

# 豆豉的美味秘诀

周佳音 13307130491

豆豉是我们日常生活中经常使用的调味料，因其鲜美可口、咸淡适中，具有特殊的豉香气而深受喜爱，在东南亚各国也被普遍使用。豆豉以黑豆、黄豆为主要原料，利用毛霉、曲霉等微生物发酵酿制而成，根据口味可分为咸豆豉和淡豆豉，根据水分含量可分为干豆豉和水豆豉等。

豆豉的制作过程大致可分为如下几步：

## 1、浸泡：

浸泡的目的是使大豆吸收一定水分，以便在蒸的时候使淀粉质易于糊化，溶出霉菌所需要的营养成分，并且能供给霉菌生长所必需的水分。



## 2、蒸熟、摊凉：



### 3、制曲：

制曲是指用自然制曲或纯种接入的方法，将熟化的大豆原料在一定温度、湿度条件下进行发酵，使微生物生长并分泌多种胞外酶（淀粉酶、蛋白酶、脂肪酶、纤维素酶）的过程。



### 4、拌料：



#### 5、发酵：

发酵是指利用制曲过程中产生的胞外酶将大豆中的碳水化合物水解成糖类、酸、酚、酮等各种产物，将蛋白质水解成氨基酸、含硫化合物、生物活性肽、醛类、酸类、生物胺类等产物，将脂肪分解成脂肪酸、醛、醇、酸等物质，与加入的其他调味料一起作用形成最终的风味产物。

具体操作是将处理好的豆曲装入罐中至八、九成满，装时层层压实，置于28℃～32℃恒温室中保温发酵。发酵时间控制在15天左右。

#### 6、成品（都江堰黄豆豆豉）：



由于种类豆豉繁多，因而制作工艺也多种多样，其中重庆市永川区的“永川豆豉酿制技艺”和四川省绵阳市三台县的“潼川豆豉酿制技艺”更是作为“豆豉酿制技艺”的代表，于2008年6月7日被国务院公布为国家级非物质文化遗产。

豆豉中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物，且含有人体所需的多种氨基酸、矿物质和维生素等营养物质，其特有的香味可以使人增加食欲，促进吸收，故而广泛应用于烹饪之中，如豆豉油排骨、豆豉鲮鱼等，此外，豆豉还可用于调制各种酱料，著名的老干妈辣椒酱中就有好几种含有豆豉。

不仅如此，豆豉还是一味中药，有发汗、健胃的功效，可用于治疗风寒感冒、腹痛吐泻等症状。豆豉中钴的含量是小麦的40倍，有良好的预防冠心病的作用；钼的含量是小麦的50倍，硒的含量比高硒食物大蒜、洋葱还高，而钼和硒都具有极强的抗癌作用。豆豉还含有能溶解血栓的尿激酶，可以有效地预防脑血栓的形成，对改善大脑的血流量和防治老年性痴呆症很有效果。

凡事皆有度，过犹不及。虽然豆豉营养价值丰富且功效繁多，但由于它是经过霉变、发酵而成的，而且高盐，因而吃多了会影响身体平衡；有一些豆豉的制作过程中还加入了辣椒成分，大量食用会导致上火，因此我们平时生活中要注意豆豉的摄入量，适度为好。