

香港電台第五台《長進課程》街市字典第二十五集

EP 25 調味料 – 豉油之外？豆類調味料

一、大豆的重要性

- 大豆具有重要營養價值：
- 蛋白質含量高（36%）
- 脂肪含量豐富（20%）
- 可製成多種食品：
- 傳統豆製品：豆漿、支竹、腐竹、豆腐
- 發酵調味品：各類醬油

二、發酵的原理與重要性

- 發酵定義：
 - 利用特定微生物（細菌、酵母或黴菌）作用
 - 將有機物轉化為新物質的過程
 - 可視為受控制的腐爛過程
- 主要發酵類型：
 - 酒精發酵：製作清酒、葡萄酒
 - 乳酸發酵：製作優酪乳、泡菜
 - 醋酸發酵：製作醋
- 發酵的功能：
 - 保存食物
 - 產生天然防腐物質
 - 生成維他命
 - 增加食物風味
- 發酵的風險：
 - 不當發酵可能導致食品安全問題
 - 需要嚴格控制發酵條件

三、豉油的製作方法

- 傳統釀造法：
 - 使用天然發酵過程
 - 原料：黃豆或黑豆
- 製作步驟：
 1. 浸泡豆子
 2. 蒸煮
 3. 加入麴菌
 4. 添加鹽巴
 5. 陶甕發酵
 6. 戶外曝曬 5-6 個月

- 速釀製法：
 - 原料：脫脂黃豆粉或植物性蛋白質
 - 使用鹽酸進行強制水解
- 混合製法：
 - 結合傳統釀造和化學製法
 - 降低生產成本
 - 風味不及純釀造醬油

四、醬油種類及特點

- 生抽：
 - 基礎醬油品種
 - 原料包括大豆、黑豆、小麥
 - 「抽」指提取之意
- 頭抽：
 - 最高品質醬油
 - 氨基酸態氮含量最高
- 老抽：
 - 經過較長發酵時間
 - 添加焦糖色
 - 顏色較深
 - 適合上色，鮮味較低
- 黑豆醬油：
 - 主要使用黑豆製作
 - 營養價值較高
 - 具有獨特黑豆風味
 - 未稀釋版本稱為「蔭油」

五、調味功能

- 發酵產物：含不同的鮮味來源，例如氨基酸、核苷酸、鮮味肽及有機酸
- 應用：不同口味可透過添加其他風味製成