

文／屈先澤 資料來源：<http://www.folklife.si.edu/festival/2005/index.html>

享受黃豆的美味與營養



今年6月23日至7月4日，在華盛頓特區(Washington, D.C.)史密遜博物館(the Smithsonian museums)的廣場前，由美國教育、文化與企業界聯合舉辦了一次生動活潑的「第39屆民俗生活慶祝活動」(39th Annual Folklife Festival)。在一系列的活動項目中，最具鄉土氣息的是「美國的飲食文化」(Food Culture USA)這個單元，除了介紹美國近百年來歷史的演變，原住民和早期拓荒者的飲食習慣、生活特質和當年的自然生態外，還設置了一座面積廣達800平方公尺的「可食園區」(Edible

Schoolyard)；在溫室裡展示了許許多多有益健康的植物和花草，還聘請很多廚師，現場表演最近40年來「新移民」新引進的飲食烹調技巧，讓參觀的民眾品嚐不同風味的美食，體會異國情調的酸甜苦辣，以及享受形形色色的土產。在整個的活動中，另外還有一個別具心裁的節目，那就是特別介紹「享受黃豆美味的10種方法」(Top Ten Ways to Enjoy Soy)，包括黃豆製成的酸奶(yogurt)、麵包、沙拉、煙熏豆干、素食香腸、霜淇淋；同時鄭重的推薦6種東方傳統的黃豆食品，並且特別說明它們的營養價值：

一. 黃豆芽 (Soy Sprouts)：黃豆芽是一種物美價廉的蔬菜，同時具有很高的營養價值，因為黃豆在發芽時，種子中原來所含有的「維生素元」(Provitamin)能轉化為可消化的維生素 (Vitamins)，同時產生原本不具有的維他命C。此外，胡蘿蔔素(β -carotene)含量則隨萌芽，大幅的增加。因此，發芽後的黃豆芽比未發芽的黃豆更為可口。

二. 豆漿 (豆奶, Soy Milk)：豆漿是牛奶最佳的替代品。有許多人，尤其是亞洲人，每當喝了牛奶之後，會立即產生下痢、腹痛、腹脹等「乳糖不適」症狀 (lactose intolerance)。主要的原因是這些人的小腸內，缺乏消化乳糖的「乳糖分解酵素」(Lactase)，無法分解乳糖的結果。喝豆漿則完全不會有這種副作用，因為豆漿是植物性蛋白質，不含有牛奶(動物性蛋白質)中的乳糖 (Lactose)。因此，豆漿對體內缺少乳糖酵素或患有乳糖不耐症以及中高齡

機能衰退的人士而言，特別有益。

三. 豆腐 (Tofu)：豆腐是中國人一種傳統的美食。不久前美國食品藥物管理局 (The Food & Drug Administration, FDA)証實，豆腐除了一般營養成份外，還含有大量的「異黃酮」(Isoflavones)，可以預防心臟病、癌症、骨質疏鬆症及攝護腺肥大，同時可以減低女性更年期障礙，因此掀起一股「吃豆腐」的風氣，使豆漿與豆腐成為美國熱門的保健食品。



黃豆營養豐富，可加工成各種美味食品。

四. 納豆 (Natto)：納豆肇始於中國的秦末漢初，屬於豆豉的一種；是將黃豆蒸後貯存在陶甕之中，經由密閉發酵，然後產生許多白色黏狀菌絲，具有特殊的香氣，俗稱「幽菽(豆)」。奈良時代(710-784)傳至日本，稱為「唐納豆」，普遍受到沿海漁民所喜愛，暱稱為「媽媽的味道」。至1986年，日本富崎醫科大學的生理學教授須見洋行博士發現納豆含有一種天然的「血栓溶解酵素」，取名為「納豆菌酵素」(Natto kinase)，或稱為「納豆激酶」，具有淨化血液、強化血管、抑制血栓及抑制動脈硬化的作用，因此可以預防心肌梗塞、腦梗塞、痴呆症(例如Alzheimer Disease)。此外，納豆菌酵素還具有優良的抗菌作用(諸如對抗霍亂Cholera，傷寒發燒Typhous)及抗癌功能。因此近年來深受醫學界的重視，鼓勵消費者多多食用。



豆腐含大量異黃酮，是美國熱門保健食品。

五. 味噌 (Miso)：味噌是一種滋味鮮美的調味料。係以黃豆為主體，與大米、大麥及食鹽混合，添加麴菌(Aspergillus菌屬)發酵製成，味道鮮美，為日式料理中不可或缺的配料。令人驚訝的發現是在1986年蘇聯發生核能發電廠放射性物質洩漏事件時，電廠四周的住民，凡是經常食用味噌者，遭受輻射性損傷致癌的人數遠較未食用味噌的為少，而且受傷的程度亦輕，引起醫學界極大的重視。據深入追究，乃是由於味噌中含有大量抗氧化的異黃酮體，抑制了輻射性物質在人體血液內運行的速度，因此阻止胃癌細胞與肝癌細胞的擴散。近年流行病學研究，進一步再証實味噌有預防肝癌及降低血壓的效果。

六. 黃豆粉 (Soy Flour)：黃豆粉係將未去種皮的全粒黃豆研磨而成粉，然後加熱烘炒降低豆中「胰蛋白酶抑制物質 (Trypsin inhibitor)」的活性的全脂豆粉，全脂豆粉中並含有豐富的膳食纖維(Soy fiber or Dietary fiber)，對患有便秘症者極為有益。日本人將黃豆粉調入早餐粥中，稱之為「黃豆飲Kinako Drink」，是一種理想的早餐食物。FDA鄭重的推薦，每人每天早餐時，都吃25g的黃豆粉，藉以預防心臟病。

由於黃豆及黃豆加工製成的食品，都具有保健的功能，FDA在1999年10月特別將黃豆及其加工食品列為「具有減少冠狀動脈性心臟病(coronary heart disease)風險」的食物，並頒佈「黃豆健康聲明」(The Soy Health Claim)，2000年正式公告在：http://www.fda.gov/fdac/features/2000/300_soy.html#health 網站供全世界周知。



附註：

迄至目前為止，美國FDA僅正式頒佈了12份「健康聲明(Health Claim)」，黃豆是其中的第11份。在這12份健康聲明中，8份是正面的聲明，4份有負面的風險，目的在促使消費者，應該注意食物的營養成分 (nutrient) 與疾病以及健康 (health condition) 的關係，這12份聲明的名稱如下：

1. 鈣能減少骨質疏鬆的風險。
2. 鈉有增加高血壓的風險。
3. 膳食脂肪有增加癌症的風險。
4. 膳食飽和脂肪及膽固醇有增加冠心病的風險。
5. 纖維類 (水果、蔬菜、穀類中) 能減少癌症的風險。
6. 可溶性纖維 (水果、蔬菜、穀類中) 能減少冠心病的風險。
7. 可溶性纖維 (如全燕麥，psyllium種皮) 能減少冠心病的風險。
8. 葉酸鹽 (folate) 能減少先天性神經微管缺陷的風險 (neural tube birth defects)。
9. 膳食糖類有增加齲齒的風險。
10. 水果蔬菜能減少癌症的風險。
11. 黃豆蛋白質能減少冠心病的風險。
12. 橄欖油能減少冠心病的風險。