

老字號醬料店廖孖記昨日宣布結業，食安中心早前先後在廖孖記的西營盤及油麻地零售點，抽取廖孖記瓶裝腐乳樣本檢測，發現含過量蠟樣芽孢桿菌，指令生產商將受影響批次產品停售及下架。不少港人喜歡吃這種又名為「東方芝士」的腐乳，腐乳可說是代表本港特色的傳統食物之一。然而，大家是否知道腐乳是怎樣製造？其健康價值及進食的注意事項有哪些？現一文睇清腐乳的「前世今生」。



■ 港人愛吃的腐乳通菜。

配什麼食最好？

儘管腐乳的含鹽量較高，但適量食用對健康有益。腐乳可以直接作為調味品食用，也可以用來烹飪，常見食用腐乳的方法包括佐餐：直接配粥、白飯、饅頭或羊腩煲等食用；調料：用於烹飪菜餚，如紅燒肉、腐乳通菜等。



■ 製作腐乳工序繁複。

窮人恩物

在上世紀 60、70 年代的香港，腐乳是窮人恩物，花名為「白切雞」。當時低下階層多從事體力勞動工作，出汗多，所需飯量也大，因為窮沒錢買肉吃，常用腐乳來下飯，順道補充鹽分。

腐乳是什麼？

腐乳又稱豆腐乳，是由豆腐經過一系列發酵和醃製過程製成，而根據地區和調味料的不同，是中國流傳數千年的漢族傳統民間美食，因其口感好、營養高，聞起來有股臭味，吃起來特別的香味深受中國老百姓及東南亞地區人民的喜愛，是一道經久不衰的美味佳餚。腐乳通常分為青方、紅方、白方三大類。其中，臭豆腐屬「青方」。「大塊」、「紅辣」、「玫瑰」等屬「紅方」。「甜辣」、「桂花」、「五香」等屬「白方」。

為什麼叫「東方芝士」？

腐乳營養價值比芝士要好，芝士作為動物性的發酵蛋白食品，所含的脂肪和膽固醇都高，但大豆尤其是豆腐裏含有優質蛋白，美國等發達國家都認可，每天吃 25 克大豆蛋白，可有效降低血清中的膽固醇，還可保護心血管，食物能達到這種效果的很少。因此，腐乳作為植物性的發酵蛋白食品，被稱作「東方芝士」。傳統中醫認為腐乳性味甘、溫，具有活血化癥、健脾消食等作用。現代營養學證明，豆腐在經過發酵後會得到更多利於消化吸收的必需氨基酸、煙酸、鈣等礦物質。尤其發酵還能得到一般植物性食品中沒有的維他命 B12。

如何製作？

傳統豆腐乳的製作方法是先將板豆腐沾鹽，再經過重壓、脫去水分製成腐乳塊，接着與麴菌、毛黴菌、米酒、香辛料、紅麴或水果等材料混合後，靜置發酵而成。豆腐乳的獨特風味來自食材本身與發酵過程所產生的物質，因為各廠商有不同的發酵菌種與食材配方，使得各家豆腐乳的風味迥異，例如添加鳳梨等蔬果，除了腐乳本身的香味外，蔬果中的酵素也會水解豆腐，使得風味更加豐富。

如何檢查是否變壞？

建議「1聞2看3檢查」，「聞」是打開豆腐乳時先聞一聞，查看是否自然豆香與調味料香，而不是酸敗、腐敗的臭味；「看」是指豆腐乳醬汁必須澄清可看見腐乳塊，表面不能有發霉或菌膜；「檢查」是指每塊豆腐乳之間不能有沾黏、發霉的現象，若有則表示豆腐乳已經腐敗。

自製腐乳有安全疑慮？

網絡上有許多製作豆腐乳的教學影片，讓不少民眾也躍躍欲試。但環境中有很多肉眼看不到的微生物，若自行製作時，產品受壞菌污染，很難直接以肉眼判斷，且製作時很難精確掌控溫度等發酵條件，也不容易控制成品品質。另外，網絡上販售的自製豆腐乳菌種無法鑑別菌株的安全性，有些麴菌雖能發酵成功，但也可能會產生毒素，因此不建議自行製作。

不宜吃的人群？

值得注意的是，腐乳發酵後含有硫化物，過量食用對人體健康有害，因此每次吃半塊已足夠。另外腐乳含鹽和嘌呤量普遍較高，高血壓、心血管病、痛風、腎病、消化道潰瘍患者宜少吃或不吃。