

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

你今天舒芙了沒

作者：

徐永成。私立樹德家商。高三13班

吳彬誌。私立樹德家商。高三13班

許偉杰。私立樹德家商。高三13班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

「豆漿是大豆製品，含有豐富蛋白質，因此有利於心血管健康。」(<https://www.msn.com/>) 因此，我們選擇使用有利於心血管健康的豆漿，取代不利於心血管健康的牛奶，來做出更健康的舒芙蕾。

### 二、研究目的

(一)探討豆漿舒芙蕾對原味舒芙蕾『形狀』的影響。

(二)探討豆漿舒芙蕾對原味舒芙蕾『香氣』的影響。

(三)探討豆漿舒芙蕾對原味舒芙蕾『甜度』的影響。

(四)探討豆漿舒芙蕾對原味舒芙蕾『口感』的影響。

(五)探討豆漿舒芙蕾對原味舒芙蕾『購買意願』的影響。

### 三、研究步驟

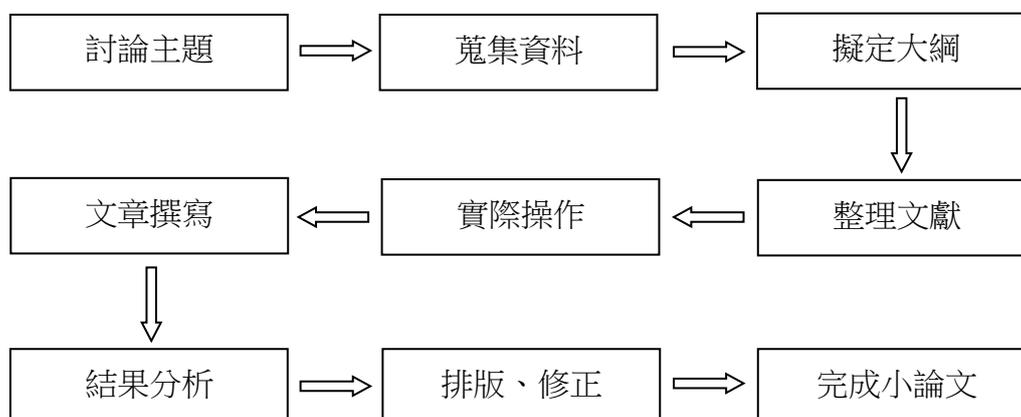
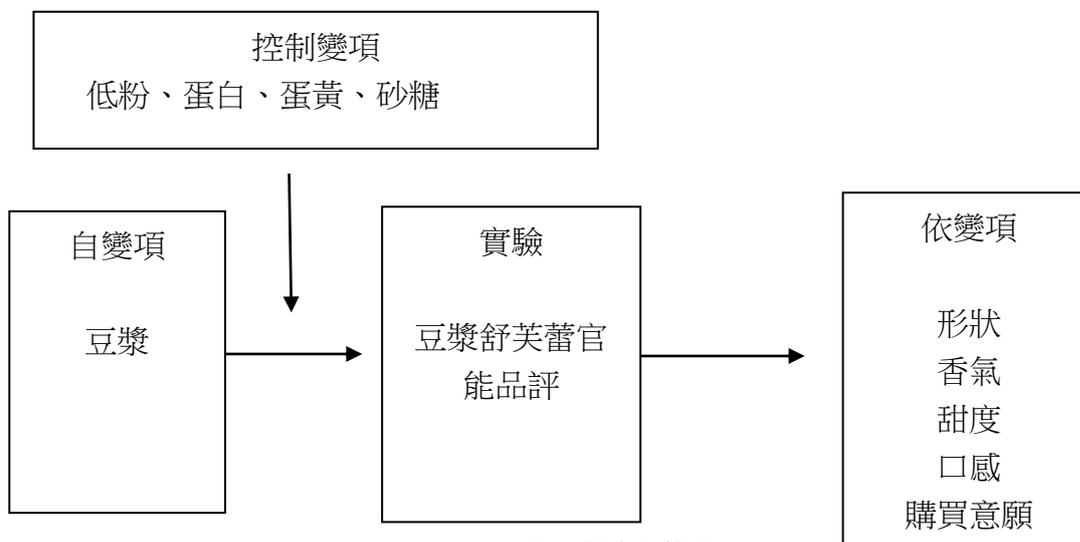


圖 1 研究步驟流程圖

## 貳●正文

### 一、研究架構



### 二、豆漿

「豆漿性質平和，具有補虛潤燥、清肺化痰功效，還有牛奶所沒有的大豆異黃酮，可調節女性內分泌系統功能」(養沛文化編輯部，2012)。

#### (一) 豆漿相關文獻

本組同學收集與豆漿相關的書籍整理如下，並將豆漿益處以表格方式呈現重點，分述如下：

表 1 豆漿相關書籍

書名	年份	豆漿益處
愛上豆漿機	2014	1、強健身體。 2、預防糖尿病。
13億の人都在喝的養身豆漿	2012	1、防治心臟病。 2、防治腦中風。
自製養身豆漿全	2013	1、預防老人癡呆。 2、降低膽固醇。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，豆漿對人體有預防糖尿病、心臟病、腦中風、老人癡呆，還可以強健身。

### 三、舒芙蕾

「Soufflé」一字來自法語中一個動詞souffler的過去分詞，意思是「使充氣」或簡單地指「蓬鬆地脹起來」(<https://zh.wikipedia.org/>)。

(一) 舒芙蕾食譜文獻：

透過舒芙蕾相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料與是否使用牛奶，分述如下：

表2 舒芙蕾食譜綜合分析表

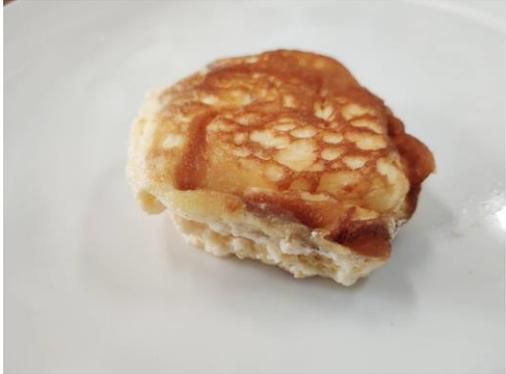
編號	作者	書名	特殊材料	使用牛奶
1	松下裕介	法式盤飾甜點	1、奶油起司62.5g 2、海藻糖17.5g 3、切達起司10g	是
2	法蘭西斯·馬耶斯、林美鳳	法國經典甜點	1、黑巧克力100g 2、無鹽奶油10g	否
3	法國藍帶廚藝學院	法國料理基礎篇	1、康圖酒5cc 2、糖漬橙皮30g	是
4	三宅郁美	舒芙蕾&焗烤輕鬆上桌	1、起司粉30g 2、南瓜100g	是
5	Julia	天天都是甜點日	1、奶油10g 2、香草莢1/4根	是

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在五本舒芙蕾食譜中有使用牛奶有四本，未使用只有一本所以本小組決定把牛奶換成較健康的豆漿做實驗。

#### 四、研究流程

表 4 豆漿舒芙蕾製作過程

	
<p>蛋黃、豆漿與過篩粉類混合均勻。</p>	<p>將砂糖分次加入蛋白打發至乾性發泡。</p>
	
<p>蛋白霜分次加入麵糊內輕輕混合。</p>	<p>將麵糊分次疊上。加水蓋鍋蓋，一面煎約 5-6 分鐘，翻面後重複動作完成。</p>
	
<p>成品豆漿舒芙蕾</p>	<p>小組試吃</p>

## 五、實驗計分表

以豆漿舒芙蕾的『形狀』、『香氣』、『甜度』、『口感』、『購買意願』。

(一)實驗計分人員：小論文3位成員、7位同班同學。

(二)實驗計分工具：試吃人員的視覺、嗅覺、味覺感受來觀察記分。

(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 實驗觀察計分表

喜愛程度 品評種類	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
形狀	0人	3人	2人	3人	2人
香氣	0人	0人	1人	4人	5人
甜度	0人	0人	2人	4人	4人
口感	0人	0人	0人	4人	6人
購買意願	0人	1人	1人	5人	3人

綜上所述，此實驗觀察計分表針對豆漿舒芙蕾的『形狀』、『香氣』、『甜度』、『口感』、『購買意願』之評分統計，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，『形狀』方面覺得不喜歡者3人，佔30%；普通者2人，佔20%；喜歡者3人，佔30%；非常喜歡者2人，佔20%；在『香氣』方面覺得普通者1人，佔10%；喜歡者4人，佔40%；非常喜歡者5人，佔50%；在『甜度』方面覺得普通者2人，佔20%；喜歡者4人，佔40%；非常喜歡者4人，佔40%；在『口感』方面覺得喜歡者4人，佔40%；非常喜歡者6人，佔60%。

數據顯示，豆漿舒芙蕾之『口感』接受的人佔多數，最後統計豆漿舒芙蕾的『購買意願』有80%的人願意購買。

## 參●結論

### 一、實驗分析

- (一)豆漿舒芙蕾在『形狀』方面像蓬鬆的雞蛋糕。
- (二)豆漿舒芙蕾在『香氣』方面有濃郁的豆漿香氣。
- (三)豆漿舒芙蕾在『甜度』方面，豆漿舒芙蕾比較甜而不膩大家較能接受。
- (四)豆漿舒芙蕾在『口感』方面介於雞蛋糕與戚風蛋糕之間。
- (五)豆漿舒芙蕾在『購買意願』方面大眾較為普遍，會選擇購買本小組製作的豆漿舒芙蕾。

### 二、建議

- (一)在製做方面，低粉一定要過篩，否則麵糊會結粒。
- (二)製作舒芙蕾，麵糊分次疊上，以免擴散不易成型。
- (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，藉以了解豆漿舒芙蕾在市場接受度及推廣可行性。

## 肆●引註資料

- Julia(2014)。天天都是甜點日。台北市：創意市集。
- 三宅郁美(2014)。舒芙蕾&焗烤輕鬆上桌。台北市：創意市集。
- 李寧(2013)。自製豆漿養身大全。台北市：大都會文化。
- 松下裕介(2017)。法式盤飾甜點。台北市：台灣東販。
- 法蘭西斯·馬耶斯、林美鳳(2011)。法國經典甜點。新北市：繆思出版。
- 法國藍帶廚藝學院(2002)。法國料理基礎篇。台北市：大境文化。
- 張曄、左小霞(2012)。13億人都在喝的神奇養身豆漿。新北市：繪虹企業股份有限公司。
- MSN即時新聞。2019年9月30日，取自<https://www.msn.com/zh-tw/health/topic/>
- 維基百科。2019年9月30日，取自<https://zh.wikipedia.org>