

文圖／林慶文 臺灣大學名譽教授

# 優質納豆DIY

自製納豆保健食品，價廉而實惠。  
不知老至，不亦樂乎！

**納**豆製品在台灣有機店可隨手購得，此風味特殊，且有益健康的發酵食品，漸被消費者接受。此發酵食品的特點有：1.能保存：原料經發酵，可延長保存期限；2.營養寶庫：較原料營養成分更高。3.具特殊風味物質。4.超密微生物群、納豆菌群，滿布表面。

## 營養豐富

納豆菌，稱*Bacillus natto*，是製造納豆不能或缺的接種菌元。有防止腸內有毒菌的繁殖作用外，另有2種重要酵素。其一為納豆激酶，另一為血管收縮素變換阻礙酶。前者能溶解血栓主成分血纖維蛋白；後者則屬抗血壓上升性酶，對高血壓有降低的作用。

納豆菌繁殖時，會生合成各種維生素。納豆含

有維生素B<sub>2</sub>，10倍於煮熟的大豆，它能促進身體生長，有助於多數營養素的代謝。維生素B<sub>1</sub>能防止腳氣或疲勞物質的蓄積、活化腦組織、防止心臟肥大、食慾減退，保持腦內神經傳導物質的正常等。維生素B<sub>6</sub>影響胺基酸代謝或生長，防止皮膚炎發生。其中含有的菸鹼酸，可以抗癩皮病的發生。

納豆富含蛋白質，而游離胺基酸也比原來的大豆增加很多，亦富含無機物，每100公克鈣90毫克、磷190毫克、鉀60毫克，營養價值極高。

## 納豆DIY

市售納豆大部分自日本進口，品牌種類多。若能自備原料（大豆或黑豆），可依自己喜愛口味，動手自己做，味美而實惠。 [圖]

簡介做法如下

### 【用具】

保溫鍋、煮食器、攪拌匙、溫度計、盤。

### 【材料】

市售納豆1盒（約60公克）

黃豆500公克（以小粒為佳）

### 【作法】

1. 加水浸漬6小時（圖1），約膨脹1.0~1.5倍。
2. 煮熟
3. 冷卻、瀝乾。
4. 接種市售納豆。

5. 攪和而移入保溫鍋，保溫攝氏40±2度，14±2小時。
6. 待菌滿布（圖2）。
7. 攪和、熟成約4小時即成（圖3）。

### 【注意】

1. 原料大豆可用黑豆代替。
2. 用具使用前，需殺菌。
3. 製好後，迅即冷卻而移入保鮮袋封存、冷藏備用。
4. 酌加醬汁、芥末醬以調味。
5. 熟成長短，會影響色澤與硬度。



圖1 浸漬



圖2 滿布納豆菌



圖3 成品