

黃豆蛋白 新用途

在食品中添加黃豆蛋白，當初是為了降低成本，漸漸的却以低膽固醇、低油的因素，而成為有益健康的大眾化食品。

植物蛋白質可應用於烘焙製品，如派、比薩等食品，將黃豆蛋白摻於其中，以形成低膽固醇、低油的健康食品。其他如乳製品和肉製品，亦能摻入黃豆蛋白。當初，是為降低成本，漸漸的却以健康的因素為主，愈見植物蛋白質的重要性了。

取代豬肉、禽肉、海產

1. 以黃豆取代絞肉製品：利用黃豆蛋白取代絞肉的成份，製成肉丸子、肉醬、比薩等食品，可廣泛運用於學校的營養午餐、餐廳、自助餐及零售



黃豆製品。(林嵩展／攝)

市場。

2. 乳化的低油肉製品：利用黃豆蛋白製成醬汁，可用於調味。

3. 製成火腿、肉餅、麵餅：以黃豆蛋白當做成分之一。

4. 日本魚漿製品：含有植

物性蛋白質的製品，被日本人視為健康食品。

類似肉製品

1. 類似肉的製品如素雞、素豬肉等產品，皆源自植物蛋白纖維壓榨的製品，是素食者與宗教因素而發展出來的製品

代售新書

都市婦女冷凍食品消費行為之研究

• 黃韶顏編著 • (平)200元
(精)300元

時髦的產品 需要創新的指引

這本書正是 推廣冷凍食品的銷售指標

使您了解市場消費者對於冷凍食品的認知態度及購買情形



豐年社

台北市溫州街14號
電話：(02)3628148

每次郵購另加掛號郵資45元
郵政劃撥0005930-0豐年社

，一般消費者接受的意願低，因為淡而無味又昂貴。

另外根據美國1989年銷售市場年度總消費額統計，單以燻肉小點心的批發銷售總額估計，約在52百萬美元以上。如能以植物蛋白取代燻肉小點心，將可降低燻肉小點心的膽固醇含量，而成為有益於大眾健康的食品。

取代乳製品

以黃豆蛋白取代乳製品的理由有3：①健康因素，如對乳糖不耐症者或易過敏者。②膳食限制，如為宗教信仰或為控制體重，需改變飲食營養的需求。③對新產品新觀念，如為了食物貯藏的安定性、方便性以及經濟因素。黃豆蛋白提供了其優點，在利與弊的取捨，可知黃豆蛋白的價值。

實際的應用項目有：

1. 以黃豆為基礎的嬰兒配方奶：嬰兒有乳糖不耐症或瀉腹患者，黃豆蛋白是最優良的蛋白質來源。

2. 豆漿、豆奶等豆類飲料：將豆類製成飲料，是經濟、

方便、營養又易消化的產品。

3. 奶油取代物：黃豆蛋白也可打起泡，可當做奶油修飾物，其優點是便宜、貯存時間長、安定性高，易於運送，含較少量的動物性油脂。這種黃豆配方的製品，在市場上頗受歡迎，尤其因宗教信仰因素，或不希望摻雜肉類和乳製品在餐點上時，可用此種奶油取代物。

4. 似起司、冷凍點心製品：屬再精製的黃豆蛋白製品。

5. 豆腐：又稱為東方起司，為東方傳統食品。在美國，因為素食主義及健康的緣故，普遍受到歡迎。豆腐是以整個黃豆製成的，而似豆腐製品則以純黃豆蛋白為配方製成的。

添加於麵食製品

小麥、穀類製品中添加黃豆蛋白，可提高蛋白質的質與量，麵食製品的營養成份提高，變成有益健康的健康食品，是歐洲消費者近年來較有興趣的產品。

1. 黃豆粉、黃豆蛋白抽出物和麵筋，都可用來強化麵包

及其他穀類等烘焙製品的蛋白質，麵包中摻有12%的黃豆粉，可提高離胺酸含量高達2倍的增加量，並使蛋白質含量提高到30%。

2. 穀類混合製品：可提高穀類的營養價值，進而促進消費者的營養狀況，並可預防其營養不良。

3. 肉餅：添加10%黃豆蛋白可提高蛋白質的淨蛋白利用率。這些肉餅、通心麵與肉、起司混合使用，供應於學校的午、晚餐，以提高蛋白質的質與量。

特殊膳食利用

傳統的香腸、絞肉、肉製品、肉丸子、小麵餅等，原屬於高油、高膽固醇、高热量的食品，如能以黃豆蛋白取代，可使其原成分降低，而成為低油、低熱量、低鈉或低鹽的食品。所以，利用植物性蛋白，可提高蛋白質附加，降低熱量、膽固醇及鈉含量，直接提供消費者高品質特殊的飲食，而使消費者樂於為植物性蛋白質付費。 ■

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元 (郵購另加掛號郵資45元)

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書41篇·5個主題：

- (1) 正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- (2) 老年保健——老年病·老年飲食等5篇
- (3) 積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02)362-8148 郵政劃撥0005930-0