

青銀合創 屏東城中城飛行聚落計畫

# 懷舊生活日-眷村腐乳的食光記憶



老眷村傳承:崔媽媽 主廚:蘇秉文



# 豆腐乳的故事

# 豆腐乳的由來

據史料記載，早在公元5世紀魏代古籍中，就有腐乳生產工藝的記載，到了明代我國就大量加工腐乳，而今腐乳已成長為具現代化工藝的發酵食品。

乳或豆腐乳，又因地而異稱為乳腐、南乳<sup>[1]</sup>、貓乳、豆乳、霉豆腐、醬豆腐、糟豆腐（形如酒糟醃漬），是一種將豆腐利用黴菌發酵、醃製、並二次加工的豆製品

在《本草綱目拾遺》中記述：「豆腐又名菽乳，以豆腐醃過酒糟或醬制者，味咸甘心。」清代李化楠的《醒園錄》中已經詳細地記述了豆腐乳的製法。著名的紹興腐乳在四百多年前的明朝嘉靖年間就已經遠銷東南亞各國，聲譽僅次於紹興酒。

原文網址：<https://kknews.cc/zh-tw/food/pvpkz2.html>

# 腐乳的好處

- 1、有利控制血壓：**比如說，蛋白質變成了更容易消化的多肽和胺基酸，味道也更鮮美了。這些肽當中，還包括一些有利於控制血壓的活性肽，因為有研究發現，它們可以抑制血管緊張素轉換酶（ACE）I的活性。
- 2、礦物質更好吸收：**鈣、鎂、鐵等礦物質不僅沒有減少，生物利用率還會上升，因為大豆當中原來含有很多植酸，它是非常妨礙礦物質吸收的，但發酵的時候，黴菌已經把它「幹掉」了。
- 3、更容易消化：**那些妨礙蛋白質消化的成分，也被黴菌清除了。
- 4、更多B族維生素：**從維生素角度來說，發酵會產生相當多的B族維生素，彌補了豆腐維生素含量低（很多B族維生素在點鹵後擠水的時候流失了）這個缺點。

# 豆腐乳的種類

- **1.白腐乳**  
以桂林腐乳為代表。桂林腐乳從磨漿、過濾到定型、壓干、霉化都有一套流程，選材也很講究。製出豆腐乳塊小，質地細滑鬆軟，表面橙黃透明。
- **2.紅腐乳**  
紅腐乳從選料、到成品要經過近三十道工藝，十分考究。腐乳裝壇後還要加入優質白酒繼續沁潤，數月後才能開壇享用，是最為傳統的一種腐乳。紅腐乳的表面呈自然紅色，切面為黃白色，口感醇厚，風味獨特，除佐餐外常用於烹飪調味品。製造紅腐乳的原料除黃豆外還有芋類。
- **3.青腐乳**  
就是臭豆腐乳，也叫青方，是真正的「聞著臭、吃著香」，的食品，有的人就好這一口。
- **4.眷村豆腐乳**  
原文網址：  
<https://read01.com/RMjdxQ.html>



# 眷村香油豆腐乳製作方式



# 豆腐乳的材料

- 去水的板豆腐
- 米酒
- 鹽-5g=1小匙
- 辣椒粉-5g=1小匙
- 花椒粉-2.5g=1/2小匙
- 香油
- 乾淨的罐子

# 豆腐乳前置作業 流程

1 切塊



2. 蓋上，擺在20-25度的空間裡 讓他生菌



3. 擺放4-7天不等，看菌的生成狀況



# 豆腐乳前置作業 流程

4. 發酵完成後的豆腐



5. 裹粉[辣椒粉，花椒粉，鹽巴]



動手囉!!!