

黃豆家族

黃豆製品是台灣人最喜歡的食物之一，隨著加工技術的進步，豆製品也越來越多！然而，你知道它們是如何製造出來的？選擇時又應該注意哪些事項呢？一起來看看吧！

熬煮路徑

豆漿



將黃豆浸泡後，再加水攪打均勻，過濾出來的汁液為生漿，加熱後成為豆漿。

發酵路徑

味噌



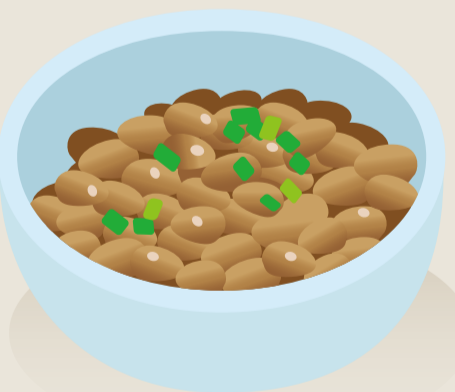
生漿經脫水過程，混合米麴與海鹽，經過發酵的醞釀，就成為美味的味噌。

豆腐乳



有兩種製法，一種是將豆腐鹽漬後混合黃豆麴或米麴熟成。第二種製法是將乾燥豆腐接種毛黴菌成黴豆腐，再浸泡鹽水與調味料熟成。

納豆



將蒸熟的黃豆加入納豆菌，經過高溫發酵後，產生特殊風味與黏稠的絲狀物，且因發酵過程產生許多生物活性物質，如：納豆激酶、大豆異黃酮等，因此被日本人視為保健食品。

臭豆腐



將萵菜、芥菜、稻草、中藥材等植物性材料製成臭滷水，再將豆腐浸泡其中，等待發酵後，就能產生獨特的「臭香味」。

黃豆

萃取路徑



將黃豆脫皮、壓成薄片後，利用萃取機取出油脂，再經過蒸發、脫膠、脫酸、脫色、脫臭後，即可得到精製的大豆油，也稱為大豆沙拉油。

大豆油

素肉

將黃豆提油，分離出豆粕，從中取出蛋白質，經過擠壓加工，即成為素肉，若再經調味、塑形、煙燻、油炸……等手法，就可變化出素肉的百樣風貌。



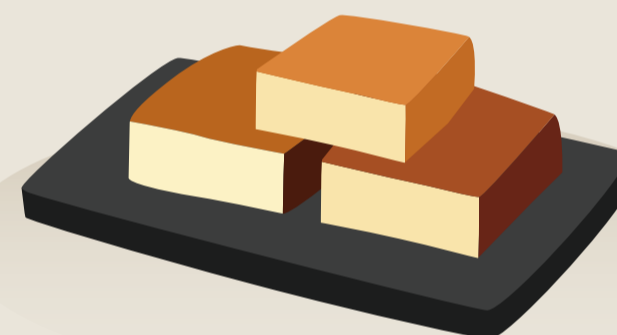
凝固路徑

豆腐



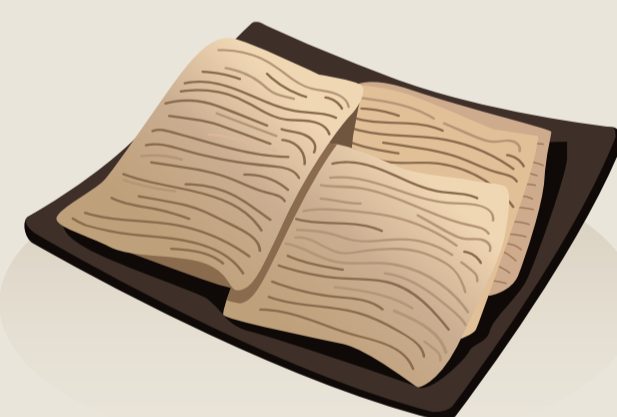
生漿加入石膏或滷水（常見滷水為氯化鎂與葡萄糖酸內酯）兩大類凝固劑，即為豆腐，經油炸後即成為油豆腐。嫩豆腐是加入滷水，口感偏軟，板豆腐則是加入石膏，口感偏硬。

豆干



將豆腐重壓，去除水分，經過烘乾與上色過程，即為豆干。

豆皮



將豆漿開蓋加熱，表面會凝結一層薄膜，以手工撈起後，瀝乾成為生豆皮，晾乾後為乾豆皮。市售乾豆皮為了增加保存期限，會再油炸處理。

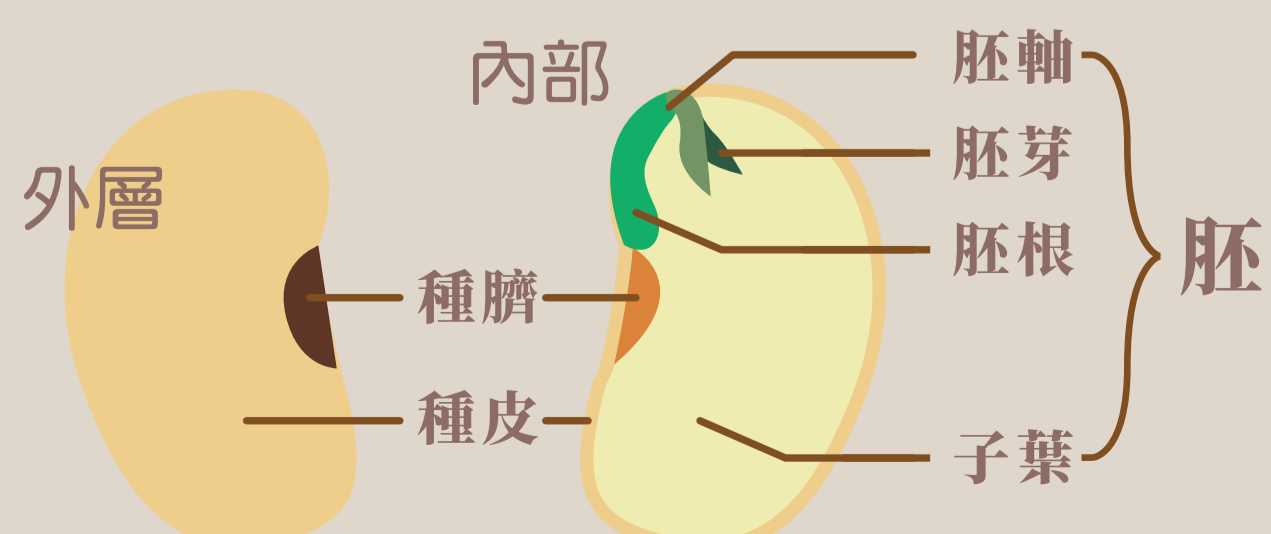
豆花



將生漿放入少量的石膏或滷水凝結，就成為質地柔軟的豆花。

一顆小小黃豆，創造無限可能

黃豆的外層包覆一層種皮，內部的胚富含蛋白質、澱粉、脂肪等，最廣泛的用途就是製成植物油。各種製品是替代肉類蛋白質的主要來源，因而有「豆類之王」美譽。



黃豆的前身，竟然是毛豆？

黃豆與毛豆其實是同一種植物，在八分熟時採摘稱為毛豆，再經過一、兩個月的成熟期，經歷脫水、硬化、變小、轉黃，就是成熟的黃豆了。



為什麼凍豆腐裡會有洞洞？

當豆腐結冰後，內含的蛋白質會變性，失去了包覆水分的力量，等解凍後，水分流失，就形成一個個的孔洞了。

