

# 紅豆天貝植物奶

組名:天天開心

指導導師:鄭富春 王志傑 老師

組長:陳翰萬

組員:

1050047危奕豪 10840490謝宗祐

10840541 李庭 10840499 黃詩云

10840534何景淳

# 目錄

1 動機

2 天貝是什麼？

3 紅豆×天貝×植物奶

4 成品

1

動力機

在大寮有一種農作物...

它品質很好、營養價值很高，在萬丹很有名~

到底是什麼作物呢？

沒錯！它就是紅豆！



為什麼說到紅豆，會直覺想到萬丹，而不是大寮呢？



明明是同個流域，種植的品質也差不多，為什麼會這樣勒？

我們認為:或許是萬丹紅豆的知名度較高的關係!

那如果能透過這專題賦予大寮紅豆其他的價值，



也許能增加它的曝光率，增加大寮紅豆的知名度!





我們也依照(全球永續發展目標,SDGs)來制定我們的目標~

我們的目標是: 3.良好健康與福祉。

為什麼是良好健康與福祉呢?

讓我們繼續往下看就知道為什麼了!





2

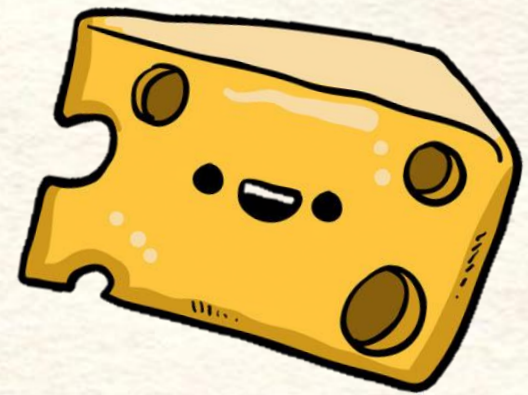
—— 天貝是什麼 ——



天貝即Tempeh,又名丹、天培。

是印尼等東南亞地區居民廣為食用的一種大豆發酵食品。

天貝的成品為白色餅狀,口感柔軟滑,質地較豆豉稍硬,有類  
酵母和乳酪的香味。





天貝的營養價值令世人驚奇，  
被譽為“肉的替代品”是素食者喜愛的食材。

20世紀60年代以來東南亞國家及美國科學家  
對天貝的健康效進行深入研究，

發現天貝不僅含有豐富的多肽、游離脂肪酸、可溶性礦物質、維生素B以及很強的抗氧化活性尤為突出的是天貝酵解後產生一定量的、植物性食物中極其少見的維生素B12，對於素食者預防“高同型半胱氨酸血症”導致的動脈硬化有一定的積極意義



項目	天貝	豆腐	豆腐乾	豆漿	每日推薦攝入量
蛋白質 每100 g 含有	21 g	8.1 g	16.2 g	1.8 g	60 g
不飽和脂肪 每100g 含有	11 g	2.9 g	2.8 g	0.5 g	—
飽和脂肪與不飽和脂肪比例	1 : 5.5	1 : 4.8	1 : 5.6	1 : 2.5	—
膳食纖維 每100 g 含有	7 g	0.4 g	0.8 g	1.1 g	25 g
鈉 每100 g 含有	15 mg	7.2 mg	76.5 mg	3 mg	2000 mg
鉀 每100 g 含有	210 mg	125 mg	140 mg	48 mg	2000 mg
鈣 每100 g 含有	114 mg	164 mg	308 mg	10 mg	800 mg
維生素B12 每100 g 含有	0.26 µg	不含	不含	不含	2.4 µg

1. 中國營養學會《中國食物成分表2004》；

這是中國營養學會的統計資料，  
從圖可以看到。

天貝的營養價值，  
與其他豆類加工製品比較的話，  
蛋白質、膳食纖維、維生素等營養  
素都高出許多！



項目	天貝	豆腐	豆腐乾	豆漿	每日推薦攝入量
蛋白質 每100 g 含有	21 g	8.1 g	16.2 g	1.8 g	60 g
不飽和脂肪 每100g 含有	11 g	2.9 g	2.8 g	0.5 g	—
飽和脂肪與不飽和脂肪比例	1 : 5.5	1 : 4.8	1 : 5.6	1 : 2.5	—
膳食纖維 每100 g 含有	7 g	0.4 g	0.8 g	1.1 g	25 g
鈉 每100 g 含有	15 mg	7.2 mg	76.5 mg	3 mg	2000 mg
鉀 每100 g 含有	210 mg	125 mg	140 mg	48 mg	2000 mg
鈣 每100 g 含有	114 mg	164 mg	308 mg	10 mg	800 mg
維生素B12 每100 g 含有	0.26 µg	不含	不含	不含	2.4 µg

1. 中國營養學會《中國食物成分表2004》；

其中不得不提的營養素是，維生素B12

維生素B12是普遍素食者中，

最為缺乏的營養素，

在素食飲食中，鮮少有含B12的食物，

只能透過市售的保健食品來補充。

但是!超級食物天貝不一樣，

它本身含有B12，

不用再額外攝取其他保健食品，

不愧是超級食物啊!

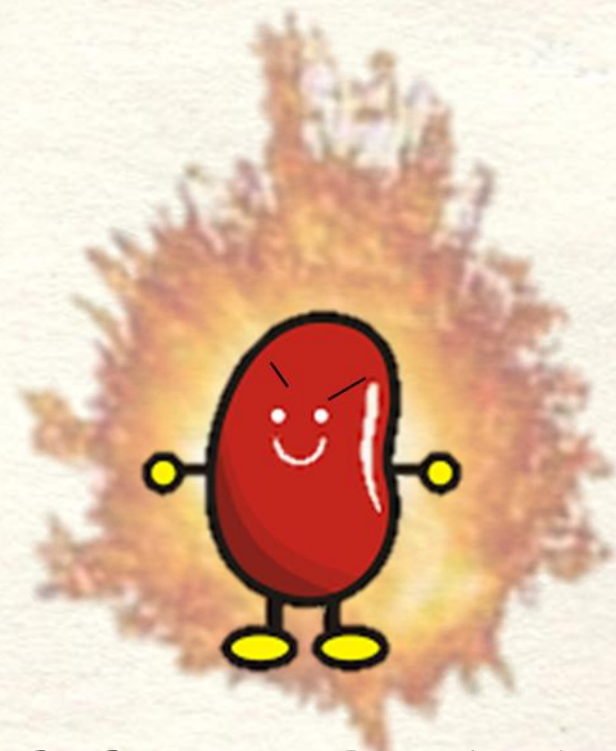




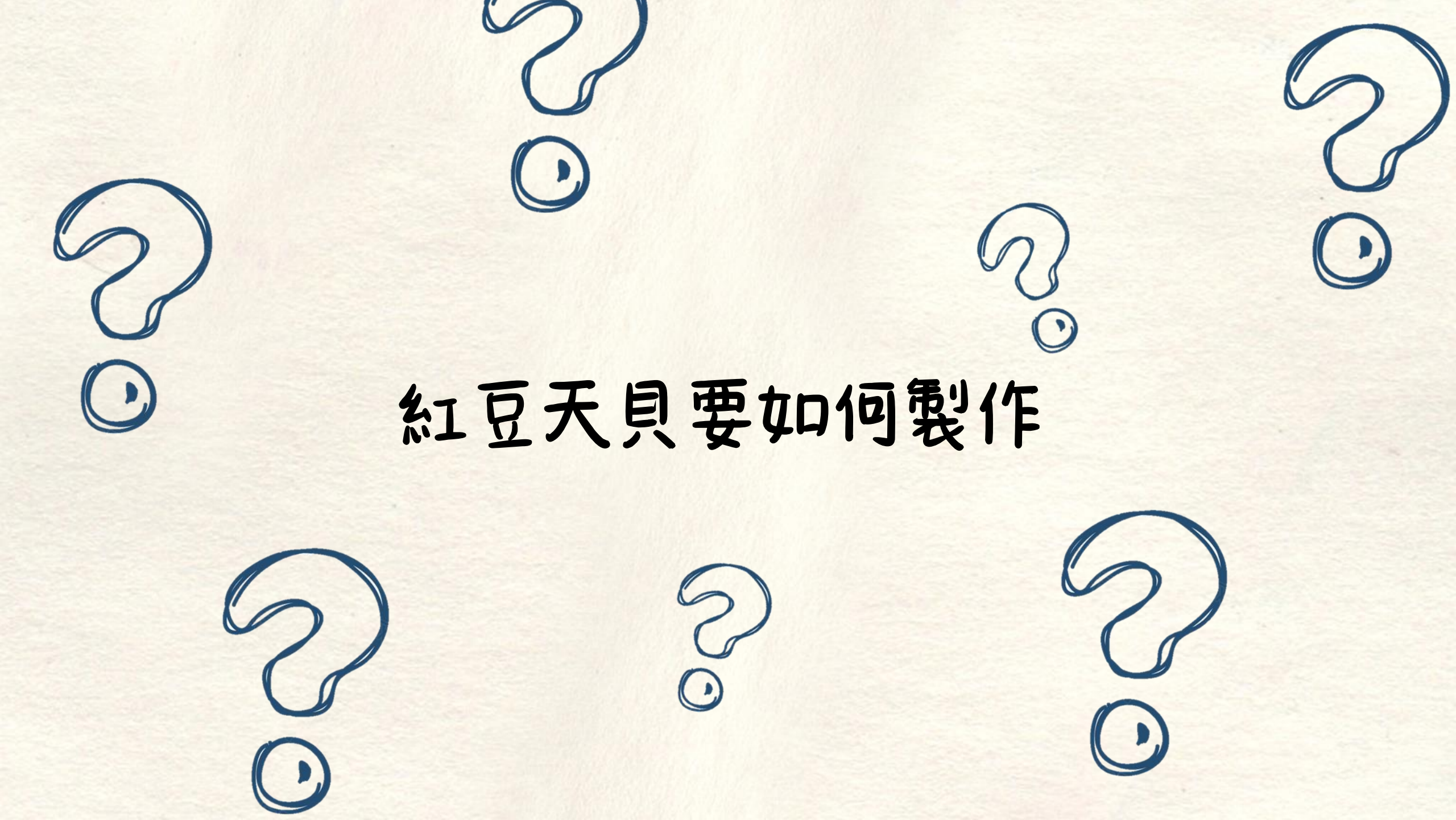
3

紅豆x天貝x植物奶

都同為豆類，如果將黃豆替換成紅豆，  
或是在比例之中進行調整，  
也何嘗不是一種方法對吧~



將超級食物天貝與紅豆做結合的話，  
同時可以補充天貝本身的營養，  
也可以汲取紅豆的營養，  
一舉兩得

The image features a light beige, textured background. Scattered around the central text are seven hand-drawn blue question marks. These question marks are of varying sizes and are positioned at the top-left, top-center, top-right, middle-right, bottom-right, bottom-center, and bottom-left areas of the frame. Each question mark is drawn with a thick, slightly irregular blue line, giving it a sketchy, artistic appearance.

紅豆天貝要如何製作

# 紅豆天貝製作:



## 步驟一:

先將紅豆與黃豆洗乾淨，  
泡水使豆殼分離後，  
把水利乾備用。

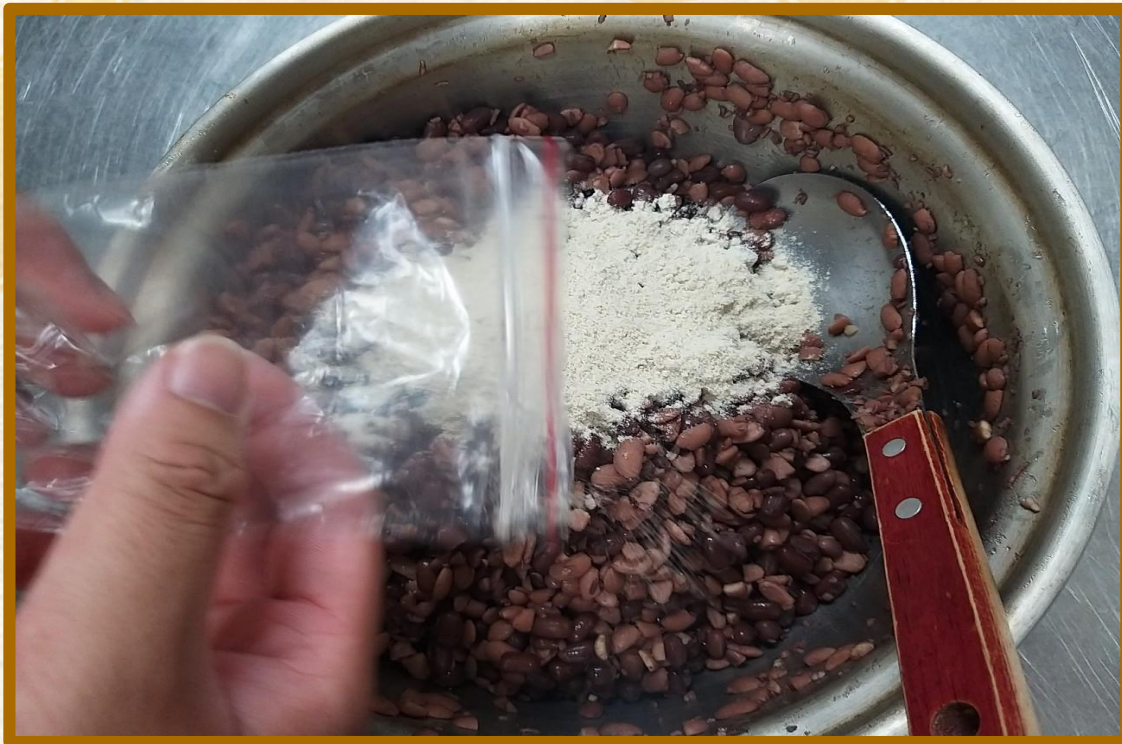
# 紅豆天貝製作:



## 步驟二:

煮滾後轉小火持續煮至熟  
起鍋前加入10%的白醋，  
持續煮10分鐘。

# 紅豆天貝製作:



## 步驟三:

把水利乾降溫,


降溫之後, 加天貝菌種拌勻。

# 紅豆天貝製作:



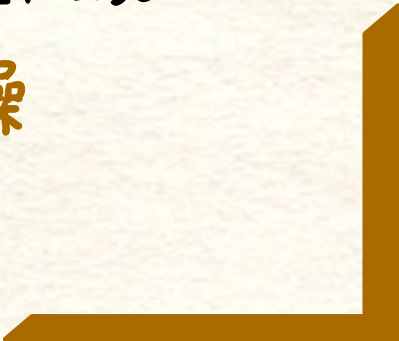
## 步驟四:

拌勻之後，  
將食材放入夾鏈袋中，  
再夾鏈袋上戳幾個洞通風，  
培養於37度下約24~30小時，  
即可完成。



在製作紅豆天貝植物奶的過程中，  
還有一個前製的步驟要做！

乾燥後的天貝才可以沖泡成植物奶，  
所以我們下一步要做的是：乾燥



# 紅豆天貝的乾燥:



先把紅豆天貝切碎之後，  
送進乾燥箱烘乾致完全乾透

# 紅豆天貝的乾燥:



左邊是他剛乾燥完的模樣。

右邊是已經磨成粉狀的狀態。



經過了好幾道程序…

可以開始調製紅豆天貝植物奶啦!



# 調製植物奶：



步驟一：  
依序將其他幾種穀物粉，  
混和在一起。



# 調製植物奶：



步驟二：

在混合好的植物奶粉包中，加入糖粉。

(糖可以使植物奶更加順口)

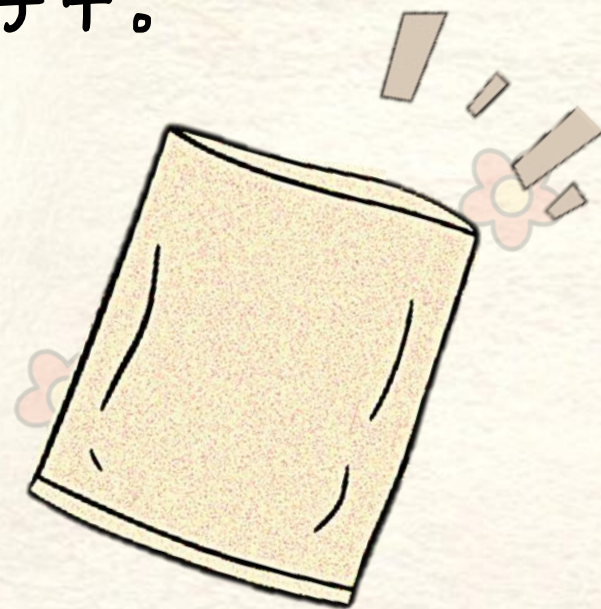


# 調製植物奶：



## 步驟三：

調和好的植物奶粉包，  
分裝進袋子中。



# 調製植物奶：



步驟四：

熱封之後就完成了。

OK





4

---

成品

---

109-2 輔英科技大學教育部議題導向敘事力創新課程發展計畫 - 大寮健康城鎮與議題探究  
健康資訊概論、健康密碼與飲食、健康促進、食用油健康管理課程 期末聯展



## 紅豆天貝植物奶

2021.06.14 / 13:00~16:50 / 中正堂

隊名：天天開心 / 組員：陳翰萬、何景淳、李緯庭、危奕豪

指導老師：王志傑 老師、鄭富春 老師

成品海報



成品實拍照



## 參考文獻

---

1. 中國營養學會(中國食物成分表2004)

2. 天貝 維基百科

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A9%E8%B2%9D>

3. 為什麼這種印尼食品會被視為「超級食物」？快來認識高營養CP值的天貝！

<https://www.foodnext.net/column/columnist/paper/5616447767>

—— 謝謝觀看 ——

工作分配

全部工作:陳翰萬