



誰有空外出回來時，請記得買一公斤上好的黃豆！」買黃豆，在我家是平常事，它的用途真是多！淋豆芽、釀豆醬、抽醬油、晒豆乳、滷筍豆、燉黃豆湯、打豆漿、做豆花，甚至炒豆渣……等。尤其是三不五時，吃自己做的豆腐最快樂。在細數黃豆的好處時，我猛然發現，它伴我走過悲歡喜樂和困苦的日子，近乎半世紀的時光。

大豆有許多品種，如我們熟悉的黃豆、黑豆、青皮豆和毛豆。自古以來，東方的中國、日本、韓國等因人口眾多，在肉類生產不足的情況之下，大豆所提供的植物蛋白質，滋養了許多人的健康。近年來，基於健康的理由，世界各地的人，更加歡迎與重視豆類製品。像豆腐，有人稱它為「沒有骨的肉」，或「田裡的肉」，多麼貼切的讚美。您喜歡豆腐嗎？

豆腐的故事

小時候曾聽過一則感人又有趣的故事。在四川省有位年青人，他以賣豆腐為生。每天一大早將做好的豆腐沿村叫賣，收入微薄，生活清苦，但是侍奉年邁的老母親，極為孝順，這賣豆腐年青人十分敬業與勤勞，村裡的人都喜歡他。當地是一個多霧的地區，常年不見



幾回晨曦，縱使有也是微弱的曙光隱藏在深深的濃霧之中，人們常常睡過頭，而不知什麼時候該起床，村裡的人愈來愈喜歡賣豆腐的年青人，發現他像鬧鐘一樣的準時，還可以當人們的起床號，從不誤失。

有一回，村裡的人，在床上睡了又睡！醒了又睡！終於聽到賣豆腐的喊叫聲。人們才紛紛起床，並且說：「這一夜怎麼會是如此的漫長。」當賣豆腐的人說：「這三天只因老母生病，所以沒能來賣豆腐，非常抱歉！」村人們齊聲說：「原來如此！」

外國賣的豆腐

在歐洲盒裝的豆腐也買得到，索價驚人。在美國超

市可買到一種日本產的鋁箔密封包裝的豆腐，保存期限，長達二年，價格不低。也可買到華人做的板豆腐，跟台灣的相類似，有些熱忱的店家，經常還會附送豆芽菜，以解遊子的鄉愁。在泰國看見超市的豆腐是灌在大小粗細的圓柱形的塑膠膜的包裝袋內，樣子像一節一節的香腸，只是顏色不同。

有機豆腐和黑豆豆腐

在日本有些餐廳搶先推出有機豆腐，以滿足消費者對健康食品的須求。將美國進口的有機栽培大豆和取自日本富士山天然礦泉水，做為製成豆腐的原料，再以日本神秘的東方文化為包裝，慎重的推薦給日本國內消費者和世界的觀光客。

有位朋友從日本旅遊回來，又有心得。見黑豆豆腐，雖然外表呈現幽幽的黑灰色，但是切割方正，反倒給人一種黑天鵝的奇想。不論白豆腐或黑豆腐，都深深的吸引她，心想日本的豆腐怎麼可以比台灣的好！

手工豆腐

豆腐在台灣是物美價廉的食品，採購容易又方便，所以很少人會想到自己動手做豆腐。打豆漿倒是喜歡生機飲食的人，常常做的一種飲料。豆漿就是豆腐的前身，在豆漿中加入適量的凝固劑，待變成稀豆花狀，輕巧的注模定型，壓緊濾出水，即可得豆腐，如果會做豆漿，就離會做豆腐不遠了！感謝果汁機幫了現代人，像古代手工磨黃豆就非常的辛苦了。

一般大量生產通常以石膏為凝固劑，製成率又高又細緻且不容易失敗。另外也有少數人用鹽滷行之，口味實不相同，更富豆香。因為成本高，而愈來愈少見了。

反觀日本，發展新科技，不忘舊傳統，在許多市鎮，以古法製作的精神，更是保存傳統風味的美食，快速的發展知性與感性的休閒健康之旅，豆腐也能成為他們的外銷品及觀光的賣點，如果日本是我們的競爭對象，我們更要學習他們的長

處。日本的川味麻婆豆腐很道地，台灣的當然也要很美味，不是嗎？

養生藥膳

藥膳是中國飲食文化的一種，即將中藥和食物加以組合的飲食技術。豆類製品，當然也可以煮成藥膳，以調理出具備食療養生之功效及令人滿意的美味。例如砂仁豆腐，即是一道養生美食。主要材料有砂仁、豆腐

與蝦仁，葷素的組合營養又均衡，經濟又實惠。砂仁為薑科植物之一種，《本草綱目》中記載「補肺脾、理元氣、通滯氣」。

大豆亦是中國食補的佳材。大豆藥味甘、藥性平，可以心情平穩、補胃腸、增元氣、消除浮腫、解毒等功效。豆腐則是味甘性涼，古書中稱其：「寬中益氣，和脾胃、清肺熱、止咳…等等。」



■豆腐是百吃不厭的百變菜。

■圖 1. 黃豆加水，泡軟，但勿太久，以免有豆酸味。



手工豆腐 D.I.Y.

材料：黃豆、粗鹽、醋、水

工具：果汁機、雙層布袋、白布巾或三層紗布、蒸籠或濾水籃，但濾孔勿太大。

方法：

1. 洗淨黃豆，去雜質，黃豆與水比例 1：8(圖 1)。

2. 泡軟的黃豆用果汁機打成漿(圖



■圖 2. 倒入果汁機打漿。

2)，以布袋濾出豆渣(圖 3)，即得生豆漿(圖 4)。

3. 生豆漿煮滾後得熟豆漿(圖 5)。

4. 將適量的凝固劑(圖 6)加入熟豆漿中，即呈微乳液分離稀豆花狀。

5. 注模。一般家庭用蒸籠鋪



■圖 3. 豆渣，可以煎餅或炒食。

布(圖 7)或其他代用品。

6. 布鋪好後，輕倒入豆花，包成四方型(圖 8)。

7. 包好後(圖 9)，上面可加重物如厚板等。

8. 觸摸覺硬度合宜時，打開布巾(圖 10)。

9. 用一個適當的大盤子扣出豆腐(圖 11)。

10. 自己做的豆腐即可食用。

備註：

1. 留意煮豆漿時很容易膨溢出來，勿裝太滿，並立即關火，注意安全。

2. 稀豆花狀，有點像我們吃的鹹豆漿。

3. 粗鹽加白醋，略加攪動之後所得酸汁，即手工豆腐的凝固劑，做出來的豆腐帶有鹹味。



■圖 9. 包好後，約 7 公分高，上面加重物，以便排擠水份。



■圖 8. 提四個角，慢慢將豆花攏向中心。



■圖 5. 煮豆漿時要小心火候。



■圖 6. 鹽加醋即是手工豆腐的凝固劑。



■圖 7. 蒸籠上鋪布巾，布面積要比籠面大許多。



■圖 10. 感覺硬度夠時即可打開檢視。



■圖 4. 生豆漿煮滾即得熟豆漿，亦可當飲料。



■圖 11. 如果覺得滿意，就可扣出豆腐。