

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

酥香世家~以紅豆與綠豆製成鳳梨酥資
料與食譜之探討

作者：

宋怡芳。私立樹德家商。高三 17 班

張惠雯。私立樹德家商。高三 17 班

王芯儀。私立樹德家商。高三 17 班

指導老師：

洪千田老師

壹●前言

市面上的鳳梨酥都是添加冬瓜製成的，這些都加了很多香料味精。現代人注重養身及吃得健康，還有少鹽少油高纖維的調味料。所以我們想要在裡面添加紅豆跟綠豆來變化修改傳統市場上所販賣的鳳梨酥。

貳●正文

一、紅豆

(一) 紅豆的定義

紅豆是豆科植物，為常見的食材之一。而且含有蛋白質、醣類、脂肪、膳食纖維…等（趙開祥，2009）。

(二) 紅豆的品種

有萬丹紅豆、9 號紅寶、10 號紅玉等多種類別……（吳恭平，2001）。茲分述如下：

1. 萬丹紅豆：屏東縣開始種紅豆，始於民國 50 年，萬丹鄉民正式田間試種成功，當時播種的紅豆是台灣的原生種，種原來自嘉義阿里山上的在來種紅豆（吳恭平，2001）。
2. 9 號紅寶：本會高雄區農業改良場具備多年之紅豆品種改良經驗，為改進現有栽培品種高雄 7 號及高雄 8 號之缺點（吳恭平，2001）。
3. 10 號紅玉：高雄場經多年努力，育成了顆粒特大、顏色鮮紅、產量高、適合機械採收的紅豆新品種「高雄 10 號—紅玉」（吳恭平，2001）。

(三) 紅豆的煮法

電鍋煮第一次放水不放糖，外鍋一杯水，跳起來之後再放一杯水（比較不傷電鍋應該要等完全冷卻再放水重新煮，或者可以放熱水），煮第二次加糖就會超好吃。

(四) 紅豆的功效

透過紅豆相關資料的收集與整理，以表格方式呈現，如表 1 所示：

表 1 紅豆的功效

作者	書名	出版年份	紅豆功效
孫平	豆類食物營養功效	2014	1. 解毒排膿 2. 健脾止瀉 3. 清熱去濕
卡茲	蔬果、穀類、根莖、豆類	2014	1. 腳氣浮腫 2. 便秘 3. 小便不利
嚴克勤	紅豆生南國	2008	1. 肺氣水腫 2. 能逐津液 3. 療寒熱

資料來源：研究者自行整理

二、綠豆

(一) 綠豆的定義

一般曬乾以便於保存，種子和莖被廣泛食用，乾綠豆呈綠黃色或暗綠色，堅硬有光澤（趙開祥，2009）。

(二) 綠豆的品種

1. 台南五號：由於綠豆不耐低溫，生育期短，從播種至收穫約 **65-95** 天，因此常配合前作物收穫後於春作及夏作種植（吳昭慧，1996）。
2. 粉綠豆：綠豆營養豐富，籽粒含蛋白質 20-24%，脂肪 0.5-1.5%，碳水化合物及各種礦物質和維生素（吳昭慧，1996）。

(三) 綠豆的煮法

電鍋煮第一次放水不放糖，外鍋一杯水，跳起來之後再放一杯水(比較不傷電鍋應該要等完全冷卻再放水重新煮，或者可以放熱水)，煮第二次加糖就會超好吃。

(四) 綠豆的功效

透過綠豆相關資料的收集與整理，以表格方式呈現，如表 2 所示：

表 2 綠豆的功效

作者	書名	出版年份	綠豆療效
曾陽晴	媽媽買綠豆	1998	1. 消腫下氣 2. 清熱解毒 3. 消暑止渴 4. 調和五臟
阿德蝸，小兵	少年豆子的煩惱	2007	1. 安精神 2. 補元氣 3. 潤皮膚 4. 解毒藥
凱斯 葛瑞	把豆子吃掉	2005	1. 治瘡腫 2. 療燙傷 3. 解酒毒 4. 治瀉吐

資料來源：研究者自行整理

三、鳳梨酥

(一) 鳳梨酥的由來

相傳在三國時代，即劉備以喜餅迎娶孫權之妹，而訂婚禮餅中便有以鳳梨入餡製成的大餅（高美雪，2003）。早期的鳳梨禮餅因太大塊，一般人消費不起，近百年前，臺中縣一位糕餅師傅顏瓶，經常挑著擔子帶著自己做的龍鳳餅到台中販售（郭良蕙，2014）。

(二) 鳳梨酥食譜文獻：

透過鳳梨酥相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料、調味料，如表 3 所示：

表 3 食譜差異分析表

編號	書名	作者	出版社	材料	副食材
1	新手烘焙最簡單	吳美珠	朱雀文化事業有限公司	1. 低筋麵粉 300g 2. 鳳梨醬 600g	1. 鹽 2g 2. 糖粉 100g
2	中西百點	林美惠	米勒文化國際有限公司	1. 低筋麵粉 360g 2. 鳳梨醬 600g	1. 鹽少許 2. 奶粉兩 大匙
3	手感烘焙教科書	林巧玲	繪虹企業股份有限公司	1. 低筋麵粉 90g 2. 用量根據 皮餡比例 而訂	1. 鹽 1/4 2. 奶油 75g
4	中式點心家庭味	林佳穎	上優文化事業有限公司	1. 低筋麵粉 150g 2. 鳳梨餡 300g	1. 起司粉 10g 2. 煉乳 35g

資料來源：研究者自行整理

參●結論

綜上所述，紅豆有萬丹紅豆、9 號紅寶、10 號紅玉三個類別，療效解毒排膿、健脾止瀉、腳氣浮腫等。

綠豆的種類有台南五號、粉綠豆兩種分別，療效有清熱解毒、消暑止渴、調和五臟、補元氣等。

鳳梨酥的原料是麵粉、奶油、糖、蛋、冬瓜醬，外皮酥、內餡軟，有鳳梨甜香。

肆●引註資料

- 卡茲（2014）。**蔬果、穀類、根莖、豆類**。臺北市：大立出版社。
 吳昭慧（1996）。**綠肥大豆**。臺北市：出版菊文化事業有限公司。
 吳美珠（2002）。**新手烘焙最簡單**。臺北市：朱雀文化事業有限公司。

- 吳恭平（2001）。**健康粥**。臺北市：文經出版有限公司。
- 杜佳穎（2014）。**中式點心家庭會**。臺北縣：上優文化事業有限公司。
- 林巧玲（2015）。**手感烘焙教科書**。新北市：繪虹企業股份有限公司。
- 林美惠（2011）。**中西百點**。臺北市：米勒文化國際有限公司。
- 阿德蝸，小兵（2007）。**少年豆子的煩惱**。臺北市：馬可孛羅文化。
- 孫平（2014）。**豆類食物營養功效**。臺北市：大境文化事業有限公司。
- 高美雪（2003）。**台灣節慶**。臺北市：傳統色事業有限公司。
- 郭良蕙（2014）。**中台灣(台中市)**。臺北市：郭良蕙新事業有限公司。
- 凱斯 葛瑞（2005）。**把豆子吃掉**。臺北市：太雅生活館。
- 曾陽晴（1998）。**媽媽買綠豆**。臺北市：太雅出版有限公司。
- 趙開祥（2009）。**廣東涼茶四季皆宜**。臺北市：貓咪與花兒工作室。
- 嚴克勤（2008）。**紅豆生南國**。臺北市：聯經出版事業股份有限公司。