

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以烏龍茶茶汁製成泡芙麵糊及內餡之食譜探討

作者：

薛閔澧。私立樹德家商。高三 20 班

余政諭。私立樹德家商。高三 20 班

洪靖宜。私立樹德家商。高三 20 班

指導老師：

洪千田老師

壹●前言

現今社會對於養生及食品安全格外重視，茶葉中含有對人體健康有益的成份，茶葉本身就是一種最佳的天然食品配料，具有去油膩、除腥味、爽口感及增色、加味等功用，所以相當適合將其融入食物中，甜點也不例外。之所以將茶汁融入泡芙中主要是使泡芙能增添一絲茶香又達到解甜膩的效果，另外將剩下的茶渣切碎融入泡芙內餡中，落實節省且增加口感。

貳●正文

一、泡芙

從前奧地利的哈布斯王朝和法國的波旁王朝，長期爭奪歐洲主導權已經戰得精疲力竭，後來爲了避免鄰國漁翁得利，雙方達成政治聯姻的協議。於是奧地利公主與法國皇太子就在凡爾賽宮內舉行婚宴，泡芙就是這場兩國盛宴的壓軸甜點，爲長期的戰爭畫下休止符，從此泡芙在法國成爲象徵吉慶、示好的甜點。

泡芙是一種將麵團經過烤焙後，形成內部空洞，再填充鮮奶油或卡士達餡的甜點，有時會配上了巧克力醬，焦糖或撒上糖粉（高橋教子，2014）。

二、烏龍茶

台灣烏龍茶起源於福建安溪，最早是在南投鹿谷、台北木柵、南港等地種植。經過 150 年的發展，漸漸的有包種茶、凍頂茶、烏龍茶、東方美人茶等各種不同特色的烏龍茶產生。在最近 40 年來，台灣茶種漸漸由紅茶變成烏龍茶。現在台灣茶葉產量以烏龍茶爲主，佔全部產量九成以上。

（一）烏龍茶茶汁

烏龍茶中含有大量的茶多酚，可以降低血液中的膽固醇含量，有降低血壓、抗氧化、防衰老和防癌等作用。而且烏龍茶同紅茶及綠茶相比，除了能夠減少糖類和脂肪類食物被吸收，還能夠促進脂肪燃燒，尤其是減少腹部脂肪的堆積，本專題把茶汁融入於泡芙中，使泡芙增色、加味且解甜膩。

以烏龍茶茶汁製成泡芙麵糊及內餡之食譜探討

(二) 烏龍茶相關文獻：

本組收集了與烏龍茶相關的資料，並將產地、品種及別名分析歸納，如表 2-1 所示：

表 2-1 烏龍茶相關資料表

縣市名	種類名稱	產地	別名
台北市	鐵觀音	木柵區	無
	包種茶	南港區	
新北市	文山包種茶	坪林、石碇、新店、汐止、深坑	無
	石門鐵觀音	石門鄉	無
	海山包種茶	三峽鎮	無
新竹縣	東方美人茶	峨眉鄉	白毫烏龍、香檳烏龍、椶風茶
	福壽茶	北埔鄉	白毫烏龍
南投縣	凍頂茶	鹿谷鄉	無
	竹山烏龍茶	竹山鎮	無
嘉義縣	梅山烏龍茶	梅山鄉	無
	阿里山烏龍茶	番路鄉	無
台東縣	福鹿茶	鹿野鄉	紅烏龍
福建省	大紅袍	武夷山（北部）	無
	龍鬚茶	武夷山（北部）	束茶

廣東省潮安縣	鳳凰單叢	鳳凰鎮（北部山區）	鳳凰茶
四川	羅漢沉香	蒙頂山	無

資料來源：研究者自行整理

（三）烏龍茶的功能

1、減肥

烏龍茶中含有大量的茶多酚，可以降低血壓中的膽固醇含量，抑制皮下脂肪過度增加，把體內的中性脂肪分解成必要的能源(簡芝妍、張家蓓，2013)。還能夠促進脂肪燃燒，減少糖類和脂肪類食物吸收，尤其是減少腹部脂肪的堆積。烏龍茶也能提升自律神經、副交感神經的活動，不但可以減輕壓力，還能預防壓力過大而暴飲暴食、以及想抑制焦躁而拼命吃東西的情況！

2、美容

活性氧是由紫外線、抽煙、食品添加物、壓力等因素而造成的，對身體老化和疾病發生有很深的影響(井土貴司，1997)。烏龍茶中的多酚類的抗氧化作用有著和 SOD 酵素一樣的功能，還可提高 SOD 消除活性氧的作用，進而抑制維他命 C 的消耗，保持肌膚細緻美白。而長期飲用烏龍茶，可以使皮脂膜中性脂肪量保持平衡，提高角質層的保水能力。

3、其他功效

烏龍茶不僅對健康有很大的好處，還因為含有茶多酚，喝完會口齒留香烏龍茶的功效不僅具有提神益思，消除疲勞、生津利尿、解熱防暑、殺菌消炎、解毒防病、消食去膩、減肥健美等保健功能，還突出表現在防癌症、降血脂、抗衰老等特殊功效。烏龍茶的藥理作用，突出表現在分解脂肪、減肥健美等方面。在日本被稱之為「美容茶」、「健美茶」。

三、製作烏龍茶泡芙之食譜研究

綜合上述國內各專家的食譜，由本組組員分析比較其中之差異並加以彙整，如表 2-2 所示：

表 2-2 泡芙食譜之差異比較分析表

編號	書名	作者	出版社	使用內餡的差異
1	45 種人氣小點心	許正忠	楊桃文化	卡士達餡
2	魔力預拌粉	陳明裡 陳同興	楊桃文化	法式布丁餡
3	翻滾吧！泡芙	高橋教子	楓書坊文化	燉菜
4	席捲全臺的魅力泡芙	陳明裡	楊桃文化	栗子布丁餡
5	鹹泡芙&甜泡芙：不失敗，超奢華！滿足你的味蕾，傳達你的心意！	大森由紀子	出版菊	酒醋奶油
6	一片酥皮變化 34 種點心	林倍加	楊桃文化	無
7	塔類點心一網打盡	汪怡璇	楊桃文化	法式布丁餡
8	用預拌粉作各式點心	杜麗娟	楊桃文化	水果慕斯餡
9	芳香植物料理美容書	葛莉絲花園	楊桃文化	薰衣草內餡
10	每天少吃三大匙油的健康輕食撇步	楊桃文化	楊桃文化	鮭魚、小蕃茄、美乃滋、優格

資料來源：研究者自行整理

參●結論

烏龍茶中含有大量的茶多酚，可以提高脂肪分解酶的作用，降低血液中的膽固醇含量，有降低血壓、抗氧化、防衰老及防癌等作用，但除了能夠刺激胰臟脂肪分解酵素的活性，減少糖類和脂肪類食物被吸收以外，還能夠加速脂肪燃燒，減少腹部脂肪的堆積。

現代人對於養生及食品安全格外重視，茶葉中含有對人體健康有益的成份，然而茶葉本身就是一種最佳的天然食品配料，具有去油膩、除腥味、爽口感及增色、加味等功用，所以相當適合將其融入食物中。

口味上增添一絲茶香且不會過於甜膩，不僅能讓喜愛甜點之消費者有新的購買選擇，更能促使女性消費者吃得放心又不會有負擔。

綜上所述，在製作泡芙的食譜當中，發現到有幾篇當中會使用到不同內餡來增加它的口感風味，配方中的麵粉種類和水的比例各家配方都不相同，經由我們小組成員討論，並參考教導本班的三位專業老師意見，決定本組實驗之食譜與作法，並經過五次以上試做穩定實驗參觀之作品，確定泡芙製作方法及食譜如下表 3-1 所示：

表 3-1 泡芙製作之食譜

麵糊部分	內餡部分
烏龍茶汁 190g	鮮奶 170g
奶油 113g	烏龍茶汁 170g
鹽 3g	奶油 17g
低筋麵粉 75g	蛋黃 82g
高筋麵粉 75g	糖 82g
蛋 269g	玉米粉 34g
	香草粉 3g

資料來源：研究者自行整理

肆●引註資料

- 大森由紀子(2012)。鹹泡芙&甜泡芙：不失敗，超奢華！滿足你的味蕾，傳達你的心意！。台北市：出版菊。
- 井土貴司 (1997)。認識活性氧。台北市：大展出版社。
- 池宗憲(2012)。尋味·中國茶。新北市：積木文化
- 杜麗娟(2006)。用預拌粉作各式點心。台北市：楊桃文化。
- 汪怡璇(2005)。塔類點心一網打盡。台北市：楊桃文化。
- 林倍加(2005)。一片酥皮變化 34 種點心。台北市：楊桃文化。
- 高橋教子(2014)。翻滾吧！泡芙。台北市：楓書坊文化。
- 許正忠(2006)。45 種人氣小點心。台北市：楊桃文化。
- 陳明裡(2005)。席捲全臺的魅力泡芙。台北市：楊桃文化。
- 陳明裡、陳同興(2008)。魔力預拌粉。台北市：楊桃文化。
- 楊桃文化(2007)。每天少吃三大匙油的健康輕食撇步。台北市：楊桃文化。

以烏龍茶茶汁製成泡芙麵糊及內餡之食譜探討

葛莉絲花園(2002)。芳香植物料理美容書。台北市：楊桃文化。

簡芝妍、張家蓓(2013)。隨煮隨喝，自己煮杯瘦身茶：健康茶飲新革命！速效消脂油切茶大公開。台北市：養沛文化。