



圖1. 國產大豆

大豆加工食品介紹

文/圖 林怡如¹、李穎宏²、陳正敏³

前言

大豆(圖1)為優良植物性蛋白質的主要來源，亦含有多種機能性成分，如大豆異黃酮、卵磷脂、皂素、植物固醇、礦物質或不飽和脂肪酸等，可改善女性更年期不適等症狀，降低骨質疏鬆症的風險，預防心血管疾病和抗誘變作用等。大豆具有高營養價值，對人體的健康極有助益，且產量豐富，應用性廣泛又多元化，故廣為亞洲人所使用，但在過去的幾十年裡，大豆食品開始被引入西方文化和飲食。目前世界上有許多大豆食品可供選擇，其中一些是經由大型的食品公司，採用現代化機械一貫作業生產，而另一些則是以傳統的方式生產，甚至是由個人家庭式所生產。大豆食品通常分為2類，包含非發酵大豆食品和發酵大豆食品。非發酵大豆食品包括新鮮大豆、脫水大豆、大豆芽、全脂和脫脂大豆、大豆粉、豆漿、豆腐和豆皮等。發酵大豆食品包括味噌、醬油、納豆(圖2)、天貝和發酵豆腐等。豆漿、豆腐、醬油和味噌是受歡迎的大豆食品，在超級市場和傳統市場都有販售，以下簡要介紹這4個流行的大豆食品。

豆漿與豆腐

豆漿是東方世界傳統飲料之一，大豆種類多，因此所形成豆漿口味變化亦多，豆漿可為人類提供多種必需胺基酸，在加工製造時利用加熱去除胰蛋白酶抑制劑活性、殺死微生物、



圖2. 納豆

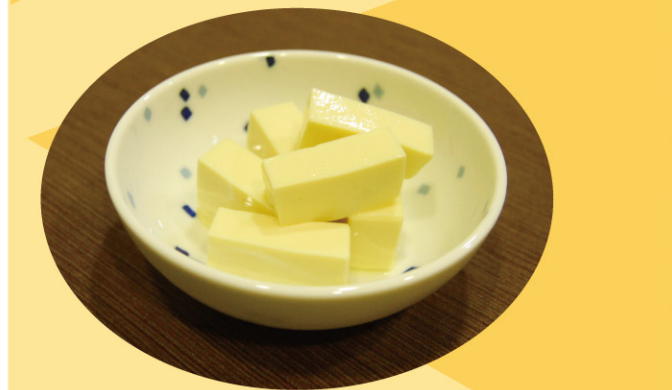


圖3. 盒裝豆腐

降低豆臭味和提高豆漿的消化率，但過度加熱亦會降低其營養價值。豆漿也可以作為各種大豆製品的基底，包括豆腐、豆乾、大豆優格和起司(乾酪)等。豆腐在製造過程中，依豆漿萃取方式、固形物含量、凝固劑種類及加壓與否，製成的豆腐種類有所不同，一般可分為傳統豆腐、嫩豆腐及盒裝豆腐(圖3)等，豆腐可以作為配菜、湯料及甜點等，在經由現代化殺菌方式和包裝技術更可延長貯藏時間及方便運送。

醬油與味噌

醬油為美味的調味液，廣泛應用於各種的美食中，醬油是以大豆(或脫脂大豆)和小麥為主要原料，經製麩後與食鹽水混和，長時間發酵，熟成後榨汁產生醬油原液，再經調味、殺菌及包裝後再行販售，醬油品質在製造過程中受溫度和氯化鈉濃度顯著的影響。味噌為日語，日本式豆醬，主要原料為大豆(或脫脂大豆)、米及麥等，由大豆與米麩製造的稱為米味噌，另外由大豆與麥麩製造的稱為麥味噌，僅由大豆麩製造的稱為豆味噌。味噌為調味食品，由於其豐富多元的風味和有益健康的好處，因此在日本常被用於開發新時代的料理和健康的飲食。

結語

大豆含有多種機能性成分，且為優良植物性蛋白質來源，本場鑒於臺灣社會面臨高齡化問題，為提供國人有關腸胃、智能、心血管及骨骼等保健需求，並透過飲食增進國人生活品質與健康，未來將以預防保健概念為訴求進行大豆養生機能性軟膠產品研發，例如，毛豆腐凍(圖4)、咖啡黑豆豆腐凍、牛蒡大豆凍及牛蒡豆皮捲(圖5)等，以滿足國人對自身健康營養的直接需求，並增加大豆食品加工產品的種類，提升大豆多元化利用及其附加價值。



圖4. 毛豆腐凍



圖5. 牛蒡豆皮捲