

愛綠動



2024
夏

大豆家族與營養分類
國產與進口大豆現況/站所豆學堂推廣
鰲鼓溼地小旅行/豆料理食譜

豆之藝術欣賞時間

一起來拼豆！

封面的豆之花園，那些奇珍異卉竟然是豆子！看似稀鬆平常的豆子也能展現不同的面貌，那些豆類你都認識嗎？

不拿畫筆，也可以做出一幅畫，趁著豆子還沒下鍋前，來一幅精彩的藝術創作吧！
(這幅小精靈是出自國小四年級的小朋友)



豆之諺語經典篇

麥不離豆，豆不離麥。—— 麥後換種豆，以輪種來養地。

吃肉不如吃豆腐，又省錢又滋補。

魚生火，肉生痰，青菜豆腐保平安

一粒黃豆難磨漿，一根甘蔗難榨糖。

豆鋤三遍，莢生連串。

天下行業有三苦：撐船，打鐵，磨豆腐。

夏至兩邊豆，重陽兩邊麥。

若要甘蔗茂，豆枯做肥料。

主婦聯盟合作社 台中分社 編輯委員會

發行人 | 彭桂枝

主編 | 賴淑雅

編輯委員 | 陳玲珠 謝文綺 蔡雅芳 楊蕙甄 林惠雯

許雅淳 柳富瓊 李修璋 黃麗玲 陳旻淇

美術編輯 | 賴淑雅

特約插畫 | 林淑勤

豆豆的營養分類



蛋白質

黃豆、黑豆、毛豆又稱大豆三兄弟，大豆在七至八分熟時採下，因果莢外附著一層薄毛，因此稱為「毛豆」，成熟後依種皮顏色不同分為「黃豆」、「黑豆」等，其實是同一家族喔！大豆富含植物蛋白，營養成分中有35%為蛋白質，又有植物肉的稱號，是許多素食者補充蛋白質的重要來源，在營養學歸類為在豆魚蛋肉類。



綠豆、紅豆、花豆、鷹嘴豆、皇帝豆、豌豆等，吃起來有沙沙的口感，也有蛋白質及膳食纖維，但醣類含量高，在營養學歸類為全穀雜糧類。

全穀雜糧類



四季豆、荷蘭豆、長豆等，果莢可食的豆類，含高纖維，在營養學歸類為蔬菜類。

蔬菜類



目錄

- 03 豆家族的營養分類
- 04 豆食譜-雞蛋豆腐
- 05 手沖豆花&雞蛋豆腐
- 06 黃豆燉小排&鱸魚西京燒
- 07 涼拌小黃瓜豆皮&彩色豆腐湯圓
- 08 大豆加工分類
- 10 國產大豆與進口黃豆比較
- 11 合作社的大豆利用
- 12 豆食育之主婦學堂
- 14 嘉義鰲鼓溼地毛豆小旅行

前言

台灣的大豆雜糧復興正如火如荼地展開，提倡本土食糧為每日食材首選的主婦聯盟合作社，自然也不能落為人後。繼米食育士培訓後，2021年以大豆為主題，在上課、分組討論、教案產出後，2022-2023年也在各站所辦理大豆的主婦學堂或元氣食堂，今年(2024)也開始在社區與學校做對外推廣。

大豆家族是優質的植物性蛋白質來源，價格實惠且對身體較無負擔，但你吃對了嗎？大豆家族是指哪些豆類呢？秉持著人土不二的精神，我們以消費行動支持用心友善種植的在地小農，豆製品有哪些，可以如何料理，都在這本豆專刊裡，請慢慢享用～

無糖豆漿應用篇

無糖豆漿除了直接喝，還可以如何變化呢？

- 1.南瓜豆漿：將南瓜削皮，放入電鍋蒸熟，以果汁機加入無糖豆漿打勻即可。
- 2.黑芝麻香蕉豆漿：香蕉去皮、少許黑芝麻粉和無糖豆漿一起以果汁機打勻即可。



南瓜豆漿



黑芝麻香蕉豆漿

手沖豆花

材料

無糖豆漿900ml

熟石膏粉3g

番薯粉12g

作法

- 1.熟石膏粉和番薯粉在鍋內攪拌均勻，備用。
- 2.以中火加熱豆漿煮至85°C，不時攪拌，避免燒焦。
- 3.在沖豆花前，再次攪拌熟石膏粉和番薯粉，勿沉澱，會影響豆花質地。
- 4.從高處一口氣將溫熱豆漿沖向鍋底。
- 5.靜置40分鐘，豆花成型即完成。

備註/除了糖水，也可加入地瓜圓、八寶粥等，更增營養與美味。



雞蛋豆腐

文•圖/ 沈艷秋(后庄站社員)

材料

雞蛋4顆

無糖豆漿400ml

淡醬油1小匙



作法

- 1.大碗中打入雞蛋輕輕打散，加入豆漿、淡醬油，攪拌均勻。
- 2.用濾網將蛋液過濾1~2次以上。找一模型容器，底部鋪上烘培紙。(方便脫膜)
- 3.再倒入豆漿蛋液，用廚房紙巾去除蛋液表面氣泡。
- 4.電鍋內放蒸架，外鍋放一杯水，鍋蓋留一小縫讓蒸氣能排出。
- 5.電鍋跳起再燜10分鐘(或是蒸籠大火蒸2分鐘，再轉小火蒸15分鐘。)
- 6.蒸熟後放涼，冰箱冷藏定型後再分切。

雞蛋豆腐應用篇



老皮嫩肉

文•圖/ 沈艷秋(后庄站社員)

材料

蒜末1大匙、醬油 1大匙、烏醋 2茶匙、

細砂糖 1/2茶匙、水 50ml、花椒粉 1/2茶匙

辣椒末適量、蔥花 1大匙、香菜 少許

作法

- 1.雞蛋豆腐切成一口大小的方塊，用廚房紙巾吸乾水分備用。
- 2.煎鍋放入適量油，蛋豆腐以中大火煎至金黃，盛出備用。
- 3.原鍋放入蒜末、辣椒末炒香，再加入花椒粉略炒，加入醬油、烏醋、水煮滾後撒上蔥花，關火成醬汁。
- 4.將豆腐盛盤，淋上醬汁擺上香菜即可。

< 注意事項 >

- 1.煎雞蛋豆腐前，一定要拭乾水份，以免爆鍋，也較易煎酥。
- 2.以中大火煎，豆腐的水份才不會釋出，以達到外酥內嫩效果。



豆食材/黃豆、豆麥醬油

黃豆燉小排

~ 燉煮黃豆入菜，攝取黃豆的完整營養。
食譜設計/參考農糧署豆類食譜 攝影/賴淑雅

材料

小排肉600公克
黃豆一杯(量米杯)
薑片7-8片
青蔥1支
辣椒 2支

調味料

豆麥醬油60cc
38度米酒 30cc
冰糖1.5大匙
鹽巴少許

作法

- 1.黃豆洗淨，浸泡約8小時，放入電鍋蒸熟。
 - 2.起油鍋，放入薑片、蔥白、辣椒爆香，加入小排肉翻炒至肉變色。
 - 3.加入蒸熟黃豆炒炒，倒入醬油和米酒。
 - 4.加入適量水、少許冰糖和鹽巴調味，大火煮滾。
 - 5.再次放入電鍋，外鍋兩杯半水，蒸煮至電鍋跳起即可。
- *此道燉菜也適合拌麵，搭配當季時蔬來擺盤，也適合當宴客菜。

豆食材/生豆包、本土黑豆醬油

涼拌小黃瓜豆皮

~ 適合夏天的省時方便、口味清爽的涼拌小菜。

文•圖/ 蕭淑珠(麻園頭站社員)



材料

生豆包3片
小黃瓜1條
香菜少許

調味料

本土黑豆醬油1/2大匙
香油、糖適量

作法

- 1.豆皮蒸熟後切小塊，小黃瓜切絲。
 - 2.將作法1與調味料拌勻，拌入香菜即可。
- *豆皮用蒸的口感較Q；亦可燙熟，口感較軟。



豆食材/本土黑豆醬油

鱸魚西京燒

文/ 胡玫瑰 圖/蕭淑珠(麻園頭站社員)

作法

- 1.鱸魚片退冰，也可使用其他魚片，將調味料調勻並均勻塗抹魚片，醃漬1晚(時間不夠的話至少1小時以上)
 - 2.烤箱預熱220°C，15分鐘。
 - 3.將魚片拿出，用廚房紙巾將醃料按壓擦拭掉，放進烤箱20分鐘左右即可。
- *也可加入其他蔬果一起烤。

材料

鱸魚片1包

調味料

味噌 1大匙
本土黑豆醬油 1大匙
蜂蜜 1大匙
米酒 1大匙

豆食材/板豆腐

彩色豆腐湯圓

~ 以豆腐取代水，更增添營養

文•圖/ 魏錦綾(豐原站社員)



材料

糯米粉250g
板豆腐1盒
地瓜葉
紅麴醬(或甜菜根汁)
薑黃粉(或紅蘿蔔汁)
黑芝麻粉

作法

- 1.鍋內放入豆腐 + 鹽少許 + 水，煮滾後，取出豆腐。
- 2.將豆腐壓乾備用。
- 3.地瓜葉處理：摘取葉片洗淨青菜，以開水川燙定色，加少許水打成稠汁。
- 4.製作糝粹：取糯米粉50g、冷水30g，搓揉均勻後捏成小糰壓扁，放入滾水中煮至浮起來即可撈起備用。
- 5.將糯米粉 40g、豆腐25g、糝粹少許與適量色素拌勻，揉至成糰。
- 6.將揉好的糰塊分小塊搓圓，豆腐湯圓完成。

大豆加工分類

以合作社的大豆食品為例

大豆生長



黃豆芽



毛豆



毛豆莢

大豆熟食品



豆腐餅



黑豆蛋糕



黑豆布朗尼

大豆發酵



臭豆腐



味噌



本土黑豆豉



本土黑豆醬油

豆漿加熱



生豆包

豆漿凝固加壓



木棉豆腐



原味豆干



壽司皮



豆花



油炸豆腐

大豆榨煮



豆漿



黑豆漿



台灣本土豆乳

大豆在日常飲食中已然佔有一席之地，除了可直接煮熟食用，經過各式加工還發展出不同型態的食物，如大豆榨煮後的豆漿；豆漿熬煮過程中產生的豆皮；豆漿添加凝固劑形成豆花，再加壓形成豆腐，加壓時間拉長則形成豆干。

利用麴菌發酵，產生美妙味道的醬油、味噌、臭豆腐等，還有以黑豆作為成分的蛋糕，合作社架上的豆食品特別濃郁有豆香，來看看你認識哪幾樣？

豆從哪裡來？

資料整理/楊蕙甄(東海站社員)

你今天吃豆了嗎？

早餐的豆漿，午餐的滷豆乾，晚餐的豆腐味噌湯，大豆是台灣人餐桌不可或缺的食材，連宵夜吃的炸雞排也不例外，因為養雞的飼料與沙拉油的原料也都少不了它。2022年台灣的糧食自給率僅有30.7%，創近十年新低，其中進口量排名第二的就是大豆。即使國際大豆價格持續上漲，需求還是有增無減，進口量屢創新高。

大豆進口量與國產量比較

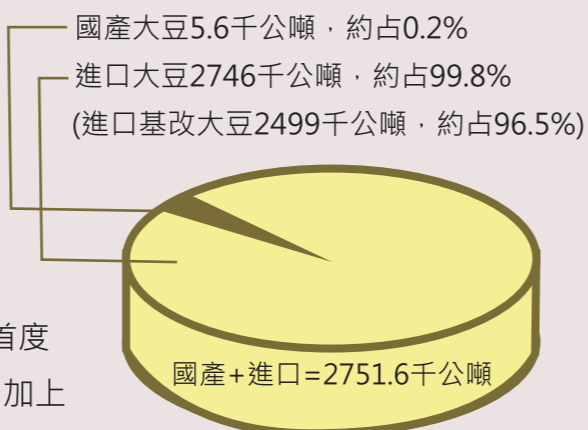
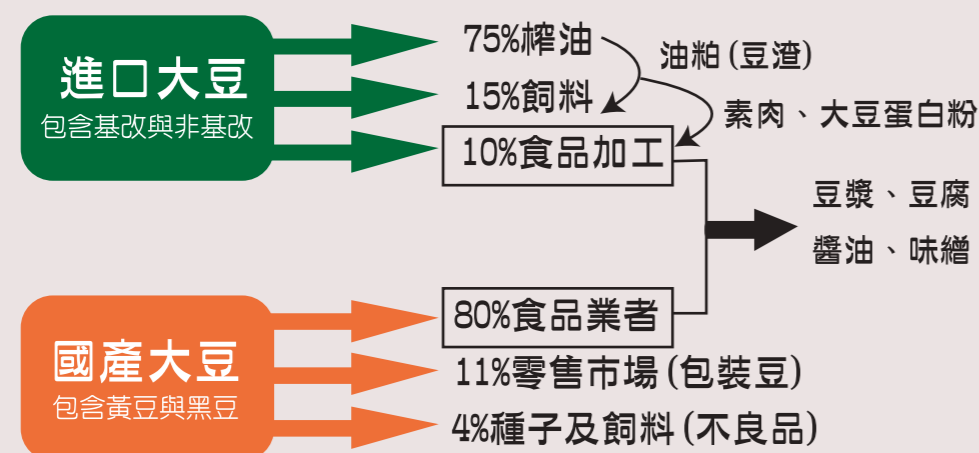
	單位/千公噸				
	107年	108年	109年	110年	111年
進口量	2627	2674	2591	2584	2746
國產量	4.4	4.8	4.4	4.2	5.6

相差近
570倍

◆ 資料來源 / 農業部農業統計資料查詢網頁

大豆去哪裡？

2022年台灣平均每人年食肉量飆升至87.5公斤，首度超越稻穀物的87.4公斤，成為名符其實的「主食」。加上喜愛油炸食物，讓榨油用進口大豆需求量大增。



◆ 資料來源 / 台南區農業改良技術專刊No.176

台中分社2023年大豆利用現況

產品名	利用量
有機木棉豆腐(茶月)-420g/盒	26361
有機濃豆漿(無加糖)(茶月)-940ml/瓶	17580
有機絹豆腐(茶月)-380g/盒	17497
有機豆干(茶月)-300g/包	12010
原味豆干-450g/4塊	11523
板豆腐-440g/盒	10708
油炸豆腐-400g/盒	8810
有機黑豆漿(無加糖)(茶月)-940ml/瓶	7830
有機濃豆漿(有糖)(茶月)-940ml/瓶	6880
jacksoy濃豆奶(砂糖無添加)-330ml	6614
生豆包-300g	6565
jacksoy濃豆奶-330ml	5213
豆漿(無加糖)(名記)-920ml/瓶	3781
有機黑豆漿(有糖)(茶月)-940ml/瓶	3439
油炸豆包-300g	3340
臭豆腐-450g4片	3318
黑豆醬油-420ml/瓶	2989
豆漿-920ml/瓶	2792
黑豆油膏-420ml/瓶	2037
花生醇豆奶-330ml	1657
有機素蠔油-210ml/瓶	1616
黑豆漿-920ml/瓶	1305
香滷豆干-400g	1264
柴魚煮友-500ml	1175
生抽壺底醬油-420ml/瓶	926
豆花-700g	740
豆麥醬油-500ml/瓶	703
黑芝麻板豆腐-360g	637

- 1 從左表看來，各式豆腐、豆漿和豆干，是最常被社員利用的大豆產品。但若和肉類的利用數量相比，豆類仍有很大的成長空間。
- 2 現今國人的餐桌幾乎餐餐有肉，大豆是經濟實惠的蛋白質來源，偶而一周的蔬食日，以豆類取代肉類，蛋白質的營養不變，熱量低，產生心血管疾病的風險也低。
- 3 炎炎夏日，大豆製品容易敗壞，提醒到站所利用記得攜帶保冷袋喔！

手作彩色豆腐湯圓樂趣多

文•圖/尤雅琪(豐原站社員)



隨著年末將至，日短夜長的節氣「冬至」隨之而來，婆婆媽媽們免不了要準備應景的湯圓，豐原站安排主婦學堂的豆食育推廣活動，由食育士黃麗玲老師和魏錦綾老師帶來營養健康又有趣的「彩色豆腐湯圓」教作。

上半場的主軸是瞭解黃豆的生長過程、營養價值以及國產大豆的優點，透過麗玲精闢又生動的講解，社員才有正確的認識。依照國健署「每日飲食指南」的分類，常應用在甜點的紅豆、綠豆、花豆，還有常被誤會是蔬菜的皇帝豆、豌豆仁是屬於主食澱粉類；而黃豆、毛豆及黑豆等大豆三兄弟屬於蛋白質；菜豆、扁豆及四季豆則是蔬菜類。講師更提到市售產品常使用各種色彩鮮豔的人工色素，竟然是石油提煉的衍生物，吃下人工食用色素等同將石油吃下肚呀！講師不僅傳遞豐富且淺顯易懂的知識，席間更穿插有獎徵答，藉由遊戲競賽，社員們不僅屏氣凝神專注聆聽，也更加踴躍舉手參與搶答，現場氣氛熱絡，相當熱鬧！

接著登場的是由料理功夫嫻熟、且對食材相當了解的魏老師示範製作彩色豆腐湯圓。

材料除了糯米粉之外，也添加板豆腐增加蛋白質攝取。至於五彩的顏色則是添加川燙過後打碎的等。大家專心地記下每個步驟後，便迫不及待地捲起袖子，分組揉製各色糯米糰，分切後搓成湯圓。圓滾滾的五彩湯圓，在滾沸的熱水煮熟後，顏色更顯飽和，使人食慾大開。魏老師更傳授秘訣，將燙好的湯圓拌入砂糖，這樣湯圓更Q彈而不沾黏。大方的魏老師還用壓箱寶老菜脯煮了一鍋米粉湯，再加入湯圓，五彩的豆腐湯圓鹹甜皆美味，當天參與的社員們真是太有口福了。

這次的「主婦學堂-豆食育推廣活動」搭配著「彩色豆腐湯圓」的教作，從阿嬤到跟著媽媽來參加的小女孩，不分老少一起搓著湯圓的畫面，喚起我小時候的記憶，冬至元宵或嫁娶時，總集結著左鄰右舍熱心的婆婆媽媽們圍坐餐桌，一邊話家常一邊搓湯圓，洋溢著濃濃的人情味。感謝豐原站所的用心，透過這個活動，不只是傳遞豆類知識，也凝聚了社員間的感情。

大豆學堂之五感體驗

文•圖/吳珮綺(彰化站社員)

2019年帶著大寶參加彰化站的「米食堂活動」-親子手作搗麻糬，搗麻糬非常有趣令人念念不忘，更厲害的是課程內容深入淺出，帶領大小朋友了解米食文化及糧食自給率。講師雖然都是社員媽媽的身份，但取得食育士的講師資格可不簡單，需經過產品知識與教學方法的培訓，且需通過評核，才可以成為食育士在站所與對外進行綠食育推廣。

2021年中社辦理第二屆食育士培訓，主題是大豆，因為小孩還小，無法報名培訓課程，但已經對黃豆的食堂活動期待萬分，終於在今年4/29彰化站辦理豆花食堂，趕緊搶在第一時間報名，開心的帶著大寶和二寶一起參加。

在活動中，孩子聽食育士說著本土雜糧的重要性，「穀物連連看」的遊戲還可以觸摸到黃豆、黑豆、綠豆、紅薏仁、蕎麥和小米(圖一)，因為手沖豆花需時間等待凝固，再把課程帶入黃豆介紹，包含黃豆加工、基改黃豆議題及支持本土黃豆的重要性，完成課程解說後加上搓地瓜圓(圖二)，學員最後一起享受美味的豆花及地瓜圓，是非常棒的五感體驗！

回到家，媽媽迫不及待地複製課程，煮地瓜圓的水一點兒也不浪費，加入合作社的蒟蒻膠凍粉，又變成另一道甜點(圖三)，沒想到小孩一邊搓地瓜圓，一邊問媽媽，什麼時候要煮大豆三兄弟給她吃，媽媽問，什麼大豆三兄弟？小孩回答：「就上課老師說的呀，黃豆、黑豆跟毛豆是三兄弟，你什麼時候煮給我吃～」寫到這邊，媽媽忍不住會心一笑，明年如果還有活動，一定也要報名參加！



圖一：穀物連連看，食育士準備的教具，可以觸摸不同穀物！



圖二：地瓜圓製作，需將地瓜搗成泥碎與本土番薯粉攪拌捏成糰



圖三：將課程中的台農57地瓜換成紫地瓜，顏色很漂亮！



鰲鼓溼地小旅行

文・照片賴淑雅(員林站社員) 插圖/林淑勤

位在鰲鼓溼地的看天田農場，五月正值毛豆的採收期，偌大的農機來回不停穿梭，空氣飄散出淡淡的草香，田邊有數十座蜂箱，原來這是屏東伯大尼之家所放置，也是看天田蛋糕烘培的蜂蜜來源，蜜蜂幫助毛豆花授粉，增加結果率，又能充分利用田邊的閒置空間。

毛豆在白天有田間熱，必須傍晚或凌晨採收，立刻不停歇地送去高雄廠房進行殺青及冷凍，這也是看天田毛豆莢保持鮮甜的秘訣。



2 口湖遊客中心

入口廣場還有一隻巨型的彩虹魚地景藝術，可用餐品嚐在地美味的鰻魚飯，可免費借用腳踏車，遊植梧滯洪池。



4 觀海樓

別緻的鳥類教育館，有教具和攝影展，也是賞鳥的最佳景點。



5 鰲鼓濕地生態展示館

免門票，館中用心設計的濕地生態展讓人收穫滿滿，不能錯過。



6 笨港港口宮



8 50分生活工作室

在地青年選擇留在家鄉，用生態養殖和食魚教育試圖走出自己的一片天，產地與餐桌零距離，歡迎團體預約用餐！



7 臥龍港代天府



3 植梧鐵花窗

雲林口湖鄉的植梧社區，從調天宮旁的柑仔店開始，隨著小雨燕的標誌尋找鐵花窗，在靜謐的巷弄間走逛，李萬居先生精神啟蒙館、藥口店古井、豬舍花園、詩人厝，細讀李萬居的一生，細品陳山派的文字，最後駐足在小雨燕的家，吃個濃郁紮實的雞蛋糕，聽小雨燕生態的講解。小小的聚落經過社區再造聚焦，呈現出極為豐富的人文生態景觀。



小旅行路線建議

口湖遊客中心吃午餐-->、
租車騎鐵馬遊植梧滯洪池->
遊植梧鐵花窗、吃雞蛋糕
鰲鼓溼地自然展示館-->
遊鰲鼓溼地、觀海樓賞鳥-->
五十分工作室吃午餐(需預訂)