

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

一抹微笑，藜出新商機

作者：

吳庭郡。樹德家商。高三 34 班

陳詩佩。樹德家商。高三 34 班

廖于晴。樹德家商。高三 34 班

指導老師：林佩瑋

壹●前言

一、研究背景與動機：

住在山上的居民，可能經濟來源沒這麼多樣化，直到最近興起的紅藜。紅藜為山上居民帶來許多經濟來源，也推廣這養生的農作物。紅藜蛋白質含量高達 14%，與小麥相當，約稻米的 2 倍，是素食者的絕佳蛋白質替代來源，膳食纖維高達 14%，為燕麥的 3 倍、地瓜的 7 倍，營養價值極高，在這健康意識日漸提高的社會下，我們利用紅藜來融入日常大眾都會吃的麵包裡，讓大家能接受這樣營養價值極高的產品。

二、研究目的：

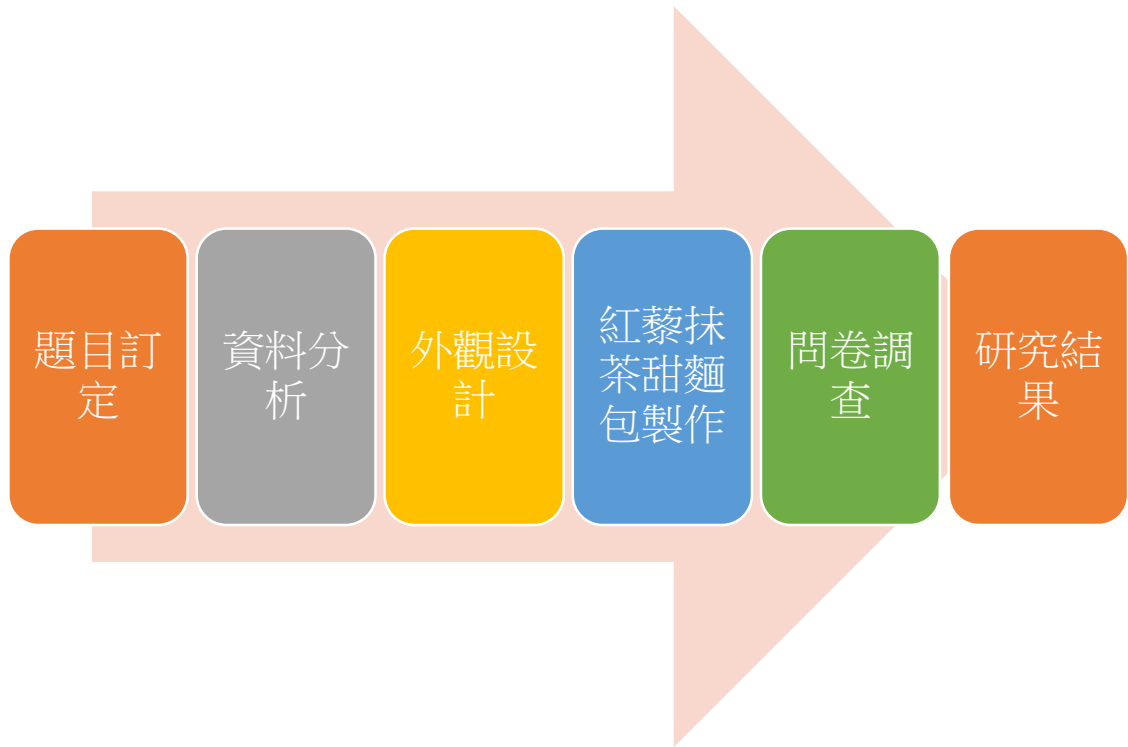
- (一) 利用不同%數的紅藜來探討麵包之口感
- (二) 包入不同內餡來研究鹹甜之喜愛程度

三、研究方法:

- (一) 收集紅藜與甜麵包的相關製作等資料。
- (二) 實際實驗。
- (三) 問卷調查

四、研究流程:

圖一、研究流程圖



貳●正文

一、甜麵包

軟式麵包以日本製作的最為典型，在麵包的刀工、造形與顏色，均十分講究，尤以內餡香甜，外皮酥軟滑口，更是吸引人；至於美國，則是重奶油與高糖。而台灣由於曾受日本殖民統治 50 年，所以在麵包食用的習慣上，仍以日式軟麵包為消費主流。歐洲也有軟麵包，但種類樣式均十分簡單。

二、紅藜

台灣藜（英文名：Red Quinoa 學名：Chenopodium formosanum）是莧科藜亞科藜屬的台灣原生種植物。紅藜於 2008 年 12 月正名為台灣藜，是台灣原住民耕種百年以上的傳統農作物。其為一年生草本植物，耐旱性極佳、植株生長強健，而其中的穀粒被稱「料理界之紅寶石」。

三、資料分析

(一)甜麵包食譜分析

以紅藜作為甜麵包之文獻探討

食譜分析				
編號	名稱	主要材料	調味料	參考資料來源
1.	紅藜麵包	紅藜 10g	高粉 250g 鹽 1/4 匙 糖 100g 奶粉 100g. 溫水 70g 奶油 15g 酵母 1/2 匙	一種麵糰做 60 種排隊麵包
2.	紅藜鄉村麵包	紅藜 70g	高粉 300g 紅砂糖 15g 鹽 3g 橄欖油 15g 酵母 1/2 匙 水 205g	50 種簡單健康の基本麵包製作教室
3.	甜麵包	高粉 320g 低粉 80g	水 180 酵母 1/2 匙 g 細砂糖 30g 鹽 1 匙 奶粉 16g 蛋 50g 奶油 40g	創作麵包製作技術
4.	抹茶紅藜麵包	紅藜(適量) 抹茶 485g	高粉 2000g 糖 360g 鹽 24g 奶粉 60g 蛋 300g 水 640g 酵母 24g 奶油 150g	健康養生麵包
5.	基本甜麵包	紅藜 600g	高粉 522g 低粉 130g 奶粉 26 糖 130g 鹽 7g 蛋 75g	手感烘焙台式經典麵包

食譜分析				
編號	名稱	主要材料	調味料	參考資料來源
			水 133g 酵母 9g 奶油 52g	
食譜分析後實驗配方比例				
粉		糖	油	濕性材料
100g		10-28g	6-10g	30-55g
材料				
高粉、低粉、奶油、奶粉、酵母、紅藜、糖、水、蛋				
作法	1 高粉，鹽，糖，紅藜，酵母，奶粉，慢慢加入溫水 10-15 分拌成糰，最後加入奶油。 2 麵糰至光滑不沾手，初發酵 30 分 3 分割 6 等份，滾圓，二次發酵 10 分 4 200/200°C 烤箱預熱，烤 15-20 分			

(二)紅藜相關產品介紹

項目	產品圖片	產品名稱	產品特色
1		紅藜薄餅	用各式各樣農作物融入那一糰麵團中、讓原汁原味的健康零嘴讓天然食材代替化學原料。
2		紅藜麥饅頭	食用紅藜,讓活力一整天,營養更充足 低温烘焙的亞麻籽,更添加健康的口感

以紅藜作為甜麵包之文獻探討

項目	產品圖片	產品名稱	產品特色
3		紅藜鳳梨酥	新鮮鳳梨與紅藜充份融合後為紅藜鳳梨酥，頂級奶油的香醇，融入酥香的餅皮中順口不膩。
4		紅藜堅果能量棒	能量棒原本提供太空人補充能量，近年成為運動及時補充的補給品。這款自製能量棒的成分單純，最適合。運動前一小時補充
5		紅藜波浪麵	七彩紫紅的花穗含有大量甜菜色素，將紅藜研磨成粉，加入優質小麥粉，在經過九道延壓，熟成處理。

資料來源：研究小組自行整理

(三)、紅藜甜麵包製作

製作流程



1.將紅藜蒸熟



2.秤料



3.包餡



4.整形

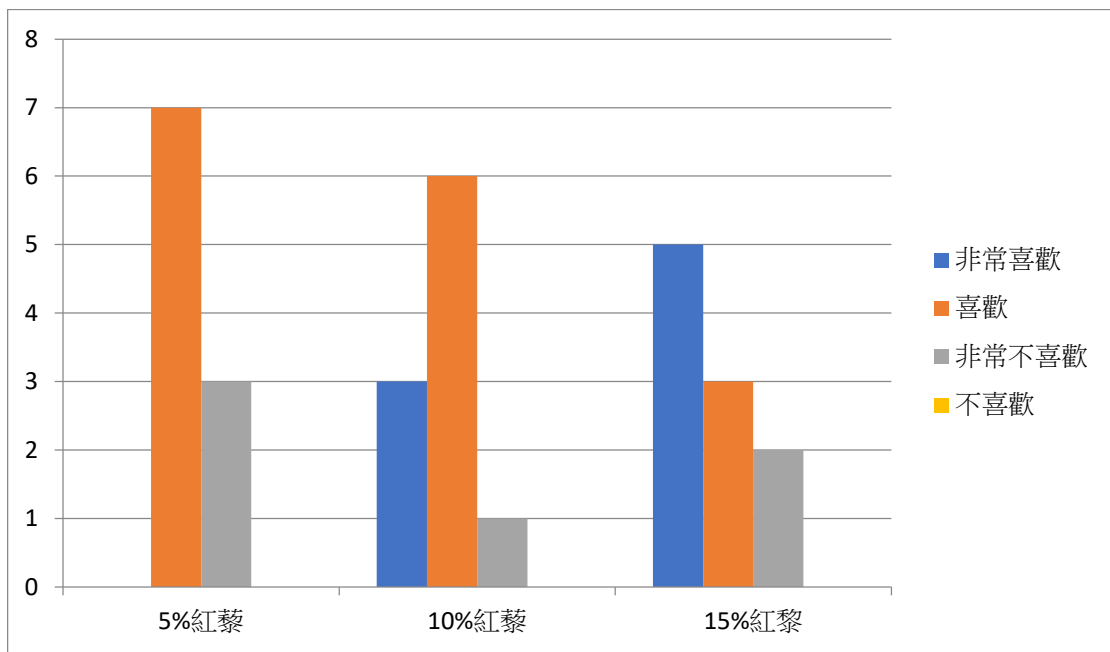
5.成品照





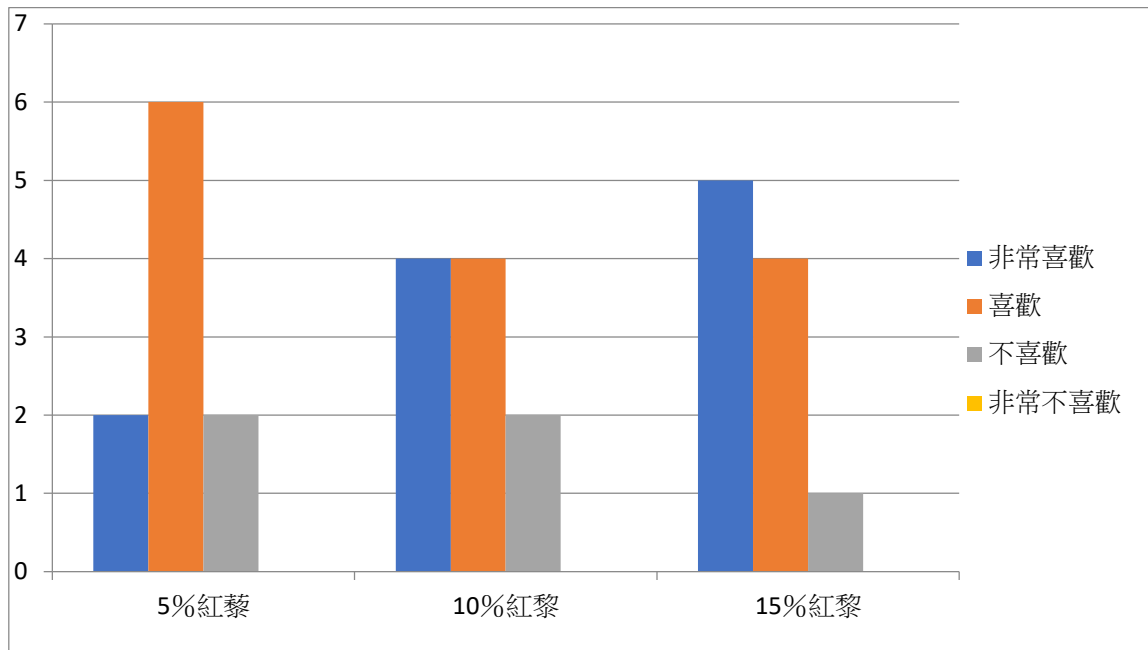
官能品評

口感



1.結果顯示認為同意口感 15%的紅藜甜麵包非常喜歡占居多，5%的紅藜甜麵包 為非常不喜歡居多。

喜愛程度



1.結果顯示認為喜愛程度 15%的紅藜甜麵包非常喜歡占居多，5%與 10%的紅藜甜麵包為不喜歡居多

參●結論

現在人對於吃的方面講求的是養生，但是紅藜在目前大眾社會裡接受的程度並不高，有人甚至根本不知道那是甚麼。其實紅藜是營養價值極高的一種產物，它包含高量蛋白質，及人體無法自行合成的必需胺基酸；膳食纖維是地瓜的 6 倍，提供飽足感、降低膽固醇；礦物質及微量元素較其他穀類豐富。

經調查有很多人會對紅藜的味道產生反感，因此我們從中思考，如何使富有高營養價值的紅藜，融入現在人不管是正餐還是當點心，多數都會吃的麵包裡。

在製作過程中，我們也想到，若只是單純地融入麵包裡並不能有效的遮蓋住紅藜的味道，於是我們試著在裡面加入抹茶麻糬，不僅使紅藜的味道不會那麼突出，也讓普通的甜麵包增添了另一種風味。

肆●引註資料

大塚せつ子(2010)。50種簡單健康の基本麵包製作教室。台北縣：楓葉社文化。

林宥君(2008)。健康養身麵包。台北市：三藝文化事業公司。

陳明裡(2010)。一種麵糰做 60 種排隊麵包。台北市：楊桃文化。

- 陳國勝(2012)。手感烘焙台式經典麵包。新北市：膳書房文化。
- 許正忠(2012)。55種來自星國的美味麵包。台北市：橘子文化。
- 綾野光男(2004)。創作麵包製作技術。台北市：品度。