

亮麗豆皮

粉墨登場



文/圖 林怡如

前言

豆皮在華人及日本人的日常飲食中相當常見，為一種普遍的大豆食品，且受到民眾喜愛。豆皮是豆漿加熱時表面所形成的皮膜，當濃厚的豆漿用文火逐漸加熱至80℃以上時，豆漿表面會慢慢形成薄的皮膜，當薄膜結成相當厚度後，以竹枝自皮膜下挑起形成濕豆皮，乾燥後即得到乾豆皮，如此豆漿可以不斷的結膜挑起，至全部取完為止。乾豆皮所含蛋白質約53%、脂質約28%，為消化性良好的營養食品，適合各種年齡層的民眾食用，且廣泛用於各式的料理烹煮，油炸後的豆皮，更為火鍋烹調的重要食材。

常見的豆皮種類

豆皮種類可分為濕豆皮、乾豆皮與油炸豆皮等，為素雞、素火腿的原料，也可以單獨作為食材烹煮，是素食者重要的蛋白質來源之一，具有良好的消化性，且風味獨特。豆皮製作過程中，依不同挑起順序而形成的不同層豆皮，可做不同加工應用，較上層豆皮張力較佳，可作為素雞包餡時的外皮，且上層與中層的豆皮烹煮過程不易散開，適合直接煎煮成菜餚，但是當撈取次數越多時，越下層的豆皮易破碎，不適合直接烹煮，大多被作為素雞與素火腿的內餡材料。



圖1. 常見的豆皮

色彩繽紛的豆皮

水果及蔬菜等植物體所含的天然色素，一般為葉綠素、類胡蘿蔔素及類黃酮等。葉綠素呈現綠色為一般蔬果的綠色色素；類胡蘿蔔素為黃色或橙紅色，可分為胡蘿蔔素及葉黃素兩群，為胡蘿蔔、玉米及辣椒等作物的色素，常見的番茄及西瓜所含番茄紅素也屬此類；類黃酮則包含黃酮類、花青素類及單寧類等，花青素為紅、紫及藍色的色素，如茄子的紫色即屬花青素。

食品中並不只含一種色素，多種色素以不同比例存在，形成了各式各樣的色彩。但是，目前市場上所流通的豆皮種類，常見豆皮的顏色為單一色系(圖1)，缺乏變化，為增加豆皮的色彩變化，開創新穎的豆皮加工產品，提升豆皮的商品價值，本場運用不同種皮顏色的黃豆、黑豆及茶豆等國產大豆(圖2)為加工基礎材料，並添加其他具有功能成分及天然色素的作物材

料，例如南瓜、菠菜、紅龍果或番茄等，增加豆皮的功能性成分及色彩變化，研發綠、黑（圖3）、橙、黃及白色（圖4）等色彩繽紛的豆皮，增進豆皮產品的風味及色澤，並利用低溫除濕乾燥處理，製作成豆皮捲（圖5），延長豆皮產品的保存性。



圖2. 國產大豆



圖3. 綠及黑色豆皮



圖4. 橙、黃及白色豆皮

結語

大豆為優良的蛋白質來源，也含有多種機能性成分，如大豆異黃酮、卵磷脂、皂素、植物固醇、礦物質或不飽和脂肪酸等，對國人的健康極有助益，且大豆產量豐富，應用性廣泛又多元化，當製作成乾豆皮時產品貯藏期長。為使傳統的豆皮製品增加變化，開發新產品，本場運用作物的天然色素為豆皮增加色彩變化及功能性成分，開創新穎的豆皮加工製品，提升豆皮的商品價值。



圖5. 豆皮捲