

桃園市110學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例獎勵計畫 課程活動設計

壹、課程設計理念

藉由閱讀有關「豆」的自編教材，以主題閱讀的方式讓學生學習關於豆腐、豆干的製程及大溪豆干發展的源流，並引導學生思考探討、摘錄選擇關鍵字詞，並將文章統整以圖表方式呈現內容，透過討論引發學生創意；結合資訊排版，讓文章內容數位化。

貳、課程架構：




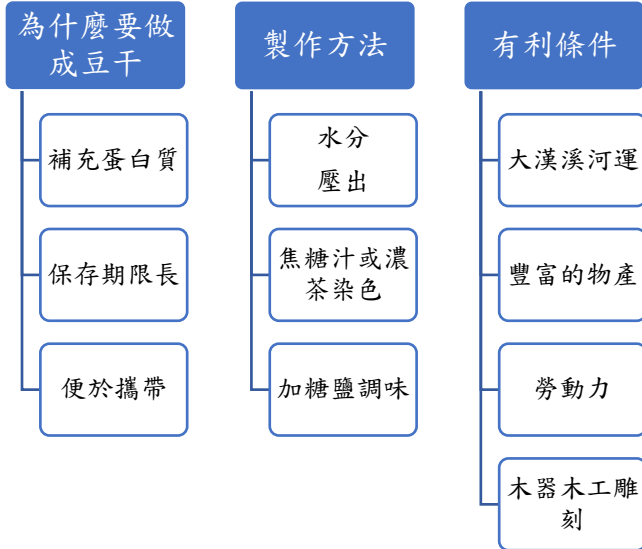
參、課程內容

主題/單元名稱		我的豆誌	設計者	葉靜雪、楊佳蓉、余哲銘
實施年級		五年級	節數	共 5 節，200分鐘
課程類型		跨社會、自然與生活科技域	課程實施時間	跨領域（主題）科目
總綱 核心素養		<ul style="list-style-type: none"> ■ A3規劃執行與創新應變 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ C2人際關係與團隊合作 		
領域 學習 重點	核心素養	<p>社-E-A3 探究人類生活相關議題，規劃學習計畫，並在執行過程中，因應情境變化，持續調整與創新。</p> <p>社-E-B2 認識與運用科技、資訊及媒體，並探究其與人類社會價值、信仰及態度的關聯。</p> <p>社-E-C2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。</p>	議題	學習主題
	學習表現	<p>3b-III-2 摘取及整理社會議題相關資料的重點，判讀其正確性及價值，並加以描述和解釋。</p> <p>3c-III-2 發揮各人不同的專長，透過分工進行團隊合作。</p> <p>3d-III-3 分享學習主題、社會議題探究的發現或執行經驗，並運用回饋資訊進行省思，尋求調整與創新。</p>		
				<p>資訊科技與溝通表達</p> <p>資訊科技與合作共創</p>

	學習內容	Ab-III-1 臺灣的地理位置、自然環境，與歷史文化的發展有關聯性。 Bc-III-1 族群或地區的文化特色，各有其產生的背景因素，因而形塑臺灣多元豐富的文化內涵。	實質內涵	資 E5 使用資訊科技與他人合作產出想法與作品 資 E6 認識與使用資訊科技以表達想法。 資 E8 認識基本的數位資源整理方法。 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習利用圖表清楚表達閱讀的資料。 2 依照文本的內容，選擇適合的 SmartArt 圖表，並進行實際操作。 			
教學策略	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供主題系列文本讓學生閱讀，以利進行文本分析。 2. 透過問題讓學生找出文章中的關鍵字詞，並以圖表呈現。 3. 利用資訊工具以數位化圖表呈現文章架構。 			
教材來源	自編			
教學設備/資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視聽設備:電腦、觸屏、平板。 2. 豆誌相關文章共 7 篇，如附表一 			

教學活動設計		
教學內容及實施方式	時間	評量
大溪豆干揭密		
<p>一、準備活動</p> <p>1. 學生已呈現任務分組，同隊組員具有同質性議題，並對於主題、結構面及切入角度有初步認識及理解。</p> <p>2. 教師準備大溪黑豆干。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機: 在每一組的桌上教師先備有大溪黑豆干一份。教師提問:</p> <p>1. 大家有沒有吃過大溪豆干? 2. 桌上的豆干和你們平常吃的豆干一樣嗎? 3. 猜猜看今天吃的豆干從哪裡買來的?</p> <p>(二) 「大溪豆干的源流」班級共讀</p> <p>1. 以「大溪豆干的源流」進行班級共讀，老師先行提問。 A、以往的大溪人為什麼要製作豆干? B、有利於大溪做豆干的條件是什麼? C、豆干是如何製作的?</p> <p>2. 學生進行齊讀，邊讀邊標註關鍵字詞。</p> <p>3. 教師示範問題一，以放聲思考摘錄圈出關鍵字詞。教師提出問題，引導學生思考，並將關鍵字分類綜合在 Jamboard 上呈現。</p> <p>4. 教師引導學生(同上步驟)進行問題二的共作。</p> <p>5. 學生用問題三進行分組共作，並請學生記在便條紙上，用便利貼歸類並排序。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 各小組發表討論歸類的結果。</p> <p style="text-align: center;">第一堂課結束</p>	<p>5 min</p> <p>15 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p> <p>5 min</p>	<p>口語評量</p> <p>口語評量</p> <p>共作筆記</p> <p>小組發表</p>
用圖表說豆干		
<p>準備活動</p> <p>(一) 我們整理了大溪豆干源流的三個問題，要如何讓大家很快速又清楚這些資訊，通常會使用圖表的方式呈現。</p> <p>(二) 學生已經閱讀完「大溪豆干的源流」於便利貼上完成關鍵字詞書寫。</p>		

教學活動設計

教學內容及實施方式	時間	評量
<p>一、發展活動</p> <p>(一) 圖表介紹:教師介紹六種資料統整之圖表 清單、流程圖、循環圖、階層圖、關聯圖、金字塔。</p> 	5 min	
<p>(二) 圖表應用:</p> <p>1. 「大溪豆干的源流」文章中所找出的關鍵字詞，讓學生探討適合應用哪種圖表呈現？說一說理由。</p> <p>2. 老師以階層圖呈現「大溪豆干的源流」圖表。</p> 	10 min	口語評量
<p>3. 豆誌六篇文章閱讀</p> <p>A. 學生已完成分組並進行不同文章的閱讀。</p> <p>B. 閱讀後學生自行找出文章中的關鍵字詞。</p> <p>C. 學生共作組織關鍵字詞形成摘要的文句。</p> <p>D. 學生共同選擇適合的圖表並繪製在小白板上。</p> <p>E. 學生共同為圖表命名。</p> <p>F. 各組發表各自文章所完成的圖表。</p>	20 min	個人/共作筆記 小組發表

教學活動設計

教學內容及實施方式	時間	評量
-----------	----	----

二、綜合活動
 (一) 教師與學生統整今日課程。
 第二堂結束

5 min

豆誌佐 SmartArt

一、準備活動

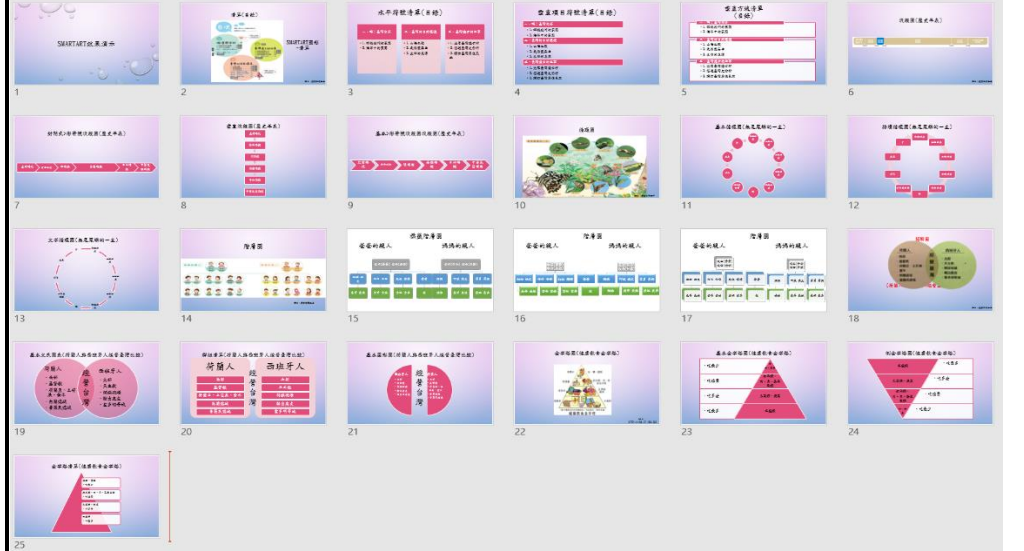
1. 學生已行閱讀過豆誌文章。
2. 學生已圈寫出文章關鍵字，並書寫在便利貼上。

5 min

二、發展活動

(一) 介紹 SmartArt 圖表類型及使用

1. 教師利用純文字簡報轉換成不同目的的表單，讓學生能習得不同表單。



2. 教師提出問題，讓學生思考可以使用的表格？

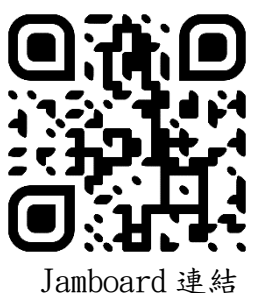
A、班級幹部介紹

B、校慶運動會節目表

C、水的循環

15 min

口頭
評量
共作
Jambo
ard



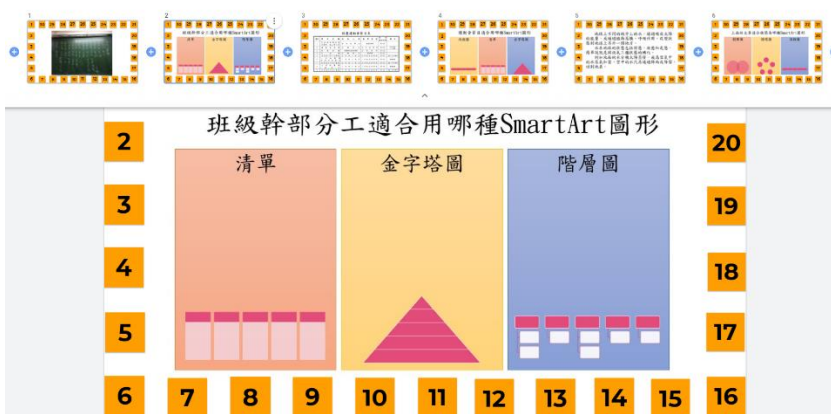
Jamboard 連結

教學活動設計

教學內容及實施方式

時間

評量

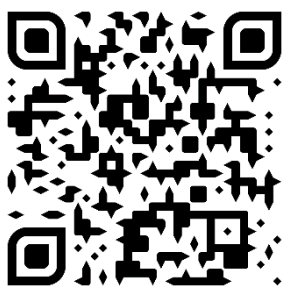


(二) 電腦共作:教師帶領學生進行電腦實作步驟及練習。

60 min

個人
Powrp
oint
作品

1. 選擇 SmartArt 圖表
2. 輸入文字
3. 文字編排(新增、升階、降階)
4. 變更樣式、色彩
5. 變換不同版面類型
6. 投影片設計
7. 輸出 Jpeg 檔並上傳至 Padlet



Padlet 連結

教學活動設計

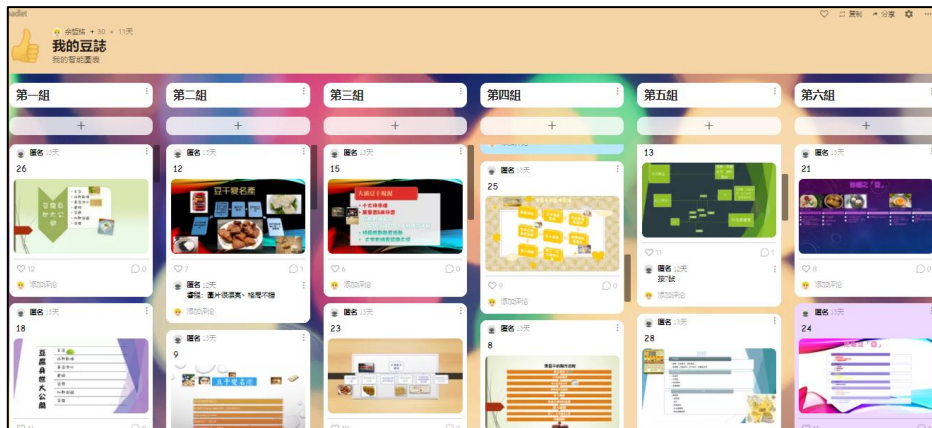
教學內容及實施方式

時間

評量

三、綜合活動

(一)作品展覽(各組組間分享圖表成品)



1. 學生以平板電腦或桌上型電腦呈現作品。
2. 學生走動欣賞不同作品。

(二)作品分享

1. 學生至 Padlet 將喜愛的作品按「讚」。
2. 各組推派上台分享按「讚」數最多作品。
3. 學生利用 Padlet 給予喜愛作品文字回饋。

10 min

小組
分享/
口頭
評量
Padlet
文字
回饋

25min

5min

參考資料

- 國小社會：康軒(110)。三上第一冊。
- 國小自然：康軒(109)。四四第四冊。
- 國小社會：翰林(110)。五上第一冊。
- <http://163.27.195.252/~school/lunch/r5/alb-a01.jpg>
- 文本參考資料
- 大溪豆干的源流-共讀
李中二(2003)。大溪豆干禮俗與飲食研究(碩士論文)。國立臺北大學，新北市。

- 01豆的成長
<https://blackwalnut.npust.edu.tw/archives/214>

- 02大溪豆干製作起源
<https://www.huangdahmu.com.tw/zh/company/3.html>
<https://news.ltn.com.tw/news/lifeweekly/paper/1155004>

- 03大溪豆干產業現況
<https://news.ltn.com.tw/news/lifeweekly/paper/1155004>
<https://travel.tycg.gov.tw/zh-tw/travel/irresistible-souvenirs>
<https://gallery.tycg.gov.tw/event-highlights/zh-tw/intro?id=7#:~:text=%E5%A4%A7%E6%BA%AA%E5%82%B3%E7%B5%B1%E7%BF%92%E4%BF%97%E4%B8%AD%EF%BC%8C,%E5%B0%B1%E6%98%AF%E8%B1%86%E5%B9%B2%E7%AF%80%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE%86>

- 04黑豆干製作流程
<http://www2.thu.edu.tw/~trc/l-epts/l-class/1.4.2.6.pdf>

- 05豆製品好朋友
<https://health.tvbs.com.tw/nutrition/327740>
<https://read01.com/zh-tw/6PdNgA.html#.Ye93bP5ByUk>
<https://health.ettoday.net/news/1159262>

- 06他鄉之豆
<https://www.shs.edu.tw/works/essay/2009/11/2009110921543503.pdf>
<https://smiletaiwan.cw.com.tw/article/682>
<https://blog.icook.tw/posts/160219>

一、發想

本次教學以「豆」為主題發想，希冀學生能延伸已知，與大溪老街產業發展源流進行探究。學習的任務單如下：

我的豆誌

大溪豆干揭密

- 吃豆干聊豆干
- 班級共讀
「大溪豆干的源流」
- 帶著問題找關鍵字詞

用圖表說豆干

- 認識常用圖表
- 分組閱讀主題文章
- 從標題找關鍵字詞
- 常用圖表應用

豆誌佐SmartArt

- 認識Powerpoint SmartArt圖表
- SmartArt圖表實作
- 小組作品分享與回饋

學生順著文本脈絡應學習帶著問題找答案，並將所獲得的訊息整理成更易閱讀的圖表形式。

二、練習與做準備

先以社會領域課程進行閱讀理解練習，學生閱讀「台灣史」課程內容轉化成閱讀筆記，例如：學生應用比較圖表整理台灣史前文化比較，或者以心智地圖呈現荷西時期的不同。

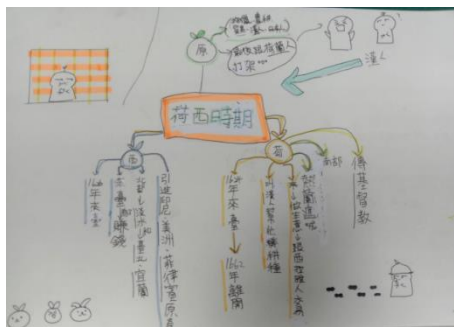
台灣史前文化比較

	圓山	牛潭	三
起源	5000年~3000年	3000年~2000年	2000年~1000年
生活方式	住山洞 2~3人 多採集	1. 住石板屋 2. 耕種 3. 畜牧	1. 住石板屋 2. 耕種 3. 畜牧
特點	台灣人 仙貝 鹿骨	將吃過剩 的骨頭 磨成粉 製成	他們以 骨頭 磨成粉 製成

台灣史前文化比較

	長濱	圓山	馬場	十三行
起源	5000年~3000年	3000年~2000年	2000年~1000年	1000年~500年
生活方式	住山洞 2~3人 多採集	住石板屋 耕種 畜牧	住石板屋 耕種 畜牧	住石板屋 耕種 畜牧
特點	台灣人 仙貝 鹿骨	將吃過剩 的骨頭 磨成粉 製成	他們以 骨頭 磨成粉 製成	他們以 骨頭 磨成粉 製成

4.5+



學生嘗試從文本中提取訊息，再整理成圖表。熟悉這樣的學習策略後，再提供圖表的名稱以及簡單的說明，以利學生進行選擇或討論應用。

共備後擇定的圖表含循環圖、階層圖、金字塔圖，而實務上五年級社會領域學科知識組織以時間軸為主，可突破的教學設計有二，不是整合其他學科知識，就是減少介紹圖表的項目。

三、放手試與應用

有了作筆記和圖表名稱的基本認識，將此能力遷移至「豆誌」的書寫與繪製。學生以文本標題為線索，提取重要關鍵字詞，討論並整合圖表時，如何精簡字詞，成了新的學習起點。其次，提供的文本，難度不一，呈現的形式多元，增加了學生理解的難度，可修正的方向有二，其一調整文本內容，其二減少文本篇目。

四、資訊科技與邏輯的應用

資訊科技近來廣泛的運用在學生的學習上，它不僅是教師在教學上的好幫手，也是學生將來在面臨未來生活時不可或缺的工具。學生在探索中學習應用資訊軟體呈現學習成果，正是將來運用科技來學習及解決問題的最佳體現。除了軟體的應用，程式語言的設計更是訓練學生運算思維的好媒介，藉由系統思考能力的培養，增強學生面對問題時，能從不同面向去思考，提出符合邏輯和程序性解決方法的能力，這些能力將根植在學生身上，使他們的終身學習更有效率，當他面對日新月異的工具與環境時，也更有自信與勇氣去迎接各種挑戰。

大溪豆干的源流-共讀

「豆干」指的是將豆腐的水分壓出後放入焦糖汁或濃茶中煮成褐色，或加入糖、鹽等調味香料製成的食品。為何豆干會冠上地名，成為大溪的知名特產呢？這其中有何源由？順著台灣發展的歷程，一起來探索。

大溪有大漢溪貫穿全區，一開始稱為「大姑陷」，是由泰雅族語 TAKOHAM 音譯而來，原意就是「大水」的意思。因為河流流經，從清朝乾隆年間，就有許多漢人陸續遷居到此開墾，加上大溪周圍的山林資源，可善用航運向外輸出，讓大溪漸漸成為台灣最內陸的河港。發達的航運、豐富的物產、大量的製腦、製茶、採煤工人及運輸業者湧入大溪，帆船從淡水經大稻埕、艋舺、新莊、抵達大嵙崁，外商也競設洋行於此。

而當時居住於大溪包含了原住民、漳、泉、客等族群，本來就有善於製作豆腐豆干的，豆腐、豆干是常民生活中重要的食材，也是補充蛋白質的來源之一，豆腐製品已在日常生活中廣泛運用，例如林絨，出生於清同治五年（1866年），原籍是漳州府人，二十歲就渡海來臺，二十五歲入贅大溪沈家。來到大溪後，用家鄉製法製作豆干。那時販賣豆干還不足以維生，因此上午販賣豆腐、豆干，下午兼做茶行生意。大溪並非盛產黃豆的地區，但因有便利的航運，即便自身無生產或是產量無法滿足需求，也可藉著航運之利，取得黃豆。再者大溪又提供了製腦、採煤等需要耗費體力龐大的產業，豆腐、豆干具有高單位的植物性蛋白質，滿足當時的勞工階級補充體力的需要，豆干的保存期限較豆腐稍久，便於攜帶，因此大溪的產業發展，順帶的影響了豆干業的發展。

日治初年，日本人在全省各地展開市區改正計劃，大溪傳統街屋從此改頭換面，在工匠的巧手下，臨街的立面出現了華麗的浮雕山牆。然而好景不常，泥沙淤塞，不利船行，大溪漸漸失去交通的重要地位，但「山不轉，路轉」，居民利用大溪郊山容易取得的木材，結合大陸唐山師父的木器製作技術，發展出傳統神桌、唐木家具，成為大溪產業發展的主要生機，老城老街過去繁華熱鬧的洋行商行，也逐漸被生機盎然的木雕家具業進駐取代，大溪老街歷史聚落的生活，因此被賦予了更豐富的風格與內容。

豆腐身世大公開

大溪豆乾聞名遐邇，身為大溪人對於豆干的身世不可不知！一方方美味的豆乾，是集結了許多智慧產出的。

首先，不管豆干、豆腐，都是從豆漿加入滷水或石膏固化後，加壓脫水製成。豆漿的原料就是黃豆。

黃豆是豆科大豆屬的植物，果莢還未熟透呈綠色階段，就是「毛豆」，毛豆也是餐桌上常見的菜餚。帶毛豆繼續成熟，豆莢逐漸乾燥，裡頭的種子就

是俗稱的黃豆。黃豆泡過水後磨碎後，將豆渣分離出來，取出的液體就是豆漿。豆漿經過加熱煮熟後，即可飲用，也可以繼續進入後續的製程，製作成豆花、豆腐、豆干等食材。



黃豆的碟形花



成熟的黃豆



黃豆莢及黃豆



毛豆

豆腐的製作過程



煮豆漿



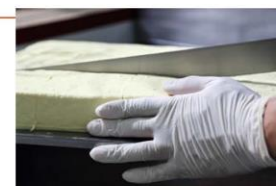
點滷



豆腐裝進模



重壓成形



成形的豆腐



大溪豆干製作起源

據「黃日香」第3代老闆黃文彥的說法，祖輩黃屋（大目伯）當時務農，人丁眾多，為養家糊口苦思是否再有其它的事業能夠改善家境，結果尋訪會做豆腐的人學習，加上家中甘甜清澈見底古井優良水質，開始販售豆腐豆干。早期先祖所製造出來的豆腐、豆干，皆為大豆蛋白的原色，有一點白中帶黃的色澤，一大早用扁擔抬出，沿街叫賣。因大豆蛋白是一高營養的食品，早年保存條件與生產技術皆較匱乏，早上沒賣完等到下午，再不處理就腐壞，常常家裡大小，三餐皆吃豆腐，儉省的妻子黃邱露，遂將豆干改良，以紅糖製成焦糖上色，利用焦糖的上色與初次的滷煮，使豆干能夠比當時的原色保存更久一點的時間；而豆腐無法運用焦糖上色，先祖母發揮了中國婦女傳統之美德，將豆腐切成大丁狀加以醃漬製成豆腐乳，就成了現今之豆干與豆腐乳。將白豆干滷鹹後再以紅糖製成焦糖上色，受到當時大溪煤礦工人的青睞，成了大溪烏豆干的原型。現今生產大溪豆干的商號「黃日香」、「大房豆干」皆淵源於此。

而大溪豆干蓬勃發展的契機則是在中華民國64年，蔣中正先生逝世後奉厝慈湖，「慈湖陵寢」開放觀光，當時總統蔣經國先生曾到大溪品嚐豆干，加上石門水庫等景點的帶動，大批觀光客開始湧入大溪，遊客順道品嚐黑豆干後，覺得口味不錯，銷量因而與日俱增，自此，豆干為大溪帶來蓬勃商機，豆干業也進入企業化生產時期，採機器、手工並用的方式大量生產，陸續推出休閒豆乾、豆腐乳及豆漿等多元化產品。

大溪豆干產業現況

如今，談到大溪，人們也會聯想起豆干。豆干是外地遊客來到大溪時喜愛的伴手禮選擇。時至今日，根據桃園市政府經濟發展局統計，大溪豆製品工廠約有二十一家，各自擁有主力商品。其中萬里香食品廠擁有百年傳承的歷史，為了民眾健康，萬里香決定採購有機豆類來製作產品，他們所製作的有機豆製品為消費民眾提供了優質的選擇。黃日香豆干也是大溪的豆干名店之一，他們的產品靠著獨特口味和香氣打出名聲。歷經四代傳承的大房豆干與擁有悠久歷史，店內手工滷煮的豆干讓旅客們聞香而來。大溪豆干產業如今依然蓬勃發展，每年桃園市舉辦的「十大伴手禮」活動，大溪豆乾也多次入選，未來市府還規劃興建「大溪豆干產業博物館」，傳承百年歷史工藝。



在豆干推廣中，除了店家的行銷之外，桃園市政府結合大溪傳統習俗與豆食產業，自2015起規劃辦理「大溪豆干節」活動。在大溪傳統習俗中，每年豆干業者會在特定期間聚在一起，製作一份超大豆干或豆類製品，祈求豆干業興盛承傳萬世，之後再讓眾人一起分食，以保平安，這就是豆干節的由來。豆干節中包含了民俗文化展演、藝文表演與創意豆干料理製作體驗，讓民眾藉由多元的活動認識大溪的文化。政府藉由豆干節推廣大溪豆食文化，希望以觀光行銷、互動體驗、國際接軌、豆干推廣與在地文化行銷為策略，持續規劃辦理創意活動進行宣傳，讓大家有機會認識大溪的產業與文化。



黑豆干製作流程

大溪！一個獲選全國十大觀光小鎮的老城區，因著慈湖及兩蔣而有著一層神秘色彩，巴洛克式的立面牌樓老街引領人們回到河道淤塞前的繁華市集。而絡繹不絕的人潮總是將假日的大溪擠得水洩不通，可惜的是，這些外地的旅客總將大溪認為是個過路，順便休息採買的一個點，而沒有慢活在這優雅的老城區，飲食也大多侷限於和平老街那區塊，無法領略大溪在地人生活飲食必備的黑豆干。

大溪黑豆干的製作流程從黃豆浸泡開始，夏天約需要浸泡五至六小時，過程中必須加冷水降溫以免黃豆發芽，冬天因為氣溫較低，要再多浸泡兩小時。接著是將豆子經過三次研磨極盡壓榨，以萃取出高濃度的豆漿，豆漿煮沸過濾後才能進行點漿的手續。點漿所用石膏水與豆漿的比例約一桶豆漿(二、三十公斤)需用一巴掌大的食用石膏，溶於水後大約一瓢的石膏水。石膏水與豆漿的比例應該是祖傳秘方，因此無法提供精確的單位，完美比例不外傳。凝結後的豆腐花注入模板中，加壓排出水分形成方塊狀的豆腐，接著一塊一塊拿起來包上方巾進行第二次加壓，此時成型的豆干稱作白胚，這也是大溪黑豆干有別於其他豆干的特殊工法，增加了緊實度和Q彈度。方巾拆開後每64個白胚擺放在一個平台上，吊車將成品浸入滷鍋一天後再進行第二次、第三次滷味上色。第一次滷味用水、鹽和少許的焦糖滷過後，再用焦糖滷製，滷味時不可以讓鍋爐水沸騰，一旦沸騰豆干便會鬆軟，口感不佳。

豆製

生活中常見的豆製品有哪些？有什麼不同的營養價值？你吃對了嗎？



▲大豆製品百百種，其中你知道哪些？

大豆製品怎麼吃才健康？

豆製品營養好已是人人皆知，但豆製品里有不少「偽裝者」，常常混淆人們的視線。這些食品若是常吃並沒有好處。

這些「偽裝者」不含或只含少量豆，亦或者僅含有大豆蛋白，而非完整大豆。如魚豆腐、千頁豆腐、日本豆腐、杏仁豆腐、米豆腐、魔芋豆腐等，為滿足市場需要，進行了各種再加工，得到的產品不但高油高鹽高糖，還加入了一些香精香料，油炸等烹調方式更讓它們丟失了很多營養素。各種添加劑累加在一起做成的，因此吃了對身體沒有好處還有壞處

真正有利於健康的豆製品應具備「非油炸、少添加」的特點，帶有大豆的自然香味，最大程度地保留了蛋白質、鈣、鉀、大豆異黃酮等營養物質。



▲隨著生產加工技術的進步，豆製品的種類越來越多，在這些新產品中，哪些是偽豆製品呢，常見的豆製品有哪些？

10 SECONDS CLASS

大豆

DÀ DÒU

大豆是種子含有豐富蛋白質的豆科植物，因此也有「田裡的肉」之稱。未成熟前採下，就是市面常見的「毛豆」，而成熟後則依顏色分為「黃豆」、「黑豆」等，其實兩者是一樣的東西。

常見的大豆製品

豆腐 (水豆腐) 豆腐是大豆，有鹽、蔥、蒜、辣椒等不同的製品。	納豆 (納豆之豆) 日本常見的傳統食品，營養豐富，對腸胃有益。	豆花 (豆腐花) 嫩滑細嫩的豆漿製品，較薄的為豆花。	豆乾 (豆腐乾) 豆漿經過水滷、曬乾而成，常見於各式料理。	豆皮 (腐竹/干絲) 豆漿加熱時表面浮現增加加工而成，種類繁多。	豆漿 (豆漿/清漿) 將大豆研碎成渣，即可磨化或豆的等製品。	豆雞 (素雞) 常見的素食食品，以仿雞肉的口感與味道製成。
大豆油 (大豆沙拉油) 從大豆中提煉，可食用也可作為印刷油墨。	豆漿 (豆漿) 營養豐富，許多人喝不慣，許多地區「那那」。	味噌 (味噌) 以豆、米、麥等原料，經發酵而成的日式豆醬。	醬油 (醬油) 由大豆、水、麥等原料經發酵而成。	豆腐乳 (腐乳/腐乳) 將豆腐用特種菌發酵，製成二次加工的製品。	豆豆腐 (豆豆腐) 將黃豆、黑豆、青豆等製成。	

* SOURCE: WIKIPEDIA

▲常見的大豆製品，網友笑說「最後一個亂入啦」！（圖/《10 Seconds Class - 10秒鐘教室》）

大豆製品與營養價值

豆類在人類的生活隨處可見，又以大豆製品中的豆漿、豆腐、豆花等為普遍。但你知道還有哪些食品是大豆做的嗎？

傳統豆製品可分為發酵以及非發酵兩種：

1. 發酵豆製品類：豆醬系列，如豆醬、醬油、豆豉、納豆；腐乳系列，如紅腐乳、白腐乳、臭豆腐。
2. 非發酵豆製品類：豆腐系列，如水豆腐、干豆腐、凍豆腐、復水豆腐；豆乾製品系列，如腐竹、百葉、干張、豆皮；素製品系列，如豆腐泡、豆腐卷。

大豆製品的原料主要是指黃豆、黑豆和青豆，一般不包括綠豆、紅豆、豌豆、蠶豆、芸豆等澱粉豆。這兩類豆的營養構成有很大區別，澱粉豆蛋白質含量不如大豆高，且其胺基酸構成不如大豆合理，不屬於優質蛋白；澱粉豆也不含大豆異黃酮等有益成分，其澱粉含量高，營養更接近糧食。當然，澱粉豆類營養也不錯，應該部分替代主食。

健康的大豆製品含豐富的蛋白質俗稱「地里長出來的肉」，此外，還具有鈣、鎂、鉀、大豆異黃酮、B族維生素以及膳食纖維等營養物質，對身體益處很多。大豆製品可以減少壞膽固醇的吸收，具有抗血栓形成、降血脂、預防動脈硬化的效果。不論是站在養生、減重或環保的角度上，一天三餐中，最好其中一餐的蛋白質以豆類為主要來源。

他鄉之「豆」

「深坑豆腐」聞名全國，其特色為純手工製作，因區內水質甘甜，不含鐵質，所以製成的豆腐芬芳細緻且不會變黃。而遵循歷代流傳的古代「鹽滷法」釀製，以木炭燃燒加溫，製作出柔嫩又耐煮的鹽滷豆腐，略帶焦味，風味相當獨特，更是一大特色。



「花生豆腐」是屏東六堆客家莊的常民美食，但花生豆腐和一般豆腐不同，雖然名為「豆腐」，卻沒有黃豆成分，花生豆腐的主要材料有花生、在來米及地瓜粉，其製作過程比較像碗糕，口感與一般豆腐有極大差異。

「岡山豆腐乳」是一種二次加工的豆製品，先將黃豆研磨成豆漿後添加石膏，經過攪拌壓製後變成硬豆腐，表面乾燥後接種毛黴菌培養成霉豆腐，加以調味成為豆腐乳，豆腐乳是一種華人特有食品，不但口味獨特，而且經過發酵後，豆腐營養更容易被人體吸收，高雄岡山的豆腐乳頗具盛名。



「西螺醬油」以地方特產的姿態打響了知名度，醬油的釀造是以大豆或黑豆為蛋白質原料，把黑豆煮熟後加入麴菌及食鹽，經過發酵過程後，便成為醬油。西螺的生命泉源~濁水溪水質清冽，鐵質含量低，很適合做醬油。

「萬丹紅豆」是田裡的紅寶石，品質更是世界排名第二，實為台灣之光。紅豆生長深受氣候及土壤影響，屏東萬丹位於高屏溪的沖積平原流水豐沛，土質肥沃，種出來的紅豆皮薄，顆粒飽滿，口感十分細緻綿密。每年年底紅豆收成時，萬丹鄉公所會舉辦「屏東萬丹紅豆節」活動，讓大家一起品嚐美味的萬丹紅豆。



「台南杏仁豆腐」為著名的小吃之一，主要做法是用甜杏仁磨漿後加水煮沸，並放置冷藏，並加入洋菜粉凝結，因形似豆腐而得名。杏仁豆腐不是用黃豆來製作，但和豆腐一樣都含有優質蛋白，是一種營養豐富的食物，具有潤肺定喘，滑腸通便的效果。

「台中豆干」有別於大溪豆乾偏硬的口感，走得是中庸之道，香Q有勁帶有彈性。外形成磚塊狀的千層豆干是其中主角，利用獨家配方滷汁熬上十小時，滷汁夾雜在層層的豆干中，將味道滲透在每一層的豆乾中。豆干整塊入味，十分吸引人。

