

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	趙柏滄	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	謝煒貞	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。