

# 全世界都爱吃豆

□ 整理 | 阙政 绘制 | 刘绮黎

东亚三国都爱吃豆制品，以至于出国留学都要去华人超市寻觅一方豆腐。不过其实在西方，豆食也广受欢迎，拥有悠久的历史，尽管并不一定以豆腐的形式出现。

在欧洲，早在 1737 年，植物学家卡罗勒斯·林奈（Carolus Linnaeus）就在书中描述了荷兰花园里种植的大豆——这是欧洲大豆栽培的首次记录。欧洲最伟大的大豆育种专家霍姆伯格博士在 20 世纪初已开始研究大豆育种，尽管初期产量极低，他依然坚持对大豆进行了大约 2700 次杂交，培育出一种高产的耐寒大豆。即使在大豆产量不高，没啥经济价值的时代，欧美人也已经喜欢上大豆的风味——瑞典大约在 1909 年开始从东亚进口大豆，从 1923 年开始更是大量进口，每年能进口大豆 6.5 万吨，进口豆油 4600 吨。

在大量进口和广泛钻研种植的过程中，豆类美食也应运而生——

豆腐汉堡



豆浆奶粉

## 瑞典：豆浆奶粉 豆腐汉堡

全世界两大豆浆生产系统公司的总部都位于瑞典：一家是做豆浆自动化生产的阿尔法-拉瓦尔，一家是做罐装的利乐，这两家公司的豆浆生产史都可以追溯到上世纪 60 年代，所以瑞典也是最早利用大豆蛋白生产豆浆婴儿配方奶粉的国家。

1981 年，蒂姆·奥朗德还在瑞典创办了第一家豆腐公司“Aros Sojaprodukter”，每周能卖出 360 公斤豆腐和 1080 个豆腐汉堡。他们甚至还出版了欧洲第一本豆腐书籍《豆腐博肯》（Tofu Boken）。

豆腐汉堡的主要思路就是用豆腐泥塑形后下锅煎，替代汉堡中的牛肉饼，添加洋葱与土豆风味更佳。



## 波兰：小扁豆汤

旅居中国的波兰美食家翠花有一份家传的波兰小扁豆汤（Lentil Soup）食谱——

食材	做法
取小扁豆 250g （她喜欢绿色，翠妈也用红色的小扁豆） 另需 1-2 个胡萝卜 2-3 根芹菜 1 根葱 1-2 个土豆 1-2 个大蒜 番茄或洋葱丁可选 1 茶匙盐 1-2 茶匙百里香（可以用孜然粉替代） 1-2 茶匙辣椒粉 3-4 片香叶 1-2 茶匙黑胡椒（可选）	芹菜、胡萝卜、土豆切丁备用 锅烧热 倒入橄榄油或黄油 先将葱和大蒜爆炒出香味 再加入蔬菜丁（后续可加番茄与洋葱丁） 炒出香味 然后加开水 大火煮开后 小火再煮 8 分钟 加盐 倒入洗好的小扁豆
	继续焖煮 25-30 分钟 加入百里香等调料 一份波兰小扁豆汤就做好了！

小扁豆汤

翠花温馨提示：扁豆蛋白质丰富，健身的朋友可以多喝点小扁豆汤哟。