

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

「豆」色爭妍，百「花」爭豔－以黑豆與黃豆製作豆花之成品比較探討

作者：

洪嘉幸。私立樹德家商。高三34班

指導老師：

林佩瑋老師

## 壹●前言

本段落主要內容共分為四個部分：一、研究背景；二、研究動機；三、研究目的；四、研究限制。

### 一、研究背景

根據衛生署公佈的「每日飲食指南」，建議每日攝取3~8份豆、蛋、魚、肉類食物補充蛋白質，以維持身體正常機能。其中又以豆類為最佳選擇，將它與動物性蛋白相比，不僅不含膽固醇，還能降低膽固醇、穩定血糖。（梁慧敏、劉建承、陳冠廷，2012）

### 二、研究動機

隨著時代的進步與轉變，人們對於「吃」已經越來越講究，「吃」不再只是為了填飽肚子這麼簡單。「健康」一詞成為社會大眾所追求的，且因近年來食安風暴的肆虐，也使得人們開始注意飲食的健康與發展。

因此本組以黑豆與黃豆製作豆花，使用台灣有機黑豆與黃豆融入傳統豆花的做法，研究黑豆與黃豆製作豆花的「色、香、味」之差異。

### 三、研究目的

依研究背景與動機，提出下列六點研究目的：

- （一）探討黑豆與黃豆對豆花成品「外觀」的影響。
- （二）探討黑豆與黃豆對豆花成品「色澤」的影響。
- （三）探討黑豆與黃豆對豆花成品「香氣」的影響。
- （四）探討黑豆與黃豆對豆花成品「口感」的影響。
- （五）探討黑豆與黃豆對豆花成品「整體」的影響。
- （六）探討黑豆與黃豆對豆花成品「購買意願」的影響。

### 四、研究限制

考慮專題小組因受限於上課時間、經費有限、餐飲教室的排課使用、人力有限等因素，特選取樹德家商餐管科高一、高二共一百位學生為研究對象，其他學校或其他年級之學生則不在本研究範圍內。

研究工具以自行設計之豆花官能品評問卷為資料分析工具，故研究結果在推論時，宜謹慎考量。

## 貳●正文

### 一、黑豆與黃豆的益處

黑豆中含有花青素，能促進血液循環，加速膽固醇、脂肪代謝，因而具有降血壓作用；黃豆所含油脂是以人體必需的亞麻油酸及次亞麻油酸為主，並含有豐富的維生素B1和B6、礦物質及膳食纖維且黃豆本身具有控制血膽固醇的效果。（養沛文化編輯部，2014）

### 二、豆漿與牛奶的對比

牛奶中含有乳糖，乳糖要在乳糖酶的作用下才能被分解吸收，而大多數亞洲人缺乏乳糖酶，所以喝牛奶容易腹瀉，而豆漿不含膽固醇與乳糖，老幼皆宜。（張曄、左小霞，2012）

### 三、豆花的由來

豆花又稱豆腐花；豆腐在中國已有兩千多年的歷史。豆腐起緣於何時，歷來有或多種說法，一說是在孔子時早有豆腐，一說是始於漢代的淮南王劉安。支持前者的人不多，後者的說法最早見於南宋朱熹的〈豆腐〉詩：「種豆豆苗稀，力竭已心腐。早知淮王術，安坐獲帛布。」注曰：「世傳豆腐乃淮南王術。」自南宋以後，朱熹的說法獲得世人普遍的認同。明代的李時珍也認為「豆腐之法，始於漢淮南王劉安。」儘管有不少人質疑這個說法，但根據史籍文獻與考古資料，可以確定的是，豆腐的製作不會晚於東漢時代；而且自宋明以來，淮南王劉安發明豆腐之說為世人所普遍接受，淮南王劉安因此被奉作豆腐的始祖。（蔡萬利，2010）

### 四、各種豆花的特色

- （一）甜豆花的產地大多在台灣、香港、澳門等地方；夏天放涼了吃，冬天則加熱糖水。為了驅寒會在糖水中加入薑汁或者是為了口感加入綠豆、紅豆、水果或湯圓一起食用。
- （二）鹹豆花又稱為豆腐腦，產地大多在陝西、山西、河南等地；根據地區與個人喜好口味變化極多，共同點是「鹹」，喜食辣味的地區往往加入油潑辣子作為調味。
- （三）辣豆花的產地大多在四川、重慶等地；食用時佐以辛辣調料，與南方的甜和北方的鹹形成對比。

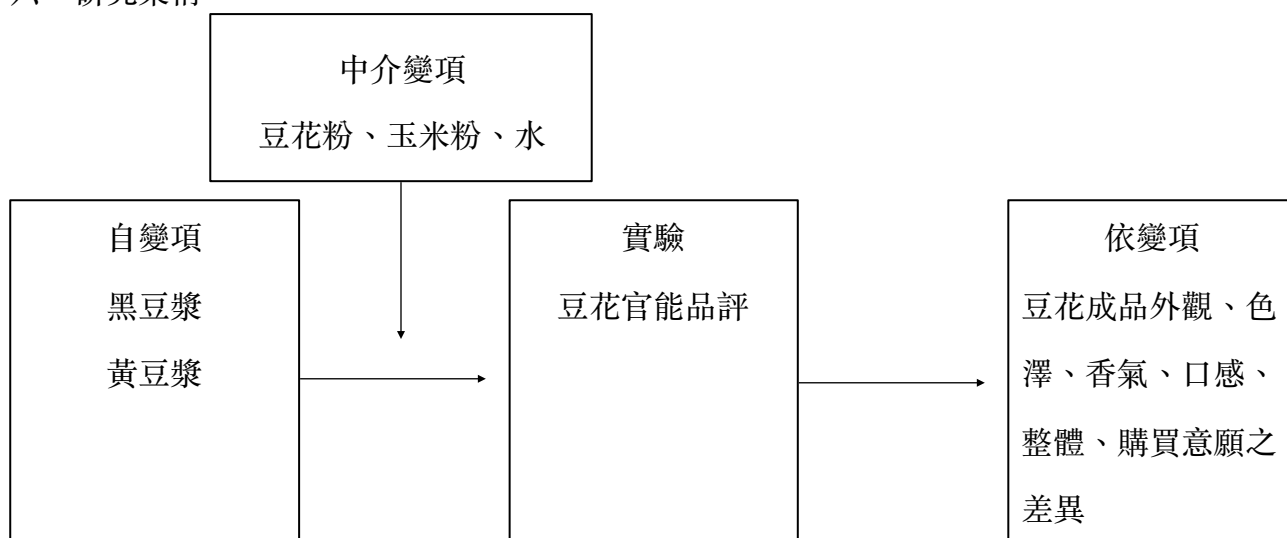
## 五、豆花食譜綜合分析比較

根據豆花食譜之收集，以表格方式呈現，以是否可使用黑豆與黃豆製作為呈現重點，分述如下：

表 2-1 豆花綜合分析比較表

	書名	作者	出版社	使用黑豆或黃豆？
1	百味豆腐：103美味健康豆腐料理	蔡萬利	幸福文化	黑豆
2	豆腐豆漿料理大集合	陳明裡 楊桃文化	楊桃文化	黃豆
3	養生豆漿營養香純	梁慧敏 劉建承 陳冠廷	人類文化	黃豆
4	手工豆花賺大錢配方	連愛卿 楊桃文化	楊桃文化	黑豆
5	400道電鍋聖經	楊桃文化	楊桃文化	黑豆
6	幸福甜點食光	任芸麗	繪虹企業	黃豆
7	小巧杯子甜點	西山朗子	樂活文化	黃豆
8	健康豆漿力	王安琪	邦聯文化	黑豆
9	豆腐百味	蔡斌翰 潘瑋翔	法鼓	黃豆

## 六、研究架構



## 七、實驗步驟

### (一) 豆漿：

- 1、豆子300公克泡水約5~8小時，沖洗3~4次後瀝乾。
- 2、將瀝乾後的豆子和水600cc放進果汁機打至無顆粒。
- 3、以紗布袋濾去豆渣，留下生豆漿。
- 4、生豆漿倒入鍋中加水1800cc，以勺子攪拌，大火煮沸轉小火煮10~15分鐘。




### (二) 豆花：

- 1、準備一個深桶，將水375cc和豆花粉90公克拌勻。
- 2、將豆漿由高處快速倒入，使豆漿與豆花粉水充分混勻。
- 3、待豆花凝結後放入裝有冷水的容器中隔水冷卻。
- 4、冷卻後將表面泡沫刮除。

## 八、研究豆花所使用的器具設備

瓦斯爐	果汁機	計算機
		
電子磅秤	深桶	鍋子
		

## 九、研究豆花所使用的材料

黑豆	黃豆	豆花粉
		

### 參●結論

本章根據研究目的、文獻的蒐集與食譜分析，經由實驗設計研究，得到實驗結果，主要內容共分為二個部分：一、「結論」；二、「建議」。

#### 一、結論

根據研究方法與實驗結果，將黑豆花外觀、色澤、口感、購買意願的影響，綜合整理得到以下三點結論：

- (一) 在外觀、色澤上，發現黑豆花的外觀、色澤看起來好看，因自製豆漿濃稠比例完美，所以使黑豆花顏色不會太黑或是太白。
- (二) 在口感上，發現到黑豆花的口感很Q，不會太軟也不會太硬，是因為在製作過程中加入玉米粉，所以使黑豆花吃起來的口感會比只使用豆花粉做的豆花來得好。
- (三) 在購買意願上，樹德家商餐飲科學生對於黑豆花之購買意願及接受程度都有非常高的支持率。

#### 二、建議

根據研究結論，以黑豆製作豆花在外觀、色澤、香氣、口感、整體、購買意願方面分數較高；另外針對未來相關研究者提出建議，綜合整理得到以下三點建議：

- (一) 本研究僅針對樹德家商高一與高二之學生，不足以代表社會大眾，希望後續研究者可將研究層面持續擴大至一般大眾，藉以了解黑豆花之市場接受度及推廣可行性。
- (二) 豆花可以試著研究使用不同之豆類，例如：紅豆、綠豆、花豆等元素，探討其口感上差異，與大眾喜愛程度。
- (三) 可以探討使用不同之凝固劑對黑豆花之影響，破除人們對黑豆花只能使用石膏製作的刻板印象，可以達到美味與健康兼具的效果。

#### 肆●引註資料

梁慧敏、劉建承、陳冠廷（2012）。養生豆漿營養香純。台北。人類文化。

養沛文化編輯部（2014）。愛上豆漿機。台北。養沛文化。

張曄、左小霞（2012）。13億人都在喝的神奇養生豆漿：降體脂、縮腰圍、抗衰老、預防三高的四季對症養生配方238道。台北。繪紅企業。

蔡萬利（2010）。百味豆腐。台北。幸福文化。

陳明裡、楊桃文化（2008）。豆腐豆漿料理大集合。台北。楊桃文化。

連愛卿、楊桃文化（2007）。手工豆花賺大錢配方。台北。楊桃文化。

楊桃文化（2010）。400道電鍋聖經。台北。楊桃文化。

任芸麗（2015）。幸福甜點食光。台北。繪虹企業。

西山朗子（2015）。小巧杯子甜點。台北。樂活文化。

王安琪（2014）。健康豆漿力。台北。邦聯文化。

蔡斌翰、潘瑋翔（2013）。豆腐百味。台北。法鼓。

維基百科。2016年3月30日，取自

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/豆花>