

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

原味鬆餅與甲仙芋頭鬆餅之差異探討

作者：

蕭伊婷。私立樹德家商。高三20班

鍾雅雯。私立樹德家商。高三20班

陳佳妍。私立樹德家商。高三20班

指導老師：

毛德馨老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

在現代的飲食講求養生、健康、營養為主，大部分的人吃的點心、零食，都不營養，所以本組在點心上，想要製作養生、健康、營養，於是選擇芋頭加入鬆餅裡，因芋頭有很多的維生素、營養價值，而且鬆餅製作簡單、營養、便宜的點心。芋頭大部分老人、中年人都很喜愛，而年輕人、小朋友都很喜愛鬆餅，所以把這兩種食物加在一起，適合大眾口味的點心。

甲仙在高雄縣之東北方，提起甲仙鄉，人們首先聯想到芋頭，但事實上甲仙並非芋頭的最大產地。芋頭雖然其貌不揚，卻為甲仙民眾帶來財富與名氣，當步入甲仙時便可聞到陣陣的芋香，甲仙真是名副其實的「芋之鄉」。

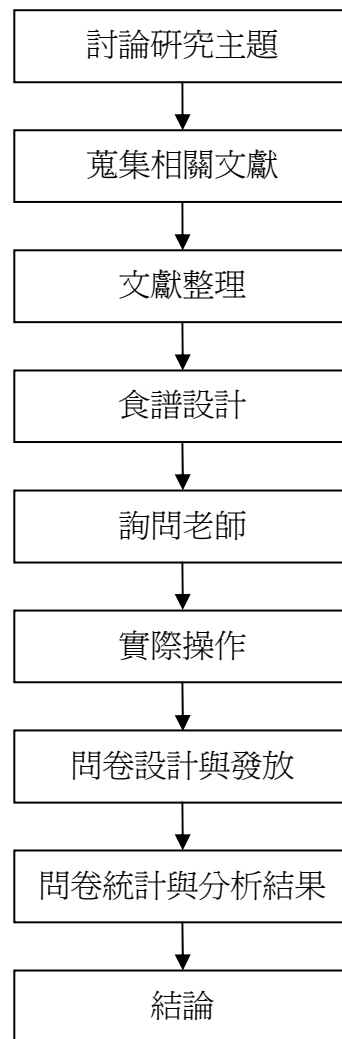
甲仙的檳榔心芋頭，有它獨特之處，個頭大，肉質鬆Q、味道香，適合做各種的加工品。在甲仙鄉內，隨處可見芋頭製成的各項食品，讓人目不暇給，吸引了很多慕名而來的遊客及商人。

芋頭主要成份為澱粉，削皮後表面的黏液，含有碳水化合物的半乳聚醣以及蛋白質，有助於通便，同時其含鉀量也高，可幫助消除疲勞，防止血壓上升。(梁淑嫻。2001)

### 二、研究目的

- (一) 了解以甲仙芋頭製作芋頭鬆餅，在「香氣」與原味鬆餅是否有差異。
- (二) 了解以甲仙芋頭製作芋頭鬆餅，在「口感」與原味鬆餅是否有差異。
- (三) 了解以甲仙芋頭製作芋頭鬆餅，在「喜愛程度」與原味鬆餅是否有差異。
- (四) 了解以甲仙芋頭製作芋頭鬆餅，在「購買意願」與原味鬆餅是否有差異。

### 三、研究流程



## 貳●正文

### 一、鬆餅的由來

#### (一) 薄烤餅 (pancake)

薄烤餅又稱薄煎餅，是一種以麵糊在烤盤或平底鍋上烹飪製成的薄扁狀餅。大部分的鬆餅是以烤盤單面煎烤，接著翻面使另一面適度受熱。而各個國家、地區的風俗習慣不同，任何時間皆會供應鬆餅，且口味變化多樣，常於上層塗放、填塞奶油、果醬、水果、糖漿或肉食等配料及餡料。

#### (二) 瑪芬 (muffin)

瑪芬又稱瑪芬麵包或英式小鬆餅，對英國人和美國人來說，是早餐和下午茶最好的小吃食，份量不大裝在小杯子中，所以又稱「杯子蛋糕」。瑪芬有英式與美式之分，英式口感比美式更加鬆軟，吃法也以原味馬芬淋上蜂蜜、果醬或是加上乳酪作為

口味上的變化。而我們在市面上常看到的杯子狀瑪芬，其實是美式瑪芬的作法，美式瑪芬的口味變化多元，不像英式瑪芬這麼死板，美式喜歡在麵糊裡添加不同的配料作出不同的口味。(杜麗娟。2006)

### (三) 鬆餅 (waffle)

鬆餅又叫格子餅，是一種烤餅，源於比利時，用鬆餅烤盤烤成。烤盤上下兩面呈格子狀，一凹一凸，把倒進去的麵糊壓出格子來，這種鬆餅口感較為鬆脆。常於早餐食用，可以依個人喜愛口感搭配，可作為甜食物或鹹食物。

## 二、芋頭的特色

### (一) 芋頭的營養價值

芋頭可作蒸、煮、炸、烤作為佐配的菜餚，芋頭含有豐富的營養成分，主要是含有豐富的碳水化合物。此外，芋頭還含有鈣、磷、鐵…等礦物質及胡蘿蔔素、維生素C…等多種維生素，這些物質對人體有一定的營養價值，長期食用，可防牙齒的退化，並可減少肺炎、腳氣病及腸胃炎、預防便秘，讓腸胃蠕動…等病，甚至可以幫助糖尿病患控制血糖，芋頭可說是補充纖維的好幫手。

### (二) 芋頭的挑選方法

芋頭以刀子切開後，刀子處會留下白色的粉質者，其肉質較鬆軟、口感較好，選購時以體型勻稱、質地較輕、含水量較少、肉質較粉，表面不要有凹凸不平的形狀、頂端外皮的顏色要深一點，以上的特質才是好芋頭。而比較細細瘦瘦的芋頭則因為纖維比較多，吃起來可能會有一點硬。切忌，不要選擇太乾的芋頭，而要選擇有點濕濕的芋頭。(梁淑嫻。2001)

### (三) 芋頭的保存方法

保存芋頭的基本要點，就是要放在陰涼的暗處，在常溫下保存3~5天。先用報紙包起來或用紙袋裝起來再放置於通風良好的陰涼處。如果放進冰箱可能會因為低溫使芋頭變色或變硬，所以不要冰起來。芋頭即時在炎夏也沒有冷藏的必要，如果使用到一半的芋頭，因為很容易從切口的地方開始腐壞，所以要儘快將剩下的部份用掉。再烹調的時候最好一次就用掉一整顆芋頭最好不要剩下來。

## 三、Pancake的製作方法

### (一) 製作方法

- 1、先把蛋、糖混合攪勻，至糖溶解。
- 2、把篩細的麵粉慢慢拌入蛋液中，攪拌均勻成糊狀，慢慢拌入牛奶，要均勻而不含粒狀，再拌入預先融好的奶油。
- 3、燒熱平底鍋，加少量油，燒製油熱，到進麵漿，改小火，轉動平底鍋，使麵漿均勻地流動，至整個平鍋。
- 4、把餅煎至邊緣有少許金黃色，在反轉煎至面熟透取出。

## (二) Pancake 的特色

麵粉加入水混合成漿狀，均勻攤在燒熱的平鍋內，一會兒便煎成塊狀，翻轉一次，至底與面均熟透便成。薄而柔軟，製作容易，隨時可吃，可做鹹點也可做餐後甜點。薄餅是最古老的麵包之一，多個民族均有製作，例如印度的 Chapaties、墨西哥的 Tortilla、挪威的 Lefse、法國的 Crepe、美國的 Pancake、中國的煎餅等。雖然名稱不同，但同樣用粉加水混合而煎成，近年更得以改良。薄餅配料變化多端，因而時至今日能具吸引力。(黎愛基。1995)

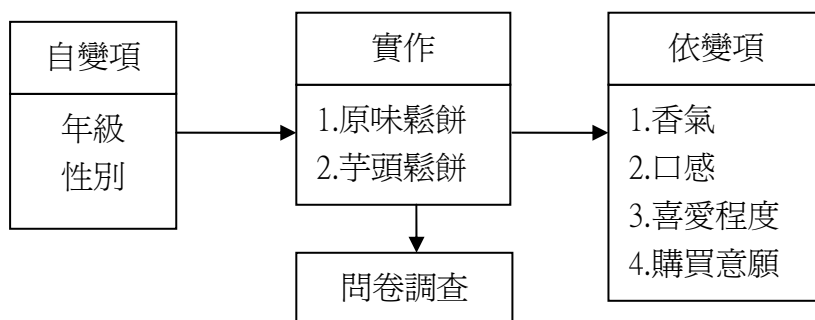
## 四、鬆餅的食譜研究及分析

本節根據鬆餅相關食譜之收集，重合整理以表格呈現，並將食譜配方「濕性材料」、「麵粉」為表格呈現重點，分述如下：

	書名	作者	出版社	濕性材料	麵粉
1	麵粉的魔法	朱秋華	大境文化	鮮奶 120 克	120 克
2	韓式一碗料理	Woongin.com	三采文化	牛奶 1 又 1/4 杯	1 又 1/2 杯
3	做西點做簡單	王志雄	暢文出版社	鮮奶 120 克	200 克
4	精緻點心 DIY	賴淑萍	朱雀文化	牛奶 200 克	200 克
5	人氣餅皮完全收錄	楊桃文化	楊桃文化	鮮奶 90 克	155 克
6	鬆餅粉做點心	王安祺	邦聯文化	椰奶 200 克	200 克
7	花香果香做點心	Flowerbee	雅事文化	牛奶 50 克	高筋 100 克 低筋 90 克
8	手製餅乾 烘焙西點	石鍋裕・田代哲則	暢文出版	白油 120 克	400 克
9	五星級精緻西點蛋糕	沈鴻典	暢文出版	鮮奶 150 克	230 克
10	花香果香做點心	Flowerbee	雅事文化	牛奶 80 克 蕃茄汁 70 克	190 克

綜上所述，在以上 10 種不同製作方法的鬆餅中，可以發現製作鬆餅所使用的濕性材料大多是採用牛奶製作，少許配方中會添加糖、鹽、香草精、泡打粉，甲仙芋頭鬆餅配方中，麵粉與牛奶，言之比例是 1：2，經由組員討論，並參照本校三位年資超過 10 年之專業西餐、烘焙老師之意見決定本組實驗之食譜與作法，並經過三次以上試做穩定實驗觀察之作品。

## 五、研究架構



## 六、研究設計

### (一) 研究對象

我們這組研究對象以考慮研究小組上課時間、餐飲教室的排課使用等因素，以方便取樣方式，抽取高一、高二、高三餐飲管理科正規班，每班平均取 10 人，男生取 5 人，女生取 5 人，總共 140 位同學為試吃對象。

### (二) 研究設計

由專題組員製作原味鬆餅與芋頭鬆餅，完成後立即進行試吃，填寫問卷，進行分析。

## 七、研究變項

依據此研究設計，本研究之自變項、控制變項、依變項解釋如下：

(一) 自變項：年級、性別

(二) 控制變項：麵粉、蛋、糖、鹽、泡打粉

(三) 依變項：

1、香氣：由受測者所聞之嗅覺感官。

2、口感：由受測者試吃後之味覺感官。

- 3、喜愛程度：由受測者試吃後所喜愛的程度。
- 4、購買意願：由受測者試吃後所想購買的想法。

## 八、研究步驟









### (一) 原味鬆餅

- 1、把低筋麵粉過篩、全蛋、牛奶、糖、鹽、泡打粉、香草精放入鋼盆攪拌均勻。※因加入泡打粉需靜至 5 分鐘。
- 2、奶油用紙巾塗在平底鍋上，將攪拌均勻的麵糊倒入鍋內，至表面成發泡狀態，翻面，煎至金黃即可完成。






### (二) 芋頭鬆餅

- 1、將 200 克的芋頭切片，放入鍋內至蒸鍋蒸爛，蒸爛完用湯匙壓成泥。
- 2、加入統一牛奶、低筋麵粉(過篩)、全蛋、糖、鹽、泡打粉、香草精攪拌均勻至完成。※因加入泡打粉需靜至 5 分鐘。※因加入泡打粉需靜至 5 分鐘。
- 3、奶油用紙巾塗在平底鍋上，將攪拌均勻的麵糊倒入鍋內，至表面成發泡狀態，翻面，煎至金黃即可完成。

## 九、研究工具

				
湯匙	量匙	量杯	打蛋器	過篩器
				
磅秤	刀子	砧板	馬口碗	鋼盆
				
蒸鍋	鍋子	鏟子	瓦斯爐	盤子

## 十、研究流程

準備階段99年10月~12月			
1、收集相關資料及文獻 2、鬆餅試作 3、三位專業教師，試吃鬆餅確認鬆餅品質。 4、官能品評問卷的編製			
原味鬆餅及甲仙芋頭鬆餅製作 實作處理99年11月~12月			
			
抽樣試吃，填寫問卷			
			
資料分析及撰寫專題 99年12月			
1、以Excel製作統計分析圖表進行問卷資料分析。 2、以Word文書處理書寫專題內容。			

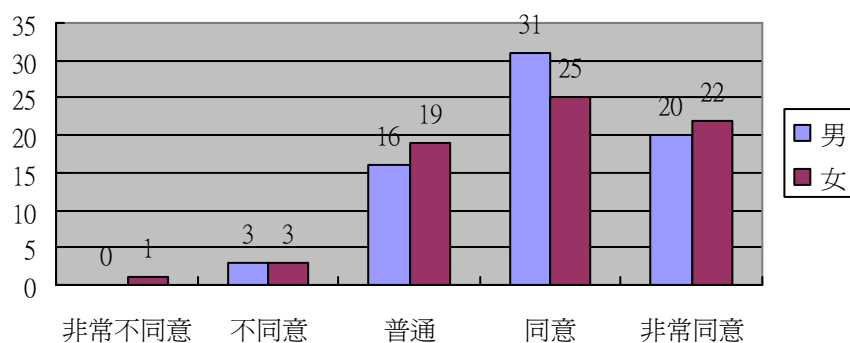
## 十一、研究結果與分析

本節將針對原味鬆餅與創意鬆餅在「香氣」、「口感」、「喜愛程度」、「購買意願」之實作，以試吃結果進一步比較分析。

(一) 在『我喜歡芋頭鬆餅的芋頭香氣』研究結果顯示如下

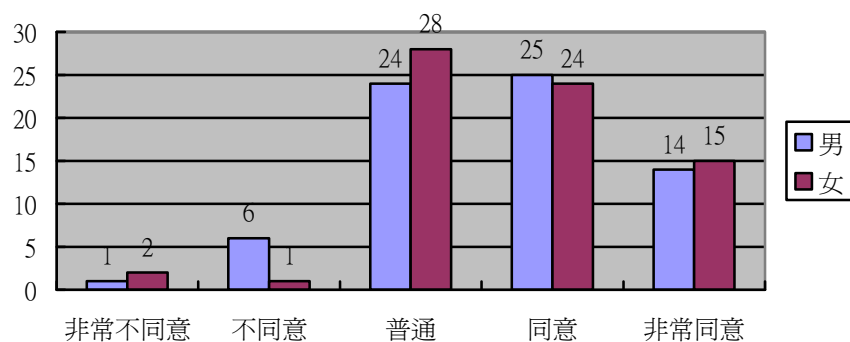


原味鬆餅與甲仙芋頭鬆餅之差異探討



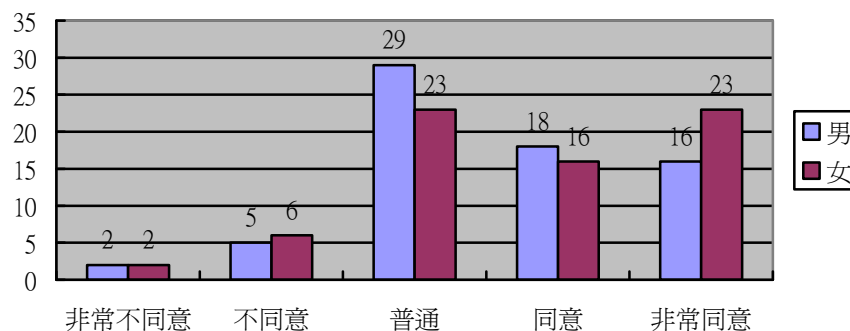
在『我喜歡芋頭鬆餅的芋頭香氣』選項中，(70%) 98 人喜歡芋頭鬆餅的芋頭香氣，以男生居多。(25%) 35 人覺得普通，以女生居多。少數 (5%) 7 人不喜歡芋頭鬆餅的芋頭香氣，以女生居多。

(二) 在『我覺得芋頭鬆餅比原味鬆餅可口』研究結果顯示如下



在『我覺得芋頭鬆餅比原味鬆餅可口』選項中，(56%) 78 人認為芋頭鬆餅比較可口，男女各佔一半。(37%) 52 人認為兩種無差異，以女生居多。少數 (7%) 10 人認為原味鬆餅比較可口，以男生居多。

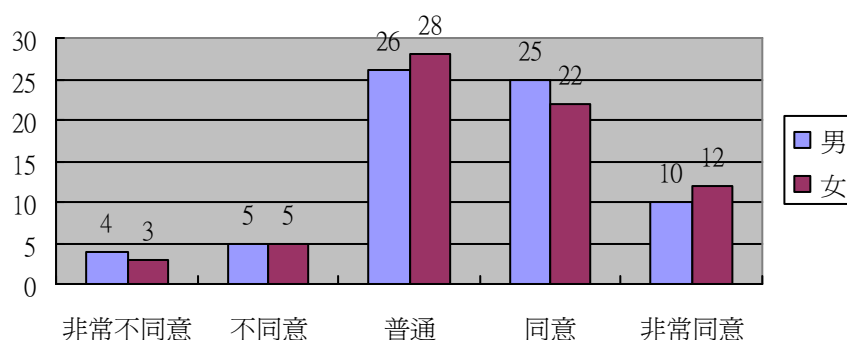
(三) 在『我比較喜愛芋頭鬆餅』研究結果顯示如下



在『我比較喜愛芋頭鬆餅』選項中，(52%) 73 人比較喜歡芋頭鬆餅，以女生居多。(37%) 52 人覺得普通，以男生居多。少數 (11%) 15 人比較不喜歡芋頭鬆餅，

以女生居多。

(四) 在『我願意花錢購買芋頭鬆餅』研究結果顯示如下



在『我願意花錢購買芋頭鬆餅』選項中，(50%) 69 人願意花錢購買芋頭鬆餅，以男生居多。(38%) 54 人覺得無意見，以女生居多。少數 (12%) 17 人不願意花錢購買芋頭鬆餅，以女生居多。

## 參●結論

### 一、結論

根據研究方法與實驗結果，將原味鬆餅與芋頭鬆餅在「香氣」、「口感」、「喜愛程度」及「購買意願」的影響，綜合整理得到以下四點結論：

(一) 在香氣上，我們發現喜歡芋頭鬆餅的香氣，以年級來說是二年級的學生比較喜歡，性別則是男生較喜歡，是因為芋頭本身的香氣，還有豐富的營養成分和蛋白質增添了鬆餅的香味，所以使芋頭鬆餅變的更香。

(二) 在口感上，我們發現芋頭鬆餅比原味鬆餅可口，以年級來說是一年級的學生覺得芋頭鬆餅比較可口，性別則是男女生都覺得芋頭鬆餅比較可口，是因為鬆餅加入芋頭，使鬆餅更綿密，芋頭本身有肉質鬆Q的特性，吃起來的口感也不會太乾，所以芋頭鬆餅讓人覺得比較可口。

(三) 在喜愛程度上，我們發現喜愛芋頭鬆餅，以年級來說是一年級的學生比較喜愛，性別則是女生喜愛，可見原味鬆餅內加入芋頭後，使營養價值、口感上更加提升喜愛度，也是現代的健康飲食觀念。

(四) 在購買意願上，我們發現願意購買芋頭鬆餅，以年級來說是一年級的學生願意購買，性別則是男生願意購買，是因為鬆餅便宜又方便，加入芋頭使營養價值提高，也可以當主餐或點心來吃，讓學生購買意願增加許多。

## 二、建議

(一) 本研究僅針對象為本校餐飲科正規班高一、高二、高三之學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解芋頭鬆餅之市場接受度及推廣可。

(二) 鬆餅可以試著加入其他不同之健康元素，例如紅麴、地瓜、山藥、黑芝麻、茶類、水果類等元素，探討其口感上差異，與大眾喜愛程度。

## 肆●引註資料

- 金谷昭子等（1995）：如何做菜最營養。台北。聯經出版事業公司。
- 梁淑嫻（2001）：芋仔蕃薯。台北。朱雀文化事業有限公司。
- 黎愛基（1995）：麵包製作大全。台北。韜略出版有限公司。
- 朱秋華（2008）：麵粉的魔法。台北。大境文化事業有限公司。
- 王志雄（1998）：做西點很簡單。台北。暢文出版社。
- 賴淑萍（1996）：精緻點心DIY。台北。朱雀文化事業有限公司。
- 楊桃文化（2009）：人氣餅皮完全收錄。台北。楊桃文化事業有限公司。
- 王安琪（2007）：鬆餅粉做點心。台北。邦聯文化事業有限公司。
- 石鍋裕・田代哲則（2002）：手製餅乾 烘焙西點。台北。暢文出版社。
- 沈鴻典（2001）：五星級精緻西點蛋糕。台北。暢文出版社。
- Woongin・Com（2003）：韓式一碗料理。台北。三采文化出版事業有限公司。
- Flowerbee（2009）：花香果香做點心。台北。雅事文化事業有限公司。