

投稿類別:觀光餐旅類

篇名：鑼鼓喧甜! 以不同豆類製作製作銅鑼燒味道之探討

作者：羅貝妮。私立樹德家商。高三 33 班

卓子洛。私立樹德家商。高三 33 班

吳思漢。私立樹德家商。高三 33 班

指導老師：王尹均老師

壹•前言

早在幾千年前,豆類早就是各個國家的重要主食之一,至今仍然在世界各地佔有極為高的位置,原因就在於雖然是一種植物,但是卻有其他植物不常有的植物性蛋白質,提供給了素食者補充蛋白質的重要來源,而且還有非常高的營養價值,東方的神話曾述說:”神農氏在進行藥物及農作物研究(即所謂嚐百草)的時候經常中毒,因此祂的面色總是偏青黑。

在文獻收集中,我們所研究到很少人將豆類放入糕餅類的作法,不是在餡裡加入豆類,而是直接將麵糊內加入豆類的製品,使其會有不同的味道,所以我們決定製作銅鑼燒,本組想以各式豆漿、豆水,並加入其他元素來做創新口味,讓大家享用跟平常不一樣感覺的銅鑼燒。

貳•正文

一、銅鑼燒

江戶時代的早期,直到西元 1615 年的「大坂夏之陣」,豐臣秀賴戰敗自盡,豐臣軍隊正式滅亡前,日本尚未統一,還是征戰連年。有位戰傷的武將,躲進民家療傷,康復後為了報恩,就把隨身攜帶的軍樂器銅鑼送給那位居民,而且它的外形也很像銅鑼,所以就把它取名為銅鑼燒。

是一種和菓子,用兩片圓盤狀、類似蜂蜜蛋糕的烤餅皮包裹豆沙餡,形狀類似兩個合在一起的銅鑼。

傳統的銅鑼燒是以紅豆沙為內餡,香甜可口,而今日銅鑼燒的內餡,大發光彩,可使用布丁、鮮奶油、果醬、麻糬、冰淇淋...等食材,創新了多種口味,製作完成後立即冰鎮,夏天吃來更清涼爽口,使銅鑼燒成為點心界的超級巨星。

二、豆漿

中國傳統一般相信豆漿的起源是 1900 多年前西漢孝子淮南王劉安於母親患病期間,每日用泡好的黃豆磨成豆漿給母親飲用,劉母之病遂逐漸好轉,豆漿也隨之傳入民間。

豆漿性平味甘,滋陰潤燥,利水下氣,養顏補虛,豆漿中不僅富含人體必需

鑼鼓喧甜! 以不同豆類製作製作銅鑼燒味道之探討

的植物蛋白質和磷脂，還含有維生素 B1、維生素 B2、菸鹼酸及鐵，鈣等營養素。常引用豆漿可維持正常的營養平衡，全面調節人體的內分泌系統，減輕心血管疾病負擔，增加心臟活力，優化血液迴圈。

三、紅豆

紅豆，孔雀樹所生；以南洋大實孔雀樹產為最美，豆色艷紅，更勝紅寶及珊瑚，型似跳動的心臟，取最佳心型及全紅色，實為不易。自己若有撿拾經驗，可注意細查。不少人士謬將紅色海紅豆錯當相思豆，或以雞母珠代之，那是錯誤的。

古老的中華，縱使朝代更替，也埋沒不了紅豆的魅力。文人雅士之所以熱愛紅豆，是因為紅豆長得如同人之心型，猶如兩顆交疊之心，在於愛與情的纏繞中滋長，令人如癡似醉，神遊在幻夢之中；熱情，因此成就了顆顆殷紅醒目的紅豆。

紅豆既養生、孕婦吃消下半身水腫、產婦吃促進乳汁分泌、高纖助排便含鐵可補血、糖尿病、洗腎者要節制。

(一) 豆類相關文獻：

本組同學收集許多與五穀相關的書籍整理如下，並將特性及功能以表格方式呈現重點，分述如下：

編號	作者	書名	菜名	材料
1	吉田靖彥	手做和風甜點和菓子	銅鑼燒	水、砂糖、泡打粉、香草粉、低筋麵粉
2	胡涓涓	麵點新手必備的第一本書	鬆餅	低筋麵粉、泡打粉、細砂糖、低脂鮮奶
3	曹健	6大種類餅全收錄	紅豆萩餅	材料、糯米、白米鹽、有顆粒紅豆
4	王安琪	咖啡館style鬆餅大集合	草莓鬆餅	低筋麵粉、細砂糖、低脂鮮奶、草莓果醬
5	陳春雄	精緻西點	紅豆銅鑼燒	砂糖、泡打粉、蜂蜜、紅豆、低筋麵
6	山崎彩	和風甜點西大匯集	巧克力銅鑼燒	水、可可粉、泡打粉、香草粉、低筋麵粉

參●結論

一般人所吃到的銅鑼燒,都是用一般加入蜂蜜之類的材料來製作,然後在兩片 中間包入紅豆餡或其他餡料,而我們決定在麵糊上作改變,直接將紅豆餡或是其他豆類製品直接放入麵糊裡面,擁有更多的特殊口味。

現代人在外工作常常以外食為主，且不常擁有多多的時間食用正餐，而選擇 食用小點心，比如麵包,鬆餅,銅鑼燒等，再加上個人經費、時間等等因素，忽略 營養這方面的人，比例也越來越多，雖然豆的營養有限，但也不輸給肉類或蔬 菜，加入至點心裡，增加風味也能提供足夠的營養。

味道上雖不及比起一般的銅鑼燒甜蜜,且因為水溶液改變使結構不同讓口感 變得不一樣，但在創意及營養上可以有足夠的吸引力，更能促進一般消費大眾 購買意願，也能吸引小朋友想吃銅鑼燒的慾望。

在不同的食譜資訊來源中，發現材料其實都大同小異，經由小組成員討 論，並參考教導本班的三位專業老師意見，決定了銅鑼燒的食譜配方，並以煎 的方式來烹調銅鑼燒，並經過五次以上試做穩定實驗觀察之作品，製作方法與烹調食譜如下表 2 所示：

表 2 銅鑼燒與烹調銅鑼燒的製作食譜

原味麵糊	豆奶麵糊	紅豆麵糊
蛋 150g	蛋 150g	蛋 150g
細砂糖 150g	細砂糖 150g	細砂糖 150g
水 150g	水 150g	水 150g
沙拉油 40g	沙拉油 40g	沙拉油 40g
蜂蜜 50g	蜂蜜 50g	蜂蜜 50g
香草粉 10g	香草粉 10g	香草粉 10g
低粉 300g	低粉 300g	低粉 300g
泡打粉10g	泡打粉10g	泡打粉10g

資料來源：研究者自行整理

肆●引註資料

中文百科。2013 年 10 月 25 號，取自

<http://www.zwbk.org/MyLemmaShow.aspx?zh=zh-tw&lid=91804> 朱清香(2004)。中餐丙級技能檢定。台北市：躍昇文化。

自由時報新聞網。2013 年 10 月 25 號，取自

<http://www.libertytimes.com.tw/2003/new/oct/18/life/family-2.htm> 林美惠(2003)。美人粥。台北市：朱雀文化。

林慧懿(1996)。客家菜--101 種道地中原風味的客家菜 種道地中原風味的客家菜。台北市：飲食天地。

胡涓涓(2011)。麵點新手必備的第一本書。台北市：幸福文化。

康健雜誌。2013 年 10 月 25 號，取自

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5017607&page=5>

梁瓊白(2003)。快炒小手。台北市：膳書房。

傅培梅(1980)。傅培梅新電視食譜。台北市：台視文化。

紫色食品的魅力-紫米。2013 年 10 月 25 號，取自

http://health999.net/newlife/wang/new_21.htm

蔡坤展(2002)。新手料理-漢食館。台北市：台視文化。

蔡季芳(2002)。阿芳的小吃。台北市：台視文化。