

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

茶甜在心頭－以玫瑰及伯爵紅茶製作大福內餡之食譜探討

作者：

黃雅萱。私立樹德家商。高三 43 班

蘇愛茹。私立樹德家商。高三 43 班

胡家華。私立樹德家商。高三 43 班

指導老師：

洪千田老師

壹●前言

現今人們過著忙碌的生活，常常感到身心疲憊，人們會藉著甜點來放鬆自己，而我們研究的這款大福，它所散發出來的甜味不僅讓人能洗去一天當中的疲勞，更能感覺到幸福的滋味，所以這款的大福叫做“茶甜在心頭”希望大家吃了這款茶甜在心頭的大福，都能體會我們所傳達的美好滋味。

貳●正文

一、大福

大福皮是用糯米粉、油、糖、水做成的，一般大福內餡以紅豆泥包草莓為居多，而我們使用的是把玫瑰及伯爵紅茶加入紅豆泥與巧克力泥裡，讓內餡充滿了甜甜滋味，而水果搭配比較不甜的香蕉與奇異果，讓整個大福吃起來有甜而不膩的口感。

(一) 大福食譜文獻

透過大福相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料，分述如表 2-1 所示：

表 2-1 大福食譜文獻參考表

編號	書名	作者	出版社	材料
1	甜點革命	廖敏雲	二魚文化	1、糯米粉 120g 2、水 250g 3、白砂糖 100g
2	世界點心大百科	日本放送出版協會	暢文	1、糯米粉 200g 2、地瓜粉 1T 3、溫水 140cc
3	感動味蕾的日式點心	張瑞文	楊桃文化	1、糯米粉 100g 2、細砂糖 25g 3、冷開水 150cc
4	我愛和菓子	山崎彩	台灣東販	1、糯米粉 100g 2、細砂糖 50g 3、水 120cc 4、日本太白粉少許

5	日式點心和菓子	周美江	台視文化	1、糯米粉 105g 2、水 105cc 3、細砂糖 105g 4、水麥芽 16g 5、太白粉少許
6	韋太王牌甜品	韋太	經濟日報出版社	1、糯米粉 100g 2、砂糖 1T 3、冷開水 100cc 4、日本太白粉少許

資料來源：研究者自行整理

二、玫瑰

玫瑰花有很好的養顏之功(蘇黎，2010)。女性朋友臉色不好或臉上長斑、月經失調、痛經等症狀，多與氣血運行失常、淤滯於子宮或面部有關(楊桃文化，2011)。如果平時多喝點玫瑰花茶，可讓氣血運行正常，面色自然就會紅潤，能夠溫養人的心肝血脈，身體自然就會健康(新星出版社編集部，2003)。

(一)玫瑰相關文獻

本組同學收集許多與玫瑰相關的書籍整理如下，並將功能以表格方式呈現重點，分述如表 2-2 所示：

表 2-2 玫瑰功能參考表

作者	書名	出版年份	玫瑰功能
楊桃文化	400 杯手做飲料聖經	2011	1、美容養顏 2、通經活絡
新星出版社編集部	茶事典	2003	1、軟化血管 2、對於心腦血管，高血壓，心臟病及婦科有顯著療效
Winnie 姐	果汁·茶·特飲	2010	1、美顏護膚、改善體質 2、緩和情緒，治慢性胃炎
蘇黎	療效茶飲輕圖典	2010	1、順行血氣，調理女性生理 2、養顏美容，減肥豐胸
《貝太廚房》工作室	最愛花草茶	2011	1、助消化 2、治療口臭

資料來源：研究者自行整理

三、伯爵紅茶

基本上伯爵茶是可稱為加味茶(Flavoured teas)，是紅茶葉薰上佛手柑(Bergamot)而成的(王廣智，2013)。佛手柑屬於柑橘類(citrus)，有人甚至質疑當初並不是佛手柑而是福建的柑橘(李碧華，2011)。不過無論如何伯爵紅茶就如此的流傳下來了。

(一)伯爵紅茶相關文獻

本組同學收集許多與伯爵紅茶相關的書籍整理如下，並將功能以表格方式呈現重點，分述如表 2-3 所示：

表 2-3 伯爵紅茶功能參考表

作者	書名	出版年日	伯爵紅茶功能
王廣智	紅茶名品圖鑑	2013	1、茶葉抗癌功效 2、起到防病作用
美好生活實踐小組	世界紅茶&茶器介紹	2011	1、抗金屬生物鹼 2、使人強壯骨骼 3、消炎殺菌效果
英倫老舖	英國茶館小旅行	2010	1、去油膩助消化 2、促成尿量增加
孟樊	在杯中、書中、影中 品味紅茶	2007	1、抗氧化緩衰老 2、紅茶預防感冒 3、紅茶可以養胃
李碧華	一杯清朝的紅茶	2011	1、豐富的蛋白質 2、有益舒張血管

資料來源：研究者自行整理

四、紅豆

紅豆，為常見的食材之一。亦被稱為小豆、赤豆。紅豆屬高蛋白質、低脂肪的高營養穀類食品(李德全、楊桃文化，2013)。而且含有蛋白質、醣類、脂肪、膳食纖維、維生素 B 群、維生素 E、鉀、鈣、鐵、磷、鋅等營養素(藤原美佐，2009)。紅豆有豐富的鐵質，可以使人氣色紅潤，可以補血、促進血液循環、強化體力、增強抵抗力(《神奇的豆類家族》編寫組，2009)。

(一)紅豆相關文獻

本組同學收集許多與紅豆相關的書籍整理如下，並將功能以表格方式呈現重點，分述如表 2-4 所示：

表 2-4 紅豆功能參考表

作者	書名	出版年份	紅豆功能
李德全、楊桃文化	吃薏仁紅豆最好	2013	1、通淋祛水腫 2、止瀉 3、治療癰丹毒，便血
藤原美佐	我口元氣蔬果汁	2009	1、紅豆通小腸 2、利小便 3、水散血 4、止渴解酒、通乳下胎
《神奇的豆類家族》編寫組	神奇的豆類家族	2009	1、消熱解毒 2、治瀉痢腳氣

資料來源：研究者自行整理

五、巧克力

巧克力來自可可樹上的可可果豆(雷素霞、法國藍帶廚，2009)。西元前約 500 年，古代墨西哥的原始人和印地安人只吃可可果的新鮮果肉，因為可可豆苦澀難咽(熊谷裕子，2014)。偶然有一人將可可豆扔入火中，可可豆被烤幹時發出的誘人香味引發此人將可可豆在石頭間碾成糊狀並品嚐了它(高永珠，2013)。這便是巧克力幾千年世界史的開始。

(一)巧克力相關文獻

本組同學收集許多與巧克力相關的書籍整理如下，並將功能以表格方式呈現重點，分述如表 2-5 所示：

表 2-5 巧克力功能參考表

作者	書名	出版年份	巧克力功能
雷素霞、法國藍帶廚	巧克力聖經	2009	1、降血壓 2、可降低心血管疾病

熊谷裕子	終於發現秘訣！ 巧克力甜點完美 製作技巧	2014	1、抗發炎 2、抗血小板凝集 3、有利牙齒和牙床
高永珠	巧克力小百科	2013	1、以讓血管擴張 2、有助於頭痛、消化及失眠 3、含有抗氧化
吳青華	我的手做巧克力	2014	1、有助緩解女性經期不適 2、保護心臟的效果 3、有助抗凝血
大衛·沃斧、莎茲	剖析巧克力	2011	1、預防心臟病 2、預防中風 3、增強記憶力 4、提振精神

資料來源：研究者自行整理

六、香蕉

香蕉是熱帶、亞熱帶名果，又是我國南方四大水果之一，色、香味俱全，營養豐富，深受消費者歡迎(Dan Koeppel, 2009)。我國勞動人民在香蕉栽培技術和品種德育等方面，對世界香蕉栽培是有貢獻的(許玲慧, 2010)。

(一)香蕉相關文獻

本組同學收集許多與香蕉相關的書籍整理如下，並將功能以表格方式呈現重點，分述如表 2-6 所示：

表 2-6 香蕉功能參考表

作者	書名	出版年份	香蕉的功能
許玲慧	香蕉的秘密	2014	1、含有所有的維生素和礦物質 2、具有很好的通便效果 3、能防止血壓上升及肌肉痙攣 4、防治低血鉀症，防癱瘓 5、修復各種潰瘍病損，預防胃潰瘍 6、可舒緩胃酸對胃黏膜的刺激
Dan Koeppel	香蕉密碼:改變世界的水果	2009	1、對消化、吸收相當良好 2、還有鎮痛的效應 3、能抑制白血病細胞株

			4、促進黏膜細胞的生長繁殖 5、香蕉皮貼敷患處，可消除瘙癢 6、降低中風危險
--	--	--	--

資料來源：研究者自行整理

七、奇異果

其實奇異果並非一開始就叫奇異果，起初銷售時並不暢銷(許玲慧，2010)。Actinidia deliciosa，是奇異果原來的學名，名字長的讓人吃不消且不易記，因此他們苦思尋求一個響噹噹的名字。

直到 1952 年紐西蘭首次將奇異果外銷英國，一舉擄獲了英國民眾的芳心(本橋登，2009)。也為奇異果開啓了行銷全球的大門，至此紐西蘭出口商也決定將它取名為「奇異果」(康鑑編輯部，2012)。

(一)奇異果相關文獻

本組同學收集許多與奇異果相關的書籍整理如下，並將功能以表格方式呈現重點，分述如表 2-7 所示：

表 2-7 奇異果功能參考表

作者	書名	出版年份	奇異果功能
許玲慧	我是奇異的水果	2010	1、富含維生素 C、E、β胡蘿蔔素 2、幫助容易入睡 3、降低動脈硬化 4、散瘀止血的作用 5、能提高蛋白質的代謝能力 6、有治療陽萎的作用 7、可促進生長素分泌
本橋登	係今 A!KIWI 奇異果早餐減肥法	2009	1、含有鈣、鎂、胺基酸等成分 2、改善便秘 3、含豐富的纖維質、果膠 4、所含的精氨酸能幫助傷口癒合 5、預防心臟病的功能 6、所含的維他命 E 可提供一日所需的三分之一
康鑑編輯部	超級健康食物排行榜	2012	1、有助於改善消化不良 2、可阻斷「亞硝酸胺」形成

			3、有效預防視網膜剝離 4、防止肺癌及前列腺癌的發生 5、能適當促進腸蠕動
--	--	--	---

資料來源：研究者自行整理

參●結論

綜上所述，在製作大福內餡之變化時，我們發現紅豆具有去水腫、止瀉等功效，玫瑰茶具有和血散瘀、主治肝胃氣痛、吐血咯血、月經不調等功效，伯爵紅茶具有消炎抗菌、去油膩助消化、和有益舒張血管之功效，黑巧克力則具有降血壓、提振精神、增強記憶力等功效。

而在我們組員的提議下，我們決定將紅豆與玫瑰茶作結合，黑巧克力與伯爵紅茶作結合，使這兩種餡料，各有不同的風味及特色。

肆●引註資料

- 《貝太廚房》工作室(2011)。 **最愛花草茶**。台北市：中國大百科全書出版社。
- 《神奇的豆類家族》編寫組(2009)。 **神奇的豆類家族**。上海市：上海科學技術出版社。
- Dan Koeppel(2009)。 **香蕉密碼：改變世界的水果**。台北市：馥林文化。
- Winnie 姐(2010)。 **果汁·茶·特飲**。新北市：蘋果屋出版社有限公司。
- 大衛·沃斧、莎茲(2011)。 **剖析巧克力**。台中市：晨星。
- 山崎彩(2010)。 **我愛和菓子**。台北市：台灣東販。
- 日本放送出版協會 (2000)。 **世界點心大百科**。台北市：暢文。
- 王廣智(2013)。 **紅茶名品圖鑑**。台北市：味全食品工業股份有限公司。
- 本橋登(2009)。 **係今 A!KIWI 奇異果早餐減肥法**。台北市：台灣東販。
- 吳青華(2014)。 **我的手做巧克力**。新北市：桂氏文化。
- 李碧華(2011)。 **一杯清朝的紅茶**。新北市：蘋果屋出版社有限公司。
- 李德全、楊桃文化(2013)。 **吃薏仁紅豆最好**。台北市：楊桃文化。
- 周美江(1938)。 **日式點心和菓子**。台北市：台視文化。
- 孟樊(2007)。 **在杯中、書中、影中品味紅茶**。台北市：時報出版。
- 美好生活實踐小組(2011)。 **世界紅茶&茶器介紹**。台北市：跨世紀文化有限公司。
- 英倫老舖(2010)。 **英國茶館小旅行**。台北市：太雅出版社。
- 韋太(2014)。 **韋太王牌甜品**。新北市：經濟日報出版社。
- 高永珠(2013)。 **巧克力小百科**。新北市：廣智文化。
- 康鑑編輯部(2012)。 **超級健康食物排行榜**。新北市：源樺。
- 張瑞文(2005)。 **感動味蕾的日式點心**。台北市：楊桃文化。

- 許玲慧(2010)。 **我是奇異的水果**。台北市：青林。
- 許玲慧(2014)。 **香蕉的秘密**。台北市：青林。
- 新星出版社編集部(2003)。 **茶事典**。新北市：楊桃文化。
- 楊桃文化(2011)。 **400 杯手做飲料聖經**。台北市：楊桃文化。
- 雷素霞、法國藍帶廚(2009)。 **巧克力聖經**。台北市：大境文化。
- 廖敏雲(2005)。 **甜點革命**。台北市：二魚文化。
- 熊谷裕子(2014)。 **終於發現秘訣！巧克力甜點完美製作技巧**。新北市：瑞昇文化。
- 藤原美佐(2009)。 **我口元氣蔬果汁**。台北市：台灣東販。
- 蘇黎(2010)。 **療效茶飲輕圖典**。台北市：時代文藝出版社。