

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

朝『思』『慕』想

作者：

毛景弘。私立樹德家商。高三16班
詹存仁。私立樹德家商。高三16班
陳志維。私立樹德家商。高三16班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

豆腐和豆漿是日常常見的豆類食品，這些料理通常都是鹹點，因此我們想到了研發創新料理，把中式豆腐和西點的慕斯融合製作豆腐慕斯，再搭配用豆漿做的白色慕斯，在外觀和口感做出一番新滋味，讓您享受不一樣的豆腐料理。

因為前陣子的食安風暴波及很多知名品牌，讓很多人對於市面上的食品有所疑慮，所以我們在經過多次探討後，採用沒有受到波及的義美鮮嫩豆腐和義美原味豆漿來製作，讓饕客們可以安心食用，這兩項豆類食品都是採用非基因改良的黃豆製品，品質有保證，請各位放心品嚐。

貳●正文

一、豆腐

(一) 豆腐種類介紹文獻分析：

本組同學收集許多與豆腐相關的書籍整理如下，並將營養及益處以表格方式呈現重點，分述如下：

表1 豆腐的營養益處文獻分析表

作者	年代	豆腐的營養	益處
大越鄉子	2009	1、蛋白質 2、和碳水化合物 3、胡蘿蔔素 4、維生素 B1、B2	1、消脂減肥 2、降低膽固醇 3、預防心血管疾病 4、預防早衰老化 5、防癌
朱秋樺	2008	1、蛋白質 2、卵磷脂 3、食物纖維 4、維他命 5、礦物質 6、多元不飽和脂肪酸	1、防老化 2、預防心血管疾病 3、降低血清膽固醇 4、預防便秘
李鍾桂	2001	1、蛋白質 2、卵磷脂 3、礦物質 4、維他命 5、食物纖維	1、易消化 2、可降低血中膽固醇 3、消除便秘 4、防癌

綜上所述，根據資料中豆腐的營養介紹，可以了解豆腐主要含有蛋白質、碳水化合物、胡蘿蔔素、卵磷脂、維生素B1、B2、食物纖維、維他命、礦物質、多元不飽和脂肪酸等，而且可以防老化、預防心血管疾病、降低血清膽固醇、預防便秘還可以防癌。

二、慕斯

(一) 慕斯的製作文獻分析：

本組同學收集許多與慕斯相關的書籍整理如下，並將製作方法以表格方式呈現重點，分述如下：

表2 慕斯的製作文獻分析表

作者	年代	作法	作者	年代	作法
蔡捷中	2006	融化的食材和打發的鮮奶油、蛋白、義大利蛋白霜混合均勻	鄒肇麟	2012	鮮奶油打發成雪糕狀，蛋白打發光澤有韌度，加入材它食材
金一鳴	2000	打發的鮮奶油或打發的蛋白加入巧克力、水果	黃明利	1991	將蛋黃、牛奶、果凍膠及打發的蛋白與鮮奶油混合膠凝而成
胡潤章	2001	副材料拌在一起，加入打發的鮮奶油	周敦懿	1997	將基底材料加入打發的蛋白或鮮奶油拌勻

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在以上的資料收集中，有兩種不同的慕斯打發方法：有些採用打發的鮮奶油；有些採用打發的鮮奶油和打發的蛋白，再加入調和好的基底材料中拌勻。

(二) 慕斯食譜文獻分析：

透過相關食譜的收集與整理，以慕斯口味呈現表格重點，分述如下：

表3 慕斯食譜文獻分析表

編號	書名	作者	出版社	慕斯的口味
1	金牌主廚的法式甜點	李依錫	朱雀文化	巧克力
2	超簡單淇淇的甜蜜烘培廚房	詹淇淇	蘋果屋	巧克力
3	好做又好吃的低卡點心	金一鳴	朱雀文化	覆盆子優格
4	小腰精豆腐瘦身法	大越鄉子	檸檬樹國際	芝麻豆腐
5	用果汁機輕鬆做點心	馮嘉惠	邦聯文化	百香果優格

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在這五道慕斯料理中，比較特別是芝麻豆腐慕斯，而參考其中的配方，經由小組成員討論，並參考學校專業老師的意見，決定本組的實驗參考大越鄉子的食譜，並經過五次以上試做穩定實驗觀察之作品。

三、研究目的：

- (一) 研究豆腐慕斯的『外觀』。
- (二) 研究豆腐慕斯的『味道』。
- (三) 研究豆腐慕斯的『口感』。
- (四) 研究豆腐慕斯的『整體感覺』。
- (五) 研究豆腐慕斯的『購買意願』。

四、豆腐慕斯製作流程圖與說明

<p>(一) 豆腐攪碎，瀝乾水份。</p>	<p>(二) 鮮奶油打發至七分硬度。</p>
	
<p>(三) 豆腐、砂糖、豆漿小火煮。</p>	<p>(四) 1/2慕斯原料加入黑芝麻醬。</p>
	
<p>(五) 吉利丁加入黑芝麻慕斯攪拌。</p>	<p>(六) 加入鮮奶油拌勻，倒入模型。</p>
	
<p>(七) 1/2慕斯原料製作豆腐慕斯。</p>	<p>(八) 豆腐慕斯成品。</p>
	

五、豆腐慕斯研究流程

表4 研究流程表

準備階段104年9月~12月		
1、收集相關資料及文獻。 2、三位專業教師，試吃慕斯，確認慕斯之食譜。 3、慕斯試作。 4、官能品評問卷的編製。		
豆腐慕斯製作 實驗處理10年1月~2月		
		
攪拌均勻	攪拌好倒入考模	圖豆腐慕斯成品圖
抽樣試吃，填寫問卷		
		
高一填寫問卷	高三填寫問卷	全班試吃
資料分析及撰寫專題 105年2月		
1、以Excel製作統計分析圖表進行問卷資料分析。 2、以Word文書處理書寫專題內容。		

六、品評官能結果

以實驗方式，實際觀察豆腐慕斯在『外觀』、『味道』、『口感』、『整體感覺』、『購買意願』。

- (一) 實驗日期：105年2月16日
- (二) 實驗地點：S家商 烘焙實習教室
- (三) 實驗計分人員：100位同學。
- (四) 實驗計分工具：品評員的視覺、嗅覺、味覺、試吃感受來觀察計分。
- (五) 實驗計分方法：採五分量表評比，以勾選方式紀錄。

表5 豆腐慕斯成品實驗官能品評表

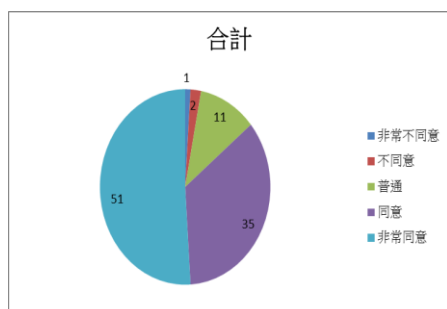
問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我覺得豆腐慕斯之『外觀』好看。	人數	1	2	11	35	51
	百分比	1 %	2 %	11 %	35 %	51 %
2.我喜歡豆腐慕斯之『味道』。	人數	1	2	13	22	62
	百分比	1 %	2 %	13 %	22 %	62 %
3.我喜歡豆腐慕斯之『口感』。	人數	1	0	12	21	66
	百分比	1 %	0 %	12 %	21 %	66 %
4.整體感覺我認為豆腐慕斯很好吃。	人數	2	0	8	23	67
	百分比	2 %	0 %	8 %	23 %	67 %
5.我願意購買豆腐慕斯。	人數	2	0	15	24	59
	百分比	2 %	0 %	15 %	24 %	59 %

此實驗官能品評表針對慕斯豆腐「外觀」、「味道」、「口感」、「整體感覺」、「購買意願」之評分統計，以實驗品評結果進一步比較分析，其結果分析如下：

由上表可知，在「外觀」方面品評員覺得豆腐慕斯好看者佔 86%；在「味道」方面品評員喜歡者佔 84%；在「口感」方面品評員喜歡者佔 87%；在「整體感覺」、「購買意願」的選項中，皆超過 83%的品評員認為豆腐慕斯美觀、好吃、且願意購買。

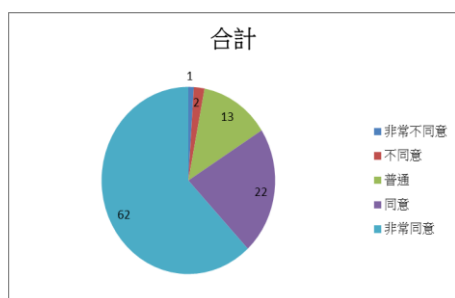
七、問卷分析圖

(一) 我覺得豆腐慕斯之『外觀』好看。



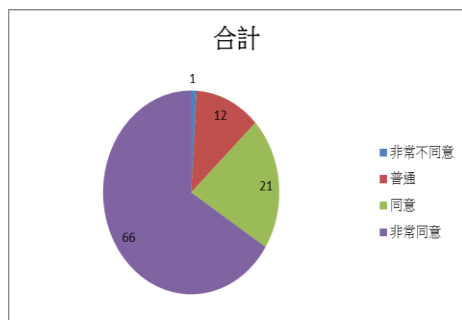
在「我覺得豆腐慕斯之『外觀』好看」選項中，86%(86人)認為豆腐慕斯之外觀好看。

(二) 我喜歡豆腐慕斯之『味道』。



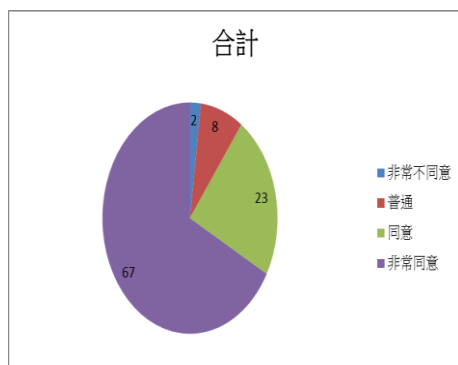
在「我喜歡豆腐慕斯之『味道』」選項中，84%(84人)喜歡豆腐慕斯的味道。

(三) 我喜歡豆腐慕斯之『口感』。



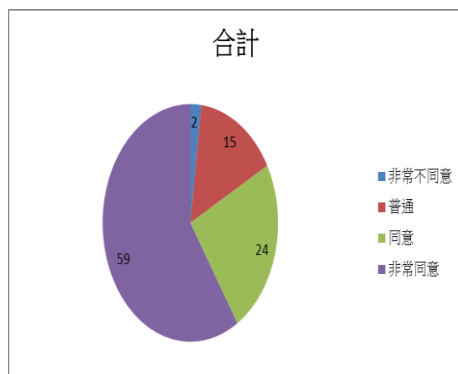
在「我喜歡豆腐慕斯之『口感』」選項中，87%(87人)喜歡豆腐慕斯的口感。

(四) 整體感覺我認為豆腐慕斯很好吃。



在「整體感覺我認為豆腐慕斯很好吃」的選項中，90%(90 人)認為豆腐慕斯很好吃。

(五) 我願意購買豆腐慕斯。



在「我願意購買豆腐慕斯」的選項中，83%(83 人)願意購買豆腐慕斯。

參●結論

一、實驗分析

- (一) 在外觀上，白色慕斯層在上，黑色慕斯層在下，這樣的漸層頗受品評員喜愛。
- (二) 在味道上，我們以濃郁的豆香味為特色，再搭配芝麻醬的味道做結合，把豆腐的味道又提升了一個層次。
- (三) 在口感上，慕斯的口感是以綿密的完主，使用嫩豆腐來做並不會影響它的口感，深受品評員喜愛。

- (四) 在整體感覺上，經實驗觀察計分表調查，高達90%的品評員接受。
- (五) 在購買意願上，本次的品評員對於豆腐慕斯之購買意願及接受程度都很高。

二、建議

- (一) 在製做方面，因為豆腐的含水量較高，所以要調整吉利丁片的使用量，而且要冰的夠硬，不然會導致豆腐慕斯成品容易塌陷和分離。
- (二) 豆腐慕斯的外觀、味道，不能太單調，所以我們以原味豆腐慕斯一層和黑芝麻豆腐一層，在調配適當的甜度來做搭配，而口味方面除了加入黑芝麻醬之外，也可以試試其它的配料，像草莓、巧克力、芒果、乳酪等等，經研究後找到品評員能接受的口味。
- (三) 本研究僅針對少數品評學生，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，藉以了豆腐慕斯在市場接受度及推廣可行性。

肆●引註資料

- 大越鄉子(2009)。小腰精豆腐瘦身法。台北：檸檬樹國際。
- 朱秋樺(2008)。天然豆腐·豆漿·豆花。台北：大境文化。
- 李依錫(2009)。金牌主廚的法式甜點。台北：朱雀文化。
- 李鍾桂(2001)。HAPPY，呷豆腐。台北市：幼獅文化。
- 周敦懿(1997)。專業西點烘培入門。台北：品度股份。
- 邱寶郎(2013)。燙青菜滷青菜怎麼做最好吃。台北市：楊桃文化。
- 金一鳴(2000)。好吃又好做的低卡點心。台北：朱雀文化。
- 胡潤章(2001)。盤飾點心。台北：品度股份。
- 荒木典子(2011)。法式凍派&慕斯。台北：出版菊文化。
- 許堂仁(1999)。吃·豆腐。台北：台灣飲食。
- 陳明裡(2005)。慕斯蛋糕的幸福配方。台北：楊桃文化。
- 馮嘉惠(2010)。用果汁機輕鬆做點心。台北：邦聯文化。
- 黃明利(1991)。食用烘培食品。台中：凱風出版。
- 詹淇淇(2011)。超簡單淇淇的甜蜜烘培廚房。台北：蘋果屋。
- 鄒肇麟(2012)。精緻慕斯蛋糕。萬里機構：香港。
- 蔡捷中(2006)。蛋糕名師的私藏地方。台北：朱雀文化。
- 賴淑萍(2000)。做西點最快樂。台北：朱雀文化。