

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：百變豆腐麵

作者：

陳崇銘。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。高三 13 班

指導老師：

董孜伶老師

壹●前言

現在的社會在飲食方面已經不受任何年齡層、社會層、性別之類的限制，不管是誰都可以自由的享受美食，但是現在的原物料、食品等．．．都淺藏著各式各樣的負面影響，還有每人飲食習慣的不同而造成身體上的負擔。

因此我們將以豆腐麵為主題，研究出大人小孩都愛吃而充滿營養輕鬆無負擔的麵食，豆腐麵是在製作麵條中加入豆腐加工而成的，而它的特色是口感滑順但不Q彈，一般麵條都會有一定的韌度，很多老人小孩都咬不動，但是豆腐麵解決了這個問題，再來豆腐麵還有個現今年輕人都喜愛的特色，上年紀有三高的中年人士也會喜歡，豆腐麵的熱量比一般麵條來的低很多，在製作過程中，加入豆腐來降低麵粉的比例，相對的麵條之中澱粉的含量也降低了，豆腐是黃豆製作而成，黃豆所富含的營養價值將在後面為大家說明，這種低熱量高營養的麵食，是非常適合正在減肥中的女性，很多女性為了減肥而挨餓，導致營養不均衡，而豆腐麵不僅可以達到這些女性的目的又可以吃飽，這是一舉兩得的好現象。

所以我們也特別針對豆腐麵下一番功夫，要在裡面試著添加不同成分的豆類來加以製成不同的豆腐麵，不同豆類有不同功效，可以針對各個族群來達到他們的需求。

貳●正文

一、 豆腐

(一) 豆腐的歷史

相傳豆腐是前 164 年，由中國漢高祖劉邦之孫—淮南王劉安所發明。劉安在八公山上燒藥煉丹的時候，偶然以滷水點豆汁，從而發明豆腐。袁翰青以為是五代才有豆腐。日本學者筱田統根據五代陶穀所著《清異錄》「為青陽丞，潔已勤民，肉味不給，日市豆腐數個。邑人呼豆腐為「小宰羊」，認為豆腐起源於唐朝末期目前關於豆腐發明人的記載，最早見於五代謝綽的《宋拾遺錄》「豆腐之術，三代前後未聞此物，至漢淮南王亦始其術於世。」

目前關於豆腐的傳統製法的文字記載，最早見於北宋。寇宗奭《本草衍義》：「生大豆，又可礱為腐，食之。」元代鄭允端「豆腐」詩中有「磨礱流玉乳」。維基百科，2015）

(二) 豆腐的營養價值

豆腐的營養包含了豐富的蛋白質、鈣、維生素 E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素。豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素 E，可以防衰老。此外，豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症，而且豆腐的營養容易被人體吸收，豆腐富含營養，且熱量低，適合想減重的人食用。康鑑文化編輯部，2014)

二、 麵條

(一) 麵條的歷史

麵條在習慣上泛指由小麥磨成的麵粉製成的條狀，經烹煮而成的食物。麵條的起源依最早的記載大約在漢代，當時小麥種植生產已有一定規模，在生產以及炊煮工具上也已達一定水準，只是當時以麵粉製作的食品與現在稱謂不同，稱之為「餅」，當時的文獻已記載「寒具」、「柵子」等條狀麵食，只是與現在的麵還是有不同，比較像現在的點心。東漢劉熙《釋名·釋飲食》曾提到「索餅」隨形而名也，這個「索餅」應該就是早期的麵條。不過這種飲食可能在比東漢更早的時代就已經出現了，因此我們大約可以推論，最晚到漢朝，麵條就已經出現了。到了唐朝之後，麵條的發展更趨成熟，也更加盛行，像生日吃長壽麵這樣的習慣，在唐就已出現，意取麵條之長而意味長壽吉祥。宋朝朱翌《猗覺寮雜記》就有記載「唐人生日，多具湯餅」，劉禹錫給張壽的生日祝詞詩也有「舉箸食湯餅」句，此外，唐書后妃傳中，玄宗王皇后有一斗麵為生日湯餅之說，這應也是現在生日壽麵的基礎。田玉堂 1994.9)

三、 豆類

(一) 綠豆的營養價值

綠豆為豆科植物綠豆的種籽，是主食類食物，因其顏色青綠而得名。富含植物性蛋白質、鈣、磷、鐵、維生素 A、維生素 B1、維生素 B2、維生素 E、菸酸、膳食纖維、胡蘿蔔素等營養素，熱量不低。就營養價值而言，綠豆的蛋白質含量比雞肉還高，熱量是雞肉的三倍，鈣是雞肉的七倍，鐵是雞肉的四倍，維生素 B2 以及磷等含量也比雞肉高。

綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂肪，有助於腸胃蠕動及促進排便；此外，含有維生素 A、B 群、E 的綠豆，對於抗老化及養顏美容多有助益。

綠豆性寒利尿，因此體質虛冷者及頻尿的人，不宜過量食用。綠豆具有解毒

功效，在服用溫補中藥的人，為避免藥效降低，宜避免食用。綠豆中的有機酸和維生素，容易因加熱時間過長而遭到破壞，降低清熱解毒的功效，因此不宜長時間燉煮。吳建隆，2007)

(二) 紅豆的營養價值

紅豆屬於高蛋白、低脂肪的高營養穀類食品，含有蛋白質、醣類、脂肪、膳食纖維、維生素 B 群、維生素 E、鉀、鈣、鐵、磷、鋅等營養素。

紅豆富含鐵質，能使人氣色紅潤，還可補血、促進血液循環、強化體力、增強抵抗力。在中醫認為紅豆具有利水消腫、利尿、清熱解毒、健脾止瀉、改善腳氣浮腫的功能。

紅豆含有豐富的鐵質，因此食用時，要同時避免會阻礙鐵質吸收的紅茶、咖啡，以及含有過多維生素 E 和鋅的食物一起食用。此外，紅豆有利尿的功效，因此頻尿的人不宜多食。李敏，2007)

(三) 四季豆的營養價值

四季豆屬於淡色蔬菜，含有維生素 C 以外，還含有鐵質、鈣、鎂和磷等礦物質，鐵可以促進造血功能，有助於改貧血症狀。四季豆中的膳食纖維大部分都是非水溶性，有助促進腸胃蠕動，消除便秘。

生四季豆中含有皂甙和紅細胞凝集素，這兩種成分若烹調處理不當，容易引起噁、嘔吐或腹痛等不適症狀，烹調前可先用滾水川燙，或入熱油鍋炒至熟透，以免食用後發生食物中毒。

挑選四季豆要選擇豆莢表面細膩翠綠，感覺滋潤，且豆粒不會突出、豆莢易折斷者，且四季豆容易乾燥，要裝在保鮮袋中，放入冰箱冷藏室保存。

四季豆中的草酸在消化時與小魚乾中的鈣結合，會形成人體無法吸收的草酸鈣，從而影響人體吸收鈣質。蕭千祐，2015)

(四) 毛豆的營養價值

夏季是毛豆上市的旺季。毛豆，又叫菜用大豆，含有豐富的植物蛋白、多種有益的礦物質、維生素及膳食纖維。其中蛋白質不但含量高，且品質優，可以與肉、蛋中的蛋白質相媲美，易於被人體吸收利用，為植物食物中惟一含有完全蛋白質的食物。

百變豆腐麵

毛豆中的脂肪含量明顯高於其他種類的蔬菜，但其中多以不飽和脂肪酸為主，如人體必需的亞油酸和亞麻酸，它們可以改善脂肪代謝，有助於降低人體中甘油三酯和膽固醇。毛豆中的卵磷脂是大腦發育不可缺少的營養之一，有助於改善大腦的記憶力和智力水平。毛豆中還含有豐富的食物纖維，不僅能改善便秘，還有利於血壓和膽固醇的降低。毛豆中的鉀含量很高，夏天常吃，可以幫助彌補因出汗過多而導致的鉀流失，從而緩解由於鉀的流失而引起的疲乏無力和食慾下降。毛豆中的鐵易於吸收，可以作為兒童補充鐵的食物之一。

此外，毛豆中含有微量功能性成分黃酮類化合物，特別是大豆異黃酮，被稱為天然植物雌激素，在人體內具有雌激素作用，可以改善婦女更年期的不適，防治骨質疏鬆。毛豆中含有能清除血管壁上脂肪的化合物，從而起到降血脂和降低血液中膽固醇的作用。

毛豆營養豐富均衡，含有有益的活性成分，經常食用，對女性保持苗條身材作用顯著；對肥胖、高血脂、動脈粥樣硬化、冠心病等疾病有預防和輔助治療的作用。建議在夏季多吃點毛豆，還可以彌補因肉蛋類攝入少而導致的蛋白質攝入的不足。華夏中醫網，2007)

四、 豆腐麵條

(一) 豆腐麵條

豆腐麵條是一種幾乎沒人知，或許只有少數家庭主婦才知道的一種食材，它沒有歷史記載沒有人知道是誰發明的，豆腐麵條是我從一個默默無名的家庭主婦的口中知道的，豆腐麵條是在做麵條時，除了水、麵粉之外，再額外加入豆腐製作而成的。

(二) 豆腐麵條的材料（一人份）

材料	重量
白豆腐	50g
中筋麵粉	100g
水	35g

(三) 豆類豆腐麵條的材料

百變豆腐麵

材料	重量
以下選一添加： 綠豆 紅豆 四季豆 毛豆	50g
白豆腐	50g
中筋麵粉	100g
水	35g

(四) 豆腐麵條作法：

將材料準備完畢→將白豆腐、中筋麵粉、水加在一起→使用擀麵棍攪拌至稍微成團→用手將麵糰揉到麵糰無潮濕感並且成團→用保鮮膜包起放在碗中並蓋起來鬆弛約十五分鐘→桿平製成麵條。

(五) 豆類麵條作法：

將材料準備完畢→將其一豆類煮熟並且將水瀝乾冷卻→將煮熟的豆類與水放入果汁機打成水狀→將豆類水與白豆腐、水加在一起→使用擀麵棍攪拌至稍微成團→用手將麵糰揉到麵糰無潮濕感並且成團→用保鮮膜包起放在碗中並蓋起來鬆弛約十五分鐘→桿平製成麵條。

參●結論

根據實作結果，證實了豆腐麵比一般麵條還要柔軟滑順，Q彈度也比一般麵條還要不明顯。

將豆腐麵請家裡的長輩們試吃，經他們說法如果比吃麵的方便性的話，確實比一般的麵條還要方便咀嚼，也滿喜歡這種麵條的，如果算上豆腐麵中的營養成分，除了讓家裡長輩方便吃麵之外，他們同時攝取了蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素，豆腐中的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防，在增加吃麵方便性的前提之下，提高了長輩們的食欲之外，豆腐麵同時提供了豐富的營養供人攝取。

除了豆腐本身是大豆做的之外，在豆腐麵製作過程中同時加入了其他豆類例如：綠豆、紅豆、四季豆、毛豆，除了外觀色澤因加入的豆類改變之外，並無其

他變化，如加入的豆類營養成分也成功包入麵條裡，那除了豆腐麵原有的大豆營養之外，還能包括其他豆類營養，讓人可以更充裕的補充其他營養成分。

肆●引註資料

田玉堂（1994）。**中國名食掌故**。中國：中國商業出版社。

吳建隆（2007）。**圖解食物營養素**。臺北縣：蘋果屋。

李敏（2007）。**五穀營養食用法**。臺北市：漢湘文化。

康鑑文化編輯部（2014）。**吃對食物健康 100 分（新版）**。臺北市：康鑑。

蕭千祐（2015）。**營養配對健康加分**。臺北市：江蘇科學技術。

維基百科。2015 年 9 月 10 日，取自：

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%B1%86%E8%85%90>

華夏中醫網。2015 年 10 月 25 日，取自：

<http://blog.xuite.net/acat2008/blog/23858483-%E6%AF%9B%E8%B1%86%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%83%B9%E5%80%BC%E9%AB%98>