

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：探討以不同茶製作三絲炒麵疙瘩之差異

作者：

林苡苾。私立樹德家商。高三四十二班

李宜珊。私立樹德家商。高三四十二班

蔡如純。私立樹德家商。高三四十二班

指導老師：王尹均老師

壹●前言

餐飲文化的發展在生活中佔十分重要的地位，因國人生活工作繁忙，都以方便容易取得的外食為正餐，但創新方便的那些外食，都非常不健康，鹽多、油多。也為了讓食物更好吃添加很多不天然的東西，如果長時間飲食會導致人體疾病越來越多，如膽固醇過高、體重過重，或糖尿病、心臟病、心血管疾病之類的。但近年來，國人逐漸改變了觀念，積極預防，改變飲食。本研究以麵疙瘩為主題，藉由不同的茶，讓大家可以不一樣的健康享受。

茶從古至今都是國人喜愛的飲品之一，其中紅茶、白豪烏龍、玫瑰花茶較為多人喜愛。而傳統麵疙瘩都是以水加麵粉製作，本組研究希望能以茶代替水製作麵疙瘩，因此本研究依據問卷試吃調查，針對 100 位高中學商進行開放式問卷，並比較其中「口感、外觀、香氣、購買意願」之差異。

一、研究背景

據說，在以前的社會，麵疙瘩是窮人吃的東西，把麵粉加水調成漿糊狀，買不起菜刀，就拿筷子將漿糊削成一條一條下鍋，倒點蘿蔔、瓜藤下去拌一下，出鍋後一小坨一小坨，狀如彎曲大蝦，因此得名麥蝦。其實這個稱呼也相當寫意，很能體現出“千年台州府，滿街文化人”的韻味。

茶的起源，在《神農百草經》有「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」之說，為茶葉藥用之始。雖然中國古代神話傳說無法驗證茶在中國的確實起源，但學者們普遍認為，早在公元前三世紀之前，茶在中國就已非常盛行。直到公元前三世紀才出現有關茶葉的記載，不過人們似乎把茶當成草藥或滋養品。到了唐朝，茶被擴大普及成為大眾化飲料，不再只當作藥用，由於具有提神醒腦的功效，而成了當時流行的飲品。而且茶葉的栽培和加工也逐漸有了標準與規格。當時茶聖陸羽的《茶經》一書便詳細記載茶的起源、特徵、品種、加工過程、器具、茶的沖泡、茶具、不同地域的水質、茶的藥性以及飲茶的傳統習慣等。

二、研究動機

茶是國人的飲料，也可以加工再製成各式各樣的茶製品，因茶的品種、特性而發展出來的各國茶料理更是五花八門，在以茶為主的飲料中，以「三絲炒麵疙瘩」為題目。我們發現麵疙瘩大多以麵粉加入水製成麵糰，色澤上也較為單調，只在少數的創意食譜當中可以看到以茶製作的美食，因此本組想以茶及麵疙瘩來做創新口味，讓大家享用跟平常不一樣感覺的三絲炒麵疙瘩。

三、研究目的

依研究背景與動機，提出下列四點研究目的：

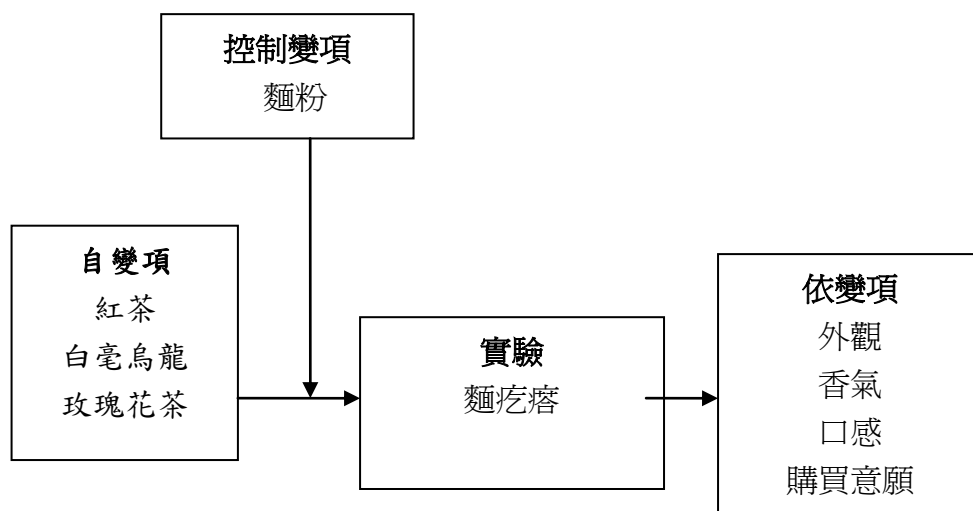
- (一) 研究紅茶,烏龍茶,玫瑰花茶製作三絲炒麵疙瘩『外觀』之差異。
- (二) 研究紅茶,烏龍茶,玫瑰花茶製作三絲炒麵疙瘩『口感』之差異。
- (三) 研究紅茶,烏龍茶,玫瑰花茶製作三絲炒麵疙瘩『香氣』之差異。
- (四) 研究紅茶,烏龍茶,玫瑰花茶製作三絲炒麵疙瘩『購買意願』之差異。

四、研究方法

實驗方法：實驗步驟及說明如下。

- (一) 步驟一：進行用不同口味的茶製作三絲炒麵疙瘩。
- (二) 步驟二：做出實驗成品並拍照，紀錄。
- (三) 步驟三：進行實驗比較與討論出研究之結果，做出結論。

貳●正文



一、麵疙瘩的背景

相信很多人都聽過麵疙瘩這道料理，但是卻很少人知道它是如何來的；在臺灣的早期，當時人民的生活並沒有很富裕，由於長期被統治的環境下，造成貧富差距也漸漸變大，很多人都過著有一餐沒一餐的生活，當時有錢的人會四處的揮霍食物，就算不喜歡吃的東西只要覺得新奇就會買，後來吃到膩了、覺得難吃就把它丟在路邊，碰巧有個雖然窮但是很有智慧的媽媽看到之後，就把他們所丟棄的而且還能吃的食物帶回家給小孩吃，由於早期的米很珍貴，所以對什麼食物都特別珍惜，當時的人都吃稻穀磨成的粉加水所做成一塊塊的粿食，然後再把有錢人家不要但是還可以吃的食物加在一起，用水煮滾後只要添加少許調味料就很好吃了，這是當時最省錢也是最能填飽肚子的方法，隨著經濟的富裕後，早期窮人才能吃的粿食就演變成現在的中式麵疙瘩。

二、三絲炒麵疙瘩製作材料


中筋麵粉、太白粉、青蔥絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、茶湯(白毫烏龍、紅茶、玫瑰花茶)。

三、實驗食譜

產品名稱:三絲炒麵疙瘩			作法
配 方	中筋麵粉	300 公克	1. 將麵粉麵粉, 太白粉與鹽放入鋼盆中。 2. 加入茶拌勻至無顆粒。 3. 用保鮮膜蓋好以防表皮乾硬, 靜置約 5 分鐘。 4. 備一鍋茶湯, 煮滾後關小火。 5. 用手捏一塊塊放進鍋裡。 6. 煮約 3 分鐘至麵疙瘩浮起, 撈起瀝乾。 7. 將木耳絲, 青蔥絲, 紅蘿蔔絲放入平底鍋一起炒熟後加入麵疙瘩再炒至上色即可。
	太白粉	100 公克	
	鹽	1/2 茶匙	
	茶湯	250cc	
	青蔥絲	50 公克	
	木耳絲	10 公克	
	紅蘿蔔絲	10 公克	
紅茶	茶葉	300 公克	泡好放涼
白毫烏龍	茶葉	300 公克	泡好放涼
玫瑰花茶	茶葉	300 公克	泡好放涼

四、實驗流程

1.三絲炒麵疙瘩(白毫烏龍口味)

	
1.將中筋麵粉放入鋼盆內	2.加入太白粉
	
3.加入白毫烏龍茶湯	4.揉成麵糰
	
5.茶湯煮沸	6.捏塊放入者熟
	
7.麵疙瘩瀝乾	8.入平底鍋加入茶湯拌炒
	
9.加入青蔥絲、木耳絲、紅蘿蔔絲拌炒	10.炒熟即完成三絲炒麵疙瘩(白毫烏龍口味)

2.三絲炒麵疙瘩(紅茶口味)

	
1.將中筋麵粉放入鋼盆內	2.加入太白粉
	
3.加入紅茶茶湯	4.揉成麵糰
	
5.茶湯煮沸	6.捏塊放入者熟
	
7.麵疙瘩瀝乾	8.入平底鍋加入茶湯拌炒
	
9.加入青蔥絲、木耳絲、紅蘿蔔絲拌炒	10.炒熟即完成三絲炒麵疙瘩(紅茶口味)

3.三絲炒麵疙瘩(玫瑰花茶口味)

	
1.將中筋麵粉放入鋼盆內	2.加入太白粉
	
3.加入玫瑰花茶茶湯	4.揉成麵糰
	
5.茶湯煮沸	6.捏塊放入者熟
	
7.麵疙瘩瀝乾	8.入平底鍋加入茶湯拌炒
	
9.加入青蔥絲、木耳絲、紅蘿蔔絲拌炒	10.炒熟即完成三絲炒麵疙瘩(玫瑰花茶口味)

參●結論

我們的三絲炒麵疙瘩裡之所以加的是茶，是爲了與一般的麵疙瘩味道不一樣，經過這次的研究顛覆了我們對大眾會覺得茶只是飲品的刻板印象。本組以茶及麵疙瘩來做創新口味，讓大家享用跟平常不一樣感覺的三絲炒麵疙瘩。

一般麵疙瘩在外觀上，看起來顏色比較白皙，香氣上散發的是麵團味較重，而經研究改良則是外觀上因加入茶製作麵糰顏色具有茶的顏色，香氣上也不再是以往的麵團味而是散發出茶的甘甜香味。

肆●引註資料

食物學原理，施明智，1996，台北市.藝軒圖書文具有公司

食品原料，鄭清和，2000，精美圖書貿易有限公司

中國點心，江獻珠，2009，旗林文化出版

麵點巧巧做，劉麗惠，2001，台視文化

麵食大集合，梁瓊白，2003，善書房文化

一鍋好料理，林美慧，2000，台北。邦聯文化

怎樣做麵食，孔厚軍，2010，台視文化事業股份有限公司

台灣茶，林世煜，2004，果實製

健康好吃的茶料理，陸堯，2011，知青頻道

中國茶文化經典，陳彬藩，2013，光明日報