

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

剩者為王—剩飯變身奶酪

作者：

吳哲榮。私立樹德家商。高三14班

劉于綺。私立樹德家商。高三14班

羅雅妮。私立樹德家商。高三14班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹・前言

國人的主食多為米飯，剩飯的出現總是不可避免的，想要丟掉卻又覺得浪費，自古以來人們對剩飯的應用總是侷限於鹹食上，因此我們想顛覆傳統利用這些剩飯巧妙地結合營養成分極高的鮮奶，搖身一變成香濃義式奶酪，讓台灣的米食文化有不同的風貌。

貳・正文




一、米

稻或米或飯（已煮熟米），俗稱大米，是人類重要的糧食作物之一，種及食用的歷史相當悠久，分為水稻和光稈稻。台灣稻米常見種類有糯米、蓬萊米、在來米三大類。落易食用方式分，則有粒狀、米漿、米粉及裸粉類（吳嘉琪，2008）。

(一) 米的種類

稻米的種類繁多，在此介紹幾個家庭較為常見之品種（黃俊傑，1988）。

表 1 米的種類

俗名	圖片	品種	外觀	黏性比較	製品
蓬萊米		梗米	米粒較大 呈橢圓形	最低	一般白飯、 粥
紫米		水稻	細長， 紫黑色	最高	紫米湯圓、 紫米紅豆粥
在來米		秈米	米粒長， 透明度高	中等	蘿蔔糕、 米苔目、 碗粿

資料來源：研究小組自行整理

(二) 米的營養成分

本組同學收集許多與米相關的書籍整理如下，並將米的營養成分以表格方式呈現重點，分述如下：

表 2 米飯營養成分介紹

每100克	蓬萊米	紫米	在來米
熱量(大卡)	369◆	353	366
蛋白質(g)	6.8	9.3◆	7.2
醣類	74.2	70.1	75.4◆
脂肪(g)	4.8◆	3.3	3.6
纖維(g)	0.8	2.8◆	0.6
鐵(mg)	1.6	0.5	3.4◆
磷(mg)	152	356◆	178
維生素B1(mg)	0.31	0.35◆	0.34
維生素B2(mg)	0.11	0.20◆	0.17

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，本組發現蓬萊米熱量最高，脂肪也最多。紫米蛋白質及纖維多，含磷量也最高。在來米的醣分最高，含鐵量也最多。

(三) 剩飯產品

表 3 剩飯產品

<p>醬燒烤飯糰</p> 	<p>炒飯</p> 	<p>米煎餅</p> 
<p>皮蛋瘦肉粥</p> 	<p>腐皮炸飯捲</p> 	<p>米蛋餅</p> 

二、奶酪

鮮奶酪的由來，發源於盛產酪農業位於西北義大利的皮耶蒙特州 (piemonte) 的一種家庭料理甜點，使用大量乳製品，在義大利相當平民化的一道洋菓子甜點。

(<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20110924000010KK01371>)

通常製作過程將鮮奶油、牛奶、砂糖混合後，再加入香草籽一起加熱，最後加入以融化的吉利丁等凝膠礁體後，放量凝固即可完成的一道甜點。另為配方也可加入加入蛋白，經過蒸烤後，口感就像布丁般的軟綿可口。

(一) 奶酪食譜文獻

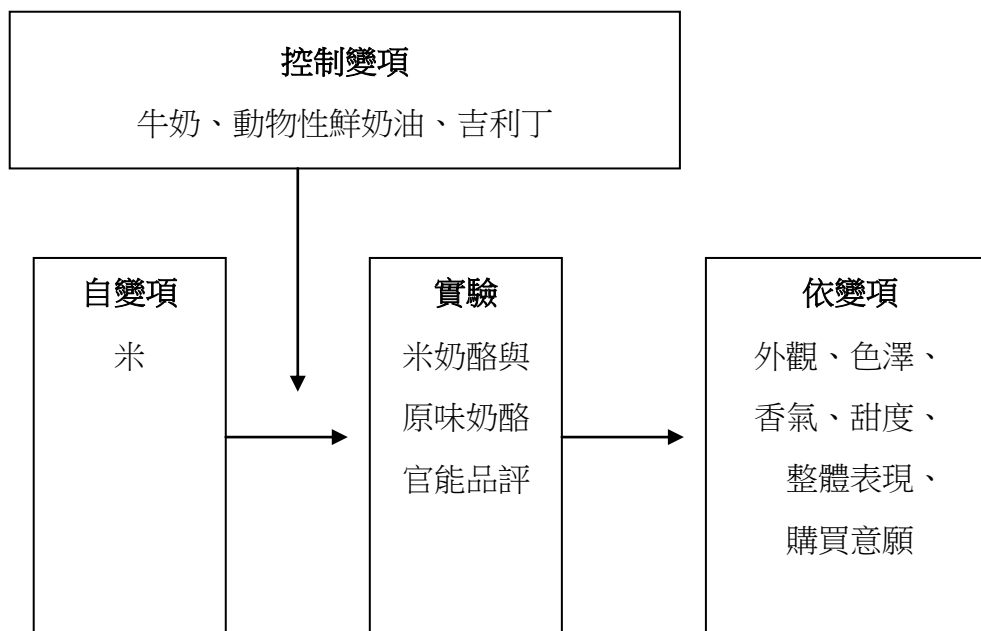
本節根據上述相關食譜之收集，重合整理以表格呈現，並將是否添加特殊材料以表格呈現重點，分述如下：

表 4 奶酪食譜綜合分析比較表

	書名	作者	出版社	特殊材料
1	布丁奶酪的神奇配方	郭士弘	楊桃文化	豆漿
2	奶酪布丁果凍一學就會	陳文山	楊桃文化	山藥
3	100元超值手作點心	翁曉宓	膳書房	藍莓
4	奶酪布丁果凍一學就會	陳文山	楊桃文化	咖啡
5	150種果凍布丁奶酪	楊桃文化	楊桃文化	芝麻

綜上所述，在以上 5 種不同製作方法的奶酪中，本組發現食譜奶酪口味眾多，主要是搭配材料不同，本組想將搭配材料做改變，跟本組所制定的隔夜飯做結合探討隔夜飯對甜品奶酪『甜度』、『口感』、『外觀』、『購買意願』、『香氣』的影響。

三、研究架構：



四、奶酪配方材料與做法：





(一) 原味奶酪

1. 吉利丁片泡冰水備用。
2. 材料秤重，用果汁機打成漿，過篩後備用。
3. 吉利丁擰乾加入攪拌至融化。
4. 接著過篩，過濾掉雜質。接著冰進冰箱冷藏。

(二) 米奶酪

1. 將隔夜飯從冰箱拿出備用。
2. 與其它材料放入果汁機中打碎，過濾。
3. 吉利丁擰乾加入攪拌加熱至融化。
4. 接著二次過篩，過濾掉雜質，接著冰進冰箱冷藏。

五、研究流程：

奶酪製作	
	
米、牛奶、鮮奶油、細砂糖秤重	加入果汁機打成泥狀
	
過濾	成品

六、實驗結果：

以『米奶酪』分析奶酪『外觀』、『香氣』、『口感』、『甜度』、『購買意願』。

(一) 實驗計分人員：專題製作6位成員、4位同班同學。

(二) 實驗計分工具：試吃人員的視覺、嗅覺、味覺、是吃感受來觀察記分。

(三) 實驗計分方法採五分量表評比，以勾選方式記錄，分別為：非常不喜歡、不喜歡、普通、喜歡、非常喜歡。

表 5 米奶酪喜愛程度分析

喜愛程度 品評種類	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
外觀	2人	0人	4人	0人	4人
香氣	0人	0人	5人	4人	1人
口感	0人	0人	4人	3人	3人
甜度	0人	1人	2人	5人	2人
購買意願	1人	1人	1人	2人	5人

此實驗觀察計分表針對米奶酪「外觀」、「香氣」、「口感」、「甜度」、「購買意願」之評分統計，以實驗品評結果進一步比較分析，其結果分析如下：

由上表可知，品評員試吃後，認為米奶酪在「外觀」方面覺得非常不喜歡者2人，佔20%；覺得普通者4人，佔40%；覺得非常喜歡者4人，佔40%；在「香氣」方面普通者5人，佔50%；喜歡者4人，佔40%；非喜歡者1人，佔10%；「口感」方面普通者4人，佔40%；喜歡者3人，佔30%，非常喜歡者3人，佔30%；「甜度」方面不喜歡者1人，佔10%；普通者2人，佔20%；覺得喜歡者5人，佔50%；非常喜歡者2人，佔20%。

數據顯示，米奶酪之「香氣」、「口感」接受的人佔多數，最後統計米奶酪的「購買意願」20%的人覺得不願意購買；80%的人覺得願意購買。

參·結論

一、實驗分析

- (一) 在「外觀」方面雖然多樣化，但是大眾喜愛。
- (二) 在「香氣」方面香氣濃郁，但米味淡。
- (三) 在「口感」方面較為滑嫩，大家較為喜愛。
- (四) 在「甜度」方面奶酪的甜味不完全來自砂糖，可吃到兩種甜度，較為大眾喜愛。
- (五) 在「購買意願」方面大眾較為特別，會選擇購買米奶酪。

二、建議

- (一) 在製做方面，因為米奶酪是麵糊狀，一定要冷藏夠久，不然會導致成品外觀無法成行。
- (二) 米奶酪的味道，不能太單調，我們用香草精加入來調和味道，之後也可以試試其它的配料或材料，像抹茶粉、水果等等，經研究後找到品評員能接受的口味。
- (三) 本研究僅針對少數品評學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了米奶酪在市場接受度及口味的研發及推廣可行性。

肆・引註資料

- 王安琪 (2013)。輕甜食－零罪惡感的手作點心。台北：天下雜誌股份有限公司。
- 王瑞瑤 (2014)。阿浪師五星級點心教室。台北：皇冠文化。
- 吳嘉琪 (2008)。烘焙食品製作實習Ⅱ。台北：廣懋圖書股份有限公司。
- 何飛鵬 (2014)。大師級米飯口感。台北：城邦文化。
- 邱寶鈞 (2008)。好吃米飯創意料理。台北：良品文化。
- 翁筠緯 (1999)。米食料理。台北：智慧大學出版有限公司。
- 陳文山 (2010)。奶酪布丁果凍一學就會。台灣：楊桃文化。
- 陳明理 (2015)。手作布丁&奶酪。台北市：膳書房。
- 黃俊傑 (1988)。台灣農村的黃昏。台北市：聯經出版事業公司
- 楊桃文化 (2015)。150 種果凍布丁奶酪。台灣：楊桃文化。
- 蘇雅一 (2005)。米麵食學術科教戰守策。台北：生活家出版社。
- 奇摩知識。2016/10/25，
<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20110924000010KK01371>