

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以兩種不同豆腐製做豆腐鑲蝦仁差異之
探討

作者：

楊少幃。私立樹德家商。高三19班

余姿旻。私立樹德家商。高三19班

林昕妤。私立樹德家商。高三19班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹·前言

台灣特殊的歷史背景，使得飲食文化份外多元化，不僅大江南北各系的中華台灣特殊的歷史背景，使得飲食文化份外多元化，不僅大江南北各系的中華菜餚在此發揚光大，台灣道地小吃琳瑯滿目，更匯集來自全球各地的精緻飲食，因此台灣的美食才會如此的多元化。

在文獻收集中，發現鑲豆腐大多用於板豆腐來製作，保健養生的觀念已成為現代餐飲業界與生物科技研究的新焦點，因此本組想以不同豆腐來製做豆腐鑲蝦仁，讓想追求健康的人士在逢年過節必備發糕時，有另一個更佳的選擇。

貳·正文

一、台灣菜與豆腐

豆腐，外表平凡的豆腐，其實是一種平民價格、貴族享受的珍饈，在台灣大多數人心目中的形象是樸實無華的，她的模樣既方且正、顏色有白有黃、口感可酥可軟。她雖然不是珍貴難得的食材，更不會是筵席中最主要的主菜，但素淨的白豆腐背後卻有著說不完的精彩，她的由來、製作過程、種類、烹調手法和吃法都是可值得深入探討（倉橋榆樹江，1998）。

二、豆腐

豆腐含有鈣、磷、鐵，另外還有較多的硫胺素、核黃素、泛酸等維生素。豆腐蛋白質含有人體自己不能合成的八種必需氨基酸，尤其當人食用時，在人體幾乎可以完全消化，尤其當人食用時，在人體幾乎可以完全消化，可以說是牙齒脫落、腸胃消化機能降低的老年人急牙齒不全的幼兒的理想食物（林海音，2009）。

豆腐中的蛋白質也可以促進人體生長發育,調節生理機能等重要功能，豆腐所含的鹼性成分對養生防老與促進健康非常有幫助；所含的多元不飽和脂肪酸，更有助於預防心血管疾病豆腐雖含有豐富的蛋白質，但一次不宜食用過多會阻礙人體對鐵質的吸收，還可能引起蛋白質消化不良，而出現腹脹、腹瀉等情形，對於痛風及尿酸過高的患者來說，不宜食用過多以免影響健康（樂活營養師，2004）。

以兩種不同豆腐製做豆腐鑲蝦仁差異之探討

(一) 豆腐營養相關文獻：

本組同學收集許多與豆腐相關的書籍整理如下，並將特性及功能以表格方式呈現重點，分述如下：

產品	水分	蛋白質	脂肪	鈣質	鐵質
豆腐	85	7	4.1	100	1.5
牛奶	87.7	3.5	3.9	118	0.1
豆漿	92.5	3.4	1.5	21	0.7

資料來源：(林海音，2009)

綜上所述，豆腐是所有植物性食物當中蛋白質含量最多的，一公斤黃豆裡面大概有六克的蛋白質，三克的油，而一塊三百公克的豆腐當中有二十克的蛋白質，十五公克的脂肪，可以說都比肉類還高。而且他含的是良性蛋白質，很容易吸收。難怪很多人都說豆腐是「植物中的肉」，豆腐的營養價值其實在於其他豆類製品的比較之下營養價值還是相較於高，由此可知豆腐對於人體的營養保健是有極大的幫助的。

(二) 豆腐鑲蝦仁食譜文獻：

透過豆腐鑲蝦仁相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中是否使用嫩豆腐，分述如下：

	書名	作者	出版社	豆腐種類
1	家常豆腐	許常仁	台灣餐飲出版社	嫩豆腐

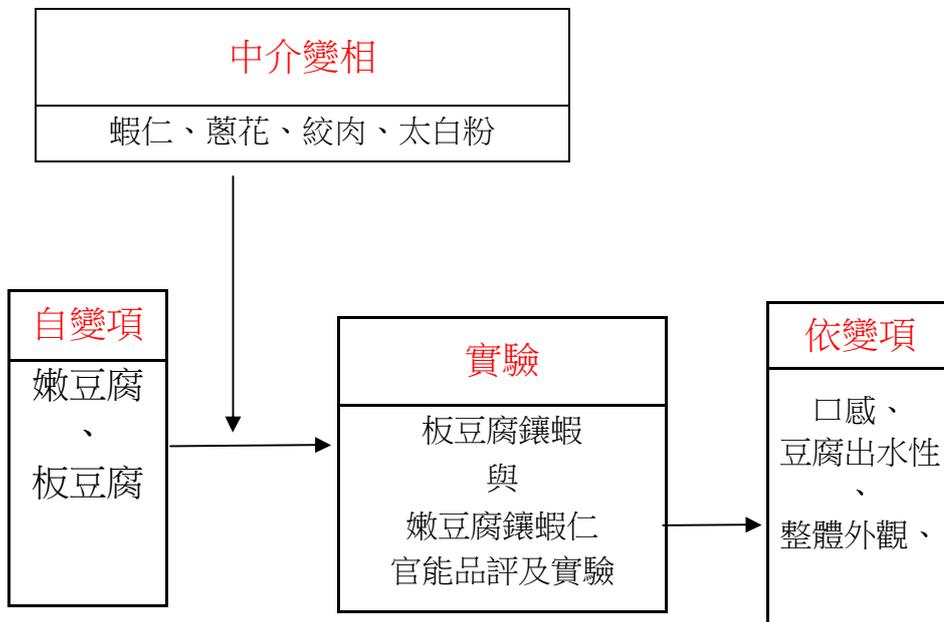
以兩種不同豆腐製做豆腐鑲蝦仁差異之探討

2	吃咱豆腐	梁瓊白	善書房文化	嫩豆腐
3	開始做蛋吃豆腐	田次枝	泰雅出版	板豆腐
4	大家愛吃豆腐	余慎芳	庫克書屋	板豆腐
5	豆腐料理王	倉橋榆樹江	主婦之友	板豆腐

資料來源；研究小組人員自行整理

綜上所述，在豆腐鑲蝦食譜中，可以發現其中以許堂仁『家常豆腐』、梁瓊白『吃咱豆腐』是採用盒裝嫩豆腐來製作豆腐鑲蝦仁，配方中蝦仁數量、絞肉克數，材料比例各家配方都不盡相同，經由小組成員討論，並參考本校三位年資超過十年專業中餐老師之意見，決定本組實驗以梁瓊白『吃咱豆腐』食譜與作法，並經過三次以上試做穩定實驗觀察之作品。

三、研究架構



四、研究設計

(一)、研究菜餚 :豆腐鑲蝦

(二)、實驗方法：實驗步驟及說明如下:

步驟一: 進行製作豆腐鑲蝦的烹調。

步驟二: 做出實驗成品並拍照，紀錄。

步驟三: 進行實驗比較與討論出研究之結果，做出結論。

(三)、實驗變項：

1.自變項: 嫩豆腐、板豆腐。

2.中介變項: 蝦仁、絞肉。

3.依變項: 使用兩種不同豆腐實驗豆腐鑲蝦的豆腐口感、豆腐香氣、整體外觀、養身觀念。

(四)、實驗製作流程說明：

運用『吃咱豆腐』食譜之基本材料與製作方法，調味料不變，只改變兩種不同的豆腐的使用，將絞肉加入原來之碎豆腐，再加入調味料，蒸煮 10 分鐘至熟成淋上琉璃芡，觀察整體外觀、在試吃進行豆腐口感與豆腐出水性測試。實驗步驟如下:

步驟一：自變項嫩豆腐、板豆腐依序鑲入、絞肉與蝦仁烹調製作。

步驟二：根據食譜製作實驗成品，並拍照、試吃、紀錄。

步驟三：進行實驗比較與討論出研究結果，做出結論。

(五)、品評方法：

研究對象：由本專題製作小組就讀之高雄市 S 家商餐飲管理科中，考慮研究小組上課時間、餐飲教室的排課使用等因素，以立意取樣方式抽取餐飲管理科高一高三餐飲科班級，共 100 人為試吃對象。

以兩種不同豆腐製做豆腐鑲蝦仁差異之探討

五、研究流程：

準備階段99年10月~100年1月		
1.收集相關資料及文獻。 2.三位專業教師，確認豆腐鑲蝦之食譜(附錄一) 3.豆腐鑲蝦試作。 4.官能品評問卷的編製。		
板豆腐鑲蝦及嫩豆腐鑲蝦製作 實驗處理99年10月~12月		
		
抽樣試吃，填寫問卷		
		
資料分析及撰寫專題 100年2月		
1. 以Excel製作統計分析圖表進行問卷資料分析。 2. 以Word文書處理書寫專題內容。		

參・結論

一、實驗結果

豆腐種類	分析結果
 <p>豆腐鑲蝦(板豆腐) 10分鐘後</p>	<p>對於板豆腐的實驗發現，剛蒸出來的水量是 16 克 →過了 10 分鐘→再行測量一次發現克數多了 1 克，克數為 17 克。</p>
 <p>豆腐鑲蝦(嫩豆腐) 10分鐘後</p>	<p>對於嫩豆腐的實驗，剛蒸出來的水量高達 31g →過了 10 分鐘後→再進行一次測量，克數為 32 克。</p>

此次實驗結果發現雖然增加的克數都為一克，但相較於板豆腐增出水量為 16 克，嫩豆腐為 31 克，由此可知嫩豆腐含水量較於板豆腐高，出水量也較於板豆腐高出許多。

以兩種不同豆腐製做豆腐鑲蝦仁差異之探討

二、問卷結果

(一) 嫩豆腐鑲蝦仁對板豆腐鑲蝦仁比較差異統計表

本章將針對傳統年糕與創意年糕在「外觀」「色澤」「香氣」「甜度」之得分統計，以試吃結果進一步比較分析，問卷來源是本校同學，共 100 人，其統計結果與分析如下：

問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我覺得豆腐鑲蝦仁很符合『清淡養身』的觀念。	人數	0	7	38	41	14
	百分比	0%	7%	38 %	41 %	14 %
2.我覺得豆腐鑲蝦仁以嫩豆腐『口感』比傳統豆腐好	人數	0	0	14	38	40
	百分比	0%	0 %	14%	38 %	40 %
3.我覺得豆腐鑲蝦仁以碎豆腐取代少許肉『有益身體健康』	人數	0	13	14	35	38
	百分比	0%	13%	14%	35%	38%
4.我覺得嫩豆腐鑲蝦仁整體呈現感覺很『精緻美味』	人數	0	7	20	41	32
	百分比	0%	7%	20	41%	32%
5.我覺得嫩豆腐鑲蝦仁很符合我飲食口味。	人數	7	6	26	26	35
	百分比	7%	6%	26%	26%	35%
6.製作豆腐鑲蝦時，我會優先選擇嫩豆腐製作而成。	人數	5	2	27	47	19
	百分比	5%	2%	27%	47%	19%

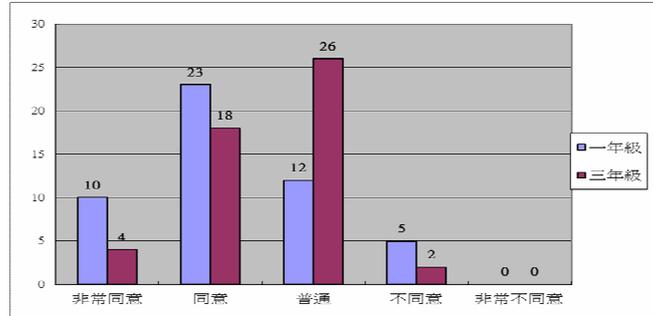
由上表可知，在「清淡養身」方面品評員認為能對於清淡養身觀念嫩豆腐鑲蝦仁的同意者佔 41% 及 14%，亦有 7% 的人持相反之意見；在「口感」方面品評員認為嫩豆腐鑲蝦口感較佳者佔 78%、認為沒差別者為 14%。

在「外觀」方面品評員認為嫩豆腐鑲蝦較為美觀，同意者佔 41% 與非常同意者佔 35%，最具明顯差異、「口感」、「整體外觀」等選項中，皆有超過 70% 以上的品評員認為嫩豆腐鑲蝦口感較好、外觀也較討喜。實驗數據顯示，在製作豆腐鑲蝦的部份仍有少數的人認為以板豆腐製作豆腐鑲蝦仁較合乎常理人數佔 7%，有 66% 人認為贊同用嫩豆腐製作，有 27% 人認為兩種豆腐均可使用。

以兩種不同豆腐製做豆腐鑲蝦仁差異之探討

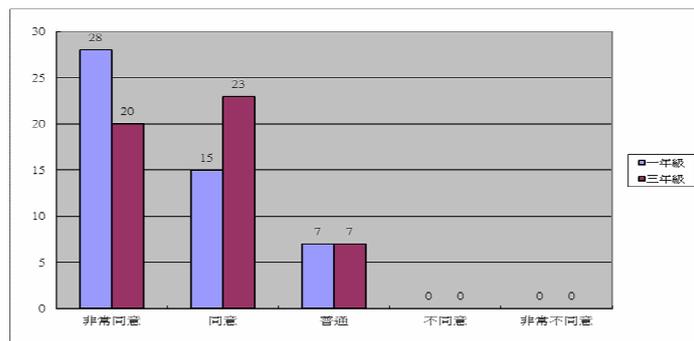
(二)、板豆腐鑲蝦仁與嫩豆腐鑲蝦仁比較差異分析

1、我覺得豆腐鑲蝦仁很符合清淡養身的觀念



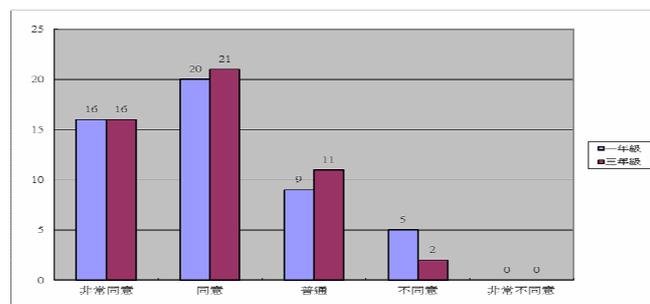
在「我覺得豆腐鑲蝦仁很符合清淡養身的觀念」選項中，55%（55人）認為豆腐鑲蝦仁很符合清淡養身的觀念，其中一年級佔（33人）、二年級佔（22人）；另外38%（38人）則認為豆腐鑲蝦仁清淡養身的觀念較無意見。

2、我覺得豆腐鑲蝦仁以嫩豆腐口感比傳統豆腐好



在「我覺得豆腐鑲蝦仁以嫩豆腐口感比傳統豆腐好」選項中，86%（86人）認為我覺得豆腐鑲蝦仁以嫩豆腐口感比傳統豆腐好，一年級佔（43人）、三年級佔（53人）；另外14%（14人）則認為嫩豆腐口感與傳統豆腐並無差異。

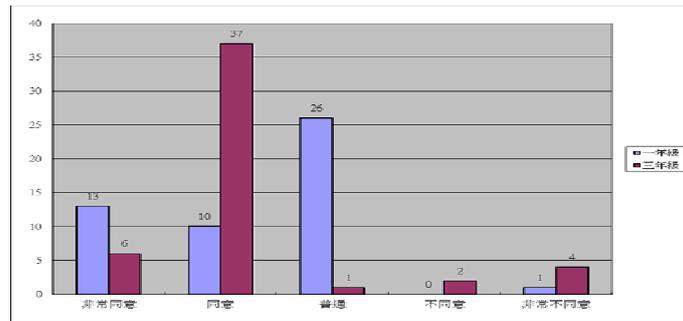
3、我覺得嫩豆腐鑲蝦仁整體呈現感覺很精緻美味



以兩種不同豆腐製做豆腐鑲蝦仁差異之探討

在「我覺得嫩豆腐鑲蝦仁整體呈現感覺很精緻美味」選項中，73%（73 人）認為嫩豆腐鑲蝦仁整體呈現感覺很精緻美味，其中一年級佔（36 人）、三年級佔（37 人）；另外 14%（14 人）則認為嫩豆腐鑲蝦仁整體呈現感覺較普通。

4、我願意花錢去購買嫩豆腐鑲蝦仁



在「我願意花錢去吃嫩豆腐鑲蝦仁」選項中，66%（66 人）認為願意花錢去吃嫩豆腐鑲蝦仁，其中一年級佔（23 人）、三年級佔（43 人）；另外 27%（27 人）認為花錢去吃嫩豆腐鑲蝦仁較無意見，7%（7 人）認為不願意花錢去吃嫩豆腐鑲蝦仁。

三、研究分析

- （一）在出水性部分：我們發現用嫩豆腐出水性較於板豆腐高，由此可知嫩豆腐含水量也較高，則會影響到其口感以及滑嫩度之差異。
- （二）在養身部分；建議還是使用板豆腐，在文獻探討內發現嫩豆腐在製作過程中加入化學添加物使其顏色及口感較為美觀也較為滑嫩
- （三）在口感部分：我們發現用嫩豆腐製作豆腐鑲蝦的口感比板豆腐好，因為嫩豆腐滑嫩的感覺較深受品評者的喜愛。
- （四）在整體外觀部分：我們發現用嫩豆腐製作豆腐鑲蝦的整體外觀比板豆腐更為精緻，在外觀上較為討喜。
- （五）在購買意願部分：研究結果發現有六成以上的品評者在接觸產品以後願意花錢購買嫩豆腐鑲蝦仁。

四、建議

- (一)本研究僅針對S家商高一、高三支學生，不足以代表大眾，希望後續有興趣研究者可將研究層面擴大至一般民眾，藉以了解不同豆腐製作豆腐鑲蝦之市場接受度及推廣可行性。
- (二)太白粉不宜多吃，在勾芡及製作內餡時可用番薯粉代替，更加提升健康飲食的觀念。
- (三)可以探討減少絞肉量加入豆渣，對豆腐鑲蝦有所影響，破除人們對豆腐鑲蝦的刻板印象，已達健康觀念。

肆・引註資料

- 田次枝(2003):開始做蛋吃豆腐。台北。泰雅出版。
- 竹內富貴子(2007):大豆、豆腐、納豆大集合。台北。二魚文化
- 朱秋樺(2008):天然豆腐。台北。菊文化。
- 林美惠(2002):豆腐料理。台北。台視文化。
- 李家雄(1999年):阿嬤豆腐的養生哲學。台灣。九思出版社。
- 威廉·夏利夫、青柳昭子(2005):豆腐之書。台北市。柿子文化。
- 陳鴻(2005年):陳鴻的功夫豆腐。台灣。尖端出版社
- 麥浩斯(2010):國民美食伸度講究 豆腐之道。台北市。城邦文化
- 曹麗娟(2005):喝豆漿、吃豆腐。台北市。膳書房文化。
- 張瑞文(2003):豆腐。出版地。楊桃文化。
- 許堂仁(2000):吃·豆腐。台北。台灣餐飲出版社。
- 倉橋榆樹江(1998):豆腐料理。台中。主婦之友
- 程安琦、陳盈舟(2008):愛吃豆腐。台北市。旗林出版社。
- 梁瓊白(2000):吃咱豆腐。台北。善書房文化。
- 梁瓊白(2008):100道經典豆腐。台北。膳書房。
- 雷蒙(2008年):健康好幫手之魔法豆腐。台灣。橘子出版社。
- 蔡萬利(2010):百味豆腐 103種豆腐料理。桃園。幸福文化。
- 鄭涵千(2002):豆腐&豆類料理。台北。台灣東販。