

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以三種不同豆類製作蒸蛋之食譜探討

作者：

陳昭華。樹德家商。高三 15 班

蘇筱暄。樹德家商。高三 15 班

楊秀珍。樹德家商。高三 15 班

指導老師：

毛德馨老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

因現代人注重養生，但常因為沒時間自己煮，所以都成了外食族，導致攝取太多的鹽、鈉、油脂等，而鈉攝取太多容易得腎臟衰竭，油脂則會造成心臟病、高血壓等心血管疾病，所以我們想製作養生又營養的四色蒸蛋。裡面材料我們放了紅豆：可以預防肥胖，增加腸胃蠕動，改善腎臟器官能。(吳淑芬、2013)

青豆仁：富含優質蛋白質、維生素 C 和胡蘿蔔素，可增加免疫功能。(韓磊、2014) 豆腐：含鐵、鈣、鎂、磷還有醣類和豐富蛋白質。(韓磊、2014) 雞蛋：含豐富的蛋白質、維生素 A、B 群以及礦物質，能防止腦的老化。(辜惠雪、2013)。

紅豆幾乎都是以甜食比較多，所以本組這次想顛覆大家對紅豆的印象，讓豆類不再拘限於甜食方。青豆仁不但可以讓顏色顯得鮮豔能讓享用的人提升食欲外，而且營養價值也很高，一般人都可以食用。黃豆本組是以黃豆製品豆腐來製作，在市面上很少人有用豆腐來做蒸蛋，所以本組想利用豆腐添加在蒸蛋裡，這樣不但能增添口感，素食者也可以食用。

### 二、研究目的

本專題小組依研究動機，分別訂定下列三項研究目的

- (一) 探討以青豆仁、紅豆加入豆腐蒸蛋在口感之差異。
- (二) 探討以青豆仁、紅豆加入豆腐蒸蛋在香氣之差異。
- (三) 探討以青豆仁、紅豆加入豆腐蒸蛋在色澤之差異。

### 三、研究流程圖



## 貳●正文

### 一、研究背景

中國醫學認為紅豆味甘、酸、性平、能夠清熱利水、去濕排毒、利水消腫，等症狀，可清熱和血，利水通經，寬腸理氣。(胡會林、2013)豌豆原產歐洲，漢時傳入我國，味甘、無毒、中和下氣、止渴。(胡會林、2013)黃豆產於我國，黃豆製作成豆芽菜、豆腐，吸收率也可達 95% 以上。(胡會林、2013)

豆類就像是人們的天然健康食品，既可以預防心血關疾病、熱量又低好、處多多，不過適量就好，不宜大量，如果下班或放學回家肚子餓，就可以喝紅豆湯或綠豆湯之類的豆類點心，既可以充饑，又可以順便補充營養，最重要的是豆類的熱料低，不必擔心會變胖，而且豆類裡含有豐富的植物性蛋白質，越吃反而會越健康，最重要的一點適量就好。

### 二、紅豆的探討：

紅豆具有豐富的澱粉質，屬多醣體，能增加體內色胺酸的含量，使情緒好轉，能穩定血糖(2006，蕭菊貞) 紅豆對於女性來說是一種很好的豆類，能夠紓解月經來時的不舒服感，它也能補血，因為鐵質多，紅豆是屬於涼性，所以可利尿解毒也可以促進消化.消水腫，不過屏尿的人最好不要吃太多，聽老一輩的人說紅豆也是他們用來治療腳氣病得一種食物，因為紅豆裡有很多的生素 B 群，而且紅豆對於剛生產完的婦女來說是一樣營養的食物，可是一天最好不要過量，不然皮膚容易乾燥。紅豆顏色看起來越暗紅其實裡面的水分越多，顏色越鮮艷的就是放太久或水分不多，而且豆子的外型也會越來越小。

紅豆還可以降低血糖、通便防痔、降脂瘦身、防治貧血(2009，潘懷宗)從以前開始紅豆就一直被視為藥用及食用的食品，紅豆也是大家生活中常用食物裡具又高蛋白質、低脂肪、營養高、功能多的一種豆類，因為可以食療，所以也被李時珍稱紅豆為心之穀(2009，潘懷宗)。以前日本人在生日節慶的時候有吃紅豆飯的習俗，因為紅豆有著健康吉利的象徵。(2005，韓百草)在冬天的時候賣豆花的生意會特別好，是因為豆花裡有加暖呼呼的紅豆吃起來又香又甜，整個是甜在嘴裡暖在心裡，也因為熱量很低所以一直受到大眾的喜愛。最近大家都喜歡喝紅豆水，是因為方便攜帶、消水腫又能省掉一些時間，雖然也能夠攝取一些營養，可是效果還是沒有整顆紅豆來的好。

## 二、青豆仁(豌豆)的探討：

青豆仁它的磷含量十分的豐富，所以跟骨骼、牙齒、生長發育也是很有關系的。(2006，蕭菊貞) 青豆仁有比較多的植物性蛋白質和脂肪，相對的碳水化合物就會比較少，它也含有纖維質、鈣、磷等礦物質，它的豌豆素具有抗癌抗氧化的活性，增加機體的免疫功能，可預防心血關疾病，也具有人體必需的氨基酸，青豆仁裡含了不飽和脂肪酸還有大豆磷脂，能保持血管彈性，防止脂肪肝形成、熱量低，青豆仁和毛豆的營養是一樣的，可是毛豆的蛋白質比較多，青豆仁則是碳水化合物比較多，不過熱量是差不多的，青豆仁的膳食纖維多，可以增加腸胃乳動、防止便秘，若食用過量則會造成腹脹的情況，所以最好不要大量食用。

它也是糖尿病患者的保健食品，可抗血壓(2003.胡會林)而且他的胡蘿蔔素也都比其他的豆類還要高，如果與其他的菜搭配成生菜沙拉效果應該也是挺不錯的，青豆仁和番薯搭配可以預防癌症，與芝麻搭配能預防心肌梗塞，與蔥搭配能提升精神(2013，吳淑芬)但豌豆絕對不能夠生食，而有些人不喜歡吃豌豆的原因是因為有一種豆類的腥味，不過只要高溫煮大概 10 幾分鐘以上那些腥味就會消除，青豆仁是一種天然食品，因為它無膽固醇、低脂肪、還能幫助減肥，對於那些有的肉肉的人是一個很有營養的減肥品。青豆仁發芽會成為豌豆芽，豌豆芽的營養豐富，它的營養價值比黃豆芽、綠豆芽還要高。

## 三、黃豆的探討：

黃豆是全世界素食者最重要的蛋白質來源，是所有豆類裡營養價值最高的，它的蛋白質也超過肉類、蛋類，他一直是人類重要的豆類之一，可是黃豆整顆吃反而吸收率不太好，把黃豆製作成豆腐或豆漿等等的豆類製品，對人體的吸收率就會更好，黃豆業有一個稱號叫風中白精，是暗指食用過量引起的胃脹氣(2014.比爾·勞斯)黃豆與稻米、大麥或小麥小米斗稱為東方神聖的農物，依品種不同結出來的種子顏色也會不同，黃豆食品中的鈣質都是容易被吸收的，黃豆食品中味噌是鐵質很好的來源，同時含有豐富的菸鹼值、葉酸與植物性油脂，可以預防一些癌症、預防心血管疾病、減少骨質疏鬆及改善女性更年期，對老年人和兒童的非常有利，有些女生若頭髮較乾燥或枯黃黃豆也可以有滋潤的效果，所以黃豆有一句比喻：黃豆是農地上長出來的肉。(2006，蕭菊貞)

黃豆的加工製品有很多，例如我們常喝的豆漿，其實它的營養價值並沒有輸給牛奶，因為豆漿裡含有植物性蛋白質以及必須脂肪酸等多種營養素，黃豆因為備有得天獨厚的營養份所以有素食的田園之肉的美稱(2006，蕭菊貞)有些人對奶類會有乳糖不耐症，所以可以建議喝豆漿。黃豆含有卵磷脂，可以幫助清血管裡的膽固醇，其實黃豆不只對女性有幫助而已，對男性也有不錯的效果哦，黃豆可

#### 以三種不同豆類製作蒸蛋之食譜探討

以抑制男性的睪固酮與前列腺細胞結合酵素，降低活性，所以男性可以常吃，它也含有非常豐富的磷，對大腦神經來說是有益的。天生體質不好的人也可以多吃，因為黃豆裡含有寡糖，比較難吸收，所以有一些人吃完黃豆後容易脹氣，而有尿酸的人也盡量不要吃太多的黃豆。

常常在動腦的人或者是陪胖的人可以食用黃豆，不過消化功能不太好的，嚴重肝病的人最好不要食用黃豆。黃豆搭配筍子能增強記憶力，搭配起司能預防癌症，搭配香菜能預防骨質疏鬆搭配菜豆能改善貧血(2013，吳淑芬)黃豆是營養學家推薦為防治心臟疾病等保健食品(2005，韓百草)而且黃豆中有種抑胰酵素，所以常吃黃豆的人罹患糖尿病的機率比較低，但黃豆絕不能生吃，因為黃豆所含纖維太硬不容易消化，所以黃豆最好煮熟後再食用。

#### 四、蒸蛋的探討

蒸蛋對“蒸”的時間要求比較苛刻，過久的蒸製會形成蜂窩狀氣泡、蒸熟後晾涼後再蒸，都會喪失滑嫩口感，這次我們決定要以豆類為主題，融入蒸蛋，去做出三喜蒸蛋，我們採用紅豆、青豆仁、黃豆和蛋把這三種豆類和蛋和在一起，做出不同層次的三喜蒸蛋。

蒸蛋是一種傳統的食物，被當作在中式小點心的一道料理。它又稱蒸水蛋，也可以稱水蒸蛋、蒸蛋、雞蛋羹、嫩蛋，為中國烹飪中常見的小菜。各地做法細節均有所不同，一般而言，蒸蛋應先將雞蛋打散成蛋液，加入調味料、鹽和飲用水一起攪拌均勻蒸熟後，澆上醬油、香油或蔥花即可。

蒸水蛋對蒸製的時間要求比較苛刻，過久的蒸製會形成蜂窩狀氣泡、蒸熟後等涼了再蒸，都會喪失蒸蛋的口感及外觀。可打開蓋子看看及搖動，蛋液已經凝固堅實表示蒸水蛋已熟。因為早期台灣被日本所統治，所以台灣以茶碗蒸演變成蒸蛋的一種中式小點心。

我發現製作蒸蛋的方法很多，他的配料不會被限制住，可以加入自己喜歡的東西當做裡面的材料，讓蒸蛋擁有各式各樣不同種類的作法。

每一種的蒸蛋做法都非常的簡單，但是卻會因為不同的組合讓不同的喜歡上這道食物，這樣的產品在市場上能對客人有不同的應對方式，在客人中有吃素和吃葷的客人，這道料理可以讓我們依需求對食物裡面的食材進行變更，不過還是要自己實際去做過這道料理，才能知道蒸蛋能配合那些食材。

### 以三種不同豆類製作蒸蛋之食譜探討

在我做過這些蒸蛋之後，我有了一個想法，在日本有一道料理叫做「茶碗蒸」，在朝鮮半島又稱為鹹燉蛋、雞卵蒸。中式甜燉蛋是使用鵝蛋、牛奶及糖燉製而成，冷食、熱食皆宜。法國的焦糖燉蛋，於中文翻譯為「燉蛋」，但它以烤的方式呈現，就像法式的小點心一樣，無論是蒸蛋也好或法式燉蛋也好有甜點或鹹點吃法兩種。

如果能將茶碗蒸的碗變成可以吃的食物，這樣不但可以享受新的視覺效果也可以享受到不一樣的口感，也可以呈現出有自己特色的蒸蛋，例如可以利用南瓜，把中間的果肉挖掉加在蒸蛋裡，中間空出來的地方就可以放蒸蛋，這樣不僅能夠聞到南瓜的香氣還能享用到南瓜及蛋的營養，還有番茄，就跟南瓜蒸蛋的作法雷同，這兩道菜都能夠補充道豐富的礦物質及維生素。

蒸蛋可以做好之後，加上一些變化或裝飾，就能夠變成一道藝術料理，讓他擁有各式各樣不同的變化。我覺得蒸蛋是個中式點心，材料容易取得製作過程又簡單好做是一種多變化的食物，只要有可以做的地方、空間及材料就可以製做好吃又營養的蒸蛋。好吃的話也許可以拿去賣只要在多加點變化怎樣吃都不會嫌膩，是方便製作的一道料理，而且，改變一下材料就連動物都能當成他們的食物，還能夠增進和動物之間的感情，不僅吃的健康，我們也安心。

我覺得這次做小論文讓自己對料理的認知越來越多也發現原來蒸蛋有這麼多的製作方式，因此，我發現有許多不同的各式料理，再嘗試看看，去了解還有什麼樣的製作方式能夠做的更有特色，也是獨一無二的。

### 五、蒸蛋相關食譜探討

表 2

	作品名稱	水、雞高湯	蛋	其他
1	茶碗蒸	水 300cc	蛋 2 顆	雞肉、蝦
2	番茄蟹肉蒸蛋	水 50cc	蛋 2 顆	大番茄、草蝦
3	瓜仔肉蒸蛋	水 250cc	蛋 2 顆	花瓜
4	油條魚片蒸蛋	水 300cc	蛋 3 顆	油條、鯛魚片
5	番茄鮮蝦蒸蛋盅	市售雞高湯 50cc	蛋 2 顆	牛番茄、蟹腿肉
6	蝦卵蒸蛋	水 300cc	蛋 3 顆	蝦卵
7	富貴蒸蛋	水 300cc	蛋 3 顆	螃蟹
8	蛋中蒸蛋	水 300cc	蛋 3 顆	滷蛋、火腿、蝦卵
9	咖哩豆腐蒸蛋	水 300cc	蛋 3 顆	嫩豆腐
10	雙色蒸蛋	水 300cc	蛋 4 顆	火龍果

## 六、蒸蛋食譜分析

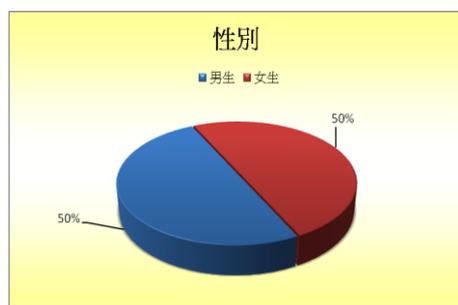
水跟蛋(50g)的比例 2:1 居多，所以本組以 2:1 是對普遍的蒸蛋來說這個比例是軟硬適中的。

如果水跟蛋的比例，水佔的比例比較高的話，那做出來的蒸蛋口感會比較軟老人小孩都比較適合，如果水的比例不增加蛋的比例增加的話蒸蛋的口感就會比較硬雖然外觀較漂亮但是口味會稍重一點比較不適合年紀大的人食用。如果依上面的比例來製作，那蒸出來的蒸蛋會變成比較軟可以入口即化，那有些用雞高湯蒸出來的會比一般用水的比較香與美味。

## 參●結論

### 一、 基本資料部份：

本次問卷調查共發出一百份問卷，無廢卷，女生 50 人，男生 50 人(圖 1-1)，有吃過蒸蛋 93%，佔全部比例最多數(圖 1-2)，對一般蒸蛋口味覺得，喜歡 69%，佔全部比例最多數(圖 1-3)，若蒸蛋顏色不這麼單調覺得，喜歡 58%，佔全部比例最多(圖 1-4)。



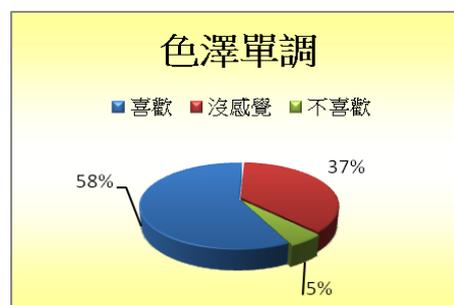
(圖 1-1)



(圖 1-2)



(圖 1-3)



(圖 1-3)

## 二、以豆類製作豆腐蒸蛋分析

### 〈一〉口感部份：

以豆類製作豆腐蒸蛋在口感的部份，認為豆腐蒸蛋的豆腐與蒸蛋味道融洽普通佔 46%，認為紅豆與青豆仁味道相撞普通佔 46%，認為豆腐蒸蛋口感軟硬普通佔 45%，認為紅豆與蒸蛋味道融洽普通佔 48%，認為青豆仁與蒸蛋味道融洽普通佔 53%，認為產生食欲普通佔 45%。

### 〈二〉色澤部份：

以豆類製作豆腐蒸蛋在色澤的部份，認為豆腐蒸蛋色澤單調同意佔 58%。

### 〈三〉色澤部份：

以豆類製作豆腐蒸蛋在香味的部份，認為青豆仁沒有腥味普通佔 33%。

## 三、研究結論、

### 〈一〉香氣部份

我們本組以紅豆和青豆仁製作成的豆腐蒸蛋，在我們的問卷當中，豆腐與蒸蛋這兩者味道融洽並沒有衝突到所以豆腐與蒸蛋這兩者搭配起來製作是可以接受的，另外青豆仁與紅豆的味道會有些衝突到如果要紅豆跟青豆仁與豆腐蒸蛋搭配起來的話，青豆仁的腥味會比較重些所以在青豆仁的部分我們給她川燙過讓試吃的人覺得腥味不會那麼重，那紅豆的話，因為紅豆本身具有甜味那與川燙過後的青豆仁、有甜味的紅豆和豆腐蒸蛋整體搭配起來味道融洽又沒有衝突到而且還會讓人覺得會產生食欲。

### 〈二〉口感部份

我們本組以紅豆和青豆仁製作成的豆腐蒸蛋，在本組的問卷當中，加入青豆仁與紅豆的豆腐蒸蛋試吃過的人覺得青豆仁的腥味還是會有而且還會蓋住紅豆的香味，可是試吃過的人大多數還是覺得說本組製作的豆腐蒸蛋聞起來的紅豆與青豆仁香氣不會有太重的青豆仁腥味兩者融洽，試吃過少數的人則是覺得青豆仁腥味很重跟加入紅豆的豆腐蒸蛋不融洽。

### 〈三〉色澤部份：

在本組的問卷中，大部分的人覺得本組製作的豆腐蒸蛋加入青豆仁與紅豆整體外觀顏色豐富，而且有大部分的人覺得本組再加入香菇等可以增加點顏色讓人有購買的意願。

### 三、建議：

- 〈一〉本研究僅針對象為家裡附近鄰居，不足以代表大眾，希望後續研究可將研究層面擴大至其他地區的一般大眾，藉以了解豆腐蒸蛋之市場接受度及推廣可。
- 〈二〉蒸蛋可以試著加入其他不同食材，例如海鮮、肉類、蔬菜等等食品，探討其他口感上差異，與大眾喜愛程度。
- 〈三〉根據以上的統計結果，我們可以清楚的了解豆腐蒸蛋比傳統蒸蛋更為大眾的喜愛，不論是『口感』『香氣』及『色澤』上，豆腐蒸蛋的營養價值優於傳統蒸蛋的。
- 〈四〉因為本研究小組的時間上有限、經費也不足，所以在眾多的豆腐蒸蛋食材當中，我們只挑了中華豆腐做為本組的研究對象。往後如果有人對我們的研究感興趣，可以試著研究上面我們所題供豆腐蒸蛋的資料，讓大眾可以了解蒸蛋不只有傳統口味，還有更多的口味去挑戰人們的味蕾。

### 肆●引註資料

- 胡會林〈2013，11〉：吃的科學與健康。新潮社文化事業有限公司。
- 吳淑芬〈2013，04〉：史上最完整的蔬果飲食圖鑑。和平圖書有限公司。
- 辜惠雪〈2013，06〉：大家都愛蛋料理。庫克書屋。
- 潘懷宗〈2009，04〉：五色營養。文經出版社有限公司。
- 韓磊〈2014，07〉：想健康從認識食物開始。橘子文化事業有限公司。
- 韓百草〈2005，10〉：營養驚人的主食穀類&豆類。安帆出版社。
- 蕭菊貞〈2006，01〉：蔬果密碼-中醫師與營養師的健康對談。日月文化出版股份有限公司。