

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

枝豆小板圓，日式新風味

作者：

蔡欣瑾。私立樹德家商。高三36班
籃鳳儀。私立樹德家商。高三36班
許家銘。私立樹德家商。高三36班

指導老師:

莊幸寓老師

壹●前言

以往湯圓內餡大多都是芝麻或花生，而本研究要將毛豆製作為湯圓內餡，再搭配營養、健康的豆腐糰糯米做外皮。依照消費者品評結果和口感的喜愛程度來進一步的探討該如何呈現最完美的一道日式枝豆小板圓。

一、研究背景

〔一〕、毛豆

學名：Glycine max

主要產地: 臺灣、中華人民共和國、泰國

毛豆常見的吃法之一是用鹽水煮熟，現剝現吃。這種吃法在中國和日本很常見，之後傳入夏威夷及美國。在中國江蘇、上海等地，客家人有一種把毛豆醃製的酸菜。毛豆是被廣泛使用，例如鹹菜炒毛豆、糟毛豆、芋艿毛豆等。以中秋節前後出產的毛豆品質為佳。¹在日本另外會磨成**毛豆泥**以製作成點心或料理。

而毛豆味甘、性平，入脾、大腸經具有健脾寬中，潤燥消水、清熱解毒、益氣的功效主治疳積瀉痢、腹脹羸瘦、妊娠中毒、瘡癰腫毒、外傷出血等。

〔二〕、湯圓

湯圓普遍用於台灣民間婚禮、入厝、入廟、做三年、安神位等典禮。象徵圓滿、團圓之意。

1.湯圓的各地差異:



江南湯圓: 吳語稱湯糰，江南地區的湯糰以寧波湯糰尤為出名。

寧波湯糰採用吊漿技法，即將糯米磨成水磨粉，隨後配以用芝麻、豬油和白砂糖合成的黑洋沙餡，以其色白發光，糯而不粘而著名，

故現在寧波鄰近地區，如上海的湯糰做法也多採用寧波湯糰的做法。知名的寧波湯糰老字號有缸鴨狗等，位於上海城隍廟的寧波湯糰店也十分有名。此外將湯糰作為小糰子後的酒釀小圓子也是江南地區的一道名點。



四川湯圓: 湯圓是湯圓在四川部分地區的俗稱，當地每年春節期間都有吃湯圓的習慣，尤其是大年初一和十五這兩天，象徵團圓。湯圓分甜味和鹹味，甜的餡以紅糖、黃糖為主，多配以花生、核桃、芝麻、玫瑰；鹹味的外形為扇形，陷以肉、蔥、姜等做成。

福州湯圓: 福州的湯圓又稱米粿，製作方法介於元宵和湯圓之間，是通過搓半濕的糯米米粉製成。沒有餡料，用開水煮熟撈出，食用時會裹上豆粉、黑芝麻、白糖或花生粉等粿粉。在冬至早上，煮熟的湯圓會先和福橘（橘子，可帶樹葉）擺放在一起供奉祖先，然後再由全家一起當早餐食用。



台灣湯圓: 通常比較小的，無餡，烹調時通常加紅糖和水一起煮，或是加入蔬菜和肉類等材料煮成鹹湯圓。



日本湯圓: 糯米和糯米粉筆較不好消化，單純使用糯米粉做的湯圓也比較黏，不知道大家有沒有被湯圓黏黏的麻糬感卡在喉嚨的經驗，所以給幼兒、老人吃湯糰要非常小心不要被噎到。加入豆腐的湯圓是日本人的做法，除了更營養，黏性較低外也更好消化。

二、研究動機

日常生活中常見的湯圓內餡大多為芝麻或花生，而豆類內餡則以紅豆居多。但為求創新，我們查遍了許多資料，偶然發現日本人很喜歡用毛豆做小點心。在台灣毛豆常被用來熱炒、醃製或涼拌，很少看見有人用毛豆做點心。所以決定用毛豆餡搭配湯圓，希望能別有一番滋味。

三、研究目的

- (一) 研究毛豆餡加糖製作『口感』差別程度。
- (二) 探討大眾對湯圓搭配毛豆『喜好』程度。
- (三) 比較毛豆湯圓冰凍後『嚼勁』差異程度。
- (四) 求解毛豆湯圓煮熟後『色澤』變化程度。

四、研究流程

以產品做實驗，和實施問卷調查法作為進行。

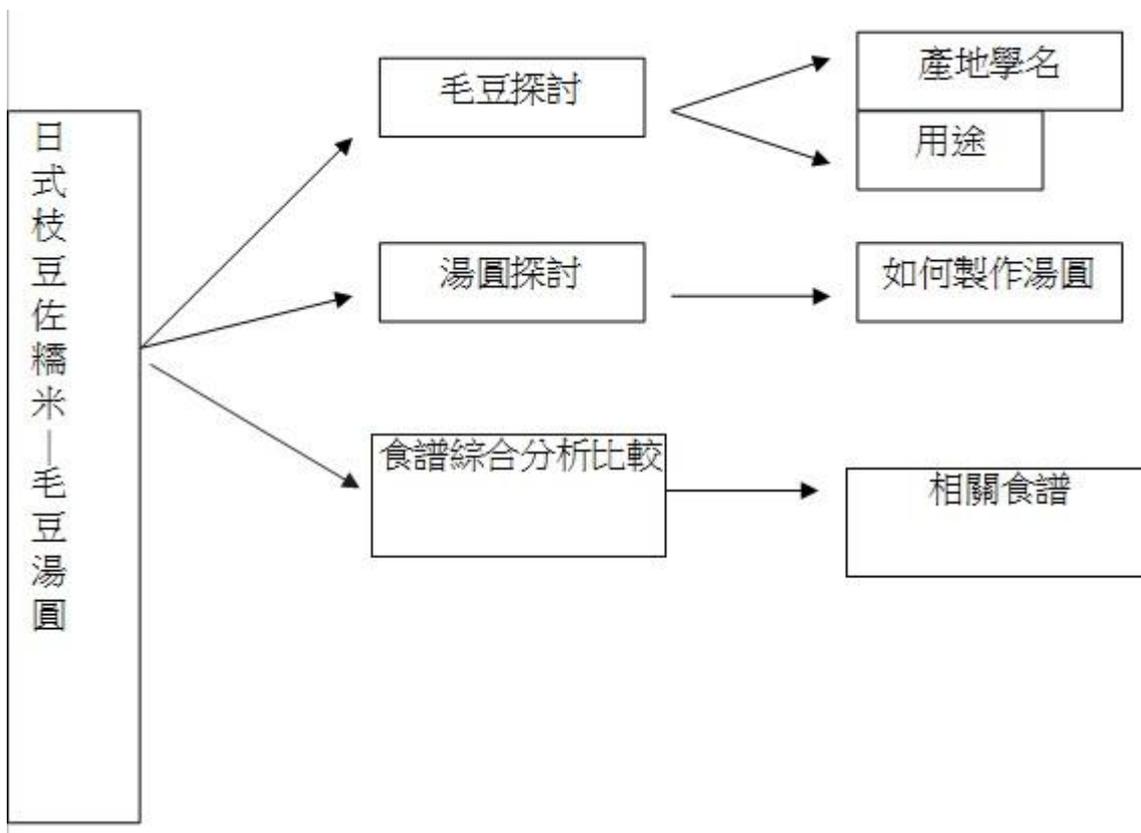


圖1-1研究流程.

貳●正文

一、毛豆

毛豆，又叫菜用大豆，日本人則稱為枝豆。是大豆作物中專門鮮食嫩莢的蔬菜用大豆。毛豆就是新鮮連莢的黃豆。能止痛、消水腫、除胃熱和通瘀血。吃多了會滑脾。而因為它的豆莢上有毛，所以叫毛豆。

二、湯圓

湯圓是由糯米粉等做的球形食品，一般有餡料，煮熟帶湯吃，同時也是元宵節最具有特色的食物。黑芝麻、油、白砂糖為原料，首先把黑芝麻磨製成粉末狀，然後豬油、白砂糖相繼放入混合物揉成團做餡，外面再用糯米粉搓成圓形煮熟即是湯圓。

四、食譜綜合分析比較表

表2-1食譜分析比較

書名	作者	內容
湯圓、糯米糰變化 62 種甜品！	小三	核桃湯圓
好吃&零負擔?豆腐甜點	鈴木理惠子	冰涼豆腐湯圓
露露和菘菘 15:露露菘菘的湯圓甜點	安畫安子	香蕉椰奶小湯圓
150 種豆類料理全收錄	吳庭宇	毛豆泥
冰冰涼涼の夏日小點心	岡村淑子	草莓湯圓

(資料來源:作者自行整理)

五、實驗器具表

表2-2實驗器材表

		
鋼盆	馬口碗	鍋子
		
湯匙	磁碗	漏杓
		
瓦斯爐	餐巾紙	磅秤

(資料來源:作者自行整理)

六、實驗材料表

表2-3實驗材料表

材料	份量
毛豆	300g
糯米粉	150g
豆腐	165g

枝豆小板圓，日式新風味

糖	2T
---	----

七、實驗過程

表2-4實驗過程表

		
將毛豆放入已滾的水煮軟	將已軟化的毛豆撈起瀝乾	再以水加冰塊隔著冷卻
		
用湯匙把毛豆壓碎	加入糖加以調味	把糯米粉加上豆腐

		
<p>搓揉製成團</p>	<p>分割滾圓</p>	<p>包入紅豆餡</p>
		
<p>放入滾水等待湯圓浮起即可撈出</p>	<p>撈起擺盤完成</p>	

(資料來源:作者自行整理)

參●結論

我們以毛豆、糯米粉、砂糖、豆腐來製作毛豆湯圓，將150公克糯米粉與165公克的嫩豆腐搓柔均勻成糰，取一鍋子把水煮開加入300公克毛豆煮至軟爛，瀝乾冷卻後壓碎成泥加入2T 砂糖調味，將糯米團分割滾圓後包上毛豆泥，再取一鍋子把水煮開，將包好餡料的湯圓入鍋煮至浮上水面後煮熟撈起，撈起後擺盤完成。

為求健康又美味，我們將毛豆陷保持原有的顆粒感，加入少許糖，提高整體的甜味。再搭配豆腐作成的湯圓，增加營養也可以降低黏性更好消化，吃起來口感紮實有嚼勁又不失滑順與Q度。

本組依照世代愛好甜食又講究健康的大眾的口味進行調配，創造出甜而不膩的枝豆小板圓。

肆●引註資料

一、書籍資料:

- (一)岡村淑子(2010)。冰冰涼涼の夏日小點心。台北：楓葉社文化事業有限公司
- (二)笠原江弘 (2015)。笠園家の日式懷舊甜點。台北：繪虹。
- (三)歐陽禹 (1996)。芽菜與豆。台北：青春出版社

二、網路資料：

- 1.維基百科。2015。11月5日。取自
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%AF%9B%E8%B1%86>
- 2. 維基百科。2015。11月5日。取自
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B9%AF%E5%9C%93>
- 3.痞克幫個人部落格。Flora。2015。11月5日。取自
<http://yuflora.pixnet.net/blog/post/307231862-%E5%A5%BD%E6%B6%88%E5%8C%96%E7%9A%84%E6%97%A5%E5%BC%8F%E8%B1%86%E8%85%90%E6%B9%AF%E5%9C%93%26%E5%AE%8C%E7%BE%8E%E8%B1%86%E6%B2%99>