用刀子整齊的劃成細格子，淋上醬油膏，用油條舀豆腐，夾著餘溫泛出濃郁的豆香，配一碗稀飯，就

是現代兒子口中完美的「老式早餐」，其實這種平凡的美味，全拜這種新鮮急送到戶的豆腐，能不好吃嗎？諄諄其味，也許現今物流業競爭激烈，最流行的「宅配」服務，很快又能讓我們重溫兒時舊夢，天天享受這種幸福早餐。

黑豆豆腐

當然現在吃豆腐其實是方便了，就算沒趕早去菜場，也能買到盒裝真空包裝的冷藏豆腐，雖然水水爛爛的口感，令人不免有些惆悵，唉，聊勝於無吧！當然比起早年剛剛推出的號稱「營養豆腐」的盒裝豆腐它是強多了，因為相信除了X、Y世代，不健忘的LKK都趕過熱潮，好像今天的葡式蛋捲一樣，不吃不可，但豆腐哪是用凝膠結成透明不透明的詭異樣子，就能充數的呀！

媽媽的豆干愛心小菜



■ 椒麻豆干片。



■ 素八寶豆干丁。



反而現在一些大賣場裡，引進現做的日式木棉豆腐、絹豆腐，十分具有古早味，還有時髦的黑豆腐，價格頗高，一塊四小格就要38元，買回家淋點醬油、灑上芝麻、海苔，還沒照相就被吃光了，就知道真是一分錢、一分貨。不過黑豆豆腐外觀灰不啦嘰，切起來像一塊塊水泥，又像壞掉的豆腐乳，小么女是遲疑了許久才肯張嘴，不過吞下去的速度倒很快，難怪大家都說「小」精靈，沒人會說「大」精靈。

豆腐西施

瞭解製作豆腐的過程，不難想像豆腐西施，是怎樣產生，想想一個生長在隨時可以喝到濃濃豆漿的地方，肚子餓了是隨手舀一瓢豆花澆菜湯，餐餐都有豆腐、豆干、干絲、豆皮、千張，天天都是這種營養的不發胖的蛋白質，而且豆腐坊中至少有半天是充滿了熱騰騰氤氳煮豆漿的水蒸氣，這不是天天全身都在進行蒸氣美容嘛！難怪小說中都一慣

形容她們豆腐西施一族是皮膚白晰、吹彈可破。

家母雖然只有出嫁前曾是豆腐西施，不過直到她50歲時，賣化妝品的小姐，標榜用高科技儀器檢查她的皮膚，結果只有25歲，當場如果不宣稱當機，保養品簡直就快賣不下去，但週邊的顧客大家仍只想知道「她」是如何辦到的？」

現今家母年逾70，跟她站在一起，好像我們母女是穿錯皮膚一樣，只好黯然感嘆農業界真不是女人可以久待的行業，麗質天生用不了多久也快快催化成了「obs」(歐巴桑)！

點汁成塊

唸農學院的時後，曾在食科系選修農產加工學，上到豆製品時，豆腐是豆子水以1比八的比例磨成豆漿，煮開、除渣、除泡，加入適量凝固劑，至豆漿開始變性，呈微乳、液分離，稀豆花狀，注模、壓濾，成品。但是啥麼是「適量」？如何叫「開始」？什麼是「微」、「稀」的標準？老

師倒是很細心的補充一句話「要看經驗」，因為連天氣都會影響製成率。

家母居住在國內時鮮少做豆腐，理由是「臺灣啥味攏有」，反倒是姐姐國外的鄰居，來信對我們媽媽做的豆花、豆腐通通是讚不絕口、懷念有加。原來國外容易買到真的天然粗鹽，媽媽到姊姊家時，倒是沒事會做做豆腐，她就用它們洗出鹽滷，當作剛剛先前提到的凝固劑，加上她才是真的經驗老到，這點是事事都會一點、老美口中的“handy man”(能幹手巧)的老爸，也不敢和她爭辯的真空帶。

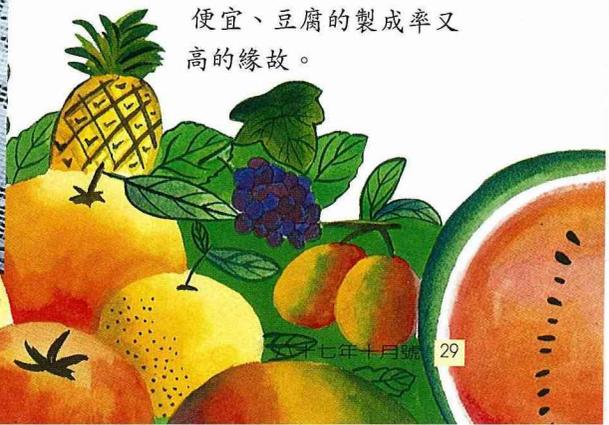
深坑豆腐

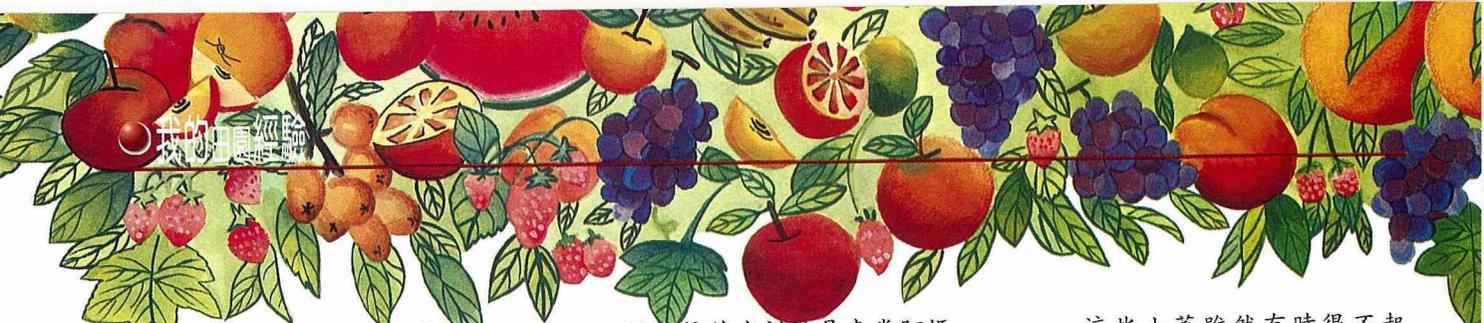
其實這也沒什麼稀奇的，深坑豆腐每個假日擠得滿坑滿谷的，不就是標榜鹽滷豆花，老式豆腐滋味濃的特點。豆漿是種富含蛋白質的液體，當蛋白質遇到硫酸鎂、硫酸鈣這些東西，就會使蛋白質變性凝固，就成了豆花，豆花壓榨濾掉多餘的豆乳清就是豆腐，再壓乾一點就是豆干，更乾就是千張皮，它們就只是壓的程度、壓的形狀不同而已。

所以沒看過做豆腐，也聽說豆腐是石膏做的，其實是要裡面的鈣離子。至於為什麼明知鹽滷豆腐好吃，而大家卻愛用石膏，沒別的原因，就是不容易失敗又便宜、豆腐的製成率又高的緣故。



■ 韭菜煨干絲





小時候鄉下人用的鹽缸好大，粗陶罐燒成鴉鴉烏的顏色，底部的邊緣還有一條護城河，就是宣洩鹽滷的滷溝，鹽滷不只是單純融化的食鹽，還是夾雜好多種其他鹽類，其中也含硫酸鎂，當然可以拿它當凝固劑，但是也比較不容易控制濃度，於是依賴師父的經驗就更多了，這種加工過程中難以量化的技術，遭到現代加工業者一致的唾棄，就像他們老是義正辭嚴的說天然色素不如人工色素的道理是一樣。

媽媽的小菜

婚後每次我爸媽來「探望」我，其實是想見見他們的寶貝孫兒女，然後一把老骨，還是一定會把我家從頭到尾、樓上洗到樓下，洗完了就想回家，她才不要長住我的鴿子樓，雖然我的房子不小，十年不出國旅遊都是為了房事沉重，只是在高居十幾樓頂樓，自然是不如她的前庭後院寬敞涼快的透天厝。

她就挖苦我說她是來當阿媽（女傭）不是阿嬤（祖母），除了打掃，還要料理三餐。這時天天下班回家一定都有好吃的豆製品，而且簡直就像餐廳的小菜是隨時供應，等她回家一個禮拜後，兒子才會問外婆下次什麼時候再來？因為他的「庫存」吃完了。

姊妹豆腐紙上聞香



■ 腴軟糯嫩，清淡中透著滷香的滷豆腐中的極品。

這些小菜雖然有時很不起眼，但最大的特色是冷熱食皆宜。因此，餐廳用它來安撫客人的嘴，為大廚師爭取更多的時間，準備菜餚。所以我媽說這個特性最適合職業婦女，對忙碌的我更是脫身省時的好方法，不必每天費時費力的待在廚房為三餐折腰或只好依賴外食。

便宜又要好吃

豆製品都很便宜，然而要好吃，卻看似容易卻不容易。家母的祕訣不論是何種形式的豆乾或是有無調味，買回來調理之前一定要整塊用滾鹽水徹底的煮一煮，而且一定要煮到豆乾略有起泡的樣子，沖過冷水後再切片、切塊或切丁均可。這時如果切開豆乾，豆乾應該煮成輕微的蜂窩狀，充滿一個個小小的洞。這些小洞就是讓豆干小菜更可口美味的原因，因為不需特別的烹調技

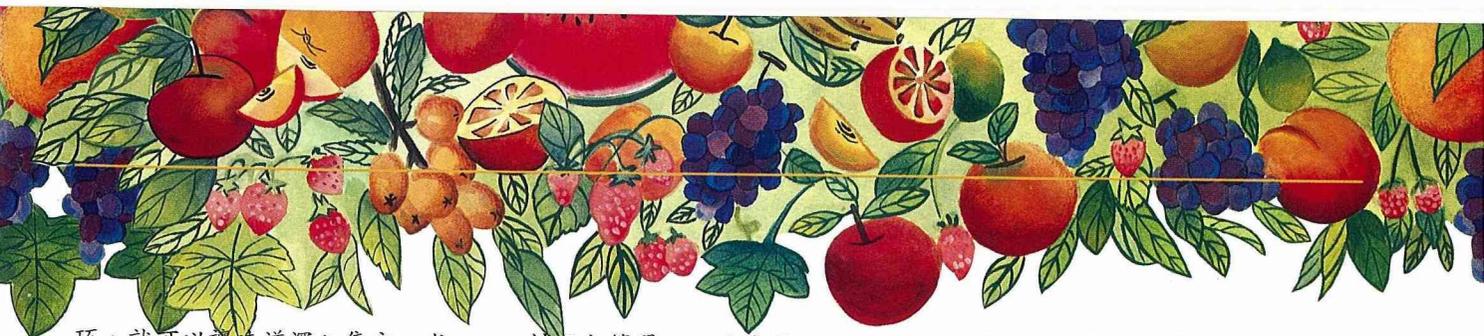


■ 雖是一身材料素到底的豆皮菜卷，一定要吃吃看。



■ 店門口一鍋載沉載浮的滷豆腐，飄香四溢。





巧，就可以讓味道深入雋永。尤其是只加點醬油花椒的椒麻豆乾片，拌一拌就噴噴香了。

椒麻醬汁

當豆乾準備好後，就可以開始準備椒麻醬汁，用炒鍋加一點麻油，不喜歡麻油也可改用橄欖油或其他烹調油，油不用燒得很熱，微溫時加入花椒粒或磨碎的花椒，炒到有花椒的香味飄出時，就可以熄火，熄火後加入一些醬油。再將滴乾水份的豆乾片和椒麻醬汁拌一拌就完成了。也用過用黑胡椒醬及奶油，炒出西洋風味的另類中菜西吃。

妙用無窮

椒麻豆乾的材料非常簡單，

料理也簡單，一次多做一點，不但宜飯宜粥，也可以拿來拌麵。或是做得淡一點，用微波爐略風乾，兒子就能當做點心，是小朋友最好的零食。而且這道小菜冷熱食皆宜，分小包存在冰箱中妙用無窮，可以直接食用，也可以配合其他材料再炒一炒，又成了另一道美味的時鮮家常菜，例如：加入洋蔥、榨菜、蒜片、金針、芹菜、香菜、胡蘿蔔絲等等。也可加入生的小黃瓜絲、粉絲、洋菜條作成涼拌菜，一定讓您改變對豆乾的刻板印象。

姐妹豆腐

至於外食時能讓我覺得特別好吃，可以和我媽比評的豆腐料理，就在東勢的街上(豐勢街 571

號)，轉彎往東勢林場的轉角，有家由一對姊妹花經營的素食店，店裡的每個客人桌上，牢不可破似的都有滷豆腐和豆皮菜卷一盤，進門時才見她門口疊著好幾落的板豆腐，一下子就消耗光了，所以聰明的我們都知道，就挑這兩樣東西來吃吧！

果然不失所望，豆腐是腴軟糯嫩，清淡中透著酒香，又不強掩豆腐原味，而且柔韌有勁可以用筷子輕鬆的夾食，就知道這豆腐本身就不是俗品，姊姊說是鎮上的老先生手工打造的稀奇貨，難怪兩者相得益彰，她們的豆皮菜卷也是會讓人稱讚有加，脆爽清甜。所以如果經過東勢一定要聞香下馬，只要吃吃豆腐，其他什麼都可以不要了！

炎 炎夏日，原本是台灣水果盛產期：荔枝、芒果、龍眼……，一樣樣魚貫上市，總教人大快朵頤一番。可惜今年受到聖嬰現象之累，上面提到的本土化水果，一個個減產。結果造成雙輸：果農心疼產量少，菜籃族則心痛價錢高，下不了手。

然而，凡事都有例外。今年的木瓜，產量表現正常，唯獨價錢例外。今年價格比去年稍為便宜，產地價格每公斤才 15~20 元，真是物美價廉。

屏東縣新埤鄉木瓜產銷班潘良祺班長表示，南部木瓜產期從 6~11 月，盛產期則為 7~9 月。換言之，南部夏天因為陽光充足，木瓜甜度高，品質相當優良，是一年當中木瓜最好吃的時節。

潘班長說，為提高木瓜品質，新埤鄉木瓜全部採用網室栽培，以生產果肉率高的春瓜（兩性果），而且控制產量，一株年產 60~80 台斤，一粒也在

1~2 台斤，很適合小家庭享用。他說，由於新埤鄉木瓜都種在砂礫地，木瓜成熟得快，只要果實 3 個凹稜黃化即可採收。催熟後，只需 5 個凹稜黃化，不必等到整粒果實全部變黃，即可一飽口福，享受一「夏」。

當然，喜歡冷飲的朋友，更可以去皮切片，加鮮奶打果汁，保證味道更香醇有勁。

■文圖／楊文振

高雄區農業改良場

今年木瓜俗俗賣



■當 5 個凹稜黃化時，果肉已經完熟，甜美可食了。

■來自屏東新

埤鄉海豐寮的高品質網室木瓜。

