

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

步步糕升～以毛豆製作蘿蔔糕之食譜
探討

作者：

謝宜修。私立樹德家商。高三 17 班
王柏棟。私立樹德家商。高三 17 班
陳奕豪。私立樹德家商。高三 17 班

指導老師：

洪千田老師

壹●前言

市面上的鹹酥雞蘿蔔糕、早餐店的蘿蔔糕等，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料理。蘿蔔糕是台式料理風格獨特，在台灣是跟隨著台式料理所做的變化並沒有加上台灣料理的風格更沒加入台灣的食材以及特色的變化修改。

如果台灣也能做出不同種的蘿蔔糕口味來開創新的路程，把蘿蔔糕的作法加入毛豆能有纖維素的營養就不同了，口味隨著各國的藝術文化豐富起來了，再加上不同的醬汁，獨特的風格是否就不一樣了。

貳●正文

一、毛豆

(一) 毛豆的定義

毛豆，大豆屬，即未成熟且呈青綠色的食用大豆（張和綿，2004）。即全株的鮮莢 80%達飽滿時，此時豆莢呈綠色帶有茸毛，故名為「毛豆」，中國稱為「菜用大豆」，日本稱為「枝豆」（李德全，2012）。

(二) 毛豆的品種

有綠光，金芋(臺南選一號)，高雄選一號（李德全，2012）。茲分述如下：

- 1.綠光：俗稱 305，品質鮮美，食味佳（張和綿，2004）。
- 2.高雄選一號：俗稱 292，由日本大勝白毛枝豆馴化選出（李德全，2012）。
- 3.金芋(台南選一號)：由臺南區農業改良場與亞洲蔬菜研究發展中心合作以茶豆育成，新品種品質優美具芋香味道，不只鮮莢連植株葉片也會散發一股芋頭香味，聞之清香芬芳，食之甘甜味美（張和綿，2004）。

(三) 毛豆的煮法

- 1.先將水煮沸，之後放入毛豆加少許鹽巴及八角下去煮，毛豆的殼變翠綠色後熟了後（別煮到殼都開了），試吃，可以後就撈起瀝乾，然後以加冰塊

的水或冷水冰鎮。

2.將冰鎮後的毛豆加入上述的調味調（別再加鹽巴了，因為鹽是煮的時候放的才入味，八角則可再放一些），依各人口味的不同，胡椒、蒜頭、辣椒就酌量加囉，試吃可以後再放入冰箱冰就 o k 囉，(存放時要用保鮮膜封起來，水份才不會蒸發掉哦。

（四）毛豆的功效

根據我們的資料收集，毛豆的功效如表 1 所示。

表 1 毛豆的功效

作者	書名	出版年份	毛豆功效
仁和齋	素食家常菜	2014	1. 強心利尿 2. 消除疲勞 3. 清爽口齒
卡哇姨婆婆	愉悅的素菜	2014	1. 溫脾暖胃 2. 消食導滯 3. 化濕祛痰
溫國智	健康蒸素配	2014	1. 精神氣爽 2. 趕走睡意 3. 提升意欲
高淳麗	素香撰之味	2011	1. 消除口臭 2. 防止氧化 3. 防抗不妊
陳盈舟	天然.健康.素	2008	1. 降低血壓 2. 預防蛀牙 3. 整腸功效

資料來源：研究者自行整理

二、蘿蔔糕

（一）蘿蔔糕的由來

過年吃年糕是中國人的風俗之一，年糕是過年必備的節日食品，據說是從蘇州傳開的。它的由來有這樣一個傳說：

春秋戰國時期，蘇州是吳國的國都。那時諸侯稱霸，戰火連年。吳國為防敵國進襲，吳王闔閭命伍子胥修築了一道堅固的城牆，建成後吳王大喜，稱為「闔閭之城」，大宴眾將群臣慶功。

這天，吳王擺下盛宴慶賀。席間群臣縱情的人要想出去也會同樣受制。如果敵人圍而不打，吳國豈不是作繭自縛？忘乎所以，必至禍亂。倘若我有不測，吳國受困，糧草不濟，你可去相門城下掘地三尺取糧。」隨從以為伍子胥酒喝多了，並未當真酒樂，認為有了堅固的城池便可以高枕無憂了。見此情景，國相伍子胥深感憂慮。他叫來貼身隨從，囑咐道：「滿朝文武如今都以為高牆可保吳國太平。城牆固然可以抵擋敵兵，但裡邊（陳志田，2012）。

（二）蘿蔔糕的特色

是一種廣東食品，除了作為粵式茶樓的點心外，在廣東和香港更會作為賀年食品。蘿蔔糕在台灣、新加坡及馬來西亞也甚為普遍。當地華人以閩南、潮汕語稱之為菜頭粿，客家語稱之為蘿蔔板或菜頭板（英語：Chai tow kway，或譯作：Fried Radish cake）（蔡萬利，2008）。

蘿蔔糕分為兩大類：台式及港式蘿蔔糕，茲分述如下：

- 1.台式蘿蔔糕：外酥內嫩，油炸後外表金黃，十分可口（蔡萬利，2008）。
- 2.港式蘿蔔糕：軟綿，可吃到豐富的蘿蔔絲，風味清甜（蔡萬利，2008）。

（三）蘿蔔糕的醬汁

蘿蔔糕的醬汁非常多元並各具特色，茲分述如下：

- 1.番茄醬：能直接呈現番茄原味，風味既清爽又香醇，是義大利麵不可或缺的中量級醬料（程安琪，2011）。
- 2.糖醋醬：是最常用的醬料，烹調秘訣用較大的火充分攪拌，製作奶汁焗烤料理、奶油燉菜（程安琪，2011）。
- 3.醬油膏：醬油膏，跟蘿蔔糕搭配起來簡直天衣無縫，非常可口（程安琪，2011）。

(四) 蘿蔔糕食譜文獻：

透過蘿蔔糕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、調味料與蘿蔔糕主材料差異，如表 2 所示：

表 2 食譜差異分析表

編號	書名	出版社	材料	調味料	蘿蔔糕主材料的差異
1	蘿蔔糕美食輕鬆做	暖流出版社	1. 蘿蔔絲 300g 2. 在來米粉 400g	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	白蘿蔔
2	惠子老師的日本家庭料理	朱雀文化事業有限公司	1. 蘿蔔絲 120g 2. 香菇 20g	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	白蘿蔔
3	燜燒罐的魔法料理	邦聯文化	1. 紅蔥酥 400g 2. 香菇 100g	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	香菇
4	餐桌上的巴黎	大好書屋	1. 紅蔥酥 150g 2. 蝦米 100g	3. 鹽適量 4. 胡椒適量	香菇
5	布魯媽媽的幸福食堂	布克文化	1. 蘿蔔絲 80g 2. 蝦米 100g	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	紅蔥酥
6	大廚在我家	皇冠文化	1. 在來米粉 150g 2. 蝦米 100g	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	紅蔥酥
7	傑米·奧利佛 15 分鐘上菜書名	三采文化出版社公司	1. 紅蔥酥 100g 2. 材料	1. 鹽適量 2. 胡椒調味料	蝦米
8	和大師一起吃飯	香海文化	1. 紅蔥酥 200g 2. 香菇 100g	3. 鹽適量 4. 胡椒適量	蝦米

9	前田太太の幸福料理	尖端出版社	1. 紅蔥酥 80g 2. 臘腸 100 義大利 麵 g	1. 鹽適量 2. 胡椒少 許	臘腸
10	蘇發福日記：鑄鐵鍋中西式不敗料理	高寶出版社	1. 紅蔥酥 300g 2. 臘腸 450g	3. 鹽適量 1. 胡椒適 量	臘腸

資料來源：研究者自行整理

參●結論

綜上所述，毛豆有綠光、高雄選一號、金芋三個類別，療效有防止氧化、溫脾暖胃、化濕祛痰、提升意欲等。

毛豆，大豆屬，即未成熟且呈青綠色的食用大豆。即全株的鮮莢 80%達飽滿時，此時豆莢呈綠色帶有茸毛，故名爲「毛豆」、降低膽固醇、防胰臟炎、改善腸道微生物分布、提升白血球數量等。

而在製作蘿蔔糕的食譜當中，發現現在已經有越來越多種蘿蔔糕的內餡，其中大部分都是肉燥、蝦皮爲基底，而比較有名的是港式蘿蔔糕。

肆●引註資料

LINA (2015)。布魯媽媽的幸福食堂：輕鬆煮就好吃，200 道停不了口的美味秒殺料理。臺北市：萬卷樓圖書有限公司。

大原惠子、楊志雄 (2015)。惠子老師的日本家庭料理。臺北市：太雅生活館。

今泉久美 (1987)。愛上鑄鐵鍋：美味、節能又省時的 72 道 Staub 料理。臺北市：暢文出版社。

王珠惠 (2015)。前田太太的幸福料理：配方精準 x 步驟簡易 x 輕鬆完成 109 道日式家常味。臺北市：貓咪予花兒。

安·馬蒂內蒂 (2015)。餐桌上的巴黎：85 道花都美食 x 法式文學饗宴。臺北市：朱雀文化事業有限公司。

百元熱炒輕鬆學 (2011)。專訪台北視當紅廚師，變化千百種餐桌風味。臺北市：出版旗林文化。

吳克己 (2015)。職人手感吐司：42 道私藏吐司 X 近 700 張超詳細步驟圖 X 專業烘焙技法公開，揭開吐司美味的祕密。臺北縣：暖流出版社。

- 梁瓊白 (2015)。 **當然要挑食：當梁瓊白遇見原味新美食**。臺北市：臺視文化。
- 莊祖宜 (2015)。 **簡單·豐盛·美好：祖宜的中西家常菜**。臺北市：大立出版社。
- 傑米·奧利佛 (1990)。 **傑米·奧利佛的療癒食物**。臺北市：台灣商務印書館股份有限公司。
- 傑米·奧利佛 (2013)。 **傑米·奧利佛 15 分鐘上菜**。臺北市：漢光文化事業股份有限公司。
- 曾秀保 (2015)。 **大廚在我家(3)大師級涼麵**。桃園縣：茶學文學出版社。
- 黃宜貞 (2015)。 **只想窩在家的休日好食光：120 道簡易居家小料理，家裡就是咖啡館！**。臺北縣：大樹林出版社。
- 黃婉玲 (2015)。 **黃婉玲經典重現失傳的台菜譜**。臺北市：麥田出版有限公司。
- 蔡雅妮、張愛球 (2002)。 **一人食：一個人也要好好吃飯**。高雄市：人生書局。
- 鄭衍基 (2011)。 **阿基師古早味偷吃步**。臺北市：庫立馬媒體科技。
- 薛文龍 (2015)。 **燻燒罐的魔法料理：100 種省時節能的無油煙美味**。臺北市：大塊文化出版股份有限公司。
- 謝凱婷 KT (2015)。 **矜谷美味人妻一鍋幸福煮：從容優雅料理，煮一鍋簡單的澎湃！**。臺北市：大境文化有限公司。
- 蘇發福 (2015)。 **蘇發福日記：鑄鐵鍋中西式不敗料理**。臺北市：世一文化。
- 釋覺具 (2008)。 **和大師一起吃飯**。臺北市：大境文化。