

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

豆怪蒸奇－豆漿蒸蛋之研究

作者：

張芷寧。私立樹德家商。高三16班

許雅筑。私立樹德家商。高三16班

蘇玉竹。私立樹德家商。高三16班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

黃豆中的營養成分裡，最受矚目的便是它含有高達八種的必須胺基酸，而且含量均衡，沒有特別偏重的現象。特別是它所含的植物性蛋白質，具有其他植物所缺乏的良性胺基酸、多種不飽和脂肪酸、以及可以活化身體各項機能的維他命E等等。

豆類不但可以搭配國人的主食一起食用，也可以加工再製成各式各樣的豆製品，因豆類的品種、特性而發展出來的各國豆類料理更是五花八門，以豆類為主製作「蒸蛋」。一般而言，蒸蛋應先將雞蛋打散成蛋液，加入調味料和飲用水一起攪勻，用中小火蒸15分鐘左右完成，因此本組想以黃豆漿來做創新口味，希望能做出讓人眼睛為之一亮的蒸蛋。

## 貳●正文

### 一、豆漿

大豆的營養豐富，因為它並不含有人體所需的所有必需胺基酸，屬於不完全蛋白，必需搭配其它食物來補足。多吃黃豆可以預防動脈硬化症、高血壓、腦溢血、以及膽結石等等成人病(陳志華1994)。黃豆裡富含一種稱為「雷希晶」的物質，可以促進細胞功能正常化而達到防止老化的目的，而黃豆中所含的脂肪質是一種能夠幫助維他命A被人體吸收運用的良性脂肪。

### 二、蒸蛋

「蒸蛋」又稱水蒸蛋、雞蛋羹、燉蛋為中國烹飪中常見的小菜各地作法細節均有所不同(郭玫蘭1988)。

#### (一) 蒸蛋相關文獻比較探討：

本組同學收集許多與豆漿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：

	作者	年代	高湯	過濾	烹調器具	火候	時間
1	陳彥志	2012	○	○	電鍋		
2	蔡秉劍	2014		○	蒸籠	小火	10 分鐘
3	蔡秉劍	2014			電鍋		
4	楊桃文化	2013			蒸鍋	大火	10 分鐘
5	美食編輯小組企劃	2009	○	○	蒸鍋		
6	周慧敏	2012	○		蒸鍋		10 分鐘
7	吉田瑞子	2011	○		微波爐	弱	3~4 分鐘
8	李信宜	2012		○	電鍋		

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在八道的蒸蛋食譜中，其中四位作者使用高湯，四位作者使用過濾，在烹調器具上，有四位作者使用蒸籠，使用小火並蒸10分鐘，三位使用電鍋，一位用微波爐，火候使用弱火，並蒸3~4分鐘。

## (二) 特殊蒸蛋配料比較：

透過蒸蛋相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之特殊材料的差異，分述如下：

	作者	年代	材料1	材料2		作者	年代	材料1	材料 2
1	陳彥志	2012	柴魚片	昆布	7	周慧敏	2012	毛豆	蝦仁
2	蔡秉劍	2014	洋蔥丁	鮮蝦	8	吉田瑞子	2011	※	※
3	蔡秉劍	2014	秋葵	鴻喜菇	9	李信宜	2012	巴西里	蝦卵
4	蔡秉劍	2014	海菜	枸杞	10	李信宜	2012	熟南瓜泥	綠花椰菜
5	楊桃文化	2013	白果	百合	11	李信宜	2012	牛肉丁	嫩豆腐
6	美食編輯小組企劃	2009	紅蔥頭	※	12	李信宜	2012	滷蛋	火腿

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在十二道的蒸蛋食譜中，各個作者所用之蒸蛋材料各有所不同，但是調味部分大致相同，其中比較特殊差異的材料有巴西里、蝦卵、百合、秋葵、海菜，可以發現蒸蛋能搭配的食材種類繁多，經由小組成員討論，並參考本校兩位專業中餐老師之意見，經過五次以上試做，調整豆漿蒸蛋配方穩定實驗觀察之作品，確定豆漿蒸蛋食譜與作法如下：

材料	調味料
1、無糖豆漿 2、雞蛋	1、鹽巴
作法	
1、將雞蛋打入碗中。 2、將豆漿倒到雞蛋的兩倍量。 3、加入調味料並攪拌。 4、將豆漿蒸蛋小火蒸至熟即可。	

## 參●結論

### 一、豆漿蒸蛋問卷選項分析

(一) 我覺得豆漿蒸蛋之『外觀』較好看。

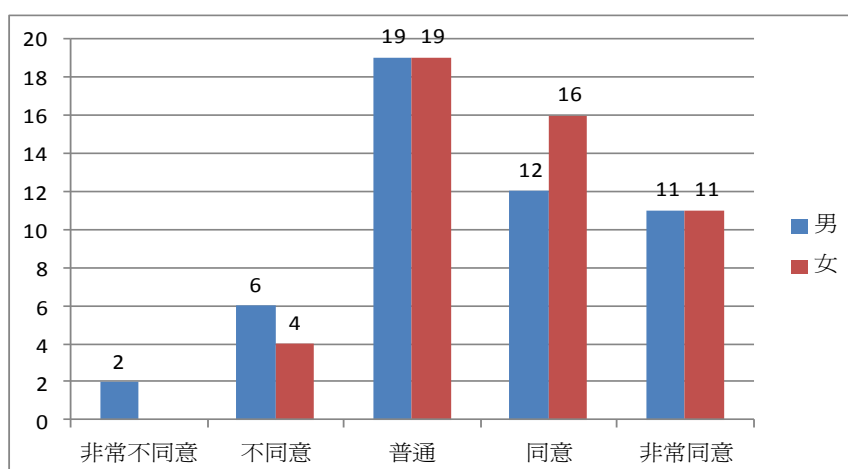


圖 1 性別對豆漿蒸蛋外觀同意程度長條圖

在「我覺得豆漿蒸蛋之『外觀』較好看」選項中，男生佔（23 人）、女生佔

(27 人) 認為豆漿蒸蛋外觀較喜歡；另外 (12 人) 則認為豆漿蒸蛋之外觀較不喜歡。

(二)我喜歡豆漿蒸蛋之『軟硬度』。

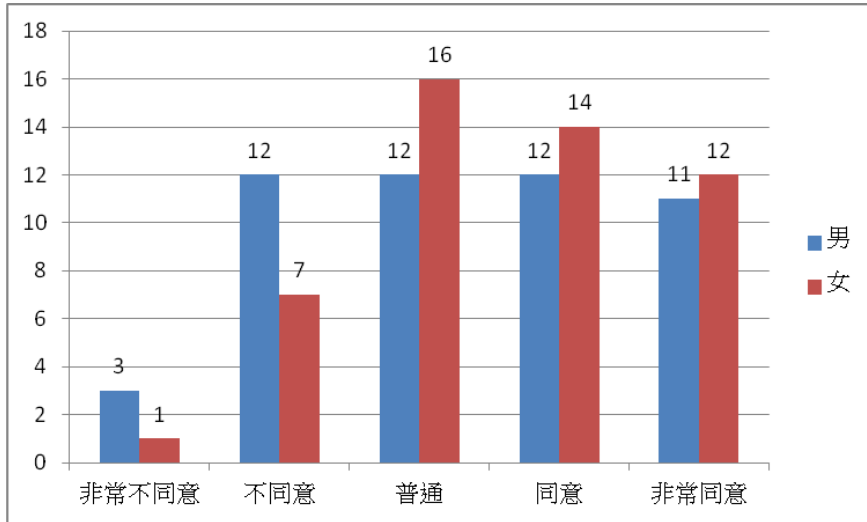


圖 2 性別對豆漿蒸蛋軟硬度同意程度長條圖

在「我比較喜歡豆漿蒸蛋之『軟硬度』」選項中，男生佔 (23 人)、女生佔 (26 人) 認為豆漿蒸蛋的軟硬度較喜歡；另外 (23 人) 則認為豆漿蒸蛋的軟硬度較不喜歡，男生有 15 人認為豆漿蒸蛋的軟硬度較不喜歡。

(三)我覺得豆漿蒸蛋聞起來較『香』。

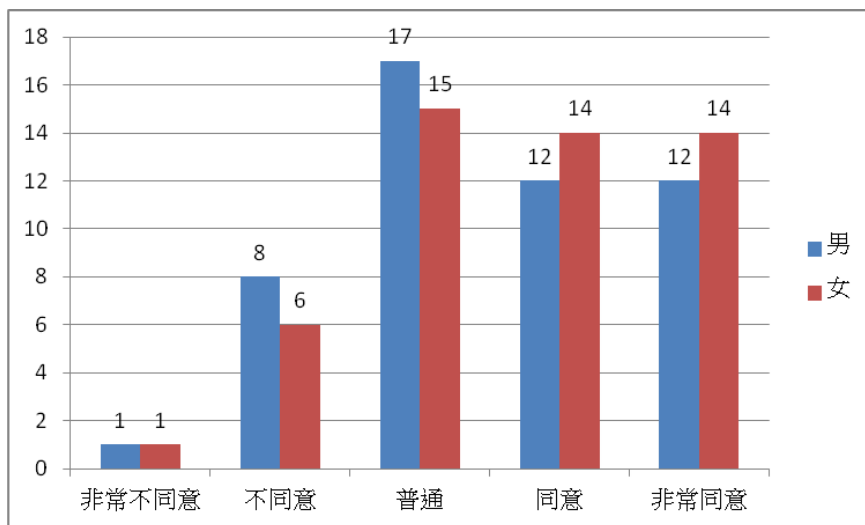


圖 3 性別對豆漿蒸蛋香氣同意程度長條圖

在「我覺得豆漿蒸蛋聞起來較『香』」選項中，男生佔（24 人）、女生佔（28 人）認為豆漿蒸蛋較喜歡；另外（16 人）則認為豆漿蒸蛋較不喜歡，男生有 9 人認為豆漿蒸蛋較不喜歡。

(四)整體而言我覺得豆漿蒸蛋較好吃。

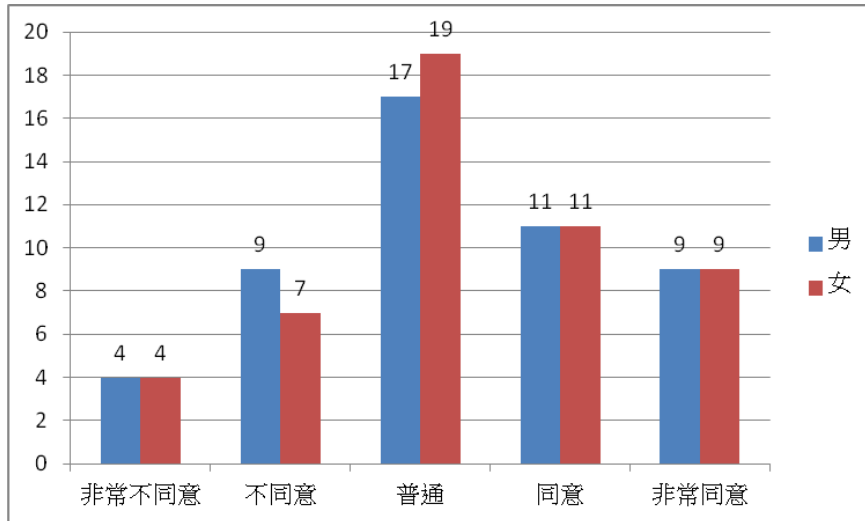


圖 4 性別對豆漿蒸蛋整體感覺同意程度長條圖

在「整體而言我覺得豆漿蒸蛋較好吃」選項中，男生佔（20 人）、女生佔（20 人）覺得整體而言豆漿蒸蛋較好吃；（24 人）則覺得整體而言豆漿蒸蛋較不好吃，男生有 13 人認為豆漿蒸蛋整體而言比較不好吃。

(五)購買蒸蛋時，我會優先選擇豆漿蒸蛋。

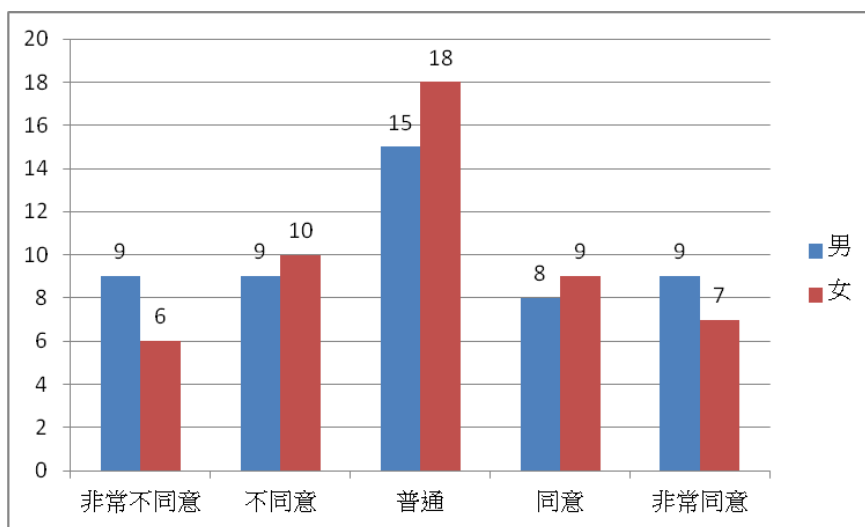


圖 5 性別對豆漿蒸蛋購買意願同意程度長條圖

在「購買蒸蛋時，我會優先選擇豆漿蒸蛋」選項中，男生佔（17 人）、女生

佔（16人）會選擇購買豆漿蒸蛋；另外（34人）則不會選擇購買豆漿蒸蛋，女生有16人不會購買豆漿蒸蛋。

## 二、問卷結果

### （一）豆漿蒸蛋比較差異

表 4-1 豆漿蒸蛋比較差異總表

問卷題目	同意程度	非常 不同意	不同意	普通	同意	非常 同意
我覺得豆漿蒸蛋之『外觀』較好看	人數	2	10	38	28	22
	百分比	2%	10%	38%	28%	22%
我喜歡豆漿蒸蛋之『軟硬度』	人數	4	19	28	26	23
	百分比	4%	19%	28%	26%	23%
我覺得豆漿蒸蛋聞起來較『香』	人數	2	14	32	26	26
	百分比	2%	14%	32%	26%	26%
整體而言我覺得豆漿蒸蛋較好吃	人數	8	16	36	22	18
	百分比	8%	16%	36%	22%	18%
購買蒸蛋時，我會優先選擇豆漿蒸蛋	人數	15	18	30	16	16
	百分比	15%	18%	30%	16%	16%

由上表可知，在實驗數據顯示，在外觀與軟硬度部份仍有三成以上的人認為豆漿蒸蛋比較不好看，而香氣方面只有2%的人持非常不同意之意見，代表一般消費者對蒸蛋仍具有刻板印象，但在實際試吃之後，多數的品評員一致認為豆漿蒸蛋較好吃，並會考慮優先選擇購買。

## 三、研究分析

（一）在外觀上，我們發現豆漿蒸蛋的外觀看起來比傳統蒸蛋好看，因黃豆天然的色素，使豆漿蒸蛋的外觀較為好看。

（二）在香氣上，我們發現豆漿蒸蛋的香氣聞起來比傳統蒸蛋香，因黃豆特別的香氣，使豆漿蒸蛋聞起來比較香。

(三)在軟硬度上，我們發現豆漿蒸蛋吃起來比傳統蒸蛋口感較好，當蒸蛋加入豆漿後，讓豆漿蒸蛋吃起來口感較好。

(四)在整體感覺上，發現豆漿蒸蛋比傳統蒸蛋受歡迎。

(五)在購買意願上，S 家商學生對於豆漿蒸蛋之購買意願及接受程度都很高。

#### 四、建議

(一)本研究僅針對對象為 S 家商之高二、高三之學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解豆漿蒸蛋之市場接受度及推廣 可行性。

(二)蒸蛋可以試著研究加入其他不同之健康元素，例如：茶類、山藥、黑芝麻、紫米、竹炭等元素，探討其口感上差異，與大眾喜愛程度。

(三)可以探討減少鹽量，對蒸蛋有所影響，破除人們對蒸蛋的刻板印象，已達 健康觀念。

#### 肆●引註資料

呂明石(1981)：日本料理。台北。自然科學文化。

高順子(1988)：蛋類食譜。台北。世茂出版。

茱莉雅柴爾德(2013)：茱莉雅的私房廚藝書。台北。台灣商務印書館公司。

陳月卿(2007)：全食物再發現。台北。大開資訊公司。

莊安繡(2000)：智慧美食-讓你遠離醫藥的健康食譜。台北。時報文化。

郭玫蘭(1988)：中國家常菜。台北。世茂公版社。

陳月卿(2005)：全食物密碼。台北。大開資訊公司。

左小霞(2012)：神奇養生豆漿。繪虹企業有限公司。台北。

尚雲青(2014)：養生豆漿美味又健康。人類智庫數位有限公司。台北。

郭玉梅(1995)：吃出健康吃出美味。台北。活水文化。

梁瓊白(2011)：食在蒸美味。台北。膳書房。

張芳玲(2003)：開始做蛋吃豆腐。台北。國家出版。

黎原偉(1996)：蔬果與蛋品。台北。韜略出版有限公司。

程安琪(2004)：蒸的清爽。台北。旗林出版社。

潘昱均(2011)：完美廚藝全書。台北。繆思出版。



