

投稿類別:餐飲技術科

篇名:
邊邊好料理

作者:
涂惠瑜。私立樹德家商。實餐 335。
李汶珈。私立樹德家商。實餐 335。
林家元。私立樹德家商。實餐 335。

指導老師:
林佩瑋老師

邊邊好料理-吐司邊大阪燒

壹●前言

我們每天都會吃到很多的食物，但我們也常常因為吃不下或不喜歡吃而去造成食物的浪費，所以我們希望不要造成更多的浪費，把大家常常丟掉的吐司邊拿去做利用，製作出好吃的料理。

一、研究背景:

每個國家都有其特有的飲食文化，同樣麵包也因各國民情的不同而有所差異。雖說麵包的主要材料大同小異，但不同的製作工法，展現的卻是截然不同的鮮明特質，尤其是歷久不衰的代表性風味。

和風細緻、台式柔軟、歐風豪邁、濃郁酥香丹麥、百變吐司，口感的經典風味，還有別具意義的節慶麵包，透過味覺漫遊麵包世界，賞味截然不同的味蕾饗宴。(陳共銘，2012)。

二、研究動機:

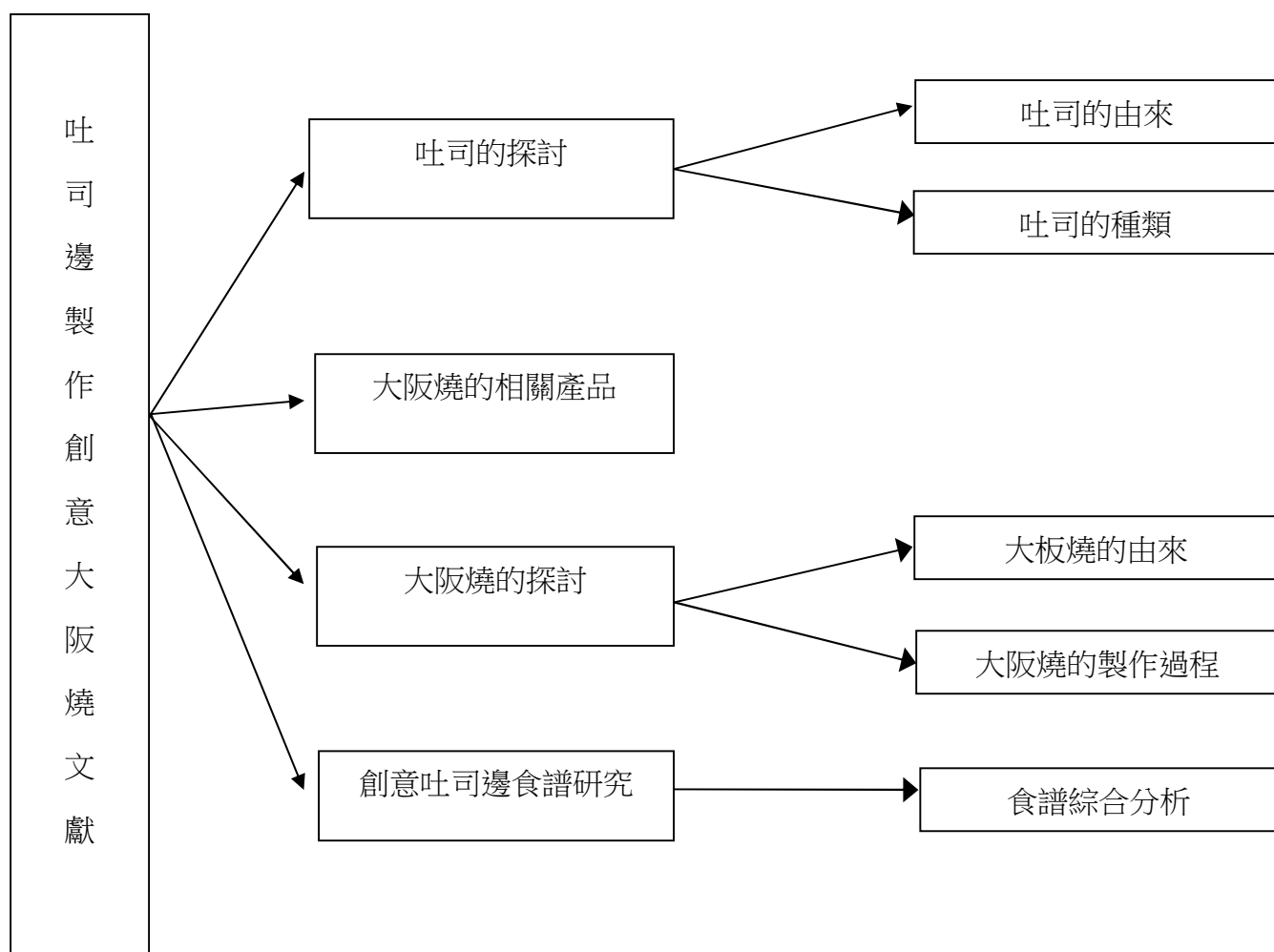
吐司是現在常常會看到的一種早餐，也有很多不同種類的吐司，吃起來都有不一樣的口感、味道，也有人用吐司來做出各式各樣的料理。綠色環保，點食成金，在這個什麼都講求環保的時代，為了達到不浪費的原則，利用口感比較沒有那麼好，也不是大家都會喜愛的吐司邊製作創意吐司邊料理，做出吐司邊大阪燒，研究出哪種料理方式比較受大眾的喜愛。

三、研究目的:

一、探討出吐司邊對大阪燒成品『口感』上的影響。

二、探討出吐司邊對大阪燒成品『味道』上的影響。

三、探討出吐司邊對大阪燒成品『色澤』上的影響。



貳●正文

一、吐司的探討

(一)吐司的由來:

烤土司是由一位法國人 Grard Depardoeu 於 1491 年發明的，發明的原因其實是一場“意外”，他一直想要發明一種機器可以把一片片的麵包變黃金，後來法國國王知道了，限他兩星期內要把這種機器發明出來，當然，最後他並沒有成功，不得已只好拿著麵包和烤麵包機硬著頭皮去見國王。

當麵包從烤土司機中跳出來時，大家一看也知道那不是黃金，這位先生差點要被砍頭了，不過他靈機一動，在土司上放了乳酪獻請國王吃。國王吃了之後，

邊邊好料理-吐司邊大阪燒

覺得真是美味，簡直比黃金更有價值，於是沒有砍他的頭，並且命名為這種麵包為“吐司”(Toast)。Toast是這位國王的女兒的名字，因此，就有了現在的吐司。
(資料來源:大紀元)

(二)吐司的種類:

吐司的種類有很多種，例如:「全麥吐司」、「幕修土司」、「布里歐土司」、「英式土司」都是受到大家喜愛的吐司。

- 1.「全麥土司」含有粗粒全麥麵粉，有些人覺得直接食用會有粗渣感、難以下嚥，不過因為它含有豐富的食物纖維和礦物質而有越來越多人喜歡。
- 2.「幕修土司」是利用湯種法製成的吐司，鹽分並不加到主麵糰裡，將可以呈現出更具有原創性的風味。
- 3.「布里歐土司」製作過程會將麵糰冷藏一個晚上，完成的吐司口感輕柔，不僅可以直接食用，將布里歐吐司和其他食材搭配也是十分美味。
- 4.「英式土司」麵糰中加入百合花法國粉，成品外皮香酥，吐司組織很有嚼勁，是愈嚼愈有味道的土司。

(曾鑠惠，2009)

二、大阪燒的相關產品

名稱	介紹
日式風味大阪燒	簡單的把喜歡的蔬菜,食材拌進麵糊裡下鍋煎至焦香酥黃~再淋上醬油...蕃茄醬調製而成的日式風味大阪燒醬汁。
蔬菜大阪燒	使用高麗菜,紅蘿蔔,玉米,加入麵糊中,成為大阪燒麵糊,再以平底鍋煎熟。
豆腐大阪燒	用豆腐做成的大阪燒麵糊更香、更有營養價值。可以加魷魚、培根、牛肉代替蝦子。

邊邊好料理-吐司邊大阪燒

肉鬆大阪燒	日本風味的大阪燒遇上台式肉鬆。 製作大阪燒後，上面撒上肉鬆。
培根大阪燒	從日本風味的大阪燒，可以多樣化的去選擇，加入更多的配方，選擇了美式培根。
蒲燒鰻杏鮑大阪燒	蒲燒鰻除了蓋飯大家還想過怎麼料理，就讓大阪燒有多樣化的選擇，而加入了蒲燒鰻，讓味道更出色。

(永瀨正人，2014)

三、大阪燒的探討

(一)大阪燒的由來:

又稱為**御好燒**、**什錦燒**或**隨意燒**，是源自日本的一種鐵板燒小吃。

(永瀨正人，2014)

(二)大阪燒的製作過程:

- 1.將吐司邊加水，用食物調理機打成麵糊。
- 2.高麗菜.紅蘿蔔切絲.玉米備用。
- 3.將高麗菜絲.紅蘿蔔絲加入蛋液中，在與吐司邊麵糊和醬油一起均勻攪拌成大阪燒麵糊。
- 4.平底鍋中加一點油，倒入大阪燒麵糊用小火慢煎，翻面後輕輕壓一壓，煎至兩面呈金黃色即可起鍋。
- 5.大阪燒擠上少許美乃滋，最後灑上柴魚片，大阪燒完成。

邊邊好料理-吐司邊大阪燒

四、創意吐司邊食譜研究

焦糖吐司邊
吐司邊果醬脆餅
法國吐司邊
吐司邊烤布丁

參●結論

根據製作吐司邊大阪燒去探討，我們製作的口感、味道、香氣，得到了以下三種結論：

- 一、從「口感」上來說，我們製作的吐司邊大阪燒跟外面的大阪燒不太一樣，我們的吐司邊大阪燒比較軟。
- 二、從「味道」上來說，因為我們是用吐司邊攪成大阪燒麵糊，有別於一般用麵粉加水調成麵糊，所以味道上比較有吐司邊的香味。
- 三、從「色澤」上來說，吐司邊因為都是烤過的，所以顏色比較深，而我們利用吐司邊製作麵糊，所以煎出來的吐司邊大阪燒的色澤也比一般大阪燒深。

心得：

吐司邊大阪燒的製作方法很簡單，但是我們在研究過程中發現，因為我們利用吐司邊加水用調理機打成大阪燒麵糊，所以在煎的時候比較不容易凝固，但是卻多了吐司邊原有的香氣在大阪燒裡面，透過分法的改變，希望我們能做出更美味的吐司邊大阪燒。

肆●引註資料

永瀨正人(2014)。最新人氣 大阪燒、文字燒、鐵板燒:日本國民美食的好吃秘訣。新北市:瑞昇文化事業股份有限公司。

陳共銘(2012)。頂級風味麵包書。新北市: 膳書房文化事業有限公司。

于美芮(2014)。吐司與三明治的美味關係。新北市:橘子文化事業有限公司。

曾鑠惠(2009)。吐司麵包的烘焙技術。台北市:台灣東販股份有限公司。

大紀元(2011/11/14)。http://www.epochtimes.com/b5/11/11/13/n3429506.htm