

豆腐百百種， 怎麼選最好？



◎林口長庚營養治療科營養師 黃雋

現代人崇尚養生，吃健康素的比例也越來越高，而「豆製品」是素食者常見且重要的優質蛋白質來源，但坊間販售的豆製品五花八門，光豆腐就包含傳統板豆腐、盒裝嫩豆腐、百頁豆腐、雞蛋豆腐等種類，到底這些豆腐有什麼差別？又該如何選擇呢？

● 傳統豆腐

先來了解好吃又營養的豆腐是如何製作的！首先，先將黃豆浸泡於水中，待黃豆吸飽水後再以磨豆機研磨成生豆漿，接著將生豆漿加熱煮沸、濾渣，添加凝固劑後快速攪拌均勻，最後再進行充填、加壓。製程或添加凝固劑的不同，會製作出不同種類的豆腐。例如，傳統豆腐添加的凝固劑為鹽滷或食品級食用石膏—硫酸鈣，因此鈣質含量較高，若想攝取鈣質含量較高的豆腐，傳統豆腐就是你的第一選擇。

● 盒裝嫩豆腐

超市常見的盒裝嫩豆腐，前段製程（製成生豆漿）與傳統板豆腐相同，但之後直接填充至盒內，並加入凝固劑

加熱；由於盒裝嫩豆腐製作過程中的豆漿濃度較低，加上加壓時間較短、壓力較小，因此保水性佳，質地較為軟嫩，相對熱量較低，因此，若想控制體重，不妨以嫩豆腐取代部分動物性蛋白質來源。除了製程不同，盒裝嫩豆腐所添加的凝固劑為不含鈣的葡萄糖酸內酯，故鈣質含量也較傳統豆腐低。

● 百頁豆腐

傳統的百頁豆腐又稱為千張豆腐，是透過豆皮一層層壓製而成，但目前市面上常見的頁豆腐則大多以大豆蛋白為原料，再添加修飾澱粉及大量沙拉油，經塑形而成的加工食品，需要特別小心的是，油脂比例通常高達5成以上，有的甚至超過7成，因此百頁豆腐所含的熱量遠高於其他種類的豆腐。此外，百頁豆腐的含鈉量偏高、含鈣量偏低，整體而言並非優質豆製品來源。

● 雞蛋豆腐

雞蛋豆腐的原料除了黃豆及雞蛋外，為了調整風味，有的品牌會添加味醂、醬油、昆布高湯或是味精等調味



料，導致雞蛋豆腐的含鈉量及含磷量較高，例如市售 300 克一盒的雞蛋豆腐含鈉量就佔每日鈉建議攝取量的 3 至 4 成，因此不建議經常攝取。若喜歡雞蛋豆腐者，不妨動動雙手製作，只要將打好的蛋液與無糖豆漿攪拌均勻、濾渣，再放入電鍋蒸熟，即可完成營養又美味的雞蛋豆腐。

● 芙蓉豆腐

最後還有一種豆腐暗藏陷阱，那就是芙蓉豆腐。雖然名為豆腐，但原料中卻不含任何黃豆成分。芙蓉豆腐是由雞蛋、多種調味料及食品添加物製成，因此含鈉、含磷量不容小覷，高血壓及腎臟病患者需格外注意。



貼心提醒

豆腐富含蛋白質，因此對於需適量限制蛋白質攝取量的患者，如腎功能不全者、尿毒症或嚴重肝昏迷者等，建議先與營養師討論適當的攝取分量，避免造成疾病惡化。下表提供在一份蛋白質（7 克）的情況下，不同種類豆腐的熱量及營養成分供大家參考！總結來說，傳統豆腐、嫩豆腐都是比較優質的豆腐來源，不妨偶爾以豆腐取代部分魚、肉、蛋做為蛋白質來源，讓你吃得更健康，皮膚跟豆腐一樣水噹噹！

不同豆腐的營養成分（以 7 克蛋白質為單位計算）

	傳統豆腐	嫩豆腐	百頁豆腐	雞蛋豆腐	芙蓉豆腐
每分重量（克）	82	142	52	102	218
熱量（大卡）	71	71	143	80	100
碳水化合物（克）	4.9	37	4	2.8	7.3
脂肪（克）	2.8	2.8	11	4.6	4.8
膳食纖維（克）	0.5	1.1	0.1	0.4	0
鈣（毫克）	115	18	12	9	30
鈉（毫克）	2	45	256	313	896

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫 2018 年版及市售食品營養標示