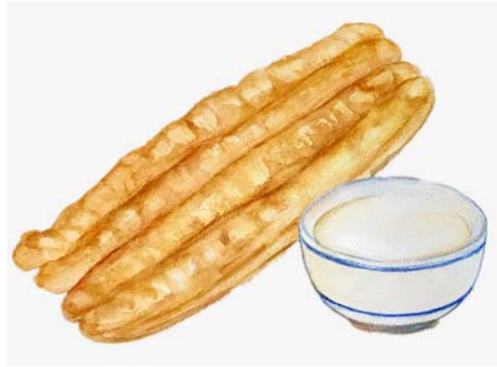


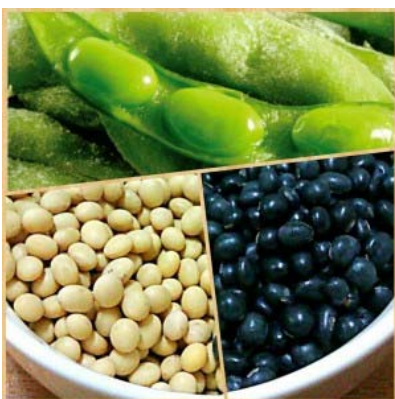
老闆 來一碗豆漿!

1. 讀了這期的封面主題，有沒有讓你回憶起豆漿香濃的滋味呢？歌手林俊傑有一首歌「豆漿油條!」的歌詞寫著『豆漿離不開油條，讓我愛你愛到老』，這意味著什麼意思？在你心目中，有沒有一套讓你最喜愛，最懷念的早餐呢？



答：「豆漿離不開油條」歌詞形容一對情投意合的戀人，就像豆漿油條的美味搭配，宛如天作之合，離不開彼此。

2. 豆漿的起源一般相信是中國 1900 多年前，西漢孝子淮南王劉安於母親患病期間，每日用泡好的黃豆磨成豆漿給母親飲用，劉母之病逐漸好轉，豆漿也隨之傳入民間，豆漿英文稱 Soymilk，亦稱豆奶，為植物性的蛋白質來源，一般患有乳糖不耐症的人或素食者，可以從豆漿獲得豐富的蛋白質，你知道這麼營養的黃豆跟我們常食用的毛豆、青豆和黑豆之間有什麼關聯呢？



大豆家族：毛豆，黃豆，黑豆

答：毛豆、青豆、黃豆、黑豆都是屬於大豆家族，是一種其種子含有豐富的蛋白質的豆科植物。種皮顏色有黃色、淡綠色、黑色，別名為黃豆、青豆（不是指豌豆）、黑豆，以黃豆最常見。毛豆即為尚未成熟的食用大豆

(大豆在莢果種仁生長至八分熟時採收的鮮豆莢)。

3. 蛋白質的攝取對人體相當重要，奶、蛋、豆、魚、肉類是相當豐富的蛋白質來源，蛋白質在人體內主要扮演什麼功能呢？如果人體缺乏蛋白質，會有什麼結果？

答：攝取足夠的蛋白質，可以促進身體的新陳代謝，蛋白質還有助於肌肉、骨骼、牙齒、頭髮、皮膚、內臟器官的發育修復，也是參與體內酵素、荷爾蒙、免疫系統的調節物質。

蛋白質不足時，我們身體的組織將無法修補，還會導致體內水分無法排出造成水腫、肌肉失去彈性而萎縮，甚至無法正常製造荷爾蒙、血球，來調節生理機能，使得內臟器官發展不全或退化。



4. 冬天的熱豆漿，營養又暖胃；夏天的冰豆漿，消暑又解渴，你喜歡的豆漿是加糖還是無糖(清漿)的呢？下次有機會，試試看兩杯含等量糖的熱豆漿跟冰豆漿，那一杯嚐起來會讓你覺得較甜呢？為什麼？

答：舌頭的味蕾可以感受到溫度，因為在不同的溫度下，味蕾會向大腦傳遞甜、酸或鹹等味道的信號，其中溫度高時，大多感覺到甜味，溫度低時則各人反應不同。熱的食物則以甜及苦味最為突出。不過每個人的味蕾感受程度有差異，可以跟朋友一起喝喝豆漿然後比較看看喔！

5. 一杯香濃的豆漿,要經歷選豆、泡豆、磨豆、煮漿、過濾等步驟,當你在炎熱的夏天飲用豆漿時,可以觀察一下靜置3~4個小時未喝完的豆漿,外觀會發生什麼變化?為什麼?

答:如果豆漿填充時殘留細菌或保存溫度不夠低,都可能因為細菌大量滋生,所產生的酸類物質而造成黃豆蛋白質凝固,尤其喝過的豆漿有接觸到口腔的細菌,夏天溫度高時,營養豐富的豆漿更容易快速滋生細菌。所以夏天的飲食,一定要更注意食物的保存方式。



6. 歌手周杰倫在電影頭文字D裡頭,家裡經營一間藤原豆腐店,如果你今天也是一間豆腐店的老闆,除了豆漿跟豆腐,你還可以開發什麼黃豆的相關製品吸引客人光顧呢?試著設計一張你的專屬 Menu 吧!



Welcome!

天下 豆腐店 menu		
品項	價格/ 元	備註
冰豆漿	15	
熱豆漿	13	
冰清漿	15	
熱清漿	13	
嫩豆腐	10	1塊
百頁豆腐	25	2塊
豆腐皮	30	一包
新鮮黃豆芽	50	一袋
新鮮豆花	60	一盒
祖傳豆腐乳	100	一瓶
祖傳豆豉	50	一包
發芽黃豆	50	一包

7. 黃豆除了可以研磨成營養豐富的豆漿，其實直接食用整顆黃豆更有營養價值，發揮你的創意，跟家人一起研發一道美味營養的黃豆料理吧！

參考食譜：

海帶黃豆排骨湯



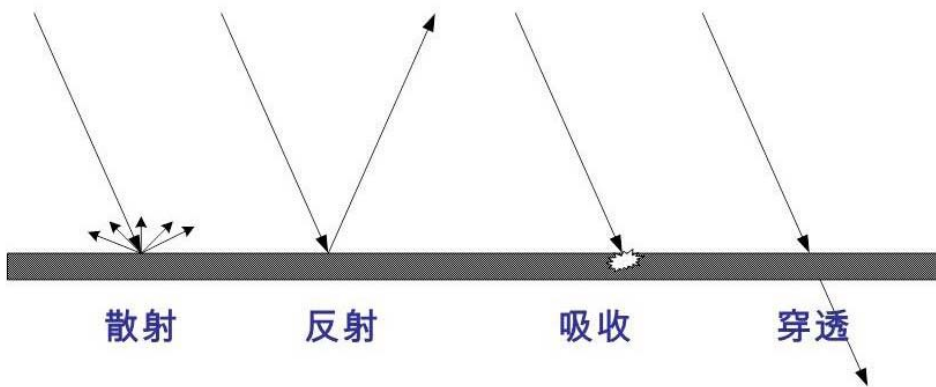
材料：

豬排骨 500 克，黃豆 150 克，海帶 150 克，精鹽適量。

作法：

1. 黃豆前一天先洗淨泡水。

2. 排骨先川燙洗淨，海帶清洗乾淨後剪成條，打結。
 3. 把黃豆和排骨放入湯鍋里，加入 6-8 碗清水，大火煮開後繼續煮 15 分鐘，轉慢小火煲 1 小時。
 4. 1 小時的時候，就可以加入剛才洗好打結的海帶，繼續煲 30 分鐘，放鹽調味即可。
8. 我們平常所見到花花世界的物質，絕大多數本身都不是自發性的光源，我們之所以能看到物體，是因為外界光源的光線照射到物質，被物質所吸收然後輻射出來的光進入我們的眼睛成像於視網膜，腦中接收訊號後形成的「像」。下面的圖示是物質對外界光源所產生不同的反應：散射、反射、吸收、穿透。



這期封面故事我們從白色的豆漿裡頭，了解到為什麼豆漿「看起來」白白的，下面的情境句子裡頭，試著填入物質跟外界光源是發生什麼反應？

例：

物質如果把紅橙黃綠藍靛紫七種色光都吃進去，光線全部被(吸收)，物體便呈現黑色。

- a. 紅色的蘋果皮會(吸收)大部分黃藍綠等顏色的光，而且大多會(反射)紅色的光。
- b. 豆漿會把光線吸收進去，再以不固定的方向把各種色光吐出來，所以看起來白白的，科學上稱為(散射)。
- c. 海水較能吸收波長較長的光線，即紅、橙、黃、綠色，而留下波長較短的藍色，由於藍光不太可能被吸收，它可以(穿透)到更深的深度，使深水看起來更藍。
- d. 地球表面的大氣層裡，充滿了眼睛看不見的塵埃微粒，當陽光碰撞這些塵埃微粒時，會四面八方散亂地反射出去，我們稱作(散射)作用。