

hi84137983 / July 31, 2012 12:49AM

[豆腐 調緩水土不服](#)

豆腐，是豆科植物大豆的加工食品，別名古稱：菽乳，俗稱沒骨肉、小宰羊、刀腐。性味：涼，味甘。歸經：脾經，胃經，大腸經。功效：益氣寬中，生津潤燥，清熱解毒。《本草綱目》：「寬中益氣，和脾胃，消脹滿、下大腸濁氣。」體質虛弱、營養不良、糖尿病、肥胖、高血脂、高膽固醇、血管硬化、痰火咳嗽哮喘、癌症患者宜多食。豆腐的製作方法，相傳始於漢淮南王劉安。

李時珍《本草綱目》提到豆腐的製法：「凡黑豆、黃豆及白豆、泥豆、豌豆、綠豆之類，皆可為之。造法：水浸礱碎，濾去滓，煎成，以鹽鹵汁或山礬葉或酸漿、醋澱就釜收之。又有入缸內，以石膏末收者。大抵得鹹、苦、酸、辛之物，皆可收斂爾。其面上凝結者，揭取晾乾，名豆腐皮，入饌甚佳也。」

豆腐的質地原分兩種，用鹽鹵製成的名為「嫩豆腐」，用石膏粉製成的名為「老豆腐」，購買時要預先指明。一般如果是用慢火長煮的，必須用嫩豆腐；若是用急火油煎來吃的，須用老豆腐。

《食物本草》：「凡人初到地方，水土不服，先食豆腐，則漸漸調妥。」古代的人有一個習慣，凡初到一個地方遇到水土不服身體不適時，必先食用當地所產的豆腐。理由是當地所產的黃豆是適合於當地水土所生的作物，各地水土不同，黃豆所蘊涵的內在有機元素亦各有差異。食用當地黃豆所製的豆腐，可以調整身體的體質以適應當地的水土，這是一個簡單有效的方法。

【飲食禁忌】平素脾胃虛寒、腹瀉便溏、痛風及血尿酸偏高者忌食。@◇

(本文作者為心醫堂中醫診所院長)
