

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

圈出豆腐心
—以雞蛋豆腐製作甜甜圈之食譜探討

作者：

陳怡蓉。私立樹德家商。高三16班
薛汎雯。私立樹德家商。高三16班
李亞芸。私立樹德家商。高三16班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

現代甜甜圈賣一堆各式各樣的口味各式各樣的內餡，但這樣的甜甜圈讓我們很懷疑是否它的外表與它內餡一樣美味可口無負擔？所以這次我們豆類專題研究將目標指向豆腐甜甜圈，將內成分以豆腐與豆漿大改良將它變成較清爽的配方。古人有一句說：「魚生火，肉生痰，青菜豆腐保平安」(梁瓊白，2008)。可見它營養價值不輸魚肉，這樣不但吃得到原本甜甜圈的美味甚至可以改變一下現代人大油大膩的吃法。

貳●正文

一、甜甜圈

甜甜圈的始祖，據說是來自荷蘭的油炸球(oliebol)—當地慶典時常出現的一種炸麵包 (井上好文，2014)。

(一)甜甜圈分類

1、麵糰式

(1)麵糰的介紹：麵糰式的甜甜圈是發酵麵糰 (蔡季芳，2009)。發酵麵糰簡單來說，就是添加酵母粉的麵糰，可以使麵糰變的膨鬆有彈性(楊桃文化，2014)。使用不同筋性的麵粉，添加不同的油，不同的水分來取代，就可以做出不同用途的麵糰(蔡季芳，2009)。

(2)製作麵糰注意事項：發酵的時間不能太長，否則麵糰容易發酸(楊桃文化，2014)。

2、麵糊式

(1)麵糊的介紹：麵糊式的甜甜圈，基本上麵糊都是粉類加上液態材料拌合而成的，使用不同的液態材料就可以變化出各式各樣的麵糊(楊桃文化，2014)。

(2)製作麵糊注意事項：調麵糊也是有成功祕訣的，麵粉要過篩、避免攪拌過度、不要有顆粒或結塊，以免影響口感(楊桃文化，2013)。

(二)甜甜圈文獻分析

表1 甜甜圈文獻統整

作者	年代	種類	烹調方法	烹調器具	過篩	冰箱
Sachi	2012	麵糊式	烤	烤箱、烤模	○	○
青山有紀	2013	麵糊式	炸	油鍋	×	○
王志海	2000	麵糰式	炸	油鍋	×	○
許正忠 柯文正	2014	麵糰式	炸	油鍋	×	○
蔡季芳	2009	麵糰式	炸	油鍋	×	×
YUMMY	2014	麵糊式	煎	平底鍋	×	×
荻田尚子	2011	麵糊式	炸	油鍋	×	×
朱秋樺	2002	麵糰式	炸	油鍋	○	○
楊桃文化	2013	麵糊式	炸	油鍋	○	×

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，可以發現麵糊式的烹調方法有很多不同的方法。大多數的作者採用不過篩的方式來製作甜甜圈。麵團式的大部分都會放在冰箱，而麵糊式只有少許的作者放入冰箱來製作甜甜圈。

二、豆腐

豆腐起源於哪時候，但根據史籍文獻與考古資料，淮南王劉安發明豆腐之說為世人所普遍接受，淮南王劉安因此被奉作豆腐的始祖 (蔡萬利, 2010)。

(一)雞蛋豆腐

表 2 雞蛋豆腐文獻統整

作者	年份	介紹
林勃攸、楊桃文化	2011	雞蛋豆腐的成分是蛋和黃豆，口感非常滑嫩，涼拌、煎、炸、煮、湯。
蔡萬利	2010	在製作過程中加入雞蛋，，口感如同嫩豆腐，煎、煮、炒、炸、涼拌。
鄭衍基	2001	製作過程中添加蛋汁成分，口感可媲美一般嫩豆腐煎、煮、炒、炸、蒸、涼拌。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在以上文獻中我們可以知道雞蛋豆腐的介紹、口感及烹調方式，雞蛋豆腐的成分是蛋和黃豆，製作過程中添加雞蛋，口感非常滑嫩如同嫩豆腐，以煎、煮、炒、炸、涼拌是雞蛋豆腐的特色，本組在實驗過程中是採用雞蛋豆腐，因為比較適合用炸的烹調方式來製作，口感跟麵糊也比較好融合，來製作甜甜圈。

(二)豆腐的營養成分與益處

表 3 豆腐的營養成分文獻統整

作者	年份	豆腐的營養成分
蔡萬利	2010	1、蛋白質。 2、卵磷脂。 3、食物纖維。 4、異黃酮素。 5、礦物質。 6、維生素。 7、不飽和脂肪酸。

作者	年份	豆腐的營養成分
蔡斌翰、潘瑋翔	2013	1、鈣質。 2、大豆異黃酮。 3、不飽和脂肪酸。 4、卵磷脂。 5、維生素。 6、食物纖維。
鄭衍基	2001	1、蛋白質。 2、卵磷脂。 3、食物纖維。 4、維他命。 5、礦物質。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，可以發現豆腐的營養成分，有蛋白質、卵磷脂、食物纖維、礦物質、維生素、大豆異黃酮、不飽和脂肪酸等營養。

表 4 豆腐的益處文獻統整

作者	年份	豆腐的益處
蔡萬利	2010	1 減低膽固醇。 2、預防動脈硬化、心血管疾病。 3、強化記憶，預防健忘、癡呆。 4、保護肝臟。 5、促進血液循環、消除便秘。 6、降低血壓、抗癌。
蔡斌翰、潘瑋翔	2013	1、提高免疫力。 2、抗氧化功能。 3、防止動脈硬化。 4、增強記憶。 5、促進血液循環，幫助消化。
鄭衍基	2001	1、降低血液中的膽固醇。 2、防止動脈硬化。 3、降低血壓。 4、強化記憶，預防癡呆症。 5、可防癌。 6、促進血液循環、消除便秘。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，可以發現豆腐的益處，有減低膽固醇、預防動脈硬化、心血管疾病、強化記憶，預防健忘、癡呆、促進血液循環、消除便秘、可防癌、降低血壓等益處。

三、研究流程

(一)雞蛋豆腐甜甜圈

1、將全部材料秤好備用，低筋麵粉過篩。

	
	
	

2、將雞蛋倒入鋼盆中，以打蛋器打散，依序加入豆漿及奶油，攪打至均勻。



3、將低筋麵粉、泡打粉及砂糖加入以打蛋器拌均。



4、將雞蛋豆腐倒入，攪拌至無顆粒。



5、冰入冰箱內靜置30分鐘。



6、放入擠花袋中擠至烤焙紙中。



7、下鍋油炸，炸至金黃色即可完成。



8、豆腐甜甜圈擺盤完成。



四、實驗觀察結果

以『雞蛋豆腐甜甜圈成品』分析甜甜圈『外觀』、『香氣』，『口感』、『甜度』、『購買意願』。

(一)實驗計分人員：專題製作6位成員、3位同班同學、1名教師。

(二)實驗計分工具：試吃人員的視覺、嗅覺、味覺、試吃感受來觀察計分。

(三)實驗計分方法：採五分量表評比，以勾選方式紀錄，分別為：非常不喜歡、不喜歡、普通、喜歡、非常喜歡。

表5 雞蛋豆腐甜甜圈喜愛程度分析

喜愛程度 品評種類	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
外觀	1人	6人	3人	0人	0人
香氣	0人	6人	3人	1人	0人
口感	0人	0人	3人	5人	2人
甜度	0人	0人	4人	5人	1人
購買意願	0人	0人	4人	5人	1人

此實驗觀察計分表針對雞蛋豆腐甜甜圈「外觀」、「香氣」、「口感」、「甜度」、「購買意願」之評分統計，以實驗品評結果進一步比較分析，其結果分析如下：

由上表可知，品評員試吃後，認為雞蛋豆腐甜甜圈在「外觀」方面不接受者7人，佔70%；覺得普通者3人，佔30%；在「香氣」方面不接受者6人，佔60%；普通者3人，佔30%；能接受者1人，佔10%；「口感」方面覺得普通者3人，佔30%；好吃者7人，佔70%；「甜度」方面普通者4人，佔40%；喜歡者6人，佔60%。

數據顯示，雞蛋豆腐甜甜圈之「口感」、「甜度」接受的人佔多數，最後統計雞蛋豆腐甜甜圈的「購買意願」60%的人覺得良好願意購買；60%的人覺得普通願意購買。

參●結論

一、實驗分析

- (一)在「外觀」方面雖然多樣化，但是大眾並不喜愛。
- (二)在「香氣」方面香氣沒有那麼香，豆腐香味淡。
- (三)在「口感」方面較為Q彈，大家較為喜愛。
- (四)在「甜度」方面豆腐甜甜圈的甜味不完全來自砂糖，可吃到兩種甜度，較為大眾喜愛。
- (五)在「購買意願」方面大眾較為普遍，會選擇購買豆腐甜甜圈。

二、建議

- (一) 在製做方面，因為雞蛋豆腐甜甜圈是麵糊狀，還要冷藏的久一點，不然會導致成品容易外觀無法做出造型。
- (二) 雞蛋豆腐甜甜圈的味道，不能太單調，我們用豆漿加入來調和味道，之後也可以試試其它的配料或材料，像綠茶粉、豆粉、米漿、果汁等等，經研究後找到品評員能接受的口味。
- (三) 本研究僅針對少數品評學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了雞蛋豆腐甜甜圈在市場接受度及口味的研發及推廣可行性，。

肆●引註資料

- Sachi(2012)。幕斯甜甜圈&烤甜甜圈。台北：睿其書房。
- YUMMY(2014)。在家簡單做！居家咖啡館香甜開張一人份甜點。台北：城邦文化。
- 井上好文(2014)。麵包的究極。台北：大是文化。
- 王志海(2000)。時尚甜點。台北：積木文化。
- 朱秋樺(2002)。西點麵包烘焙班。台北。：大境文化。
- 林勃攸、楊桃文化(2011)。把豆乾豆腐變 150 道餐廳菜。台北：楊桃文化。
- 青山有紀(2013)。自然味の手作甜食。台北：良品文化。

- 荻田尚子(2011)。甜點新手零失敗教室。台北：台灣東販股份有限公司。
- 許正忠、柯文正(2014)。麵包教室 5°C 冰種的美味。台北：三友圖書有限公司。
- 楊桃文化(2013)。人氣點心麵糊怎麼調最成功。台北：楊桃文化。
- 楊桃文化(2014)。廚房最實用麵糊麵糰大收錄。台北：楊桃文化。
- 蔡季芳(2009)。阿芳的 3 杯麵粉 72 變。台北：台視文化。
- 蔡斌翰、潘瑋翔(2013)。豆腐百味。台北：法鼓文化。
- 蔡萬利(2010)。百味豆腐。台北：幸福文化。
- 鄭衍基(2001)。HAPPY，呷豆腐。台北：幼獅文化。