

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以板豆腐製作甜甜圈之食譜探討

作者：

陳怡靜。私立樹德家商。高三16班

江蕙竹。私立樹德家商。高三16班

劉乙璇。私立樹德家商。高三16班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

甜甜圈實有很多種類，但這樣的甜甜圈讓我們很懷疑是否它美味可口無負擔？所以這次我們豆類專題研究將目標指向傳統板豆腐來製作豆腐甜甜圈，將內成分以板豆腐大改良將它變成較清爽的配方，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不健康的吃法。

### 二、研究目的

依研究背景與動機，提出下列五點研究目的：

- (一)探討板豆腐對甜甜圈成品『色澤』的影響。
- (二)探討板豆腐對甜甜圈成品『香氣』的影響。
- (三)探討板豆腐對甜甜圈成品『口感』的影響。
- (四)探討板豆腐對甜甜圈成品『軟硬度』的影響。
- (五)探討板豆腐對甜甜圈成品『購買意願』的影響。

## 貳●正文

### 一、甜甜圈

根據甜甜圈食譜之收集，以表格方式呈現，是否使用特殊材料，分述如下：

表1 甜甜圈食譜綜合統整

	書名	作者	出版社	甜甜圈特殊材料
1	幕斯甜甜圈&烤甜甜圈	Sachi	睿其書房	抹茶 黃豆粉
2	自然味の手作甜食	青山有紀	良品文化	黃豆粉
3	時尚甜點	王志海	積木文化	肉桂

4	麵包教室 5°C 冰種的美味	許正忠、 柯文正	三友圖書有限 公司	奶油
5	阿芳的 3 杯麵粉 72 變	蔡季芳	台視文化	糖粉
6	在家簡單做！居家咖啡館 香甜開張一人份甜點	YUMMY	城邦文化	巧克力
7	甜點新手零失敗教室	荻田尚子	台灣東販股份 有限公司	糖粉
8	西點麵包烘焙班	朱秋樺	大境文化	馬鈴薯
9	人氣點心麵糊怎麼調最成 功	楊桃文化	楊桃文化	糖粉

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在九道的甜甜圈食譜中，我們發現大多數的食譜都是使用糖粉和黃豆粉，沒有使用到豆腐來製作甜甜圈，所以我們想出把豆腐添加在甜甜圈裡，自然味の手作甜食的食譜作為研究配方，創造出更加健康的甜點。

## 二、豆腐

豆腐的由來，歷史縱橫至今約2000多年，可說是一種平民價格、貴族般享受的食材，更是中國飲食文化中最具代表性的發明與珍品(鄭衍基，2001)。

### (一)板豆腐(老豆腐)

表2 板豆腐(老豆腐)介紹統整

作者	年份	介紹
林勃攸、楊桃文化	2011	又稱硬豆腐，口感略硬，水分較少，質地堅實，煎、煮、炒、滷、紅燒、沾醬。
梁瓊白	2008	水分含量較少的豆腐，紅燒、燉湯、滷、燴。
蔡萬利	2010	稱為硬豆腐，含將較多，水分較少，口感較硬且扎實，煎、燜、燒、炸。

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板豆腐(老豆腐)的介紹、口感以及烹調方式，水分含量較少，口感較硬且扎實，以煎、紅燒、滷的長時間高溫久煮的方式，是板豆腐(老豆腐)的特色，也比較適合炸的方法。

(二)豆腐的保存方法

表3 豆腐的保存方法統整

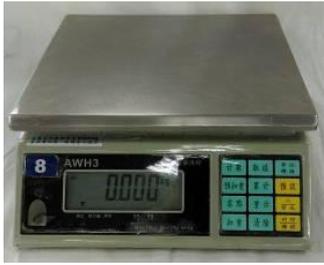
作者	年份	保存方法
梁瓊白	2008	1、傳統豆腐浸泡冷水放入冰箱。 2、盒裝豆腐須放入冰箱內。
蔡萬利	2010	1、傳統豆腐浸泡在冷水中冷藏，以防豆腐萎縮變形。 2、盒裝豆腐需放入冰箱冷藏。 3、豆腐的加工品以保鮮袋或保鮮膜包好，置於冰箱內冷藏。
鄭衍基	2001	1、傳統豆腐浸泡在冷水中冷藏 2、盒裝豆腐須放入冰箱冷藏。 3、豆腐的加工品以低透氣保鮮膜包裝入保鮮櫃冷藏。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在這三本書中可以發現豆腐的保存方法，根據不同的豆腐有不同的保存方法，大多數的保存方法都是一樣的，這幾種方法本組使用的是傳統豆腐浸泡在冷水中冷藏來保存豆腐。

三、研究工具

		
(一)鋼盆	(二) 篩網	(三) 打蛋器

	
<p>(四) 電子秤</p>	<p>(五) 擠花袋、花嘴</p>

#### 四、研究流程

##### (一)板豆腐甜甜圈

<p>1、將全部材料秤好備用，低筋麵粉過篩。</p>	
	
	
	

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、將板豆腐倒入，攪拌至無顆粒。



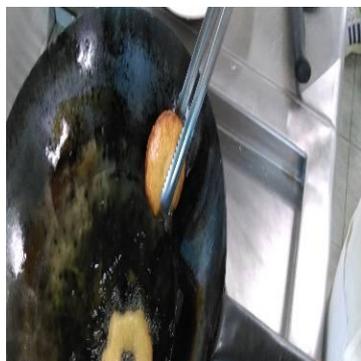
5、冰入冰箱內靜置30分鐘。



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。



## 五、實驗觀察結果

以『板豆腐甜甜圈成品』分析甜甜圈『色澤』、『香氣』，『口感』、『軟硬度』、『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4 板豆腐甜甜圈喜愛程度統整

喜愛程度 產品特徵	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
色澤	0人	0人	7人	3人	0人
香氣	0人	5人	4人	1人	0人
口感	0人	0人	4人	5人	1人
軟硬度	0人	2人	5人	3人	0人
購買意願	0人	0人	6人	2人	2人

此實驗觀察計分表針對板豆腐甜甜圈「色澤」、「香氣」、「口感」、「軟硬度」、「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，認為板豆腐甜甜圈在「色澤」方面能接受者3人，佔30%；覺得普通者7人，佔70%；在「香氣」方面不接受者5人，佔50%；普通者4人，佔40%；能接受者1人，佔10%；「口感」方面覺得好吃者6人，佔60%；普通者4人，佔40%；「軟硬度」方面不喜歡者2人，佔20%；普通者5人，佔50%；喜歡者3人，佔30%。

數據顯示，板豆腐甜甜圈之「色澤」、「口感」、「軟硬度」接受的人佔多數，

最後統計板豆腐甜甜圈的「購買意願」40%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「色澤」方面大眾喜愛。

(二)在「香氣」方面香氣沒有那麼香，豆腐香味淡。

(三)在「口感」方面較為扎實，大家較為喜愛。

(四)在「軟硬度」方面，甜度較低，但是大眾較喜愛。

(五)在「購買意願」方面統計下來大眾意願較高，會選擇購買板豆腐甜甜圈。

## 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。

梁瓊白(2008)。100 道經典豆腐。台北：膳書房文化。

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。

蔡季芳(2009)。阿芳的 3 杯麵粉 72 變。台北：台視文化。

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。