

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：  
養生黑豆麵

作者：  
林羽含。私立樹德家商。高三16班  
林育瑩。私立樹德家商。高三16班

指導老師：  
鄭淑菁老師

## 壹●前言

一般來說，平日三餐飲食中是絕對不可缺少主食的；而麵食，是除了米飯料理之外，另一種同樣受人喜愛的選擇。無論是麵條本身的變化，或是使用各種不同的料理方式。而現代的進步讓人們對健康更加關注，更多人開始關注豆類的食療養生，希望將豆類的營養做用得到更大的發揮，我們將以黑豆製作與傳統風味不一樣的中式麵食帶給你截然不同的美味口感。

## 貳●正文

### 一、黑豆

黑豆的功效主要在取其排氣功能，提高新陳代謝，可以改善部份皮膚病，因此黑豆實為醫食俱佳的養生保健食品（大家健康雜誌，2000）。

自古流傳黑豆具有抗衰、延緩機能老化，延年益壽、養顏美容的效果。（中興日報，2008）。

#### （一）黑豆營養相關文獻分析：

本組同學收集許多與黑豆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：

表1 黑豆營養介紹文獻分析表

作者	年份	黑豆的營養介紹
大家健康雜誌	2000	1、蛋白質含量高，氨基酸豐富，不飽和脂肪酸多。 2、補腎健脾，烏發延年。 3、防動脈血管硬化。
一起愛台灣	2005	(1) 成分為鈣、磷、鐵、銅、鎂、維生素E及B群、纖維素、蛋白質、卵磷脂。 (2) 富含的鈣，是人體補鈣的極好來源。 (3) 禁忌:黑豆跟小白菜一起吃會影響鈣吸收。 (4) 黑豆跟補鉀藥一起吃亦出現胃痙攣、心律失常症狀。
樂活營養師	2006	(1) 含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈣等微量元素。 (2) 維生素A和E點量高過黃豆，能增加免疫力、對骨骼、皮膚都很有幫助，且促進新陳代謝、防止

		老化。 (3) 黑豆的中藥酸含量豐富可以搭配著牛奶一起食用，對人體吸收維生素 B12 很有幫助。
中興日報	2008	(1) 黑豆皮黑，具有助益腎功能，養血益肝，促進血液循環之作用。 (2) 黑豆的確具有降血脂、抗氧化、養顏美容的效果。 (3) 含有豐富：鈣、磷、鐵、銅、鎂、維生素 E 及氨基酸、纖維素、蛋白質、卵磷脂等

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，黑豆的功效主要在取其排氣功能，提高新陳代謝，改善部份皮膚病。但中藥書提到黑豆應熟食，不宜生食及炒食，因為生的黑豆含有影響蛋白質吸收的胰蛋白酵素抑制劑、抑制生長的血球凝集素以及降低碘吸收的甲狀腺腫素，這些物質經烹煮後皆可破壞，才不會對身體有不良影響。

## 二、麵條製作

「麵」向來是一般除了米飯之外的主食，由於現代資訊發達，生活水準提高，因而麵類烹調也越來越多樣化。(洪瑟穗，2006)。

麵食，比米飯還無國界，很多人愛它；麵食，只要學會了基礎的麵糰，就可以用同一個麵糰做出各種風味麵食。(熊怡凱，2011)。

### (一) 麵條製作相關文獻：

本組同學收集許多與麵條製作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：

表2 麵條製作介紹文獻分析表

作者	年份	麵條製作
熊怡凱	2011	(1) 鹽放入冷水中溶解後，倒入麵粉中揉成麵糰 (2) 醒 30 分鐘再桿成長形片狀，對幾折之後，用刀切條狀，即可。
彭秋婷	2015	(1) 將麵粉到進盆中。 (2) 倒水攪和，攪和好的麵粉團不能太乾。 (3) 建議水可以依麵糰加多加少，麵團逐漸成形

養生黑豆麵

		<p>(4) 麵團成形後，揉大約一分鐘，每隔兩三分鐘揉一次，約揉四五次後。</p> <p>(5) 將麵團準備好後，桿成麵皮。</p> <p>(6) 切成自己喜歡的長度。</p>
楊桃美食網	2011	<p>(1) 將中筋麵粉和鹽一起倒入盆中，將冷水分次倒入盆中拌勻成糰，取出於桌上搓揉至表面光滑，覆上保鮮膜鬆弛約 15 分鐘後再搓揉至光滑潔白。</p> <p>(2) 將麵糰搓揉成長條狀，用手拉捏成小片狀，並撒少許麵粉以防沾粘即可。</p>
森光桂子	2015	<p>(1) 將中筋麵粉和鹽一起倒入盆中，將冷水分次倒入盆中拌勻成糰，取出於桌上搓揉至表面光滑，覆上保鮮膜鬆弛約 15 分鐘後再搓揉至光滑潔白。</p> <p>(2) 用桿麵棍將麵糰桿成厚約 0.3 公分的片狀，疊成三折狀用刀切成約 0.5 公分寬的麵條，並撒少許麵粉以防沾粘即可。</p>
廬山吟	2014	<p>(1) 麵片進切麵刀前一定要記得在兩面抹上麵粉，以防沾黏。</p> <p>(2) 切好的麵條若不立即吃，可以撒上『太白粉』再一份一份捲好後，裝成一袋進冷凍庫保存。</p> <p>(3) 使用完機器，記得用附的刷子刷去機身上多餘的麵粉，再把機器反過來，可以看到邊邊角角有卡到些許麵糰，用竹籤+轉動搖桿可以輕鬆的刮出麵糰，不費力，但要細心檢查。</p>

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，「麵」比米飯還無國界，很多人愛它。對於一般人來說，平日三餐飲食中是絕對不可缺少主食的；而麵食，更是除了米飯主食料理之外，另一種同樣受人喜愛的選擇。無論是麵條本身的變化，或是使用各種不同的料理方式，如：乾的、湯的、炒的、燴的……有時甚至明明使用同一種麵條，卻依然能帶給你截然不同的美味口感。

(二) 麵條食譜文獻分析：

透過相關食譜的收集與整理，以豆類口味呈現表格重點，分述如下：

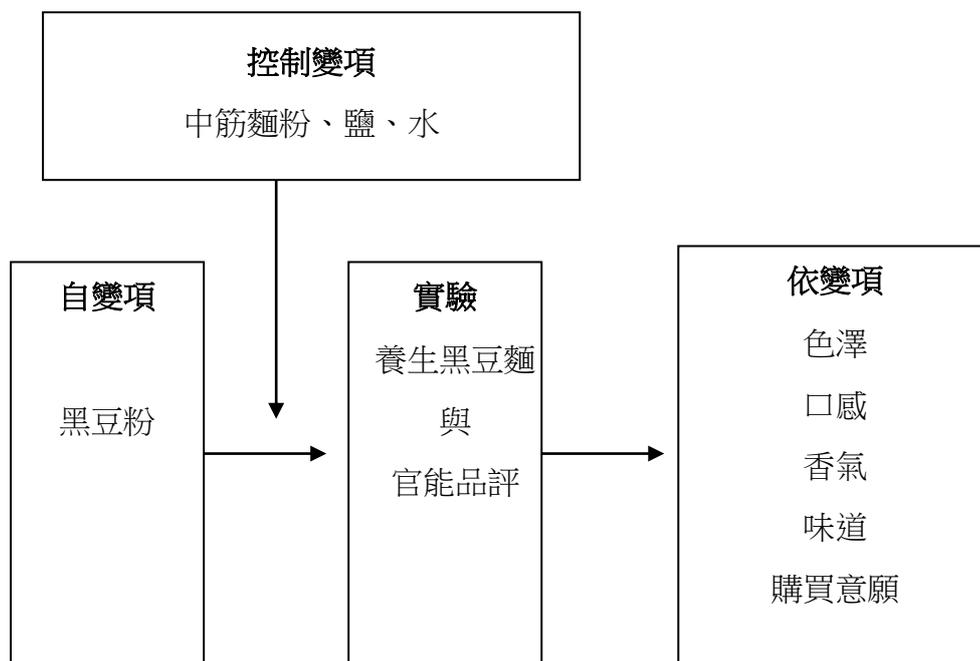
表3 麵條食譜文獻分析表

	書名	作者	出版社	麵食材料使用之豆類
1	麵食五大類	李梅仙	躍昇文化	黃豆
2	九州百年穀物屋老舖的米豆粉私房料理	森光桂子	大寫出版	黑豆
3	粥.粉.麵.飯快餐	梁瓊白	聯經出版	黃豆
4	醬汁沾料 101 變	黃光宇	聯經出版	黃豆
5	麵食 100	鐘讓源	統美製版	黃豆
6	創意手作中式拉麵	彭秋婷	雅事文化	黃豆

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在六道的豆類麵條食譜中，可以發現其中一篇九州百年穀物屋老舖的米豆粉私房料理是採用「黑豆」來製作此道菜餚，而其餘的作者大多採用「黃豆」來烹調豆類麵條，並未特別強調何種黑豆。

三、 研究架構



四、黑豆麵條實驗材料配方

(一) 青仁黑豆豆粉 (約90g)

(二) 中筋麵粉 (約210g)

(三) 鹽 (約5g)

(四) 水 (適量)

五、黑豆麵條製作流程

<p>(一) 倒入中筋麵粉。</p>	<p>(二) 加入黑豆豆粉。</p>
	
<p>(三) 加入鹽巴。</p>	<p>(四) 加入適量水攪至光滑。</p>
	
<p>(五) 桿平。</p>	<p>(六) 切割。</p>
	
<p>(七) 完成成品。</p>	
	

## 六、實驗觀察結果

以實驗方式，實際觀察豆腐慕斯在『色澤』、『香氣』、『口感』、『味道』、『購買意願』。

- (一) 實驗日期：104年11月2日
- (二) 實驗地點：S家商 中餐實習教室
- (三) 實驗計分人員：專題製作2位成員、4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4 黑豆麵條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. 我覺得黑豆麵條之『色澤』好看。	0人	0人	4人	6人	2人
2. 我覺得黑豆麵條之『味道』良好。	0人	0人	2人	5人	0人
3. 我覺得黑豆麵條『口感』很好吃	0人	0人	3人	4人	0人
4. 我很喜歡黑豆麵條之『香氣』。	0人	0人	2人	4人	1人
5. 我願意購買黑豆麵條。	0人	0人	2人	6人	4人

此實驗觀察計分表針對黑豆麵條「色澤」、「味道」、「口感」、「香氣」、「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，認為黑豆麵條在「味道」方面能接受者5人，覺得普通者2人；在「香氣」方面能接受者4人，普通者2人，；而「口感」方面覺得好吃者4人，普通者3人。

數據顯示，黑豆麵條之「口感」、「味道」、「香氣」接受的人佔多數，最後統計黑豆麵條的「色澤」和「購買意願」大多數的人覺得良好願意購買。

## 參●結論

### 一、實驗分析

- (一)在外觀上，我們發現黑豆麵條的黑豆豆粉與中筋麵粉的比例上要完美搭配，這樣子的成品頗受品評員喜愛。
- (二)在味道上，以香醇的豆香味為主，與和風風味的醬做結合，把麵條的味道提升了一種風味，但也因為豆味香醇，導致一些人不能接受。
- (三)在口感上，麵條本身就是以軟Q的口感為主，使用黑豆豆粉來做並不會影響到它的口感，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) 在製作方面，因為麵條的彈性，與麵粉筋的等級和水的溫度有關，所以使用中筋麵粉時，要以40℃左右之溫開水，不然會導致黑豆麵條成品不容易成型。
- (二) 黑豆麵條的味道，不能過於單調，所以我們以黑豆豆麵，調配適當的和風風味醬來作，而除了加入和風風味醬之外，也嚐試了其它的配料，像是小黃瓜、紅蘿蔔、蛋、紫菜等等，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，藉以了黑豆麵條在市場接受度及推廣可行性。

肆●引註資料

- 朱利安諾.格薩里（2000）。朱利安諾的廚房-義大利麵即興演出。台北：積木文化。
- 于雅婷（2012）。豆類食物營養功效。台北：鳳凰含章。
- 孔厚華（1994）。麵點食譜 400 種。台北：台視文化。
- 申美正（2014）。麵條料理筆記。台北：廣智文化。
- 李文生（2006）。當涼麵遇上醬汁。台北：生活品味。
- 李梅仙（1995）。麵食五大類。台北：躍昇文化。
- 李建榮（2005）。廚房必備調味醬 102 種料理。台北：邦聯文化。
- 柯俊年（2011）。就是愛吃麵 250 道。台北：台視文化。
- 洪瑟穗（2006）。麵類食譜。台北：漢湘文化。
- 梁瓊白（1999）。麵條兒。台北：尚書。
- 董孟修（2009）。開胃涼麵。台北：旗林文化。
- 梁瓊白（1995）。粥.粉.麵.飯快餐。台北：聯經出版。
- 黃光宇（2006）。醬汁沾料 101 變。台北：聯經出版。
- 森光桂子（2015）。九州百年穀物屋老舖的米豆粉私房料理。台北：大寫出版。
- 彭秋婷（2015）。創意手作中式發麵。台北：雅事文化。
- 蓋鈞鎰（2008）。神奇豆類家族。大陸：上海科學技術出版社。
- 趙柏滄（2001）。一碗麵。台北：朱雀文化。
- 熊怡凱（2011）。揉個麵糰，做麵點和麵食。台北：台視文化。
- 廬山吟（2014）。麵的料理：折疊的美味。台北：予花兒文。
- 魏琴（2002）。清涼吃麵。台北：膳書文化。
- 謝文麗（1995）。生活新食派-義大利麵。台北：笛藤出版。
- 鐘讓源（1998）。麵食 100。台中：統美製版。