

文／屈先澤

看美國人怎樣吃豆腐

去年9月，英國路透社的記者從華府發出一則「新聞」，報導美國前總統克林頓，因為心臟病的原因，遵照醫師的吩咐，已改變他喜歡吃薯條和漢堡的習慣，決定要多吃一些營養衛生又有抑制動脈硬化功能的豆腐。克林頓「吃豆腐」，並不是足以影響國際民生的大事，可是它卻傳遞了一個非常微妙的訊息，那就是西方人，特別是美國人對東方傳統的食物有了新的瞭解，美國人對我們老祖宗所發明的豆腐有了新的認知，更重要的是証實豆腐是一種非常有益健康的食品。

自從1999年10月美國食品藥物管理局(The Food & Drug Administration, FDA)將黃豆，特別是黃豆所製成的豆腐列為「具有減少冠狀動脈性心臟病(coronary heart disease)風險」的食物後，「吃豆腐」的風氣在美國即大為盛行，中國人的豆腐在美國從此大「出風頭」。頓時，從事豆腐營養價值研究的「學者、專家」傾巢而出；研究豆腐營養價值的報告，一窩蜂的出籠；介紹「吃豆腐」的食譜和烹調豆腐的書刊，更是汗牛充棟。在許許多多的出版品中，有一本由國際知名的素食倡導者黑格爾女士(Louise Hagler)所撰的「豆腐征西」(Tofu Goes West)，內容最為詳盡，除了解說豆腐的營養和各種烹調的方法外，並且特別將豆腐的源起和一些有趣的故事一一摘述。

相傳在西元前164年漢文帝即位時，劉安襲承父權，繼任為淮南王，建都壽春。劉安侍母至孝，為祈求高堂長壽不老，招集數千方士，在楚山尋道煉丹。某日，在煉丹之時，無意間將石膏水倒入正在加熱的豆汁之中，豆汁因此立即凝成綿狀的方塊，嫩若肌膚，潔如

白玉；放在盤中柔軟而不散，置於湯中久煮而不沉碎，尤其是入口生津，滋味鮮美，深受劉母喜愛。最使劉安興奮的事是劉母吃了這種豆食之後，竟然神情鑠鑠，身體大為健康。劉



豆腐成為夏威夷吸引觀光客的一種美食

安煉丹未有成，卻因此發明了千古流芳的豆腐。豆腐最初取名為「菽乳」，又稱「黎祁」；至唐朝始正式稱為豆腐，數度成為貢品。為了嘉惠庶民，劉安將豆腐的製造技術公諸於世，一般百姓都能享用。唐肅宗天寶10年（西元757年）鑒真和尚赴東瀛傳法，隨將豆腐的製作技術傳進日本；迄今，日本豆腐業者一直尊奉鑒真和尚為日本豆腐的祖師爺。宋朝時再傳入朝鮮。至19世紀經由傳教士輾轉進入歐洲、美洲，成為世界性的食品。

豆腐問世，迄今已有兩千多年的歷史，由於製作的工藝不斷改良，烹調的技巧也逐日繁多，以豆腐為主要素材的菜餚，種類也就琳琅滿目，成為東西美食中的一朵奇葩，形成一種獨特的「豆腐文化」。

當美國的炸雞、漢堡和薯條充斥東方的今日，中國的豆腐卻以其特有的魅力「征服」了美國，並以高蛋白、高纖維、低熱量、低膽固醇的突出優點，成為舉世公認的保健食品。根據美國市場調查，在過去10年之中，豆腐的銷售量每年呈15%的速度成長。1999年豆製品銷售額已突破20億美元。2003年全美1,000多家生產豆製食品的工廠之中，生產豆腐的工廠就有600家之多。

大家如果到夏威夷的毛夷(Maui)島去旅遊，在行人徒步區逛街的時候，一定會看到兩旁餐飲店的櫥窗裡，家家戶戶都擺著一個盛水的玻璃缸，裡面懸浮著一小塊一小塊像乳酪的白色食物，遊客們大多數都不知道那是什麼，有一些好奇的旅客會去詢問，原來是豆腐！中國人的豆腐成為夏威夷吸引外來觀光客的一種美食。

美國人烹調豆腐的方法很多，除了沿襲「中華料理」的方式外，還「開發」了許多新的食譜，譬如沙拉豆腐、鐵板豆腐，形形色色。一些速食店更別具心裁的發明了「豆腐烤鴨」和「豆腐蛋糕」。華盛頓明星報(Washington Star)稱：豆腐一如早年的乳酪，已成為美國人最喜歡的食品。經濟展望(the Economic Outlook)雜誌還預言，在未來的10年中，最有市場潛力的商品不是汽車、不是電視機、不是電子產品，而是中國人的豆腐。就在這股豆腐熱中，名廚蕭特福(Shurtleff)與一位豆腐師傅合作，蒐集了坊間有關豆腐的點點滴滴，編成「豆腐」一書(The Book of Tofu)竟然大發利市，至今年5月已再版23次，行銷量突破了45萬冊。另一位巴納醫生(Dr. Neal Barnard, M.D.)寫了一本「養生食物」(Food For Life: How the New Food Group Can Save Your Life)，主題就是介紹中國的豆腐。中文的「豆腐」一詞，已經被直接「音譯」為“TOFU”編列到大英百科全書及所有的英語詞典之中，成為英文語系中極少數的外來專有名詞。

很有趣的一件事是「豆腐之爭」。「事件」發生在去年的感恩節，起因是由於廣受讀者喜愛的連環漫畫「Get Fuzzy」中的主角「暹羅貓Bucky」在感恩節時，堅持要吃真正的火雞(Turkey)，可是另一個主角「雜種狗Satchel」卻選擇了豆腐雞(Tofurkey)。於是，貓與狗之間的「豆腐與火雞」之爭就此爆發。「豆腐」也就成為了全美國肉食者與素食者「爭論」的熱門話題。(註：「Get Fuzzy」創刊於1999年9月，藉著兩個主角暹羅貓Bucky與雜種狗Satchel，反映社會上所發生的光怪陸離或熱嘲冷諷的故事，每天刊載在全美450份報章雜誌上，是一種老少咸宜的生動漫畫)

如今，豆腐已經被美國人公認為極重要的「保健食品」。確如魯賓斯(John Robbins)所著的「革命性的食品變局」(THE FOOD REVOLUTION)一書所說：「豆腐是世界上最味美可口的佳餚」(Tofu is the most luscious food in the world)！



洋人吃豆腐，
口味翻新