

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：  
芭樂鬆丟哩

作者：  
蘇秋婷。高雄私立樹德家商。高三 15 班  
林芷瑄。高雄私立樹德家商。高三 15 班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

### 一、研究背景

鬆餅是英式下午茶必備的點心之一，在英國有所謂的鬆餅日，據說這鬆餅日式和宗教有關的，因為基督徒在復活節前四十天要吃清淡食物，因此英國人究想出鬆餅這點子。

### 二、研究動機

選擇芭樂是因為好吃取價格普遍又在市面上容易取得，經過我們查詢到芭樂可增強免疫力和高血壓也有改善作用（食品加工學，2014）。

## 貳●正文

### 一、芭樂

芭樂所含維他命 C 是眾水果之冠，每 100 克含維生素 C 約 228.3 毫克，它可助於天皮膚光澤、抗老化、改善牙齦健康，同時增強免疫力保護心臟和血管。

#### (一)芭樂產地

表 1 芭樂品種

作者	年份	產地
郭信厚	2015	以彰化社頭及高雄燕巢最為出名。
張蕙芬	2013	原產於熱帶美洲，目前全台皆有出產芭樂。
葉怡蘭	2008	台灣所產芭樂大多產於高雄燕巢和彰化社頭。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，芭樂是由熱帶美洲逐漸向外傳出，而目前台灣全台各地都有生產芭樂，其中以高雄燕巢和彰化社頭最為出名，產量也最為可觀。

## 二、牛奶

牛奶稱營養最全面的食品，牛奶還有維生素和礦物質都很多，更利於身體健康是大眾化的食品(KingNet 國家網路醫療，2012)。

### (一)牛奶的益處

表 2 牛奶的益處

作者	年份	牛奶的益處
林世航	2016	(1)補充鈣及維生素 B2。 (2)排出身體內的毒素。 (3)緩衝酸化作用。
吳映蓉	2012	(1)使皮膚有光澤。 (2)抗老化。 (3)補鈣壯筋骨。
王柏勝	2009	(1)養胃護胃。 (2)有助骨骼生長。 (3)補充鈣質及維生素 B2。 (4)幫助睡眠。 (5)抗老化。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，牛奶富含鈣質以及維生素 B2，有抗老化、緩衝酸化的用、即排出體內毒素的作用，明顯的益處可使皮膚有光澤、幫助睡眠並且又住骨骼生長。

### 三、鬆餅

窩夫又稱鬆餅，烤盤上下兩面成格子狀，一凹一凸，把倒進去的麵糊壓出格子來（馮嘉慧，2016）。

#### (一)鬆餅食譜分析

表 3 鬆餅食譜分析

	書名	作者	出版社	食譜分析
1	每家必備的鬆餅機食譜	馮嘉慧	日日幸福	抹茶粉
2	世界的鄉土甜點	林周作	瑞昇	全麥麵粉
3	鬆餅點心 So Eazy	信太康代	楓樹林出版	鬆餅粉
4	英國媽媽的家庭烘焙	島澤安從里	瑞昇	低筋麵粉
5	108 道鬆餅粉點心	祐成二葉	雅書堂文化	鬆餅粉

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，上面所呈現的食譜中，大多數材料是以鬆餅粉製作，而少數較創新的食譜，會以較特別並且本身帶些味道的粉來製作。經過小組成員討論後，並參考指導老師的意見，本組決定使用較普遍的鬆餅粉來製作並加以觀察。

#### (二)鬆餅製作方式

表 4 鬆餅製作方式

作者	年份	製作方式
周景堯	2016	將全蛋以及砂糖拌勻後，加入牛奶和無鹽奶油混和，加入低筋麵粉和打泡粉，靜置 20 分，將鍋子燒熱，加入麵糊使其成圓形，煎至冒泡後翻面，1 分後後即可食用。
馮嘉慧	2016	將粉類材料逐一加入鋼盆，輕輕拌勻，加入小蘇打、檸檬汁及葵花油充分攪拌，將鍋具預熱，加入米糊煎至熟後，完成。
張譯	2013	將所有材料打散手動攪打至小泡泡，把中筋麵粉過篩加入打散，拿出鐵鍋將液體是量到入鍋中攤平，煎至經黃色即可。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，鬆餅加入小蘇打或是打泡粉可增加鬆餅的蓬鬆度，而煎鬆餅時需要先將單面煎至發泡才可翻面，這樣也可以增加鬆餅的口感。

#### 四、研究架構

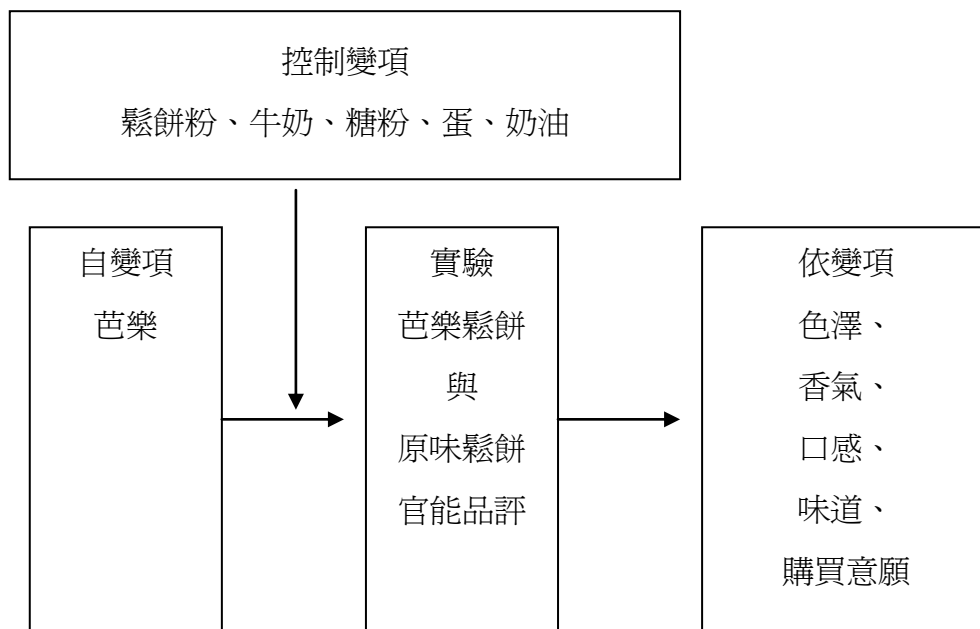


圖 1 研究架構圖

#### 五、研究設計

(一)研究產品：芭樂鬆餅

(二)研究設計主要步驟及說明如下：

- 1、進行芭樂鬆餅產品製作。
- 2、做出成品拍照、紀錄、官能品評。
- 3、依據官能品評紀錄，進一步比較與討論出研究結果，做出結論。

## 六、實驗變項

(一)自變項：芭樂。

(二)中介變項：鬆餅粉、牛奶、糖粉、蛋、奶油。

(三)依變項：鬆餅成品外觀、香氣、口感、味道、購買意願之差異。

## 七、官能品評

(一)以『芭樂鬆餅成品官能品評』分析鬆餅外觀之差異。

(二)以『芭樂鬆餅成品官能品評』比較鬆餅香氣之差異。

(三)以『芭樂鬆餅成品官能品評』比較鬆餅口感之差異。

(四)以『芭樂鬆餅成品官能品評』比較鬆餅味道之差異。

(五)以『芭樂鬆餅成品官能品評』比較鬆餅購買意願之差異。

## 八、品評方法

(一)研究對象：以立意取樣方式抽取專題小組就讀樹德家商高一、高三學生，共 100 人為試吃對象。

(二)由專題組員製作相同數量之原味鬆餅與芭樂鬆餅，放涼後立即進行試吃，填寫官能品評問卷，進行分析。

九、研究流程

1.鬆餅粉和糖粉過篩	2.芭樂和牛奶打成汁
	
3.粉類加入蛋和芭樂牛奶	4.麵糊倒入熱平底鍋
	
5.單面煎至有洞後翻面	6.成品
	

參●結論

一、實驗觀察結果：

以『芭樂鬆餅』分析鬆餅『色澤』、『香氣』、『口感』、『味道』、『購買意願』。

(一)實驗計分人員：專題製作 6 位同學、100 位同班同學、4 名教師。

(二)實驗計分工具：試吃人員的視覺、味覺、嗅覺、試吃感受來觀察計分。

(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 芭樂鬆餅喜愛程度分析

品評種類 \ 喜愛程度	喜愛程度				
	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
色澤	3	1	22	31	42
香氣	3	3	18	29	46
口感	3	1	19	27	49
味道	3	1	19	30	46
購買意願	3	5	13	29	49

此實驗觀察計分表針對芭樂鬆餅「色澤」、「香氣」、「口感」、「味道」、「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：



肆●引註資料

- 王安琪(2013)。鬆餅大集合。台北市：朱雀文化。
- 馬克·葛羅斯曼(2014)。我的紐約客廚房。台北市：麥浩施。
- Pachiko(2014)。鬆餅專賣店的排隊美味。台北市：邦聯文化。
- 張輝明(2012)。體內淨化蔬果汁。台北市：三采文化。
- 梁瓊白·魏琴(2014)。吃自己做的點心。新北市：朝日文化。
- 馮嘉慧(2016)。只用平底鍋就能做出 100 道中西日式糕點。台北市：日日幸福。
- 張翼(2013)。好好吃的格子鬆餅。新北市：雅書堂文化。
- 李德全(2015)。綁架人客的味蕾。台北市：博碩。
- 信太康代(2014)。鬆餅點心 So Easy。台北市。楓書坊文化。
- 祐成二葉(2009)。108 到鬆餅粉點心出爐囉！。台北市：雅書堂文化。
- 莊雅閔(2016)。安心、營養的麵團&麵糊百變甜點。台北市：麥浩斯。
- 陳國勝(2017)。手作水果酵母麵包書。台北市：膳書房。