

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

江白菜的時光之旅

李育誌。樹德家商。高三 36 班。
張竣凱。樹德家商。高三 36 班。
蕭智齊。樹德家商。高三 36 班。

指導老師：莊幸寓

壹、前言

一、研究背景：

台灣因四面環海，且有許多的高山，所以不論是海產山產都相當的豐富。早期生活較為貧困，海帶是家庭較為貧窮的人們經常以海帶來料理，而這次我們要改造海帶，呈現新的滋味。

二、研究動機：

因為研究海帶費用低，不太麻煩能夠做出各種不同的料理，也能當配料來使用，而且還能當營養食品使用，有益身體健康，可以讓很多上班族每天忙碌的時候，可以吃到最短時間製作出來的海帶，而且味道還是一樣的好吃。

三、研究目的:

本研究想利用海帶滷的時間來產生不同變化，之後去看看哪一種的方式可以在最快的時間煮出來，但是海帶還是一樣好吃。

- 1.研究滷海帶時間對「色澤」的差異。
- 2.研究滷海帶時間對「香味」的差異。
- 3.研究滷海帶時間對「味道」的差異。
- 4.研究滷海帶時間對「購買意願」的差異。

四、研究限制：

受到場地、金錢的限制，小組討論時間有限，無法將實驗做到完整，後續仍有許多可供修改之處。

貳、正文

一、文獻架構圖

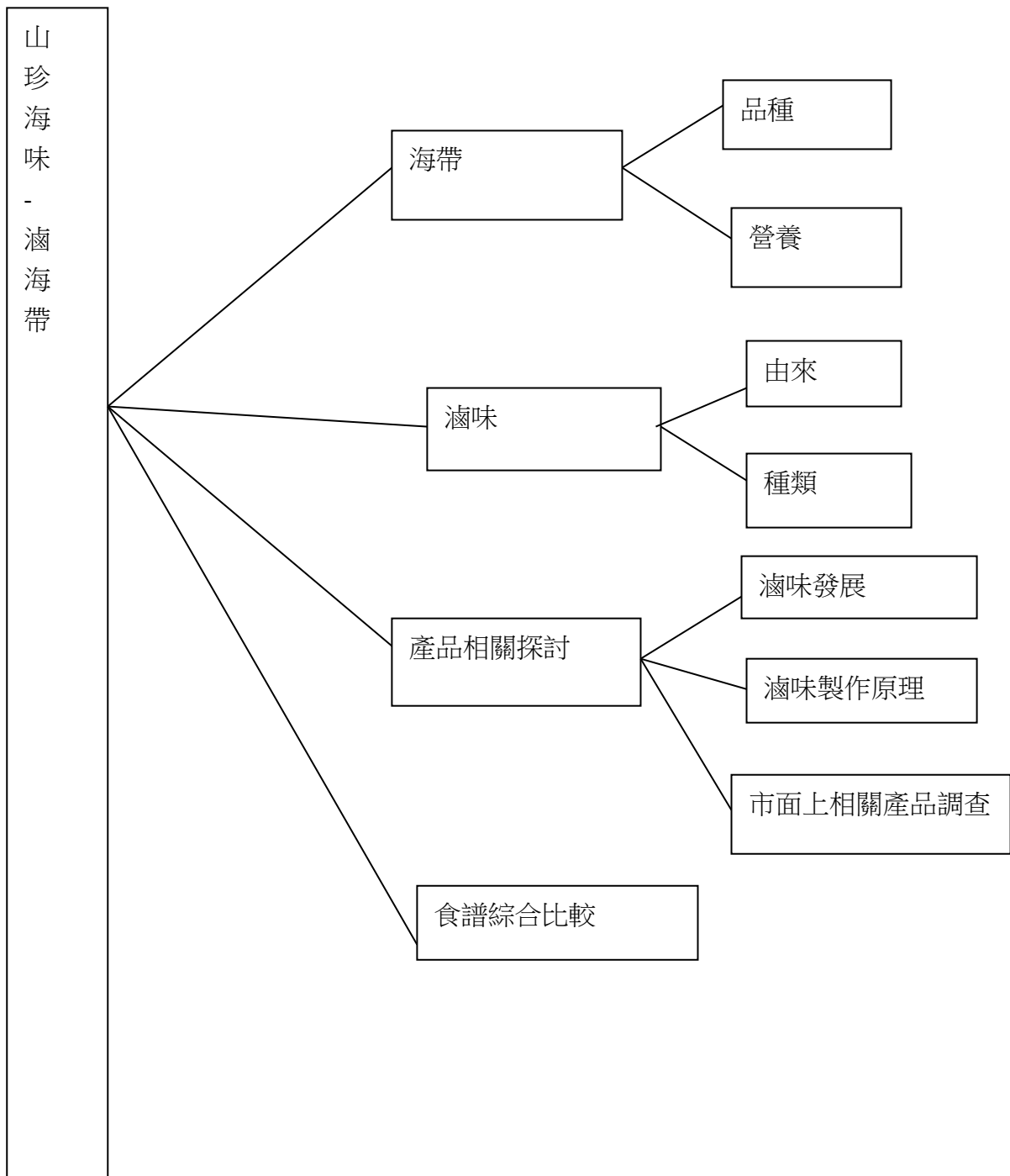


圖 1、文獻架構圖

二、海帶

海帶原產東北亞地區，別名江白菜，包括俄羅斯太平洋沿岸、日本和朝鮮北部沿海，「在中國遼東半島和山東沿岸的海洋裡生長，今天中國是世界上最大的海帶生產國」。(維基百科，2017)

(一)品種

褐藻門海帶屬的一種可食用的藻類，真核多細胞。



圖 2、圖片參考

(二)營養

「海帶的營養價值很高，富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、膳食纖維、鈣、磷、煙酸以及碘等多種微量元素。」(劉黃惠珠，2015)

三、滷味

(一)由來

古時因為沒有冰箱的原因，所以百姓要將這些東西用煮的方式來保存。「而皇帝出巡時儀仗(儀衛用的器具)稱作鹵簿，滷味也就是鹵簿的味道之意，久而久之便成為滷味由來。」

資料來源:滷味的由來

(二)、種類

- 1.四川滷味:顏色重、味道重這是四川滷味的兩大特色，是因為這些滷味從浸泡到滷的過程十分漫長，等味道完全滲透進入之後，色彩也變得濃重。
- 2.泉州風味:滷製過程中以多年老湯為底，輔以多種名貴中藥精華，在福建泉州閩南，滷雞爪可以說是家喻戶曉的道地滷味。
- 3.潮汕風味:潮汕滷味是一道色香味俱全的漢族傳統名肴，屬於粵菜系潮州菜。

資料來源:壹讀

四、產品的相關探討

(一)滷味的發展

由於滷味是可以自行取量的，成為了很多人宵夜的選擇。夜市也大都有擺設滷味攤，可說是相當常見的食物；甚至擴展成店面永久經營；如最近的大滷桶滷味。而在香港，滷味以

潮州滷味店為主，售賣的通常只有以滷水制的鴨、鵝（包括其內臟）及豆腐等而已，但也有一些街頭滷味檔售賣滷味小食。

(二)滷味的製作原理

潮州滷水配方潮州滷水通常以家畜、家禽的肉和內臟以及野味，部分水產品和蔬菜為主要原料。滷味菜是熱製冷吃的菜餚，成品以色美、肉香、味醇而見長，並具取料廣，品種多，製作簡便，易於存放等特點。

滷海帶作法：

- 1.油熱鍋
- 2.加入八角(或滷包)、薑片
- 3.海帶洗淨立乾，倒入，加入醬油
- 4.悶煮時間分為：五分、十分、十五分。

資料來源:研究小組自行整理

(三)、市面相關產品調查

一、滷海帶

1. 三角油豆腐先以開水煮過一遍，燙去油炸水，並且以清水沖洗乾淨；蔥拍扁切長段，大蒜切片，辣椒拍破。
2. 所有食材加入調味料煮滾後，定時 30 分鐘，熄火續燜 10 分鐘。
3. 或滷鍋放進電鍋煮，外鍋加 2 杯水，開關跳開後續燜 10 分鐘亦可。
4. 海帶夾起，切小段，淋上滷汁撒些蔥花或香菜，滴少許香油即可食用。

資料來源:愛料理

五、食譜綜合比較

表 1、食譜綜合比較表

作者	書名	出版社	特殊材料
許志滄	創業滷味	米樂文化	紅麴.醬油
柚子	小本滷味賺大錢	邦聯文化	冰糖.辛香料
楊桃文化	200 種排隊滷味成功秘方	楊桃文化	八角.月桂葉
楊桃文化	120 種經典滷味大收錄	楊桃文化	丁香.肉豆蔻

資料來源:研究小組自行整理

六、研究架構

研究小組內部先進行小組品評，將成品依色澤、口感、外觀、購買意願之影響因素，比

較差異性，找出產品最佳配方。

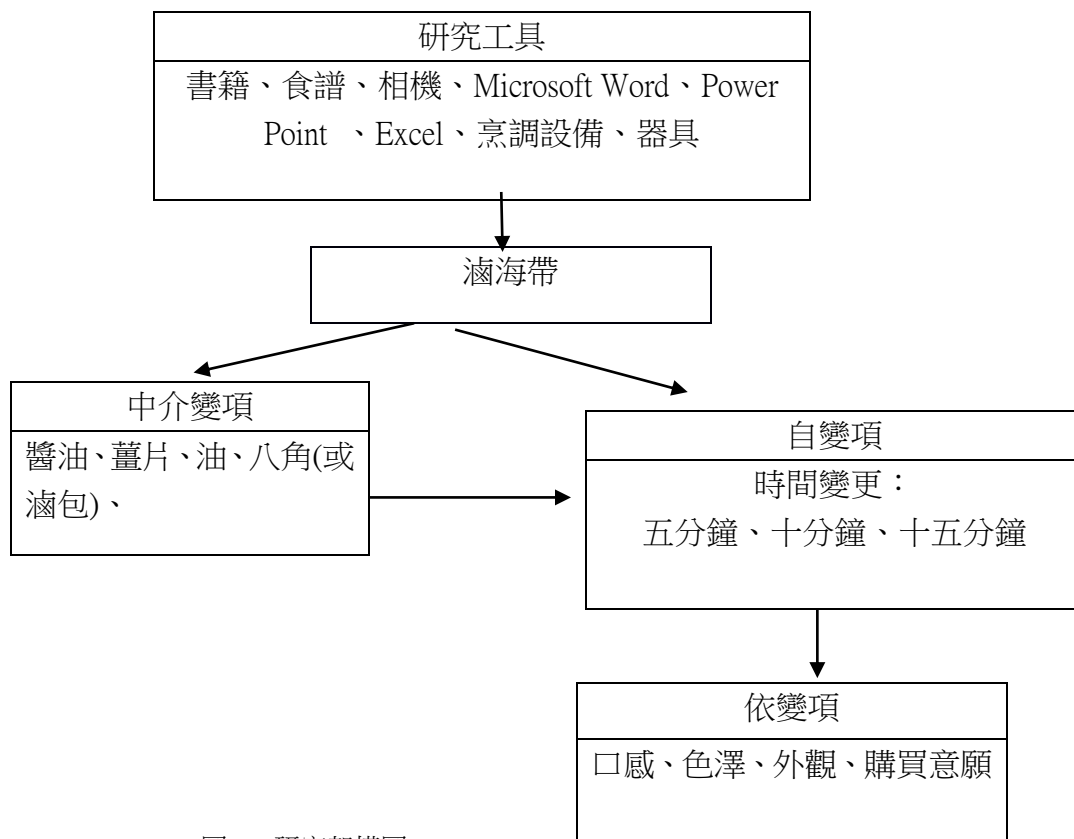


圖 3、研究架構圖

資料來源：研究小組自行整理

七、實驗配方表

表 2、時間的變化

名稱	烘焙百分比	公克
海帶	100	150
醬油	83	125
油	16	24
薑片	7	11
滷包	1	1份
蒜頭	10	15
米酒	10	15

滷海帶時間設定為：五分鐘、十分鐘、十五分鐘。

三、研究過程

表 3、實作過程

江白菜的時光之旅

			
步驟 1.洗海帶	步驟 2.熱油	步驟 3.倒入海帶	步驟 4.加醬油
			
步驟 5.悶三分鐘	步驟 6.拌一下,放 滷包	步驟 7.滷十分鐘	步驟 8.成品

八、研究比較

小組品評結果：

試做完產品分別由 1 位老師、6 位同學進行試，分數如下：

表 4、小組品評表

分數	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
選項	1	2	3	4	5
色澤	1	5	1	0	0
香味	0	0	3	3	1
味道	0	1	3	3	0
購買意願	0	2	5	0	0

- 一、我們海帶後面滷太久會太鹹。
- 二、滷到後面味道會有一點點苦味。
- 三、海帶滷不夠久，無法入口。

參、結論

本研究問卷樣本數 100，以樹 X 家商學生為消費者品平對象，男女不拘。

第一節、滷海帶的比較差異表

表 5、滷海帶的比較差異表

問卷題目	同意程度	非常不喜 歡	不喜 歡	普 通	喜 歡	非常 喜 歡
色澤(一)						
1.您對於滷五分鐘的滷海帶色澤喜歡	人數	0	1	34	37	28
	百分比	0%	1%	34%	%	%
2.您對於滷七分鐘的滷海帶色澤喜歡	人數	1	2	32	42	23
	百分比	1%	2%	32%	42%	23%
3.您對於滷十分鐘的滷海帶色澤喜歡	人數	3	2	26	35	34
	百分比	3%	2%	26%	35%	34%
香味(二)						
1.您對於滷五分鐘的滷海帶香味喜歡	人數	1	3	22	39	35
	百分比	1%	3%	22%	39%	35%
2.您對於滷七分鐘的滷海帶香味喜歡	人數	0	3	28	40	29
	百分比	0%	3%	28%	40%	29%
3.您對於滷十分鐘的滷海帶香味喜歡	人數	3	2	25	41	29
	百分比	3%	2%	25%	41%	29%
味道(三)						
1.您對於滷五分鐘的滷海帶味道喜歡	人數	1	6	23	32	38
	百分比	1%	6%	23%	32%	38%
2.您對於滷七分鐘的滷海帶味道喜歡	人數	1	4	28	35	32
	百分比	1%	4%	28%	35%	32%
3.您對於滷十分鐘的滷海帶味道喜歡	人數	2	3	28	36	31
	百分比	2%	3%	28%	36%	31%
購滿意願(四)						
1.您對於滷五分鐘的滷海帶購滿意願喜歡	人數	0	2	26	45	27
	百分比	0%	2%	26%	45%	27%
2.您對於滷七分鐘的滷海帶購滿意願喜歡	人數	1	3	24	37	35
	百分比	1%	3%	24%	37%	35%
3.您對於滷十分鐘的滷海帶購滿意願喜歡	人數	3	2	27	34	34
	百分比	3%	2%	27%	34%	34%

本章根據研究目的、文獻的蒐集與食譜分析，經由實驗設計研究，得到實驗結果，主要內容共分：「結果」、「建議」。

一、結果

根據研究方法與實驗結果，將不同比例的滷海帶的色澤、香味、味道、購滿意願的影響，綜合整理得到以下四點結論：

1. 在色澤上，我們發現滷十分鐘的海帶(69)比滷五分鐘的海帶(65)來得好，因為滷十分鐘的海帶色澤較佳。
2. 在香味上，我們發現滷五分鐘的海帶(74)咀嚼後讀香味比滷七分鐘的海帶(69)較好，因為滷五分的海帶滷的時間較味適中。
3. 在味道上，我們發現滷五分鐘的海帶(70)吃完後比滷十分鐘的海帶(67)要好，因為滷五分鐘的海帶(70)調味料較味為適中。
4. 在購滿意願上，S 家商的學生對於滷五分鐘的海帶(72)的購買意願較高，滷十分鐘的海帶(68)的海帶相對購買意願較低。

二、建議

根據研究結果，滷的時間不同色澤、香氣、味道、購買意願、都有不同的差異；另外爭對未來相關研究者提出建議，整合整理得到以下三點：

1. 本研究僅爭對 S 家商的學生，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，藉以了解以不同的時間滷出來的海帶之市場接受度極推廣可行性。
2. 海帶可以試著加入不同元素，例如蛋糕、麵包、鬆餅等其他元素，探討差異性，與大眾喜愛程度。
3. 可以探討滷味的種類，海帶的影響，破除人們對海帶的刻板印象，以達到健康的觀念。

肆、引註資料

書籍資料：

劉黃惠珠(2015)，食物學 I，宥辰文化事業有限公司：台北市。

網路資料：

愛料理 <https://icook.tw/recipes/81277>

維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/海帶>

壹讀 <https://read01.com/o4MEL.html#.WgtrLPmCxdh>

江白菜的時光之旅

滷味的由來 <http://librarywork.taiwanschoolnet.org/cyberfair2017/ymsc31813/along.htm>

附錄一、問卷調查表

您好，我們是 336 的學生，目前有一份江白菜的時光之旅的問卷，主要是針對海帶滷製時間不同產生的變化。請您試吃後，在下方的欄位中依照您的直覺填入您的選項，以利後續做統計分析，感謝您的協助。

指導老師:莊幸寓

成員:張俊凱.蕭智齊.陳柏宇.李柏緯.張翼麟.李育誌

江白菜的時光之旅 利用時間的變化，做出不同的口感，請用直覺試吃，填以下的問卷	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
色澤方面					
編號「749」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
編號「367」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
編號「485」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
香味方面					
編號「749」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
編號「367」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
編號「485」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
味道方面					
編號「749」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
編號「367」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
編號「485」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
購買意願方面					
編號「749」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
編號「367」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
編號「485」滷海帶口感較佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>