

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

柔情『豆腐』戀上相思『慕斯』

作者：

毛景弘。私立樹德家商。高三16班
林習雍。私立樹德家商。高三16班
陳晉宇。私立樹德家商。高三16班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

豆腐和豆漿是生活中常見的豆類食品，在家裡通常豆腐都是以涼拌、快炒、油煎……等，這些料理通常是鹹點，豆漿也是以直接飲用為主。我們想到了研究創意料理，把豆腐和西點的慕斯做結合製作豆腐慕斯，再搭配用豆漿做的白色慕斯，使外觀顯得更加華麗，豆腐的柔軟和慕斯綿密的口感，讓您享受不一樣的豆腐料理。

因為前陣子的食安風暴，我們採用沒有受到波及的義美鮮嫩豆腐和義美原味豆漿來製作，而且這兩項豆類食品都是採用非基因改良的黃豆製品，讓大家可以安心使用。

貳●正文

一、豆腐

在大豆製品中，位居首席地位的豆腐，不但是國人飲食文化之重要角色，更是成為世界性的健康食品(許堂仁，1999)。

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，更有助於降低心血管疾病(朱秋樺，2008)。

製作豆腐料理需色、相、味各顯巧妙，對溫度的感受，而吃豆腐料理更是將五感昇華至另一境界(許堂仁，1999)。

(一) 豆腐種類介紹文獻分析：

本組同學收集許多與豆腐相關的書籍整理如下，並將種類及特性以表格方式呈現重點，分述如下：

表1 豆腐種類介紹文獻分析表

作者	年份	豆腐的種類介紹
李鍾桂	2001	1、嫩豆腐:含水分較多，質地柔軟。 2、凍豆腐:湯汁易滲透、入味，口感厚實細膩。 3、木棉豆腐:傳統手工製造的板豆腐。
邱寶郎	2013	1、嫩豆腐:水分較多，質地和口感較軟嫩平滑。 2、凍豆腐:經由冷凍與解凍的過程，使其孔隙變大，口感特殊。

		3、板豆腐:使用木板成型，亦可稱為傳統豆腐。
許堂仁	1999	1、嫩豆腐:水分含量較多，質地較軟弱。 2、凍豆腐:口感厚實細膩，容易吸收湯汁鮮味。 3、木棉豆腐:傳統手工製造的板豆腐，使風味不流失。
大越鄉子	2009	1、嫩豆腐:少了瀝水製程，因此水分含量很多。 2、冷凍豆腐:將豆腐冷凍在乾燥的食品，所以營養價值很高。 3、板豆腐:又稱木棉豆腐，是以傳統製法製成的豆腐。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，根據作者對豆腐的講解，我們列出比較常見的三種豆腐，有嫩豆腐、板豆腐(木棉豆腐)、凍豆腐，從分類說明中可以發現，嫩豆腐具有柔軟、水分含量多的特性，經由我們小組討論後，嫩豆腐較適合製作慕斯料理。

二、慕斯

慕斯最早出現在美食之都法國巴黎，最初大師們在**奶油**中加入**穩定作用**和**改善結構**，**口感和風味的各種輔料**，使之外型，色澤，結構，口味變化豐富，更加自然純正(烘焙時光<http://baking8.com/article-51.html>)。

慕斯的種類型是眾多，很難以一狹窄的定義範圍將其規範。**慕斯泛指於質地柔軟乳沫甜點中，加入打發的鮮奶油或蛋白**(周敦懿，1997)。

(一) 慕斯主材料文獻分析：

本組同學收集許多與慕斯相關的書籍整理如下，並將主材料以表格方式呈現重點，分述如下：

表2 慕斯主材料文獻分析表

作者	年代	主材料	作者	年代	主材料
蔡捷中	2006	1、鮮奶油 2、蛋白 3、吉利丁 4、義大利蛋白霜	黃明利	1991	1、鮮奶油 2、蛋白 3、果凍膠 4、蛋黃 5、牛奶
荒木典子	2011	1、鮮奶油 2、蛋白	陳明裡	2005	1、鮮奶油 2、吉利丁 3、巧克力
鄒肇麟	2012	1、鮮奶油 2、蛋白 3、吉利丁 4、糖水	賴淑萍	2000	1、鮮奶油 2、蛋白 3、吉利丁

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，慕斯的主材料基本都有：鮮奶油、蛋白、吉利丁，而根據不同的作者，材料中也會加入果凍膠、蛋黃、牛奶、巧克力、糖水、義大利蛋白霜。

(二) 慕斯食譜文獻分析：

透過相關食譜的收集與整理，以慕斯口味呈現表格重點，分述如下：

表3 慕斯食譜文獻分析表

編號	書名	作者	出版社	慕斯的口味
1	金牌主廚的法式甜點	李依錫	朱雀文化	巧克力
2	超簡單淇淇的甜蜜烘培廚房	詹淇淇	蘋果屋	巧克力
3	好做又好吃的低卡點心	金一鳴	朱雀文化	覆盆子優格
4	小腰精豆腐瘦身法	大越鄉子	檸檬樹國際	芝麻豆腐
5	用果汁機輕鬆做點心	馮嘉惠	邦聯文化	百香果優格

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在這五道慕斯料理中，比較特別是芝麻豆腐慕斯，而參考其中的配方，經由小組成員討論，並參考學校專業老師的意見，決定本組的實驗參考大越鄉子的食譜，並經過五次以上試做穩定實驗觀察之作品。

三、研究架構：

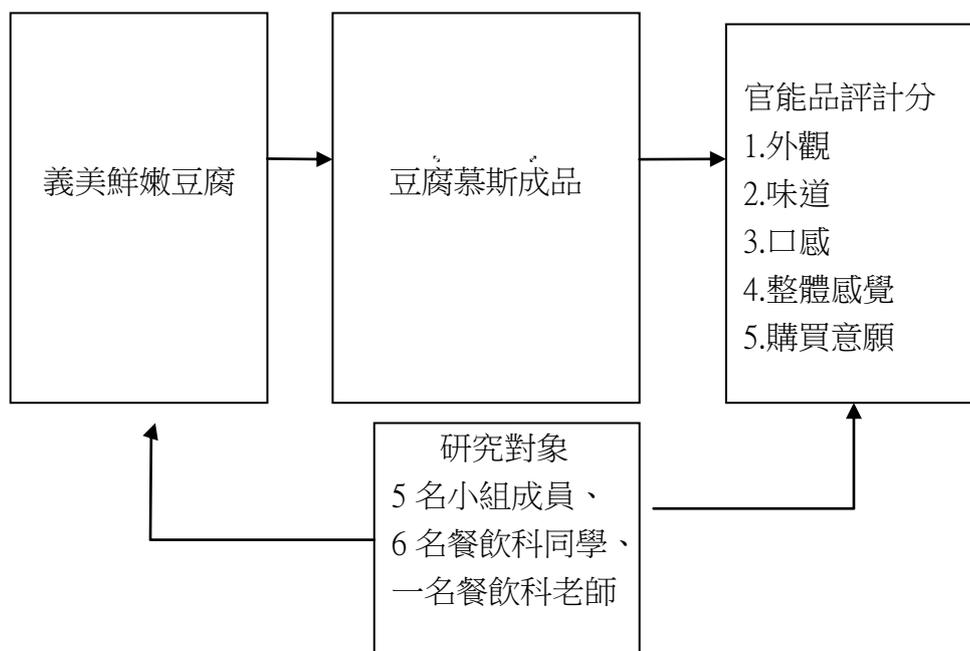


圖1 研究架構圖

四、豆腐慕斯實驗材料配方

表4 豆腐慕斯實驗材料配方

主材料	義美鮮嫩豆腐100公克
副材料	義美原味無糖豆漿1/2杯 黑芝麻醬1匙 砂糖30公克 鮮奶200ml

資料來源：研究小組自行整理

五、豆腐慕斯製作流程圖與說明

<p>(一) 豆腐攪碎，瀝乾水份。</p>	<p>(二) 鮮奶油打發至七分硬度。</p>
	
<p>(三) 豆腐、砂糖、豆漿小火煮。</p>	<p>(四) 1/2慕斯原料加入黑芝麻醬。</p>
	
<p>(五) 吉利丁加入黑芝麻慕斯攪拌。</p>	<p>(六) 加入鮮奶油拌勻，倒入模型。</p>
	
<p>(七) 1/2慕斯原料製作豆腐慕斯。</p>	<p>(八) 豆腐慕斯成品。</p>
	

六、實驗觀察結果

以實驗方式，實際觀察豆腐慕斯在『外觀』、『味道』、『口感』、『整體感覺』、『購買意願』。

- (一) 實驗日期：104年11月2日
- (二) 實驗地點：S家商 烘焙實習教室
- (三) 實驗計分人員：專題製作5位成員、6位同班同學、1名教師。
- (四) 實驗計分工具：品評員的視覺、嗅覺、味覺、試吃感受來觀察計分。
- (五) 實驗計分方法：採五分量表評比，以勾選方式紀錄。

表5 豆腐慕斯成品實驗觀察計分表

觀察項目 \ 觀察評分	非常 不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常 喜歡
1. 我覺得豆腐慕斯之『外觀』好看。	0人	0人	4人	6人	2人
2. 我很喜歡豆腐慕斯之『味道』。	0人	0人	4人	7人	1人
3. 我覺得豆腐慕斯『口感』很好吃	0人	0人	5人	4人	3人
4. 我覺得豆腐慕斯之『整體感覺』良好。	0人	0人	4人	6人	2人
5. 我願意購買豆腐慕斯。	0人	0人	4人	6人	2人

此實驗觀察計分表針對慕斯豆腐「外觀」、「味道」、「口感」、「整體感覺」、「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，認為豆腐慕斯在「外觀」方面能接受者8人，佔66%；覺得普通者4人，佔34%；在「味道」方面能接受者8人，佔66%；普通者4人，佔34%；而「口感」方面覺得好吃者7人，佔58%；普通者5人，佔42%。

數據顯示，豆腐慕斯之「外觀」、「口感」、「味道」接受的人佔多數，最後統計豆腐慕斯的「整體感覺」和「購買意願」66%的人覺得良好願意購買。

參●結論

一、實驗分析

- (一) 在外觀上，我們發現豆腐慕斯，要以白色慕斯層在上，黑色慕斯層在下，這樣的漸層頗受品評員喜愛。
- (二) 在味道上，以濃郁的豆香味為特色，再搭配黑芝麻的味道做結合，把豆腐的味道又提升了一個層次，但也因為豆味濃郁，導致一些人不能接受。
- (三) 在口感上，慕斯本身就是以綿密的口感完主，使用嫩豆腐來做並不會影響它的口感，所以深受品評員喜愛。
- (四) 在整體感覺上，經實驗觀察計分表調查普受品評員接受。
- (五) 在購買意願上，本次的品評員，有很高的購買意願。

二、建議

- (一) 在製做方面，因為豆腐的含水量較高，所以吉利丁片的使用量較多，還要冰的夠硬，不然會導致豆腐慕斯成品容易塌陷和分離。
- (二) 豆腐慕斯的味道，不能太單調，所以我們以原味豆腐慕斯一層和黑芝麻豆腐一層，在調配適當的甜度來製做，而除了加入黑芝麻醬之外，也可以試試其它的配料，像草莓、巧克力、芒果、乳酪等等，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，藉以了豆腐慕斯在市場接受度及推廣可行性。

肆●引註資料

- 大越鄉子(2009)。小腰精豆腐瘦身法。台北：檸檬樹國際。
- 朱秋樺(2008)。天然豆腐·豆漿·豆花。台北：大境文化。
- 李依錫(2009)。金牌主廚的法式甜點。台北：朱雀文化。
- 李鍾桂(2001)。HAPPY，呷豆腐。台北市：幼獅文化。
- 周敦懿(1997)。專業西點烘培入門。台北：品度股份。
- 邱寶郎(2013)。燙青菜滷青菜怎麼做最好吃。台北市：楊桃文化。
- 金一鳴(2000)。好吃又好做的低卡點心。台北：朱雀文化。
- 胡潤章(2001)。盤飾點心。台北：品度股份。
- 荒木典子(2011)。法式凍派&慕斯。台北：出版菊文化。
- 許堂仁(1999)。吃·豆腐。台北：台灣飲食。
- 陳明裡(2005)。慕斯蛋糕的幸福配方。台北：楊桃文化。
- 馮嘉惠(2010)。用果汁機輕鬆做點心。台北：邦聯文化。
- 黃明利(1991)。食用烘培食品。台中：凱風出版。
- 詹淇淇(2011)。超簡單淇淇的甜蜜烘培廚房。台北：蘋果屋。
- 鄒肇麟(2012)。精緻慕斯蛋糕。萬里機構：香港。
- 蔡捷中(2006)。蛋糕名師的私藏地方。台北：朱雀文化。
- 賴淑萍(2000)。做西點最快樂。台北：朱雀文化。
- 烘焙時光。擷日期取 11 月 12 日，<http://baking8.com/article-51.html>