

香港



SOYBEAN PRODUCTS

袁仲安 編著

萬里機構 · 飲食天地出版社 出版

豆 品



香港



SOYBEAN PRODUCTS

袁仲安 編著

萬里機構 飲食天地出版社 出版

豆晶



鳴謝

承蒙各商號和業界好友鼎力幫忙，這書才能順利出版，謹此致謝！

彩福婚宴集團 新佛香食品有限公司 公和荳品廠

廖孖記有限公司 珍香園

何志強先生 羅孟慶先生 潘影兒女士 廖振建先生

陳子富先生 梁偉光先生 鄧超先生 黃蘊芝小姐（排名不分先後）

本書顧問

關海山教授 Dr. Tan Un Prof. Edmund Li

香港豆品

編著

袁仲安

編輯

郭麗眉

翻譯

李佩盈 李佩筠

菜式示範

彩福婚宴集團

攝影

幸浩生

封面設計

王妙玲

版面設計

萬里機構製作部

出版

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

凸版印刷（香港）有限公司

出版日期

二〇一二年十一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4404-2



萬里機構 wanlibk.com



香港

SOYBEAN PRODUCTS

袁仲安 編著

萬里機構・飲食天地出版社 出版

豆晶





前言

兒時生活於郊區，可以不受拘束地遊蕩，總愛在街頭的熟食攤檔逗留和探索。夏日炎炎，一杯入口清涼、滲入心脾的清甜豆漿，盡去炎夏暑熱悶氣。唐樓下的豆漿豆腐小舖，又是放學後三五知己，聚腳之地，談天說地，十分開懷。偶爾到住在公共屋邨的同學仔家裡談功課，我就更雀躍，因為每逢到下午放學時間，一位老伯伯會擔着豆腐花，沿樓層叫賣，木桶豆腐花軟滑輕柔，配上帶薑汁味的糖水，熱熱的豆腐花往嘴中送，滑進喉中，美味又滋味。

出國留學時，暫別美味的豆腐花和濃濃的鮮豆漿，有的只是洋化了的豆漿；童年美味，都成了回憶。回港後，欲尋找這失落了的美味，真的不一樣了！昔日響噹噹的名店，隨時光洪流湮沒，偶爾在舊區才能嚐到一遍，豆腐味濃，人情味更濃的豆腐小店，好像突然消失。失落嗎？不是，只是挑動我心，把兒時美味，為他們撰寫文章，勾起當年情，讓新一代重新認識微不足道的豆品，在香港食物佔有何等崇高的席位。

寫這書，主要希望大家能從四間香港老字號——珍香園、公和、新佛香、廖孖記等豆



腐舖串起香港豆品業的興衰歷史。由現今掌舵人親述承傳老字號的小故事，今昔變化，抱持對食物的執着，堅持原汁原味，以愛心和手工製作食物，或是引進新技術求變。因他們的堅持和能耐，確保食物質素外，還把香港豆品業的逆境求存的真誠，發出閃爍光輝。

我們更收錄了 40 道以豆製品為主料的食譜，既有傳統的家庭菜式，也有酒樓的懷舊和創新口味。

由於我是修讀食物科學和營養學，所以在食譜內附加「黃豆事件簿」環節，務求大家在了解歷史，按製品入饌之餘，還可得到對黃豆產品的一點食物科學和營養小知識，加深大家對豆品的認識，深入了解。另外，我加入了一些食物毒理學，有機認證，基因改造等小貼士給大家。

在此謹向曾為這書出力的全仁致敬，還要多謝豆品店的老闆們，多謝你們的堅持，讓我們可以享用用心製造的豆品。

袁仲安

目錄

前言.....	2
---------	---

一粒黃豆的小故事

一粒黃豆的誕生.....	6
黃豆變豆腐之路.....	7
魔法變身 - 本土製副產品.....	8
黃豆的成分.....	9

豆腐製作與產品多面觀

品種的介紹.....	10
------------	----

豆漿、豆腐花、硬 / 板豆腐、布包豆腐、豆泡、腐乳、白豆乾 & 五香豆乾
冰豆腐、油豆腐、腐皮、支竹 / 腐竹、甜竹、大豆芽菜

美饌飄香，豆品真味，盡在此中尋……

傳統口味.....	22
-----------	----

毛豆肉碎煮豆腐 Tofu with minced meat and green soy bean.....	24
大豆芽菜炒鹹肉 Stir fry salted meat with bean sprout.....	26
鹹魚雞粒豆腐 Stir fry salted fish and diced chicken with tofu.....	28
煎釀豆腐 Fried stuffed tofu.....	30
豆腐支竹煮魚 Fish with tofu and dried bean curd.....	32
麵醬腩肉蒸豆泡 Steamed pork belly and bean curd puffs with ground bean sauce.....	34
酸梅豉汁蒸排骨 Steamed pork ribs with pickled plums and miso sauce.....	36
滷三樣 Tofu, peanuts and pig intestine in Chinese marinade.....	38
魚頭時菜豆腐湯 Soup with fish head and tofu.....	40
豉椒爆雞 Stir fry chicken with black bean garlic sauce.....	42
豉油王煎蝦 Fried prawns in soy sauce.....	44
雪菜肉絲炒豆乾 Stir-fried dried spicy tofu with preserved cabbage and shredded pork.....	46
百寶炒粒粒 Stir fry dried spicy tofu with coloured bell peppers, black beans and chicken.....	48
寧波豆醬雞 Tofu with Ningbo chilli bean sauce.....	50
回鍋肉 Twice cooked pork.....	52



時尚清新口味

54

辣汁豆腐 Tofu with chilli sauce (spicy sauce with fried peanuts)	56
日式土佐豆腐 Japanese-styled tofu	58
雜錦涼拌豆泡沙律 Salad with tofu puff, fungus, jelly fish and shredded cucumber..	60
荷葉海鮮豆腐 Steamed tofu with seafood in lotus leaf	62
豆酥魚塊 Pan fry fish fillet with okara	64
魚湯浸冰豆腐 Honeycomb tofu in fish soup	66
南瓜金粟豆腐羹 Pumpkin sweet corn tofu soup	68
豆腐丸子 Tofu ball	70
酸甜豆腐 Tofu with sweet and sour sauce	72
鮑汁雙菇扒豆腐 Stir fry mushrooms and tofu in abalone sauce	74
蟹子肉丸煎釀豆腐 Fry fish paste with tofu	76
金沙豆腐 Tofu with salty egg yolk sauce	78

餐館派口味

80

脆皮豆腐卷 Crispy tofu rolls	82
沙律脆皮豆腐 Crispy salad tofu	84
蔥燒海參豆腐 Sea cucumber and tofu with oyster and abalone sauce	86
雪菜魚鬆煮豆腐 Tofu with preserved cabbage and fish paste	88
羅漢豆腐 Stewed tofu with vegetables (Lo Han Tofu)	90
翡翠真假豆腐 Tofu and egg tofu	92
麒麟豆腐 Steamed tofu with shiitake mushroom and Chinese ham	94
大滷豆腐伴鍋巴 Brined Tofu with Rice Crust	96
豉汁炒蜆 Clam in black bean sauce	98
泡菜薯絲炒豆乾 Stir fry dried bean curd with kimchi and potato strips	100
腐乳椒絲脆雞球 Preserved bean curd with deep fried chicken	102
韓式泡菜豆腐湯鍋 Soup with kimchi and tofu	104
海鮮豆腐羹 Soup with seafood and tofu	106

真味豆品，源自一粒小黃豆

飲食之家：情真意堅造豆腐	110
汗流浹背敘說當年事	111
一舖一故事，老字號的前塵往事 —— 香港堅毅精神此中尋	114

一粒黃豆的小故事

源自東南亞，及後輾轉遷徙生根於其他地域如中國、印度、加拿大、美國、日本等。又因充滿智慧的中國人懂得磨豆榨漿，於漢朝已首創豆腐，時至今日，許多黃豆副產品聞名遐邇，深受用家和食家歡迎。它本屬豆科植物，分有油豆和肉豆，前者含豐富油份，以榨油為主；後者就以作蔬菜為食含高蛋白質。黃皮實肉，抗熱能力佳，適合高溫烹煮。經加工後出現許多副產品成為日常膳食材料，就看看不同階段的生產過程和副產品種類。

一粒黃豆的誕生



1



2



3



4

5



7



6



8

- 1 撒種
- 2 豆苗發芽成長
- 3 成長期的豆苗樹
- 4 結籽的黃豆樹
- 5 連根的黃豆樹
- 6 採收黃豆
- 7 篩選黃豆機
- 8 乾燥後的黃豆約有 5 毫米大

黃豆變豆腐之路



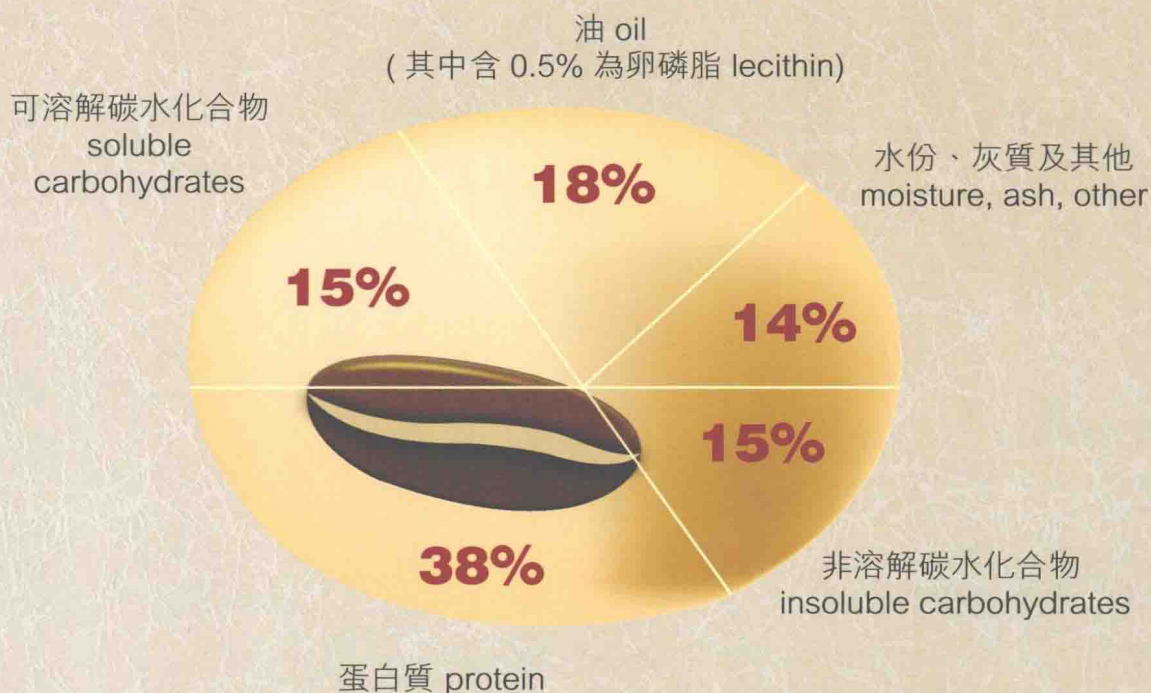
- 1 浸豆
- 2 浸發後的黃豆會漲大約2倍
- 3 磨豆機正進行榨豆取漿
- 4 收取豆漿
- 5 煮豆漿
- 6 過濾豆渣
- 7 調好石膏粉
- 8 開始撞豆腐
- 9 表面呈豆泡，撇去後倒進木造豆腐模凝固。
- 10 放進成形的豆腐盤內
- 11 面上放重物以壓去多餘水份。

魔法變身 - 本土製副產品



- 1 豆漿
- 2 板(硬)豆腐 / 軟豆腐
- 3 布包豆腐
- 4 盒裝豆腐
- 5 豆乾
- 6 油炸豆泡
- 7 腐乳

黃豆的成分



註

1. 北美加拿大黃豆，豆軟質嫩，奶味淡；中國東北的黃豆的濃度一般，成數高而奶味濃；泰國黃豆的濃度高，但產量小，顆粒亦小，膠質高。
2. 黃豆也分公與蠓，橢圓卵型的為公，圓珠型的是蠓。公豆的顆粒硬，不易浸泡發脹，奶味淡，經發酵後可製成豆豉或磨豉醬。蠓豆就容易浸水脹大，奶味好而成數高。
3. 黃豆當造時間是每年的十二月至第二年三月。
4. 為了使製品味道香醇，需要混豆，夏天需浸泡 4 小時；冬天就要 10 小時。
5. 黃豆有近 300 多類變種，黃豆亦有綠色，黑色和不同深淺的黃色。
6. 毛豆其實便是未成熟的黃豆，肉質比較幼嫩和未結實。

豆腐製作與產品多面觀

品種的介紹

豆漿



- 1 浸泡後的黃豆
- 2 放機中磨豆漿兼隔渣
- 3 煮豆漿
- 4 經輸送管入樽
- 5 立即放進冰水降溫冷凍
- 6 供食肆用的包裝豆漿

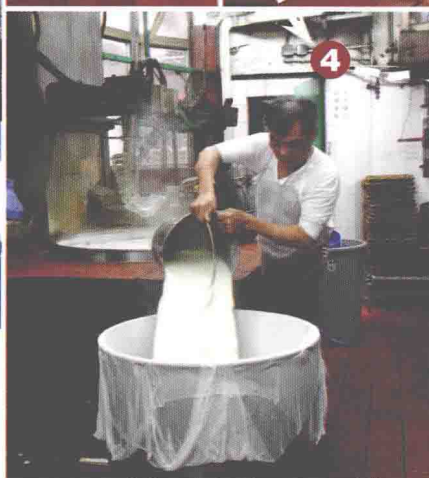
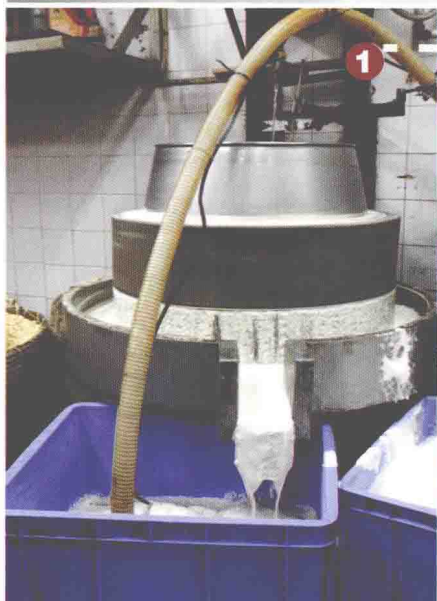
註

1. 供食肆用的豆漿會以膠袋包裝。
2. 用青花石磨磨豆漿，質感細緻，隔渣要用明火煮，豆味比較濃醇，但容易煮爛，還要多隔渣一次，確保質感幼細無渣。
3. 大豆經過曬乾後去外殼，目的是確保產物色澤黃白。然後將去殼黃豆浸泡至軟身，打碎磨漿，在隔渣後把豆漿煮滾，凝結在面層的薄膜便成了腐竹、鮮腐竹、枝竹、腐皮等產物。

豆腐花



- 1 黃豆放進電石磨內磨漿
- 2 豆漿從喉管自動放入銅鍋中
- 3 明火煮豆漿
- 4 師傅把滾豆漿放進已墊布的木桶中再次隔渣
- 5 師傅們合力把石膏粉和滾豆漿同時撞入於瓦缸中
- 6 一經完成撞豆腐花的工序，必不移動待凝固



註

1. 水份重，含豆成分少，沒經隔水程序，少石膏粉，很幼滑。
2. 豆腐花表面出現蜂巢狀，表示石膏粉用量過重，不夠幼滑兼硬實，還缺乏光澤。
3. 舀豆腐花時，只能用鐵舀片面，否則豆腐水會不斷滲出。

硬 / 板豆腐



- 1 撞好後的豆腐花
- 2 師傅在木架上置放豆腐布
- 3 舀入豆腐花
- 4 蓋好布
- 5 壓上重物，逼出水份



註

1. 鹽滷與石膏粉同是豆腐的凝固劑，北方或東瀛愛用鹽滷，撞好的豆腐會因水份略少而變硬實，不會很高；石膏粉做豆腐，質感細緻，含水份多，常有滲水的弊病，各有優劣。

布包豆腐



- 1 把一方小布放在模具上
- 2 放入豆腐
- 3 包封好
- 4 定型後拆布
- 5 放在水上才能保持豆腐的水份



註

1. 石膏粉含量比豆腐花略多，因用布包扎會擠去部份水，所以豆味淡兼質感幼滑。
2. 揀取外面光滑飽滿，沒有皺紋或出陷，表示已流失水份或內層的質感粗糙起蜂巢。