

第三課之一 豆漿

豆漿，又稱為豆奶。是一種將黃豆（或黑豆）泡水後，經過磨碎、過濾、煮沸等步驟後製成的一種飲料。

目前最早的豆漿紀錄是在一塊自中國出土的石板上，石板製作年份約為公元 25 至 220 年，上面刻有古代廚房中正在製作豆漿的情況。一般相信豆漿的起源是二千年前，西漢孝子淮南王劉安於母親生病期間，每天把泡水的黃豆磨成豆漿煮給母親飲用，劉母之病逐漸好轉，豆漿也因此傳入民間。也有人說劉安發明的是豆腐，而非豆漿。

另外還有一個傳說，是戰國時代燕國大將軍樂毅，因父母年老嚼不動黃豆，所以樂毅就把黃豆磨成豆漿，把鹽鹵加進豆漿裡，變成了豆腐。

但不論哪一說法為真，豆漿的確是中國人民喜愛的一種飲品，也是一種老少皆宜的營養食品。豆漿含有豐富的植物蛋白，還含有鐵、鈣等礦物質，非常適合大眾食用，尤其是老人。不論是直接拿來飲用，或是代替鮮奶加入咖啡中，煮湯、煮火鍋，都非常合適。

資料來源：

1. [豆漿](#)（百度）
2. [豆漿](#)（維基）

相關資源：

1. [豆漿如何製作（影片）](#)

