投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

豆中有花～以黑豆及紅豆製作豆花之食譜探討

作者：

張淑敏。私立樹德家商。高三 17 班

杜曉盈。私立樹德家商。高三 17 班

郭淑清。私立樹德家商。高三 17 班

指導老師：

洪千田老師

壹●前言

國人因受到西方文化的影響，愈來愈重視甜點，卻也因此忽略了高熱量的甜點，會爲人體帶來大量負擔，根據研究指出，愛好吃甜食的人，罹患糖尿病及心血管等疾病的機率，將會大幅提昇。

然而近幾年養生風氣盛行，因此我們選擇營養價值較爲豐富的豆花作爲研究目標，在深入了解後發現，豆花多以黃豆製作爲主但視覺上也較單調，只有在少數的創意食譜當中會以黑豆製作豆花，因此，本組想以黑豆及紅豆來做創新口味。我們期望透過不同的豆類，在色澤及香氣上能夠與傳統豆花有所區別，提供消費者一個健康且兼具創新的選擇。

貳●正文

一、黑豆

（一）黑豆的特性

黑豆含有很多豐富的寡糖、食物纖維的果膠，**對保持肌膚的年輕很有幫助也能夠消炎的亞油酸、預防骨質疏鬆症及強化骨骼的皂甙玳、鈣、鎂、磷等礦物質(李承翰，2014)**。

（二）黑豆的功效

主要功效有**：**降低膽固醇、防止癌症、預防感冒等**。**茲分述如下：

1.降低膽固醇：黑豆與黃豆營養成分差不多，蛋白質含量居豆類之首。**脂肪含量高達 20%以上，其中以不飽和脂肪酸居多，並含有 1.64%的磷脂，具有降低膽固醇和防治大腦遲鈍的作用(敏濤，2014)**。

2.防止癌症：**黑豆中微量元素含量極豐富，含有鈣、磷、鐵含量，分別相當於肉的二十倍、三倍、十倍。抗癌物質鋅、諸、硒、皂苷含量也很高(党毅、陳虎彪，2015)**。

3.預防感冒：**黑豆含有豐富的鈣質、維生素 B1、B2、酵素等，有防止心臟血管病、高血壓、呼吸器官的疾病，感冒、腎病等作用(張步桃，1995)**。

（三）黑豆的烹調

將黑豆用清水洗乾淨，用 1000cc 的水浸六個小時。在用大火煮至沸騰，在用文火熬半小時，關掉火爐，再待半小時就可以濾除黑豆。

（四）黑豆的療效

透過黑豆相關書籍的收集與整理，以表格方式呈現黑豆書籍中之療法的功能性，如表 1 所示：

表 1 黑豆的療效

作者	書名	出版年份	黑豆療效
張步桃	黑豆・蘿蔔・茶	1995	1. 補腎祛濕 2. 消除水腫 3. 解毒清熱
黨毅	吃五穀更健康	1994	4. 補腎祛濕 5. 消除水腫 6. 解毒清熱
李承翰	黑色奇蹟 黑豆食療法	2014	1. 防止肥胖 2. 美化肌膚 3. 防止失眠
李思儀	廚房裡的中醫師	2013	1. 入腎顧腰 2. 利水活血 3. 防止腰痛
敏濤	豆製品健康法	2014	1. 調中強身 2. 滋陰潤膚 3. 補益止汗

資料來源：研究者自行整理

二、紅豆

（一）紅豆的特性

紅豆是鹼性的豆類，可以中和身體的酸鹼度，具有促進心臟活化及利尿的功能，**身體虛弱、怕冷、低血壓，以及有腳氣水腫、黃疸病的人常吃紅豆有很好的調節功能(陳旺全，2014)**。

（二）紅豆的功效

1.高量鐵質：**紅豆是高營養穀類食材，離安酸及維生素 B 含量爲豆類之冠，更含有高量鐵質（好吃編輯部，2015）**。

2.防止疲勞：**紅豆富含維生素 B1，對乳酸災肌肉過多基堆引發的疲勞症狀可以有效防止（王桂茂、姜巍，2015）**。

（三）紅豆的烹調

在烹調紅豆之前，需用水浸泡 2 到 3 小時後，即可用來烹調成各式料理食用。

（四）紅豆的療效

透過紅豆相關書籍的收集與整理，以表格方式呈現紅豆書籍中之療法的功能性，如表 2 所示：

表 2 紅豆的療效

作者	書名	出版年份	紅豆療效
曾雅青	五穀雜糧養生事典	2003	1. 利水消腫 2. 消熱解毒 3. 止渴解酒 4. 通乳下胎
柴瑞震	吃對食物，養好腎	2015	1. 補腎益處 2. 清心安神 3. 補脾健腎 4. 止血活血
陳彥甫	五穀雜糧營養密碼	2015	1. 消除疲勞 2. 淨化血球 3. 利尿消腫 4. 改善貧血
劉桂榮	吃粗健康：首席營養師教你吃對五穀雜糧不生病	2015	1. 降糖 2. 減肥 3. 降壓降脂 4. 通便利尿

孫平、于雅婷	豆類食物營養功效	2014	1. 通腸 2. 利小便 3. 消腫排膿 4. 治寫痢腳氣

資料來源：研究者自行整理

三、豆花

（一）豆花的典故

1.劉安求長生不老之藥，在煉丹時以黃豆漿培育丹苗，豆汁偶與石膏相遇，行成豆腐。

2.劉安由洪水後、在濕鹹地中泡軟的黃豆，製出豆腐。

3.劉安爲臥居病榻的母親備餐，將黃豆漿與漢醫所與的食用石膏混合而製成。

無論孰爲正確，**可肯定的是「豆腐之法，始於漢淮南王劉安」，此有《本草綱目》爲佐證；而豆花與豆腐本是同源發現的，後來隨著料理的不同才漸爲分歧（朱秋樺，2008）**。

（二）豆花的製程方式

豆花，全名豆腐花，又稱豆腐腦或豆凍，是由黃豆漿凝固後形成的中式甜品。不過豆花比豆腐更加嫩軟，通常加入糖水食用。**中國北方稱豆花爲豆腐腦，但北方豆腐腦多半爲鹹辛味，使用鹽鹵凝固，南方則多使用石膏（黨毅，1994）**。

（三）豆花的營養價值

豆花營養豐富，**做豆花使用的石膏和鹽鹵還能增加豆花裡的鈣、鎂的含量。鈣質對小兒骨骼與牙齒生長有好處；鎂則對心肌有保護作用，有利於冠心病患者（黨毅，1994）**。豆花爲補益清熱養生食品，可補中益氣、清熱潤燥、生津止渴、清潔腸胃。**更適合於熱性體質、口臭口渴、腸胃不清、熱病後調養者食用。還提高記憶力、精神集中、預防老化和癡呆（朱秋樺，2008）**。

（四）豆花食用方法：

豆花吃法分爲三大類：甜、鹹、辣，茲分述如下：

1.甜：**台灣、香港、澳門、馬來西亞、新加坡等地區通常加入紅塘或黑糖水食用或者糖水（朱秋樺，2008）**。

2.鹹：**中國北方通常稱豆花爲豆腐腦，通常加入醬油、香油、熟黃豆、碎芹菜、韭菜花、蒜泥、蔥花、香菜（朱秋樺，2008）**。

3.辣：**四川、重慶的豆花在食用時佐以辛辣調料，當地習慣辣味豆花配米飯食用（朱秋樺，2008）**。

（五）豆花食譜文獻：

透過豆花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、豆花不同的豆類差異，如表 3 所示：

表 3 食譜差異分析表

作者	書名	出版社	材料	豆花不同的豆類差異
連愛卿	手工豆花賺大錢配方	楊桃文化	1. 黃豆清漿 2000cc 2. 地瓜粉 40g 冷開水 100cc 3. 燒石膏	黃豆
吳庭宇、楊桃文化	150 種豆類料理全收錄	楊桃文化	1. 黑豆清漿 3000cc 2. 冷開水 350 cc 3. 豆花粉	黑豆
楊桃文化	古早味豆漿豆花自己做	楊桃文化	1. 豆漿 2400 cc 2. 地瓜粉 160 g 3. 冷開水	黃豆

楊桃文化	豆漿豆花豆腐大百科：超簡單黃豆大百科+古早味豆漿豆花自己做	楊桃文化	1. 豆漿 500 cc 2. 豆花粉 80 g 3. 冷開水 300 cc	黃豆
楊桃文化	用電鍋做甜點甜湯	楊桃文化	1. 黑豆清漿 2000 cc 2. 豆花粉 80 g 3. 冷開水 350 cc	黑豆
楊桃文化	400 道電鍋聖經	楊桃文化	1. 原味豆漿 1500 cc 2. 地瓜粉 2 大匙 3. 豆花粉 1 小匙 4. 冷開水 60 cc	黃豆
西山朗子	小巧杯子甜點：59 種冰涼沁心的甜點！	樂活文化	1. 原味豆漿 1500 cc 2. 豆花粉 80 g 3. 老薑 100 g 4. 二砂糖 150 g 5. 水 1700 cc	黃豆
楊桃文化	菇類豆類料理完整收錄	楊桃文化	1. 黃豆 300 g 2. 水 1500 g 3. 豆花粉 1 包 4. 冷開水 200 g	黃豆

許志滄	台灣小吃	米樂文化	1. 黑豆 300 g 2. 水 3000ml 3. 豆花粉 90g 4. 水 375ml	黑豆
連愛卿	52 種黃豆的美味吃法	旗林文化	1. 黃豆 350g 2. 水 2500 cc 3. 冷開水 500 cc 4. 豆花粉 90g	黃豆

資料來源：研究者自行整理

參●結論

綜上所述，黑豆功效有降低膽固醇、防止癌症、預防感冒三個類別，療效有消除水腫、入腎顧腰、利水活血、補益止汗等。

紅豆的功效有高量鐵質和防止疲勞兩種分別，療效有消熱解毒、通乳下胎、清心安神、淨化血球、通便利尿等。

豆花的原料是黃豆去製作的，吃法也因爲地區的不同而有分爲三大類：甜、鹹、辣。

而在製作豆花的食譜當中，發現大部分都是以黃豆製程豆花，其中少部分都是以黑豆製程豆花，而比較特別的是以不同的豆類下去做變化而產生的豆花。

肆●引註資料

王桂茂、姜巍（2015）。**本草綱目食物養生隨生查**。臺北市：化學工業出版社。
好吃編輯部（2015）。**餐桌上的五穀雜糧百科**。臺北市：城邦文化事業有限公司。
朱秋樺（2008）。**天然豆腐・豆漿・豆花**。臺北市：出版菊文化。
西山朗子（2015）。**小巧杯子甜點：59 種冰涼沁心甜點**。臺北市：樂活文化。
吳庭宇、楊桃文化（2011）。**150 種豆類料理全收錄**。臺北市：楊桃文化。
李承翰（2014）。**黑色奇蹟 黑豆食療法**。新北市：世茂出版有限公司。
李思儀（2013）。**廚房裡的中醫師**。臺北市：商周出版。
孫平、于雅婷（2014）。**豆類食物營養功效**。新北市：人類文化事業股份有限公司。
柴瑞震（2015）。**吃對食物，養好腎**。新北市：雙美生活文創股份有限公司。
党毅、陳虎彪（2015）。**豆療**。臺北市：時報文化出版企業有限公司。

張步桃（1995）。**黑豆・蘿蔔・茶**。臺北市：元氣齊出版社有限公司。
敏濤（2014）。**豆製品健康法**。新北市：新潮社文化事業有限公司。
許志滄（2015）。**台灣小吃**。臺北市：米樂文化。
連愛卿（2007）。**手工豆花賺大錢配方**。臺北市：楊桃文化。
連愛卿（2014）。**52 種黃豆的美味吃法**。新北市：旗林文化。
陳旺全（2014）。**穀物蔬果養生宜忌**。臺北市：原水文化。
陳彥甫（2015）。**五穀雜糧營養密碼**。新北市：人類文化事業股份有限公司。
曾雅青（2003）。**五穀雜糧養生事典**。臺北市：三采文化出版事業有限公司。
楊桃文化（2010）。**400 到電鍋聖經**。臺北市：楊桃文化。
楊桃文化（2010）。**古早味豆漿豆花自己做**。臺北市：楊桃文化。
楊桃文化（2014）。**豆漿豆花豆腐大百科：超簡單黃豆大百科+古早味豆漿豆花自己做**。臺北市：楊桃文化。
楊桃文化（2015）。**用電鍋做甜點甜湯**。臺北市：楊桃文化。
楊桃文化（2015）。**菇類豆類料理完整收錄**。臺北市：楊桃文化。
劉桂榮（2015）。**吃粗健康：首席營養師教你吃對五穀雜糧不生病**。臺北市：大都會文化事業有限公司。
黨毅（1994）。**吃五穀更健康**。臺北市：元氣齊出版社有限公司。