

宜昌國小營養宣導

# 餐桌上的百變天王

王翠雲 營養師

110/03/22

小朋友

請問你聽過哪些“豆”？

它們是屬於六大類食物  
的哪一類？

# 全穀雜糧類



綠豆



紅豆



雪蓮子豆



米豆



花豆



扁豆

# 全穀雜糧類



# 蔬菜類



# 豆魚蛋肉類



毛豆





我<sup>ㄉ</sup>是<sup>ㄉ</sup>鮮<sup>ㄒ</sup>嫩<sup>ㄣ</sup>的<sup>ㄉ</sup>  
毛<sup>ㄇ</sup>豆<sup>ㄉ</sup>，都<sup>ㄉ</sup>是<sup>ㄉ</sup>



我<sup>ㄉ</sup>是<sup>ㄉ</sup>黃<sup>ㄏ</sup>豆<sup>ㄉ</sup>，  
是<sup>ㄉ</sup>重<sup>ㄓ</sup>要<sup>ㄣ</sup>的<sup>ㄉ</sup>蛋<sup>ㄉ</sup>  
白<sup>ㄅ</sup>質<sup>ㄉ</sup>來<sup>ㄉ</sup>源<sup>ㄣ</sup>。

我<sup>ㄉ</sup>是<sup>ㄉ</sup>黑<sup>ㄏ</sup>豆<sup>ㄉ</sup>，富<sup>ㄉ</sup>  
含<sup>ㄉ</sup>蛋<sup>ㄉ</sup>白<sup>ㄅ</sup>質<sup>ㄉ</sup>、鐵<sup>ㄉ</sup>  
質<sup>ㄉ</sup>、維<sup>ㄨ</sup>生<sup>ㄣ</sup>素<sup>ㄉ</sup>、  
黑<sup>ㄏ</sup>豆<sup>ㄉ</sup>色<sup>ㄘ</sup>素<sup>ㄉ</sup>。



## 黃豆的前身，竟然是毛豆？

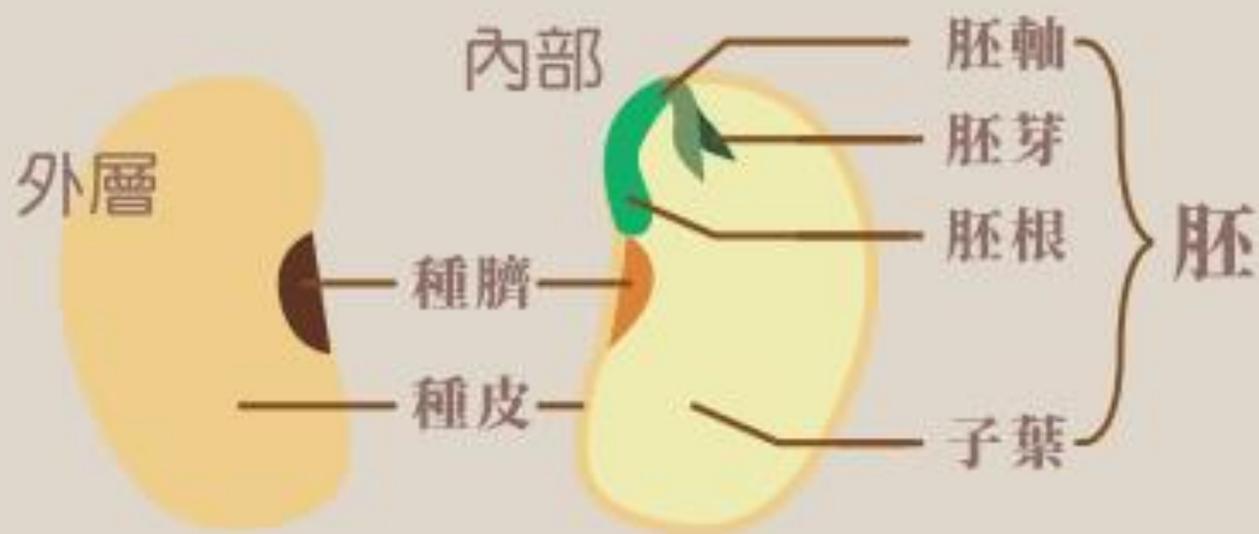
黃豆與毛豆其實是同一種植物，在八分熟時採摘稱為毛豆，再經過一、兩個月的成熟期，經歷脫水、硬化、變小、轉黃，就是成熟的黃豆了。



(From: 濃食文教基金會)

## 一顆小小黃豆，創造無限可能

黃豆的外層包覆一層種皮，內部的胚富含蛋白質、澱粉、脂肪等，最廣泛的用途就是製成植物油。各種製品是替代肉類蛋白質的主要來源，因而有「豆類之王」美譽。



(From: 濃食文教基金會)

# 熬煮

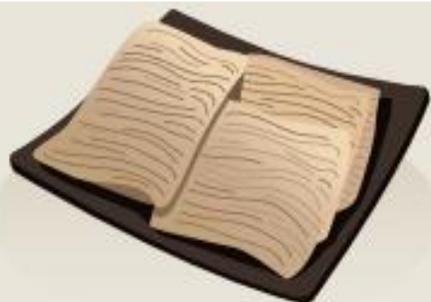
## 豆漿



將黃豆浸泡後，再加水攪打均勻，過濾出來的汁液為生漿，加熱後成為豆漿。

# 凝固

## 豆皮



將豆漿開蓋加熱，表面會凝結一層薄膜，以手工撈起後，瀝乾成為生豆皮，晾乾後為乾豆皮。市售乾豆皮為了增加保存期限，會再油炸處理。

## 豆花



將生漿放入少量的石膏或滷水凝結，就成為質地柔軟的豆花。

## 豆腐



生漿加入石膏或滷水（常見滷水為氯化鎂與葡萄糖酸內酯）兩大類凝固劑，即為豆腐，經油炸後即成為油豆腐。嫩豆腐是加入滷水，口感偏軟，板豆腐則是加入石膏，口感偏硬。

## 豆干



將豆腐重壓，去除水分，經過烘乾與上色過程，即為豆干。

# 發酵

## 臭豆腐



將莧菜、芥菜、稻草、中藥材等植物性材料製成臭滷水，再將豆腐浸泡其中，等待發酵後，就能產生獨特的「臭香味」。

## 豆腐乳



有兩種製法，一種是將豆腐鹽漬後混合黃豆麴或米麴熟成。第二種製法是将乾燥豆腐接種毛黴菌成黴豆腐，再浸泡鹽水與調味料熟成。

## 味噌



生漿經脫水過程，混合米麴與海鹽，經過發酵的醞釀，就成為美味的味噌。

## 納豆



將蒸熟的黃豆加入納豆菌，經過高溫發酵後，產生特殊風味與黏稠的絲狀物，且因發酵過程產生許多生物活性物質，如：納豆激酶、大豆異黃酮等，因此被日本人視為保健食品。



## 醬油

(豉油)

由大豆、水、食鹽等經過制麴和發酵而成。

(From: 豐食文教基金會)

# 萃取



將黃豆脫皮、壓成薄片後，利用萃取機取出油脂，再經過蒸發、脫膠、脫酸、脫色、脫臭後，即可得到精製的大豆油，也稱為大豆沙拉油。

## 大豆油

## 素肉

將黃豆提油，分離出豆粕，從中取出蛋白質，經過擠壓加工，即成為素肉，若再經調味、塑形、煙燻、油炸……等手法，就可變化出素肉的百樣風貌。



# 基因改造食品標示作伙來瞭改

# 基因改造食品篇



包裝食品



散裝食品



食品添加物

只要有使用基因改造食品原料，就應標示「基因改造」或「含基因改造」字樣！

註：字體大小不得小於2mm，並應與他文字明顯區分

散裝食品倘使用標籤以外之標示方式，字體大小不得小於2cm

目前取得我國基因改造食品原料查驗登記許可流通之基因改造食品項目有：

黃豆、玉米、棉花、油菜



## 高層次加工品

應標示「基因改造」或「本產品為基因改造○○加工製成，但已不含基因改造成分」等字樣。

國產大豆非基因改造，地產地消，安全、鮮度佳，豆香濃郁；進口大豆是經過長途運輸，營養鮮度流失。



大豆成熟了，採收機駛進田裡將大豆植株脫去枝葉及豆莢，滾出一顆顆飽滿的大豆。接著乾燥、集貨、分級、包裝，就是市面上販售的大豆。

「國產大豆不需要坐船，可以減少二氧化碳排放量。」