

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以無咖啡因花茶製作饅頭之探討

作者：

許葦玲。私立樹德家商。高三41班

黃千懿。私立樹德家商。高三41班

陳品君。私立樹德家商。高三41班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

早期饅頭起源來自於王國時期，饅頭是人們餐桌上最常見的麵食，早期饅頭則以白饅頭黑糖饅頭最為善變，隨著時代的變化食品加工不斷的發展，現代人們的味蕾需求有了很大的變化，慢慢的各式各樣不同口感的饅頭漸漸的出現了。

現代人講求低糖低油低鹽的養身之道，加入花所結合的茶可幫助健康、解除油膩、安定情緒，最常見的是以白饅頭和黑糖饅頭為主，故我們想以花茶作為主材料製作饅頭，增加口感和色澤上的差異讓人看到顏色就想嚐一口的想法。

貳●正文

一、饅頭

中國人向來中式飲食，若以食材來區分，大致分為兩類，其一為米食類，其二為麵食類，而饅頭是屬麵食類裡的發粉類：以水加麵粉、酵母所揉製而成的麵糰。(李尚穗、林家霖，2007)。

二、無咖啡因花茶

花草茶泛指一切具有醫療食用、含芳香特質的植物，其根、莖、葉、花、皮等部位，單獨或綜合乾燥後，加以沖泡的飲料就是花草茶。花草茶雖然名為「茶」，但與東方人熟知的凍頂、烏龍等茶品都有很大的差別。花草茶不含咖啡因、單寧酸等刺激成分，所以沒有茶鹼，不用擔心喝了之後會亢奮、失眠，也不用害怕長期飲用會上癮，因此早已成為歐洲人日常飲用的健康飲品。

(一) 玫瑰花茶相關文獻：

本組同學收集許多與玫瑰花茶相關的書籍整理如下，並將特性及功能以表格方式呈現重點，分述如下：

以無咖啡因花茶製作饅頭之探討

表1 玫瑰花茶的功效

| 作者 | 年份 | 花草茶功效 |
|------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一次買花草茶就上手 | 2007 | (1)幫助新陳代謝，餐後、睡前都適合飲用。 (2)能紓解因為動怒產生的胃部不適。 (3)紓解感冒咳嗽。 (4)減輕原發性經痛。 (5)養顏美容。 (6)增進血液循環。 (7)防止便秘。 (8)和胃養肝。 |
| 日日茶摘 | 2014 | (1)行氣活血。 (2)平衡內分泌。 (3)補血氣。 (4)美顏護膚。 |
| 中國保健茶飲 | 1990 | (1)可治情緒不佳的胸悶。 (2)可治療因肝氣鬱因結所致的脅痛與脹痛。 (3)食慾不佳。 (4)苔薄。 (5)脈多弦象。 |

資料來源：研究小組自行整理

(二) 饅頭食譜文獻：

透過饅頭相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中使用哪種特殊材料，分述如下：

以無咖啡因花茶製作饅頭之探討

表2 饅頭食譜文獻

| | 書名 | 作者 | 出版社 | 饅頭特殊材料 |
|---|---------------|------------|------|--------|
| 1 | 手感饅頭包子 | 趙柏洺 | 朱雀文化 | 抹茶 |
| 2 | 阿芳的 3 杯麵粉七十二變 | 蔡季芳 | 台視文化 | 鮮奶 |
| 3 | 孟老師的中式麵食 | 孟兆慶 | 葉子 | 南瓜 |
| 4 | 三杯麵粉 | 連愛卿 | 橘子文化 | 全麥 |
| 5 | 孟老師的麵食小點 | 孟兆慶 | 葉子 | 可可芝麻 |
| 6 | 手作天然酵母包子饅頭 | 謝焯貞 | 邦聯 | 芋頭 |
| 7 | 中式麵食點心 | 鄭元魁 王景茹 | 康鑑 | 綠茶 |
| 8 | 400 道人氣麵食聖經 | 楊桃文化 | 楊桃文化 | 黑糖 |

資料來源：研究小組自行整理

參●結論

玫瑰花茶有幫助新陳代謝、行氣活血、平衡內分泌，治情緒不佳的胸悶、治療因肝氣鬱因結所致的脅痛與脹痛，還可防止便秘、養顏美容、增進血液循環、能紓解因為動怒產生的胃部不適、和胃養肝、紓解感冒咳嗽、減輕原發性經痛、補血氣、治食慾不佳、苔薄、脈多弦象。飲用玫瑰花茶時，由於玫瑰花具有收斂和活血作用，孕婦最好避免服用茶類，以免對胎兒產生危害，且玫瑰花茶月經血流量多時不能飲用太多，以免血流量過多。

在八道的饅頭食譜中，可以發現其中第七篇食譜有用到綠茶來製作饅頭，其他都是不同主題風味的饅頭，而配方中筋麵粉、白油、水、糖、酵母之比例各家配方都不相同，經由小組成員討論，並參考本校一位專業中式點心老師一位專業烘焙老師之意見，經過三次以上試做，調整玫瑰饅頭配方穩定實驗觀察之作品，確定玫瑰饅頭食譜與作法如下：

以無咖啡因花茶製作饅頭之探討

| 材料 | 調味料 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1、玫瑰花茶湯 300ml | 1、玫瑰花茶粉 1包 |
| 2、中筋麵粉 500g | 2、細砂糖 50g |
| 3、即溶酵母 10g | |
| 4、白油 10g | |
| 作法 | |
| 1、將乾性材料加入濕性材料混合攪拌成糰。 2、加入白油，打至光滑。 3、基本發酵30分鐘，反覆桿摺捲起。 4、分割，放至蒸籠紙，最後發酵30~40分鐘。 5、放入蒸籠大火蒸15分鐘，即可。 | |

肆●引註資料

- 王家驊(1990)。中國保健茶飲。台北：台視文化。
- 石玉鳳、杜佳玲、賴淑玲(2003)。草本花草茶。台北：三采文化。
- 李尙穗、林家霖(2007)。中式點心。台北：啓英文化。
- 孟兆慶(2009)。孟老師的中式麵食。台北：葉子。
- 孟兆慶(2014)。孟老師的麵食小點。台北：葉子。
- 涂玉雲(2004)。花草茶養身圖鑑。台北：麥田出版。
- 吳崑崙、林鴻崇、孫靖玲、余燕姍(2012)。中式點心。台中：廣懋文化。
- 黃皇博(2004)。中式麵食保證班。台北：橘子。
- 連愛卿(2009)。三杯麵粉。橘子文化：台北。
- 童素芳(2002)。第一次買花草茶就上手。台北：易博士文化。
- 楊桃文化(2013)。400 道人氣麵食聖經。台北：楊桃文化。
- 趙柏涓(2012)。手感饅頭包子。台北：朱雀文化。
- 蔡季芳(2009)。阿芳的 3 杯麵粉七十二變。台北：台視文化。
- 鄭元魁、王景茹(2014)。中式麵食點心。台北：康鑑。
- 謝煒貞(2003)。手作天然酵母包子饅頭。台北：邦聯。
- 雙福、趙峻(2013)。好飲花草茶。台北：麥田出版。