

第八課之一 豆腐

豆腐是一種以黃豆為原料製成的食物，其中含有豐富的營養成分，有助於降低膽固醇、維持骨骼健康，還可以抗衰老，預防老年癡呆。在中華料理中，經常可以看見豆腐的身影。

豆腐起源於中國，但起源時間目前還沒有確切的證據，根據民間說法，豆腐是西元前 164 年，由漢高祖劉邦的孫子—淮南王劉安所發明的。據說劉安在八公山上煉丹藥時，偶然的把石膏加進豆汁裡，於是發明了豆腐。如果傳說屬實，則豆腐至今已有兩千多年的歷史。

另外還有一個傳說是，從前有一個年輕人，獨自照顧他年邁的雙親。由於父母年紀大，牙齒都不好，年輕人常常想找些軟的食物給父母補補身體。於是，有一天，他將黃豆磨煮成漿給老人家喝，老父親嚐了一口，說：「湯裡的渣太多了，不好喝。」於是年輕人又熬煮了一次，這次他用麻布將豆渣濾乾淨，並將澄清的豆漿拿給父母喝。老母親喝了一口，說：「這次沒有了豆渣，喝起來好喝多了，但可惜的是沒什麼味道。」於是年輕人又在豆漿中放入一點鹽鹵，沒想到，原本如水般的豆漿卻慢慢開始凝固起來。年輕人好奇地嚐了一口，覺得口感好極了。連忙盛了父母，兩老吃了之後讚不絕口。

上述這個傳說故事，不論真實性如何，它提到了豆腐如此受到歡迎的其中一項很重要的條件—就是豆腐本身只有淡淡的豆香，吃起來沒有味道，所以它很容易吸收其他食材和香料的風味，因此有各式各樣的豆腐料理出現，如：麻婆豆腐、涼拌豆腐、煮豆腐、炸豆腐...等等，甚至用冷凍、發酵、表面凝結的腐皮...等等，又變化出琳瑯滿目的豆腐製品，同樣含有豐富的營養及美味。

有趣的是，在現代用語中「吃豆腐」常用來指「性騷擾」。據說最早是因為有間豆腐店，負責在外場打點的女子生得膚白貌美。有些男顧客便常常用「吃豆腐」的名義，到豆腐店看美女、與美女聊天。時間一久，人們就把「吃豆腐」轉而用在男人調戲女人的意思上。如果聽到有人說「誰吃了誰的豆腐」，可別真的以為他在吃豆腐，因為此「豆腐」非彼「豆腐」。

資料來源：

1. [豆腐—維基百科](#)
2. [豆腐的由來](#)

相關資源：

1. [《舌尖中國》豆腐 \(影片\)](#)



2. [自製豆腐教學 \(影片\)](#)
3. [日式嫩豆腐 \(圖片\)](#)
4. [凍豆腐 \(圖片\)](#)

