

广泛使用于中国烹调之中

# 豆豉:独具特色,调味佳品

豆豉,是我国传统发酵豆制品。古代称豆豉为“幽菽”,也叫“嗜”。最早的记载见于汉代刘熙《释名·释饮食》一书中,誉豆豉为“五味调和,需之而成”。公元2世纪至5世纪的《食经》一书中还有“作豉法”的记载。古人不但把豆豉用于调味,而且用于入药,对它极为看重。《汉书》、《史记》、《齐民要术》、《本草纲目》等,都有此记载,其制作历史可以追溯到先秦时期。据记载,豆豉的生产,最早是由江西泰和县流传开来的,后经不断发展和提高,使豆豉成为独具特色,成为人们所喜爱的调味佳品,而且传到海外。我国台湾人称豆豉为“荫豉”,日本人称豆豉为“纳豉”,东南亚各国也普遍食用豆豉。

豆豉按原料分有“黑豆豆豉”和“黄豆豆豉”两种。以黑褐色或黄褐色、鲜美可口、咸淡适中、回甜化渣、具豆豉特有豉香气者为佳。

豆豉含有丰富的蛋白质(20%)、脂肪(7%)和碳水化合物(25%),且含有人体所需的多种氨基酸,还含有多种矿物质和维生素等营养物质。

豆豉不仅能调味,而且可以入药。中医学认为,豆豉性平,味甘微苦,有发汗解表、清热透疹、宽中除烦、宣郁解毒之效,可治感冒头痛、胸闷烦呕、伤寒寒热及食物中毒等病症。

豆豉一直广泛使用于中国烹调之中。可用豆豉拌上麻油及其他佐料作助餐小菜;用豆豉与豆腐、茄子、芋头、萝卜等烹制菜肴别有风味;著名的“麻婆豆腐”、“炒回锅肉”等均少不了用豆豉作调料。广东人更喜欢用豆豉作调料烹调粤菜,如“豉汁排骨”、“豆豉鲑鱼”和焖鸡、鸭、猪肉、牛肉等,尤其是炒田螺时用豆豉作调料,风味更佳。

豆豉用陶瓷器皿密封盛载为宜。这样可保存较长时间,香气也不会散发掉。但忌生水入侵,以防豆豉发霉变质。



湖口豆豉



易门豆豉



阳江豆豉



黄姚豆豉

## 各地特色豆豉

### 西板豆豉

原名“板桥豆豉”,系川东名特产品,产于岳池西板,清代光绪年间,阆中陈氏师傅途经西板,相中场镇“五马归槽”之宝地,感叹“板桥人家”纯朴之民风,返迁西板,以其祖传配方,开办豆豉坊,创办“板桥豆豉”,至今已逾百年。以优质黄豆为原料,配以八角、茴香、甘松、肉桂、三奈、陈皮等20余味中药材,经过泡、煮、蒸、晾、发酵等传统工艺酿制而成。其色泽褐黄、软硬适度、味醇化渣。配以荷叶包装,使之味美色鲜,清香扑鼻。

### 湖口豆豉

江西省九江市湖口县特产,中国国家地理标志产品。湖口豆豉,色泽乌黑油润有光泽,豉肉松化,豉味浓香醇厚,味道鲜美可口,余味绵长。包括干豆豉:颗粒完整,松散,呈黑褐色,酱香明显,咸淡适口,有独特

的香、酥、醇、鲜之原汁原味,无异味;湿豆豉:颗粒状明显,柔软,呈黑褐色,酱香突出,咸淡适口,有独特的醇香、鲜美味,具有湿豆豉特有的香气;淡豆豉:颗粒完整,松散,呈黑褐色,豉香明显,无咸味,有独特的醇、清、酯香和美味;风味豆豉:呈粘稠适度半流体,瓶口内顶部表层有油保护膜,无霉花,呈黑褐色,并可见各种固形配(调)料,酱香浓郁,咸淡适口,回味醇厚,具有该品种固有的混合鲜美味,无异味。

### 易门豆豉

云南易门特产,以色、香、味俱佳名扬全省。易门豆豉分青豆豉和干豆豉两大类,特别以青豆水豆豉最受欢迎。辣酱鲜红,豉仁嫩绿,红绿相间,望之即令人食欲大增。入口后,清香甜嫩,使人回味不已。用它作配料烹调鱼肉,更是别有风味。

### 阳江豆豉

广东省阳江市特产,中国地理标志产品。阳江豆豉生产制作历史悠久,主要选用阳江当地所产的黑豆生产,加上独特的传统加工工艺,使其色泽乌黑油润、豉肉松化、豉味浓香、风味独特、鲜香可口、富于营养,是蒸鱼、肉、排骨和炒菜的调味佳品,也是调味佳品和食品加工的理想原料。

### 黄姚豆豉

广西壮族自治区昭平县特产,中国国家地理标志产品。黄姚豆豉生产历史悠久,起源于明朝初期,清康熙前已颇有名气,乾隆时最盛,一度成为朝廷贡品。以前其生产多以家庭为单位的民间作坊,镇上曾出现过一批以生产豆豉闻名的老字号如古怡盛、古信记、梁隆安,其产品畅销菲律宾、马来西亚、新加坡等国家和地区。黄姚豆豉色泽鲜黑油润,颗粒完整,香气浓郁,味道鲜美。

## 豆豉制作的美食

### 回锅肉

回锅肉口味独特,色泽红亮,肥而不腻,色香味俱全,是下饭菜中大部分人会选的菜。川菜中的回锅肉,最佳是蒜苗、仔姜、青椒做“翘头”,佐以郫县豆瓣、永川豆豉。而自贡家常菜中的回锅肉,就有青椒、仔姜、葱白配,豇头配,干豇豆配,莲花白配,甚至锅盔配。

### 辣椒炒肉

辣椒炒肉,是以辣椒、猪肉作为主要食材,以豆豉、大蒜子、酱油、食用油、食盐、味精、生姜、老抽、生抽等作为辅料制作而成的一道菜肴,口味香辣。是湖南的名菜。

### 小炒肉

小炒肉是湖南一道常见的特色传统名菜,属于湘菜系。麻辣鲜香,口味滑嫩。

制作原料主要是五花肉、豆豉、青椒、红椒等。

### 剁椒鱼头

剁椒鱼头是湖南省的传统名菜,属于湘菜系。据传,起源和清代文人黄宗宪有关。通常以鳙鱼鱼头、剁椒为主料,配以豆豉、豉油、姜、葱、蒜等辅料蒸制而成。菜品色泽红亮、味浓、肉质细嫩。肥而不腻、口感软糯、鲜辣适口。(宗合)

西板豆豉



(文图作者请和本报联系,以便发放稿酬)