

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

羊吃黑豆也吃羹

作者：

鄭羽淇。私立樹德家商。實餐 332

張姿絜。私立樹德家商。實餐 332

陳羽萱。私立樹德家商。實餐 332

指導老師：

莊幸寓老師

壹●前言

有時下午肚子總是空空的，但又不能吃得太多以免晚餐吃不下，就會想要來點小點心，這時如果點心不只是充饑還能攝取營養的話是再好不過的了。黑豆具有高蛋白、低熱量的特性，也富含維生素 B₁、B₂、C、花青素、膳食纖維、鈣…等豐富的營養成分。我們以市面上的羊羹做改變製成黑豆羊羹，讓點心能吃得更健康。

一、研究背景：

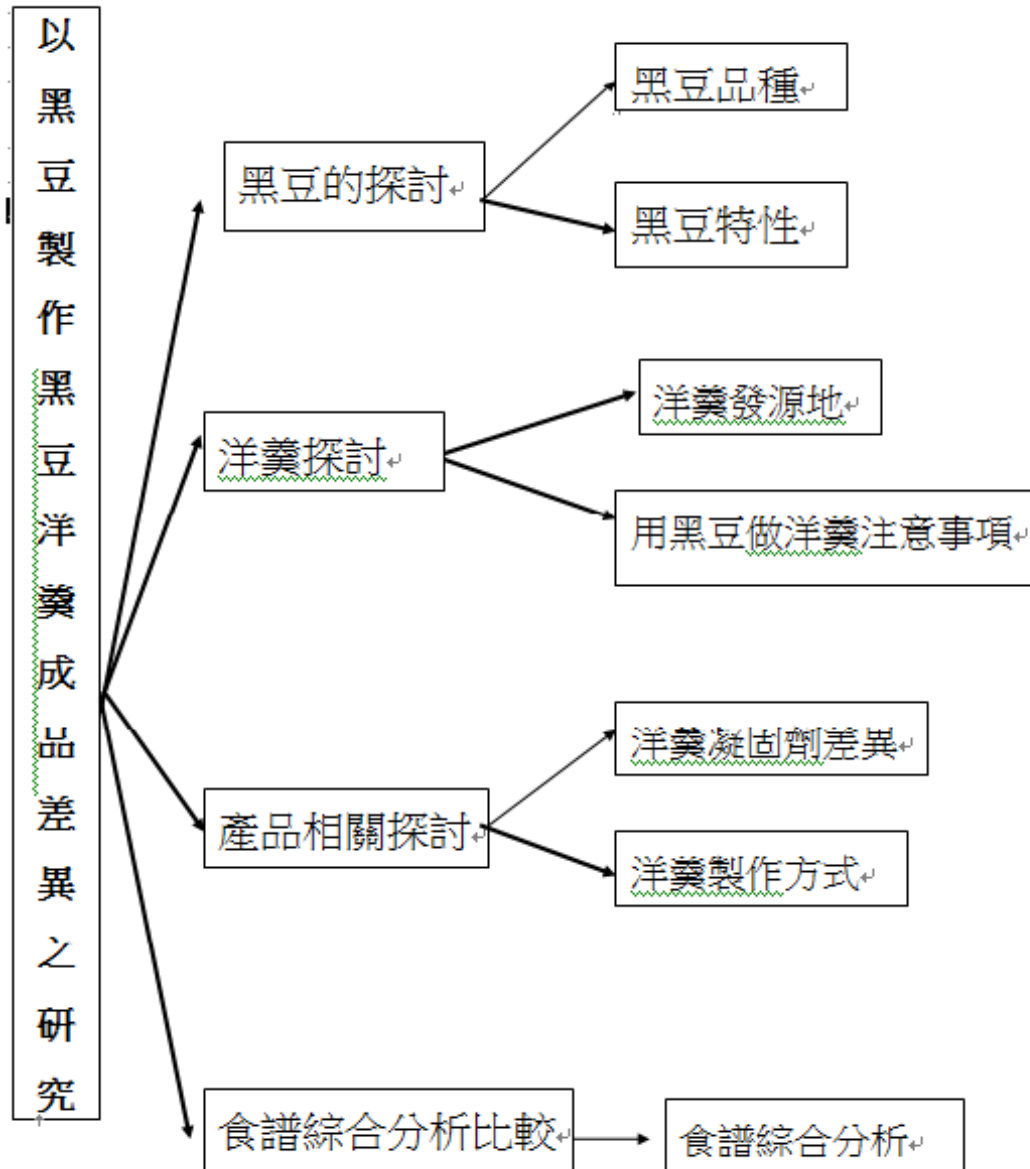
黑豆具有高蛋白、低熱量的特性，外皮黑，裡面黃色或綠色。黑豆性喜溫暖，耐高溫，生育適溫 18~30 度，播種法繁殖以顆粒大而飽滿、色澤烏發亮者為佳。(資料來源：百度百科)

二、研究動機：

豆類不但是養生食材,也可以製作成下午茶甜點或製作中式料理，在閱讀圖書中，我們發現料理大多以豆類製作，老弱婦孺都可以食用，想做不同於市面上的羊羹，加入天然的凝固劑製作羊羹，可以讓大家吃的安心又健康。

三、研究目的：

- 一、研究黑豆羊羹之「色澤」的差異。
- 二、研究黑豆羊羹之「口感」的差異。
- 三、研究黑豆羊羹之「味道」的差異。



貳●正文

一、黑豆的探討

(一)黑豆品種：黑豆可分為烏皮青仁豆和烏皮黃仁豆。烏皮青仁豆因種皮烏黑、仁肉青色而得名。此品種所以名貴，主要是蛋白質、維生素、鐵質等含量極為豐富，藥用價值很高。烏皮黃仁豆是從日本引入的一個品種，營養成份高，是蜜餞製作的上佳材料。(資料來源：隨意窩)

羊吃黑豆也吃羹-黑豆羊羹

(二)黑豆的特性： 黑豆可使血漿蛋白提高和膽固醇降低，對維持腎臟的正常機能確有正面效果；黑豆含有約 5%的纖維素，可促進胃腸蠕動，預防便秘，此外，黑豆亦含約 2%的卵磷脂，能健腦益智延遲大腦老化。黑豆富含許多營養成分能夠使人體更加健康。(取自隨意窩)

二、羊羹探討

(一)羊羹發源地：

羊羹是一種點心，一般以紅豆為材料，其後亦發展至有栗子、番薯甚至是綠茶口味的不同款式。羊羹除了傳統的甜味之外，也另有一些鹹味的羊羹。羊羹在日本也非常著名，為一般日本人品茶時常備的甜點之一。一般都是以豆為主，但由於現時已發展至有多種口味，故材料方面亦開始多樣化。羊羹起源自中國，其後再傳入日本而成為當地的傳統點心。而日本人亦慢慢將羊羹發展和轉化，變成今天多款不同口味的羊羹。(資料來源：維基百科)

(二)用黑豆作羊羹的注意事項：

- 1.黑豆要煮至熟軟。
- 2.要注意水量以及火的大小，以免把水煮乾。

三、產品相關探討

羊羹凝固劑差異：

1.洋菜：

洋菜是由紅褐藻類提煉而來，生洋菜是白色半透明的，口感較其他常見做為凝結用途的食品加工材料脆，可做布丁、果凍、茶凍、咖啡凍等等。

2.吉利丁：

吉利丁它常用於軟糖以及其他產品，屬於較綿密的口感，如棉花糖、冰淇淋和優格。(資料來源：百度百科)

(二)羊羹製作方式：

1.材料：洋菜粉 12g、水 600g、細砂糖 600g、紅豆沙 400g、鹽 4g、麥芽糖 200g

2.製作方法：

準備鍋子把水倒入後開火放入洋菜粉，放入後不要攪拌煮到鍋中的洋菜粉溶化變成清澈狀即可，再來把細砂糖、鹽倒入鍋中，煮到濃稠感且糖水清澈有膠質

羊吃黑豆也吃羹-黑豆羊羹





感即可，最後把紅豆沙小塊小塊放入，再用攪拌棒攪拌均勻，把火關掉後麥芽糖倒入攪拌溶化，另準備模具把煮好的羊羹倒入，常溫靜置後就會凝結之後就可以切塊冷藏食用，這樣就完成紅豆羊羹。(資料來源：youtube)

四、食譜研究

表 2-1 食譜綜合分析比較表

書籍	出版社	篇名	作者
10大流行穀物的養生密碼	二魚文化事業有限公司	黑豆杏仁奶凍	：謝秀麗
麵包秀創意	台灣餐飲出版社	超食感黑豆吐司	林坤緯
電鍋養生燴飯	旗林文化出版有限公司	黑豆燕麥燴飯	賴麗珠
美墨料理精選 80	邦聯文化事業有限公司	黑豆醬	吳思穎、吳佩禧
豆漿·豆花自己做	楊桃文化事業有限公司	黑豆漿	李信宜

表 2-2 使用器具列表

			
攪拌器	馬口碗	刀	鋼盆

羊吃黑豆也吃羹-黑豆羊羹


			
模型			

表 2-3 材料列表

			
洋菜粉	麥芽糖	黑豆泥	細砂糖
			
鹽	水		

表 2-4 實驗實作過程

			
1.水煮滾加入洋菜粉	2.煮至透明加入細砂糖	3.加入鹽	4.煮至透明無色

羊吃黑豆也吃羹-黑豆羊羹

			
5.加入黑豆泥	6.關火加入麥芽糖	7.倒入模型	8.靜置冷卻
			
9.成型切塊			

參●結論

根據食譜製作黑豆羊羹去探討，我們製作的口感、味道以及色澤，得到了以下這三種結論：

一、從『口感』上來說，我們製作的羊羹口感偏脆、不黏牙，跟外面所賣的口感比起來較不相同。

二、從『味道』上來說，我們這一次採用的是蜜黑豆，因為蜜黑豆本身帶有甜味，所以製作出來的成品有點過甜，也因為蜜黑豆的關係而帶有一點醬油的鹹味。

三、從『色澤』上來說，因為我們採用的是蜜黑豆，所以比市面上所販售的羊羹色澤的呈現更加深色。

心得：

黑豆羊羹製作過程雖簡單，但是水與凝固劑的比例相當重要，若是水加過多就無法凝固了。而在這次的研究過程中我們也發現黑豆並不是想像中那麼好煮熟，也因此採用蜜黑豆，但實際成品的味道稍不理想，爾後會改用自己蒸熟的黑豆來製作黑豆泥，來改善蜜黑豆的不足，希望能做出更好吃的黑豆羊羹。

肆●引註資料

吳思穎、吳佩禧(2008)。美墨料理精選 80。邦聯文化。台灣

李信宜(2010)。豆漿·豆花自己做。楊桃文化。台灣

林坤緯(2007)。麵包秀創意。遼寧科學。大陸

賴麗珠(2009)。電鍋養生燴飯。旗林文化。台灣

謝秀麗(2007)。10大流行穀物的養生密碼。二魚文化。台北市

YouTube。2015/10/25，<https://www.youtube.com/watch?v=byPGddelkxI>

羊吃黑豆也吃羹-黑豆羊羹

百度百科。2015/10/27， <http://baike.baidu.com/view/178208.htm>

百度百科。2015/10/27， <http://baike.baidu.com/subview/63333/6224138.htm>

康健雜誌。2015/10/27， <http://m.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70067>

維基百科。2015/10/20， <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BE%8A%E7%BE%B9>

隨意窩。2015/10/20， <http://blog.xuite.net/goodchao/twblog/126993345-%E9%BB%91%E8%B1%86%E7%9A%84%E7%A8%AE%E9%A1%9E%E5%8A%9F%E8%83%BD%E5%8F%8A%E7%94%A8%E9%80%94>