

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:

時尚豆渣，豆渣起司球

作者:

劉育彤。高雄市私立樹德家商。餐飲三年級三十六班

張家銘。高雄市私立樹德家商。餐飲三年級三十六班

張瑞文。高雄市私立樹德家商。餐飲三年級三十六班

指導老師:

莊幸寓老師

壹●前言

本章分為研究背景、研究動機、研究目的、研究方法。

黃豆最常被用來研磨成豆漿，但在研磨後留下許多豆渣，多數被當成飼料餵家畜等等，幾乎沒有人會食用，但是豆渣仍含有豐富的營養，可被人食用；這次利用此不常被人們食用的食材，嘗試作為符合現代時下年輕人的食物。

一 研究背景

黃豆

大豆=黃豆、起源於中國，神農大帝並將大豆列為五穀之一，學者大多認為原產地是雲貴高原一帶。現種植的栽培大豆是從野生大豆通過長期定向選擇、改良馴化而成的。中國種植大豆的歷史有 5000 多年新石器時代遺址中就有大豆的殘留物。黃豆有“豆中之王”之稱，被人們叫做、植物肉、綠色的乳牛，營養價值最豐富現代營養學研究表明，一斤黃豆蛋白質含量相當於二斤瘦豬肉，或三斤雞蛋，或十二斤牛奶。

豆渣

豆渣又稱豆腐渣是豆製品的一種，是在以大豆製作豆腐或豆漿時過濾後剩下的殘渣。價值不高，吃起來口感不是太好，但營養豐富，豆渣中含有 50%的膳食纖維，25%的蛋白質，10%的脂肪，以及其他營養素。

起司

起司是在歷史還沒被記載前就有的古老食品。到目前為止，製造起司的起源還沒有確鑿的證據。歐洲、中亞地區、或中東地區都有可能是起司的發源地。但這製造起司的技術已在羅馬時期之前就在歐洲範圍內散播；還有，根據老普林尼，當羅馬帝國興起時起司製作已經成為一個尖端的企業。

二 研究動機

因為豆渣含有高膳食纖維、蛋白質非常營養 濾豆漿厚的豆渣，丟掉也是可惜。為了將食品加以利用，我們研究做出一到健康又符合年輕人喜愛口感的健康食品，為了符合健康我們讓豆渣搭配起司，加上起司正是含鈣量最多的奶製品，而且這些鈣容易吸收，起司也能增進人體抵抗疾病的能力，促進代謝，增強活力，

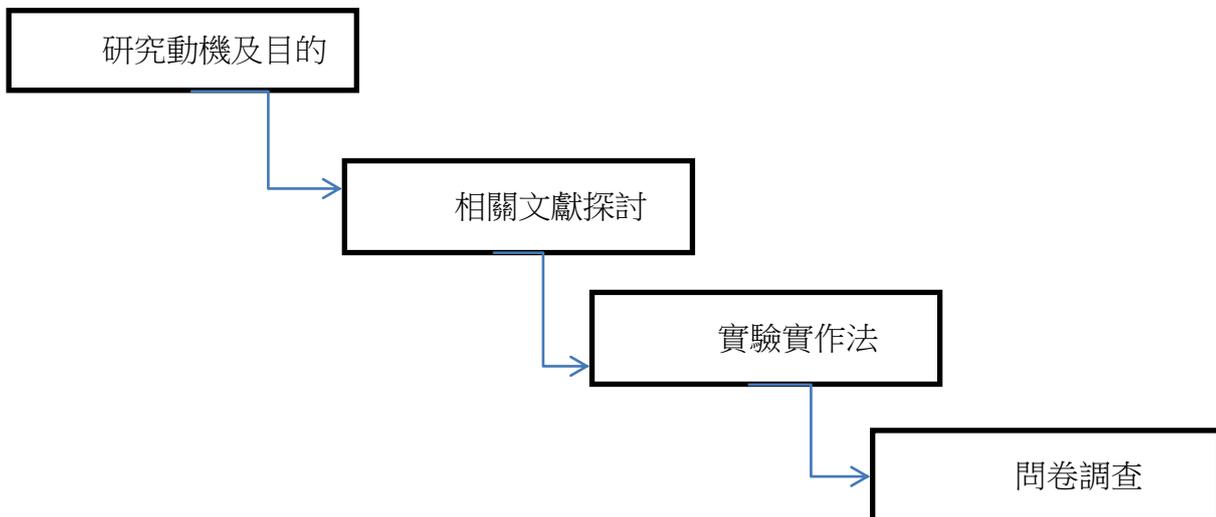
豆渣起司球

保護眼睛健康並保持肌膚健美。配上全家大小都愛吃的油炸食品，進而吃得健康又能吃得美味。

三 研究目的

- (一) 以不同起司百分比製作作起司球
- (二) 認識豆渣的營養
- (三) 探討不同百分比豆渣對顏色的影響
- (四) 探討起司跟豆渣炸起來的香氣

四研究流程



豆渣起司球

實驗器具表

圖 1-1 實驗器具表

			
配菜盤	碼口碗	鋼盆	漏勺
			
成品盤	鍋子	爐台	手套

食材列表

		
低筋麵粉	乳酪絲	豆渣
		
九層塔	沙拉油	胡椒

貳●正文

一、黃豆

(一) 黃豆的營養

黃豆是個營養價值極為豐富得食品其中，40%為蛋白質，脂肪 18%~20%，其餘則是糖類以及各種維生素 A、B、D、E

黃豆有的營養素	好處
蛋白質	組織修復，維持滲透壓
維生素 A	預防乾眼病，夜盲症
維生素 B	調節新陳代謝，增進免疫系統
維生素 D	促進生長和骨骼鈣化
維生素 E	防止老化，抽經

二、豆渣

豆渣有的營養素	好處
蛋白質	組織修復，維持滲透壓
膳食纖維	預防憩室炎及大腸癌
脂肪	提供熱量

三、起司

起司有的營養素	好處
鈣	增加骨頭的強硬度
膽固醇	對心血管健康也有有利的一面
脂肪	保護器官

豆渣起司球

圖 2-1 實驗過程

			
秤料	全部的料	滾圓	油炸
			
成品			

參● 結論

經過這次的實驗，我們發現許多事，在實驗過程中在麵糊裡的調為非常重要鹽的多寡會影響起司球的味道，在製作過程中會發現油溫的高低也會影響外觀及裡面的熟透度，及巴西利多寡會影響香氣問題。在這個方面會再去實驗及改進

肆● 引註資料

一:網路資料

- (一)維基百科-黃豆起源:<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%8D%B1%E6%A9%9F>
- (二)維基百科-起司起源:<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%8D%B1%E6%A9%9F>
- (三)維基百科-豆渣營養:<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%8D%B1%E6%A9%9F>
- (四)維基百科-黃豆營養:<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%8D%B1%E6%A9%9F>

二書籍資料

- (一)張志華<2011> 。400 道異國料理聖經。出版社。台北市：楊桃文化出版