

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以紅茶,綠茶,洛神花茶製作炒飯顏色香氣  
之探討

作者：

趙珈琪。高雄市私立樹德家商。高三19班  
謝瑞妍。高雄市私立樹德家商。高三19班  
張雅雯。高雄市私立樹德家商。高三19班

指導老師：

董孜伶

## 壹●前言

本段落一共分為三部份：一、研究背景；二、研究動機；三、研究目的

### 一、研究背景

現代人比起享受美食，更加注重的是少油、少鹽、少糖的養生料理，既想要吃得好又想吃得健康；除此之外，現代人也注重生態保育、愛護地球等等環保觀念，為了響應環保不浪費的這個觀念，我們做的其中一件事就是「發掘茶葉新用途」。

在忙碌的社會當中人們因沒時間煮飯，所以常以外食為主而外食大多重油重鹹，長期吃下來對身體非常不好，導致許多疾病因應而生而國人的體重也急遽飆升，為了改善這種狀況就必須將油跟鹽的用量降低，如果以茶入菜的話或許會有事半功倍的效果。

### 二、研究動機

許多人家中都有一罐又一罐的茶葉，但喝久了會嫌膩，買新茶葉又嫌喝不慣、味道不好等等，實際上卻也泡不到幾次，丟掉又嫌浪費，因此，基於以上幾點理由，本組決定善加發揮茶葉的用途，將茶葉泡出的茶湯拿來煮飯，製造出色澤多樣化、香氣大不同，且又清爽不油膩的茶香炒飯，讓大家在炎炎夏日中，既能享受美味，同時更能注重養生的大快朵頤。

清爽、去油膩、又不添加任何香料的飲品；蛋炒飯給人們的第一印象就是放各種調味增加香氣，又需要不少的油下去炒，但也因為這種強烈對比的形象，使我們更想試著將兩者做個結合，創造出打破大眾印象，不同風味、不同感官的創新料理-茶香炒飯。

### 三、研究目的

依研究背景與動機，提出下列三點研究目的：

- (一) 研究不同茶類製作白飯色澤差異之探討。
- (二) 研究不同茶類製作白飯香氣差異之探討。
- (三) 研究茶香炒飯與市售炒飯消費者喜好性之品評。

## 貳●正文

### 一、炒飯的由來

米飯自古以來就是中國人最重要的主食之一，炒飯泛指以炒的方式來塑造成米飯的一種料理，狹義上指的是雞蛋和一些料理製成，即大家統稱炒飯，炒飯最早的起源可以追溯至中國隋代，據考，隋朝越國公楊素愛吃的碎金飯，就是我們現今所稱的蛋炒飯。(鄭元魁， 2003)

炒飯要炒得好吃，其做法就是將雞蛋直接打入鍋中炒成碎蛋，均勻混和在立立分明的米飯中並且大火快炒，而且米飯上面都要包著一層薄薄的油和蛋，看起來晶瑩剔透就像碎金一樣。看似簡單的炒飯其歷史超過一千年的發展，炒飯已經成為華人商圈的美食之一了，也因地區不同而發展出不同的配料的炒飯，其中以揚州炒飯最為著名。(鄭元魁， 2003)

### 二、米的種類

米有分很多種類包含白米、糙米、紫米等等，簡述如下：

#### 1.白米

它需經過一些複雜的程序並將它輾磨，讓穀物的外殼完全脫落下來(稻米全書)，使米粒呈現純白色、半透明的，白米是我們最常吃的米飯之一。

#### 2.糙米

它又稱為整體米，無須經過一些程序，它有外皮、又比一般我們所吃到的白米營養(稻米全書)；烹煮時間比白米久，煮完有一股堅果的香味，對於一些老人和病人有些幫助，可降低心血管疾病發病的機率。

#### 3.糯米

它分為長糯米和圓糯米，米粒呈現白色、不透明的；係是依照米粒中的澱粉多寡來分；通常粽子是以長糯米所做，而湯圓則是圓糯米所做成；因為糯米黏度不同所做出來的東西就會有所不同(稻米全書)，各式糯米中最為營養的是紫米，紫米本身具有很高的營養價值，含有多種維生素、礦物質、鐵質，以及天然黑色素。許多人會拿紫米來當產婦坐月子時的主食，因為它對婦女產前產後的滋補很合適；因含豐富鐵質，具有補血暖身的功效對貧血者來說是吃米飯的好選擇。

### 三、綠茶

茶起源於中國，但真正的開始是因為陸羽編制的茶經，根據《茶經》的記載「茶之為飲，發乎神農氏」，神農氏飲用後發現茶能讓人提神醒腦、精力充沛，從此茶常被中國人所引用。到了唐朝茶已成為大眾的飲料之一，其中綠茶屬於不發酵茶，不論貴族或是平民都甚為喜愛。

茶的功效和療效也非常的多，這也是人們對茶愛不釋手的原因之一。茶葉中的有機化合物主要有蛋白質、脂質、碳水化合物、氨基酸、茶多酚、有機酸、維生素等等。夏季喝綠茶能解熱止渴，消食除膩，殺菌消炎，減肥健美，降壓除脂，減輕癌變等等多項優點。除此之外，茶還能防胃病、抗衰老，但飲用過多還是不太好的，每天適量的飲用，不僅可享受喝茶的樂趣，同時又可保健身體，。

### 四、紅茶

最早的紅茶出自於福建，而紅茶屬於全發酵茶，是茶文化當中的主要茶品，因茶湯偏暗紅色，故西方人又稱為Black Tea。以前只有船能當作茶葉輸送至西方國家的交通工具，所以往往需要非常長的一段時間。紅茶與綠茶不同，綠茶會隨著時間，而逐漸失去味道；相反的，紅茶保存時間長、且風味依舊不變，這也許正是紅茶傳到西方國家的主要原因之一。

紅茶的產地主要有中國、斯里蘭卡、非洲、及印尼等地，紅茶的品種也非常多元，其中最著名的世界三大名茶指的是-中國祈門紅茶、印度大吉嶺紅茶與斯里蘭卡烏巴紅茶三種。

### 五、洛神花茶

洛神花又稱為「玫瑰茄」，原產地在西非和印度兩地，後來發現在中國的福建，廣東亦有生產。1596年，洛神花引進英國，十八世紀時開始被作為調味品使用。不同產地出口的洛神花風味、色澤也有所不同，例如中國產的顏色較為深濃，而蘇丹產的酸味則是較重。

由於洛神花茶富含許多人體所需的氨基酸、蛋白質，有機酸維生素 C 等等，其中的木槿酸對於高血壓、心臟病的患者很有幫助，而且洛神花茶有抑制喉嚨發炎的功效，感冒時喝上一杯，馬上就能解除身體的疲倦，如有習慣性便秘的話，喝洛神花茶也是一個好選擇。

洛神花用途非常多元，不管是吃的、用的，都能跟洛神花有所關聯，例如有人拿洛神花來做果醬、還有印度人在制作咖哩時，會利用洛神花的香氣來增加風味，而且洛神花的幹莖有纖維，亦可作為紡織和造紙的用途。

## 以紅茶,綠茶,洛神花茶製作炒飯顏色香氣之探討

### 五、食譜文獻

根據食譜之收集，以表格方式呈現，材料以本專題自變項以茶葉為呈現重點，分述如下：

表 1

編號	作者	書名	出版社	產品名稱	茶葉名稱
1	鄭文魁	炒飯變化多	生活品味	揚州炒飯	無
2	鄭文魁	炒飯V.S燴飯	生活品味	翡翠炒飯	無
3	鍾東明	米飯風味36	迪藤出版圖書有限公司	蟹肉蛋炒飯	無
4	史萊姆的快樂廚房	愛料理	愛料理	爽口梅子炒飯	無
5	薛文龍	快炒麵X飯	庫克書屋	祇園抹茶炒飯	抹茶

資料來源：組員整理

### 六、「茶香炒飯」標準食譜：

材 料：三種茶(綠茶、紅茶、洛神花茶)、米、蛋 1 顆、四色蔬菜 1 匙、鹽 (1t)、糖 (1t)

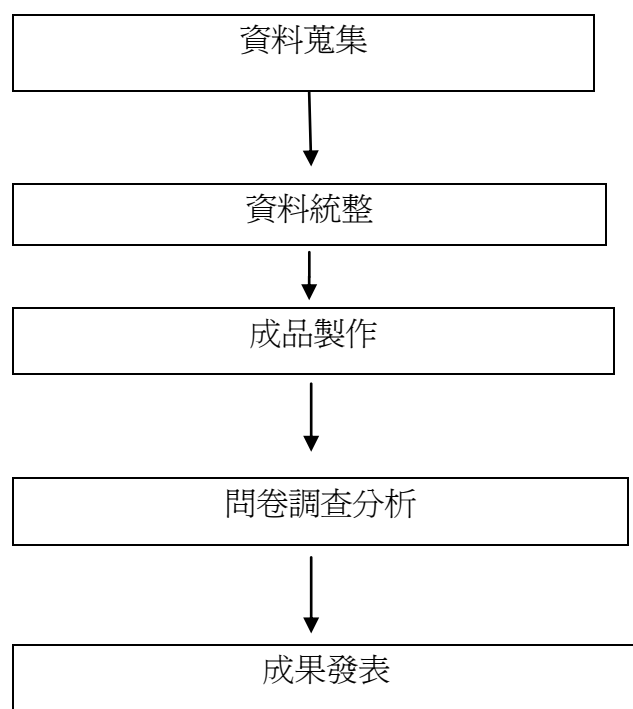
比 例：【米約一杯】可做 45 人份

工 具：爐 台、飯 鍋、鍋 子、鍋 鏟、飯 鍋 內 鍋、量 杯、湯 匙、成 品 盤

製作方法：

1. 將米跟泡開的（洛神花、綠茶、紅茶）茶湯放入飯鍋中煮熟。
2. 將煮好的飯放涼備用
3. 在鍋中熱油，蛋打入鍋中，攪散。
4. 加入四色凍蔬菜
5. 將飯加入鍋中，跟蛋、四色蔬菜拌勻。
6. 加入適量糖、鹽調味。
7. 製作完成。

## 七、研究架構



### 1、研究設計

(一)研究產品茶香炒飯

### 2、研究方法: 研究步驟如下。

(一) 步驟一：進行三種茶與茶香炒飯的製作。

(二) 步驟二：展示成果並拍照、記錄。

(三) 步驟三：進行研究比較與討論出研究結果，做出結論。

### 3、實驗變項:

(一)自變法: 三種茶(綠茶、紅茶、洛神花茶)

(二)中介變項：米、鹽、糖、四色蔬菜

(三)依變項: 以不同種茶探討成品色澤、香氣、口感及消費者喜好調查之品評。

### 4、實驗觀察

(一) 以『茶香炒飯喜好調查之問卷』比較炒飯色澤之差異。

(二) 以『茶香炒飯喜好調查之問卷』比較炒飯香氣差異。

(三) 以『茶香炒飯喜好調查之問卷』比較炒飯口感差異。

### 5、品評方法

## 以紅茶,綠茶,洛神花茶製作炒飯顏色香氣之探討

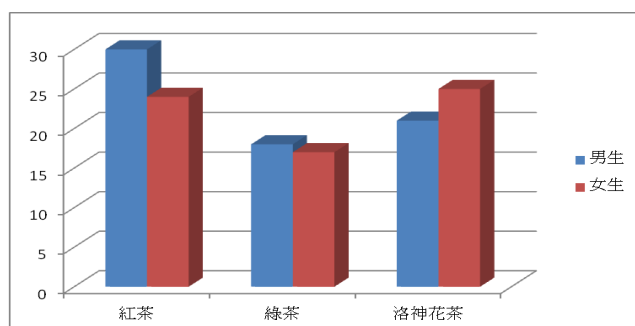
(一) 由餐管科兩班學生及日文科一班經過試吃後，擔任『茶香炒飯喜好調查之問卷』對象。

(二) 分別以市售炒飯和茶香炒飯進行官能品評。

### 參●結論

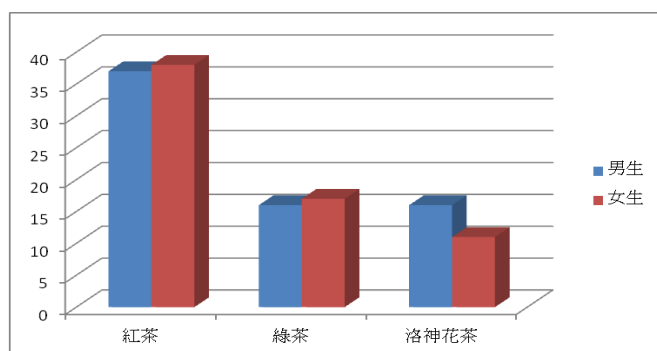
本專題發放的問題共有 139 份，其中男性有 69 人、女性 66 人，刪除不適當問卷，有效問卷共 135 份。我們將問卷整理並統計分析出如表二至表八。

表二、外觀色澤比較表



外觀色澤的調查結果顯示，相較於綠茶與洛神花茶，紅茶的接受度偏高，其中又以男性支持率較高，而女性則是在洛神花茶的支持率較高，相比之下綠茶評價較為低。

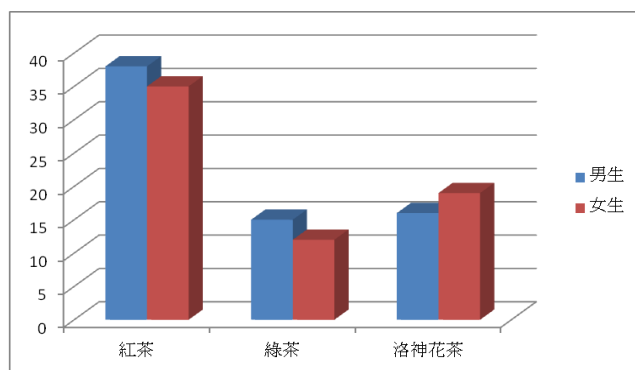
表三、香氣比較表



香氣調查結果顯示，男性及女性普遍都喜愛紅茶的香氣，綠茶以及洛神花茶則是差距不大。

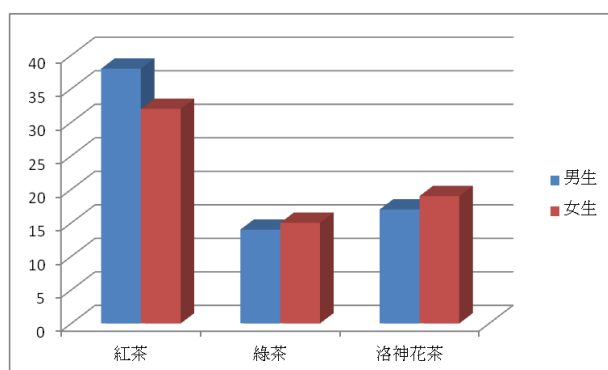
表四、口感比較表

## 以紅茶,綠茶,洛神花茶製作炒飯顏色香氣之探討



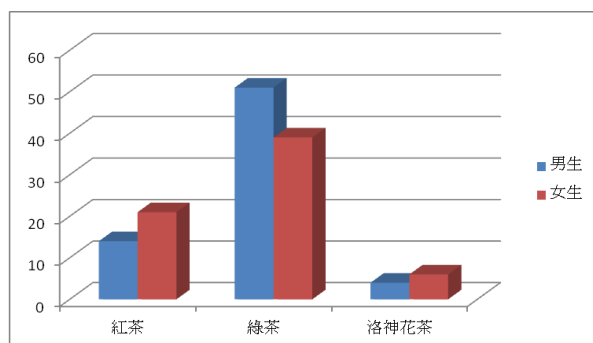
口感調查結果顯示，以紅茶評價最佳，次之為洛神花茶，評價最低為綠茶。

表五、吸引力比較表



吸引力調查結果顯示，男性女性評價最佳的都是紅茶，綠茶依舊是評價最低。

表六、接受度比較表

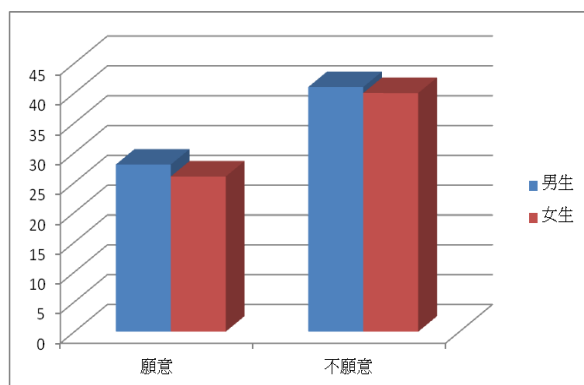


接受度調查結果顯示，綠茶接受度是最高的，紅茶次之，洛神花茶則是最少人能夠接受。

表七、購買意願比較表

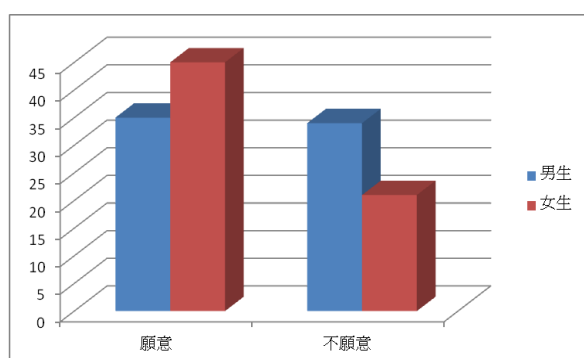


## 以紅茶,綠茶,洛神花茶製作炒飯顏色香氣之探討



購買意願調查結果，不願意購買的人比願意購買的人多。

表八、推薦意願比較表



推薦意願調查結果顯示，女性推薦意願較高，男生推薦意願較低。

## 八、結論

根據研究實驗結果，以及 135 份的問卷調查分析，本組將茶香炒飯的「香氣」、「口感」、「接受度」、「購買意願」之差異，進行了以下結論：

### 一、香氣

本組選用三種茶類製做炒飯，其中以紅茶炒飯的香氣最受大眾好評，綠茶和洛神花茶則差異不大。經過詢問之下，綠茶及洛神花茶較不被接受的兩大原因分別為：

- 1.綠茶聞起來與另外兩者相比之下，較沒有突顯出綠茶的香氣。
- 2.洛神花茶普遍人覺得味道偏酸，太過刺激嗅覺。

### 二、口感

調查分析結果中顯示出，紅茶炒飯之口感較受大眾歡迎，其原因為紅茶炒飯入口後仍能咀嚼出明顯的茶味及米飯的口感也較其他兩者較鬆軟。洛神花茶則是以女性喜好度較高；綠茶則反之。

## 以紅茶,綠茶,洛神花茶製作炒飯顏色香氣之探討

### 三、接受度

三種茶香炒飯的品評中，以綠茶的接受度最高，其原因為綠茶味道較為清淡，入口後和其他兩者相比之下也較清爽；紅茶的接受度則是第二名，因本組使用的紅茶為伯爵紅茶，因其茶味與其他紅茶相比之下較為重，但茶中添加的佛手柑香氣，有些人是無法接受的；接受度最低的為洛神花茶，原因為洛神花的茶湯本身偏酸，在實驗時，洛神花茶酸味過重，許多試吃者較無法接受。

### 四、購買意願

在購買意願調查結果中，不願意購買的人居多。本組以六十元一份的價格做為預設，多數試吃者認為，價格偏高和口味並不符合大眾所接受，因此，在購買意願這個調查結果中，本組需要更加虛心檢討。

### 五、總結

本組的專題製作及實驗目前告一段落，分析完協助本組試吃者的調查表後，本組總結出紅茶炒飯是大眾及組員們都較為接受的茶香炒飯，而洛神花炒飯在每一項調查分析當中都位居後位，因此本組將會繼續檢討及改進。

### 肆●引注資料

鄭文魁 (2004)。炒飯變化多。台北市：生活品味。

鄭文魁 (2003)。炒飯V.S燴飯。台北市：生活品味。

鍾東明 (1996)。米飯風味。台北市：迪藤出版圖書有限公司。

薛文龍 (2013)。快炒麵 × 飯。台北市。庫克書屋。

斯瑞 // 歐文 (2011)。稻米全書。新北市：遠足文化。

百度百科

<http://baike.baidu.com/view/286210.htm>

卡柏氏茶舖

<http://cuppa.com.tw/communication.html>

愛料理。2014年7月25號，取自

<http://icook.tw/recipes/8263>