

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

Bin豆「芙」蹦出新滋味-以豆漿製作創意泡芙

作者：

郭采煊。私立樹德家商。高三16班

蔡宛廷。私立樹德家商。高三16班

吳培峰。私立樹德家商。高三16班

指導老師：

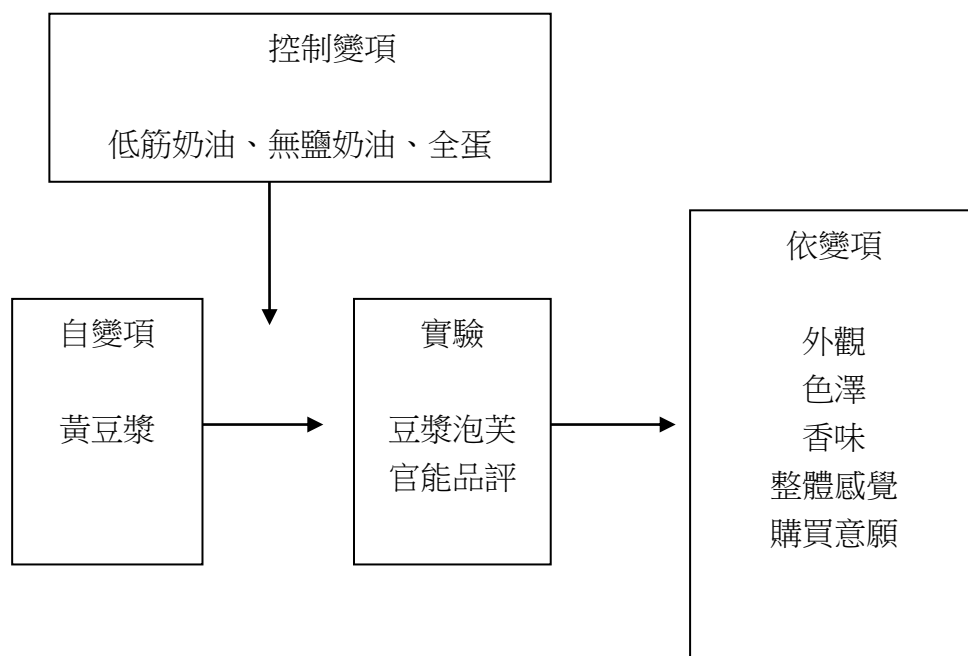
鄭淑菁老師

壹●前言

一、研究動機

泡芙的崛起更是甜品中的一個亮點，泡芙從原味發展到各種口味，有巧克力、奶油、草莓，甚至還用冰淇淋作為內餡，使我們有更多的選擇。所以我們想顛覆傳統的口味，研發、創新，新的餡料，近而創造出各式各樣的美味泡芙，提供顧客多重的選擇，則以滿足現代人的口慾。

二、研究方法



貳●正文

一、豆漿

古籍記載豆漿的起源是1900多年前，西漢孝子維南王劉安于母親患病期間，每日用泡好的黃豆磨成豆漿給母親飲用，劉母之病逐漸好轉，豆漿也隨之入傳民間(李信宜，2010)。

表1 黃豆的營養分析表

| 作者 | 年份 | 黃豆的營養 |
|-----|------|--|
| 吳雯 | 2014 | 1. 蛋白質。 2. 卵磷質。 3. 寡糖。 |
| 張嘩 | 2014 | 1. 蛋白質。 2. 大豆卵磷質。 3. 不飽和脂訪酸。 4. 寡糖。 5. 膳食纖維。 |
| 陳彥埔 | 2015 | 1. 膳食纖維。 2. 卵磷質。 3. 大豆異黃酮。 4. 鉀、鐵、磷、鋅。 |
| 陳志華 | 1994 | 1. 大量維他命 B 群。 |

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在三位作者都有提到豆類的營養含有蛋白質，蛋白質可以維持體內的水分平均、提供免疫力、提供熱量等。

二、泡芙

起源於16世紀，創始者是法王亨利二世的皇后凱薩琳.德.麥迪奇，從義大利帶來的御廚班特瑞哩，將奶油糊拿到火裡烤而更名為熟麵糊，到了18世紀才被更名為酥皮泡芙(林鳳美，2011)。

表2 泡芙注意事項分析表

| 作者 | 年份 | 泡芙注意事項 |
|-----|------|--|
| 林鳳美 | 2011 | (一)小泡芙烘烤時勿打開烤箱，不然會整個扁塌。 (二)蛋的重量加蛋殼一顆約 60g 較好，太大會影響麵糊濕度，麵糊若太稀則不易定型，也會影響烘烤的外型和口感。 (三)擠入內餡，若擠太多，內餡會從洞口溢出就表示擠太多。 |
| 賴淑萍 | 1999 | (一)如果不想在泡芙上看到橫切口時，也可以由泡芙底部開一小洞，將內餡從底部注入，就看不到開口了。 |
| 許燕斌 | 2010 | (一)製作過程中，為避免讓攪好的麵糊乾化，可用潮濕的布覆蓋。 (二)若泡芙麵糊表皮乾裂，要噴上少許的水。 (三)除了用擠花嘴來擠餡外，也可以用剖開泡芙體夾餡的方式來填餡。 |
| 李信宜 | 2009 | (一) 泡芙在烤焙中途，打開烤箱，使烘焙中的泡芙遇到冷空氣而收縮，而不能讓泡芙順利的膨脹。 (二)當調製的泡芙麵糊太乾時及煮麵糊時麵糊糊化不足，都會影響泡芙的膨脹無法形成空囊。 |
| 蔡淑昭 | 1987 | (一)此種高點製作要訣在於編家雞蛋邊攪拌，使麵糊軟硬適中，膨脹良好。 (二)在擠壓油原料時，可依照糕點上的大小尺寸，選用圓形花嘴和尺寸相當的擠花嘴。 |
| 何正雄 | 1998 | (一)泡芙烘焙時無打開烤箱。 |

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在六位作者中都有提到泡芙烘焙時不能打開烤箱，因為跑芙遇到冷空氣而收縮，這樣泡芙就不能成功的膨脹。

三、豆漿泡芙製作流程

表3 豆漿泡芙製作流程

| | |
|---|--|
|  |  |
| <p>1.先將無糖豆漿跟奶油煮沸</p> | <p>2.將麵粉過篩</p> |
|  |  |
| <p>3.將過完篩的麵粉加入煮沸的豆漿和奶油中</p> | <p>4.蛋分次加入</p> |

| | |
|---|--|
|  |  |
| <p>5.以平口(圓口)花嘴擠直徑約 6 公分</p> | <p>6.蛋黃.糖.玉米粉.香草粉拌勻</p> |
|  |  |
| <p>7.無糖豆漿.奶油煮沸加入圖 6 材料以小火繼續煮至濃稠</p> | <p>8.擠內餡到泡芙中</p> |

參●結論

豆漿有助於降低血壓，並且具有光滑滋潤肌膚的功能，其營養價值不輸於牛奶，飲用豆漿可以提升人體的免疫力也可增進腸胃蠕動，容易使人有飽足感。經由小組成員討論，並參考本校兩位專業中餐老師之意見，經過數次試做，調整豆漿泡芙配方穩定實驗觀察之作品，確定豆漿泡芙食譜與作法如下：

表4 豆漿泡芙食譜

| 材料 | | 餡料 | |
|--|---|---------------|--|
| 無糖豆漿..190g | 1 | 無糖豆漿.....340g | |
| 奶油..113g | | 奶油.....17g | |
| 鹽..3g | 2 | 蛋黃...82g | |
| 低筋麵粉..75g | | 糖...82g | |
| 高筋麵粉..75g | | 玉米粉...34g | |
| 蛋..269g | | 香草粉...3g | |
| 作法 | | | |
| <p>一、泡芙皮</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 無糖豆漿和奶油煮沸 2. 放入已過篩的麵粉拌勻 3. 蛋分次加入拌勻 4. 以平口(圓口)花嘴擠直徑約6公分 <p>二、豆漿餡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (2)料拌勻 2. (1)料煮沸 → 沖入(2)料中→繼續小火煮至濃稠 | | | |
| 泡芙注意事項 | | | |
| <p>烘烤時千萬不能打開烤箱，不然泡芙遇到冷空氣而收縮，這樣泡芙就不能成功的膨脹。</p> | | | |

肆●引註資料

- 王安琪 (2009)。不失敗西點教室。台北：成陽。
- 朱利安·格薩里 (2002)。朱利安的廚房。台北：城邦文化。
- 何正雄 (1998)。健康簡易西點。台北：美食天下雜誌社。
- 李金木 (2004)。烘焙考照學術科教戰守策。台北：楊桃文化。
- 李信宜(2010)。古早味豆漿豆花自己做。台北：楊桃文化。
- 吳世彬(2009)。創意烘焙手禮。台北：上優文化。
- 林鳳美(2011)。法式經典創意甜點。台北：繆思。
- 梁淑嫻(2000)。烤箱點心百分百。台北：朱雀文化。
- 許正忠(2004)。西點烘焙保證班。台北：橘子文化。
- 蔡淑昭(1987)。蛋糕、點心派。台北：尖端。
- 賴淑萍(1999)。做西點最簡單。台北：朱雀文化。