

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

就藥吃麵包-中藥補湯麵包之研究

作者：

李姿瑩。私立樹德家商。高三27班

顏杏祠。私立樹德家商。高三27班

王威竣。私立樹德家商。高三27班

指導老師：

邱苙溱老師

壹、前言

一、研究背景

藥膳是中華民族寶貴的文化遺產，將藥、醫、食三者融為一體，用食物與藥材配製烹煮膳食來進行身心調理，儼然成為中華飲食文化的一大特色。在膳食中加入特殊藥材，可作為藥物外的替代療法，輔助治療慢性病。中國傳統醫學十分重視飲食調養，中醫認為藥物多用於攻病，食物多重於調補，食補是根據身體需要，一方面補養虛弱之體，使之強健，另一方面是補充人體缺少的某些營養成分，達到養生益壽的目的。

二、研究動機

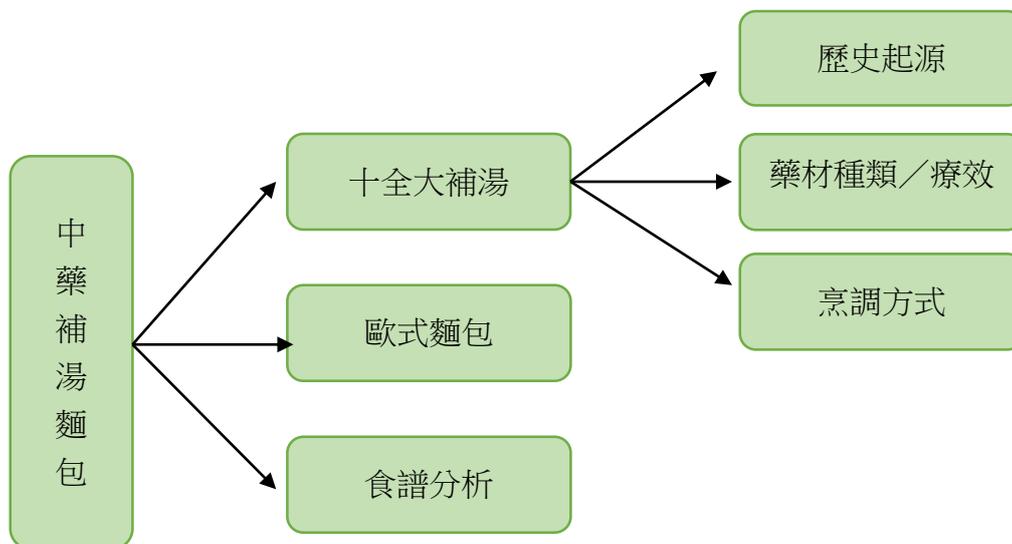
台灣冬季有許多人會用中藥食補的方式暖身，藥膳燉補的種類多樣，包含羊肉爐、薑母鴨、雞湯、四物飲、八珍湯等。每一個人對特定東西的接受度都不同，有人無法接受藥膳補湯裡的苦味，也有些人認為中藥材都是良藥苦口，所以即使不喜歡也會嘗試。我們想藉由傳統中藥材結合西方歐式麵包的作法，讓消費者更有機會品嚐到台灣傳統藥膳的味道之外，利用補湯及燉煮出來的雞腿肉製成內餡，為麵包增添風味，讓不喜歡中藥味的人也能嘗試傳統中藥材做成的麵包。

三、研究目的

- (一) 試驗磨成粉末狀的藥材是否會影響麵包成品香味。
- (二) 探討中藥補湯麵包成品「外觀」的影響。
- (三) 探討中藥補湯麵包成品「口感」的影響。
- (四) 探討中藥補湯麵包成品「氣味」的影響。
- (五) 探討加入藥材是否能讓麵包更具商業價值。
- (六) 探討消費者對補湯麵包的接受度及購買意願。

貳、正文

一、文獻架構圖



(圖一)文獻架構圖
(本研究自行繪製)

二、文獻探討

(一)十全大補湯

1. 歷史起源

補湯歷史可追溯到宋朝，當時的皇帝十分重視健康養生，讓老百姓向朝廷獻醫書或醫方，再命令太醫局醫官整理出書，我國第一部由國家頒布的成藥方典《太平惠民和劑局方》，十全大補湯就是其中一個流傳較廣的方子(華人百科 <https://www.itsfun.com.tw/>)，其十全大補湯是民間治療氣血不足，虛勞咳嗽等病的湯劑中藥(十全大補湯，<https://baike.baidu.com/item/十全大補湯>)，將藥方與料理的結合，除了不失菜餚的美味，還充滿中藥的功效。

2. 藥材種類與療效

十全大補湯與八珍湯效果差不多，重於補脾益肺，從而使氣血陰陽並補(每日頭條 <https://kknews.cc/zh-tw/health/j6le6.html>)。現在的人因為社會壓力，造成身心理負擔，身體出現病症等狀況，在氣候轉涼或身體虛弱時，往往透過食補的概念，希望能舒緩神經、緩解疲勞、補充體力的湯藥；而對於手術後的人往往都會氣血不足，會影響傷口復原速度，藥材可以幫助傷口癒合的更快，作為術後調理(每日頭條 <https://kknews.cc/zh-tw/health/4v6ygyg.html>)。日本做過相關研究，發現可以把十全

補湯當作抗癌的輔助用藥(每日頭條 <https://kknews.cc/zh-tw/health/qjego2y.html>)，但因為十全大補湯溫補，不宜讓口乾舌燥、手腳發熱的人食用，十全大補湯之藥材共有十項，如下表：

(表一)

	<p>當歸：味辛甘、微苦，性溫、使血各歸其所，活血、補血、潤腸通便。</p>
	<p>川芎：味辛，性溫、活血行氣、祛風止痛。</p>
	<p>芍藥：味苦酸，性微寒，具養血柔肝、補血調經、緩急止痛等功效。</p>
	<p>熟地：味甘，性微溫、滋陰補血、強壯強心、利尿涼血、清熱平喘。</p>
	<p>人參：性味甘，微苦、微溫、具有大補元氣、補脾益氣、生津、寧神益智之功效，亦可用黨參替換。</p>
	<p>白朮：味甘、苦，性溫微香、補肺益氣、健胃鎮靜、安胎滋補。</p>
	<p>茯苓：味甘淡、性平，健脾、安神、鎮靜、利尿，也能促進身體免疫能力，被譽為中藥「四君八珍」之一。</p>
	<p>炙甘草：味甘，性微溫、補脾益氣、潤肺止咳、緩急止痛、清熱解毒、調和百藥。</p>
	<p>黃耆：性味甘溫，能補益脾胃、提高免疫功能、利水退腫。</p>
	<p>肉桂：性辛、甘、熱、具有補火助陽，散寒止痛，溫經通脈的功效。</p>

資料來源：研究者自行整理

3. 烹調方式:

先將雞腿肉川燙約 3~5 分後鐘再沖洗一次，將中藥藥材（當歸、川芎、酒芍、熟地、黨參、白朮、茯苓、炙甘草、黃耆、肉桂）洗淨，把藥材和雞肉同時放入鍋中，加入適當分量的水，大火煮沸後轉小火或悶燒鍋中一小時，調味後即可食用。

(二) 歐式麵包

麵包在歐洲地區生活中已成為重要文化的一部分，甚至是一種代表性的標誌。歐式類麵包源自於歐洲古老的世紀，相對更注重天然、低糖、營養，強調健康自然的食品風潮，原料皆來自於各式天然農作物如小麥、裸麥等，有助提高新陳代謝，果仁和種籽則有豐富的非飽和脂肪，對身體健康也有益(葡萄樹專業烘焙坊)。

歐式麵包種類甚多，最常看到的有法國麵包（French Bread）、意大利麵包（Italian Bread）、維也納麵包（Vienna Bread）等三種，組織結構不同、表皮性質不同，而成了各種不同類的硬式麵包(每日頭條 <https://kknews.cc/zh-tw/food/g8qyx69.html>)。

硬式(即歐式)麵包的配方簡單，著重於烤焙時的製程控制，表皮鬆脆芳香，內部口感柔軟有嚼勁，散發著一股濃郁清新的小麥香味。

三、 食譜分析

(一) 書籍

(表二)

項目	書名	作者	出版社	名稱	材料
1.	經典歐式麵包大全	艾曼紐·哈吉昂德魯	采實文化	巧巴達拖鞋麵包	高粉、食鹽、新鮮酵母、溫水、橄欖油
2.	揉麵&漂亮成型烘焙書	山下珠緒·倉八芽子	良品文化	雙色皇冠麵包	法國粉、速發乾酵母、鹽、水、可可泡打粉、裸麥粉、手粉
3.	天然酵母麵包	謝煒貞	邦聯文化	鄉村裸麥麵包	酵母、水、全裸麥麵粉、高粉、鹽

就藥吃麵包－中藥補湯麵包之研究

4.	歐法風 頂級手 做麵包	張中賢	膳書房	黑橄欖鹹 豬肉金枕	法國粉、紅酒、水、低糖乾酵母、高粉、鹽、麥芽精、鹹豬肉、蒜苗、黑橄欖、義大利香料、乾乳酪絲、海苔粉
5.	不只是 烘焙!	楊世均	樂木文 化	紫米釀三 寶	法國粉、高粉、全麥粉、鹽、蜂蜜、新鮮酵母、水、老麵、奶油、熟紫米、桂圓、蜜紅豆、熟薏仁
6.	手揉麵 包教科 書	呂昇達	布克文 化	紅酒葡萄 鄉村麵包	高粉、水、鹽、裸麥、低糖酵母、麥芽精、酒釀葡萄乾、核桃
7.	經典麵 包全書	吳武憲	日日幸 福	維也納牛 奶麵包	高粉、砂糖、煉乳、鮮奶、酵母、無鹽奶油
8.	烘焙新 手必備 全書	胡涓涓	幸福文 化	雜糧黑橄 欖麥穗麵 包	雜糧粉、高粉、全麥粉、酵母、蜂蜜、水、鹽、橄欖油、黑橄欖
9.	麵包烘 焙	王森	和平國 際	黑麥起司 麵包	麥典麵粉、純黑麥粉、起司粉、糖、鹽、黑麥汁、蛋、酵母、無鹽奶油、碎核桃、葡萄乾
10.	暢銷歐 包 52 道鋒味	李士均	上優文 化	酒釀芒果 麵包	芒果乾、義大利白酒、核桃、蜂蜜、T55 麵粉、老麵、天然葡萄酵母

資料來源：研究者自行整理

(二) 網路資料

(表三)

名稱	材料
蔓越莓核桃歐式麵包	高粉、鹽、蔓越莓乾、溫水、酵母、核桃、蜂蜜
紅酒桂圓歐式麵包	高粉、鹽、紅酒、橄欖油、酵母、砂糖、水、桂圓乾
鳳梨乳酪無糖歐式麵包	高粉、雞蛋、低糖酵母、全麥麵粉、水、奶油乳酪、糖漬鳳梨、高熔點乳酪
九層塔乳酪軟歐包	高粉、鹽、水、奶油、九層塔、細砂、酵母、玄米油、核桃
桂圓枸杞歐式麵包	高粉、鹽、酵母粉、枸杞、橄欖油、白砂、水、桂圓肉
茶油迷迭香佛卡夏	高粉、海鹽、水、乾酵母、迷迭香、苦茶油
亞麻仁籽法國麵包	高粉、冰水、速發酵母粉、低粉、岩鹽、水、亞麻仁籽

資料來源：研究者自行整理

(三) 相同材料與不同材料之比較：

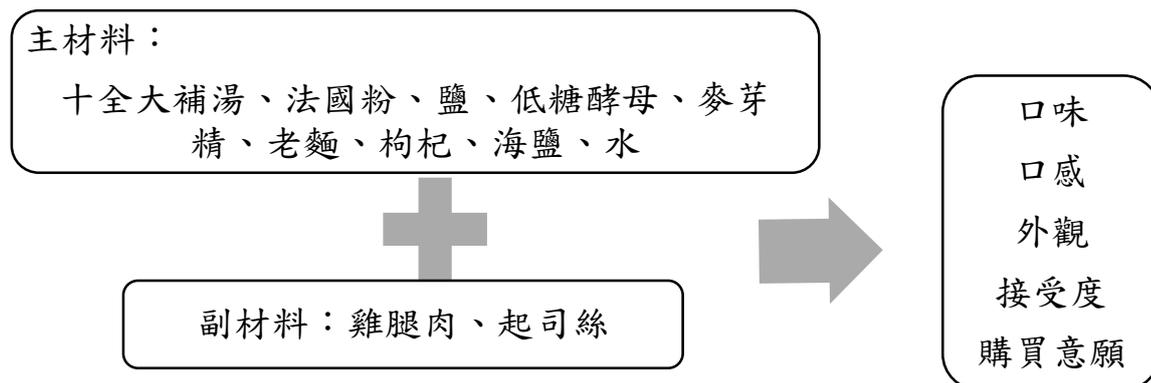
1. 相同材料：法國粉、鹽、老麵、水、酵母、麥芽精。
2. 不同材料：低糖酵母、全麥粉、裸麥粉、橄欖油、高粉、砂糖。

四、研究流程及研究架構

(一)研究流程



(二)研究架構



(三)研究對象

以十全大補湯製作成歐式麵包，以專家調查法針對學校專業老師對中藥補湯麵包的接受程度。

五、研究方法

(一)文獻調查法

利用網路及書籍蒐集食譜，找出歐式麵包的食譜，在分析食譜找出差異的地方。

(二)實驗研究法

我們利用歐式麵包配方中的百分比，去調整中藥粉、十全大補湯的比例，並嘗試不一樣的整型方式，以達到最佳的產品效果。

(三)問卷調查法

本研究方法採用問卷調查的方式收集資料，採用不記名的方式，實作完成讓受

訪者接受品嘗，調查專業老師對於產品色澤、口感、整體感覺、購買意願，發放 20 份問卷。

六、中藥補湯麵包製作方法

(一)材料

			
雞腿肉	十全大補湯	法國粉	枸杞
			
起司絲	中藥粉	麥芽精	低糖酵母
			
鹽	老麵		

(圖二)原材料

圖片來源：研究者自行拍攝

(二)製作過程

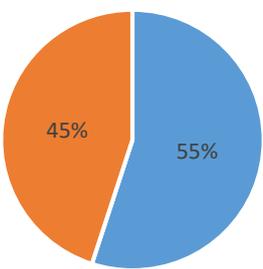
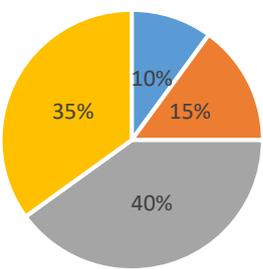
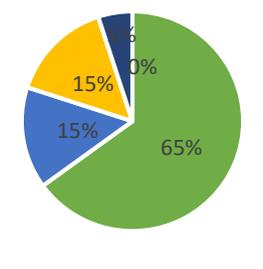
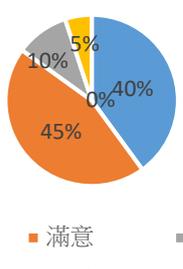
			
材料秤重。	雞腿肉切塊。	材料放入攪拌缸內。	麵糰打勻轉二檔。
			
麵團打至光滑放酵母。	麵團滾圓送進去發 30 分鐘。	發完分割 200 g (6 顆)。	整形完送進去中發 10 分鐘。

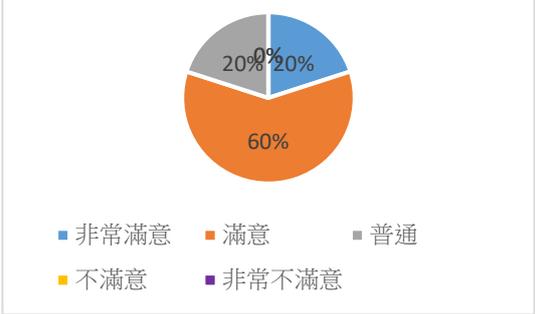
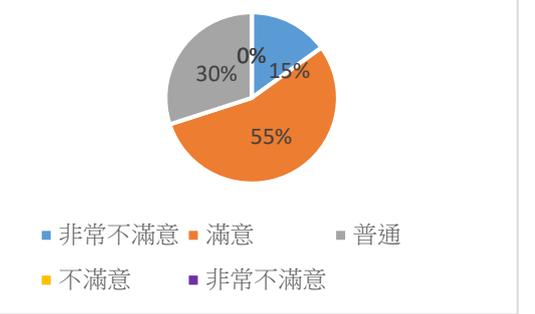
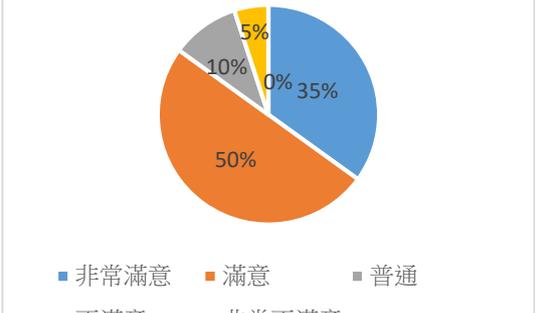
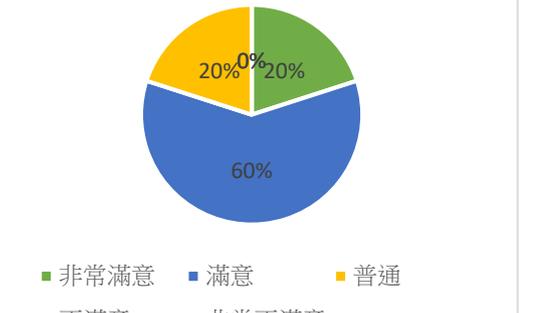
			
<p>包餡起司絲放 20 g 、 雞肉 70 g 。</p>	<p>滾圓送進後發 40 分 鐘。</p>	<p>表面劃十字兩刀。</p>	<p>烤溫 220/210°C，烘 烤 20 分鐘。</p>

(圖三)製作過程

圖片來源：研究者自行拍攝

七、資料分析

<p style="text-align: center;">受訪性別</p>  <p style="text-align: center;">■ 男性 ■ 女性 ■</p>	<p style="text-align: center;">年齡</p>  <p style="text-align: center;">■ 25~30歲 ■ 31~35歲 ■ 36~40歲 ■ 40歲以上</p>
<p>受訪者性別人數差距不大，得知男性有 9 位，女性有 11 位。</p>	<p>年齡層分布最高為 36~40 歲之壯年人有 8 位，其次為 40 歲以上有 7 位，31~35 歲有 3 位，25~30 歲有 2 位。</p>
<p style="text-align: center;">本產品價格考量</p>  <p style="text-align: center;">■ 200~220元 ■ 230~250元 ■ 260~280元 ■ 290~310元 ■ 其他</p>	<p style="text-align: center;">您對本產品的「口味」 是否感到滿意?</p>  <p style="text-align: center;">■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>
<p>大部分受訪者依本產品約直徑 15 公分大小及內餡成本考量定價為 200~220 元有 13 位，230~250 元有 3 位，260~280 元有 3 位，其他有 1 位。</p>	<p>受訪者對於中藥補湯麵包口味之滿意度，非常滿意有 8 位，滿意有 9 位，普通有 2 位，不滿意有 1 位，非常不滿意有 0 位。</p>

<p>您對本產品的「口感」是否感到滿意？</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>您對本產品的「外觀」是否感到滿意？</p>  <p>■ 非常不滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>
<p>受訪者對於中藥補湯麵包口感之滿意度，非常滿意有 4 位，滿意有 12 位，普通有 4 位，不滿意有 0 位，非常不滿意有 0 位。</p>	<p>受訪者對於中藥補湯麵包外觀之滿意度，非常滿意有 3 位，滿意有 11 位，普通有 6 位，不滿意有 0 位，非常不滿意有 0 位。</p>
<p>本產品接受度調查</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>購買意願調查</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>
<p>受訪者依本研究產品各方面之考量可接受度為非常滿意有 7 位，滿意有 10 位，普通有 2 位，不滿意 1 位，非常不滿意有 0 位。</p>	<p>受訪者對於中藥補湯麵包之購滿意願為非常滿意有 4 位，滿意有 12 位，普通有 4 位，不滿意有 0 位，非常不滿意有 0 位。</p>

參、結論

我們想藉由中藥補湯融入到西方歐式麵包的做法，讓消費者除了透過食補也能品嚐到傳統藥膳的味道，部分受訪者對於兩者食材結合方式感到新奇，且向研究者反映中藥材獨特的味道成功保留並為研究產品增添風味，經過本次研究及實際操作最終得出以上報告，了解到消費者對中藥補湯歐式麵包的接受度及購買意願。

受訪者對本研究產品，亦提供相關改進建議如下：

- (一) 成本太高。
- (二) 表面十字畫刀可再明顯一些。

- (三) 產品大小可加大。
- (四) 歐包外皮太硬。
- (五) 內餡分布不均。

肆、引註資料

一、書籍類

- (一) 林宥君(2008)。養生健康麵包。台北。三藝文化。
- (二) 潘朝曦(1991)。中國藥膳食譜。台北。漢光文化。
- (三) 薛麗君(2019)。生活裡的中藥大百科。奇點出版。
- (四) 唐博祥(2019)。24 節氣調理食療養生。康鑑文化。
- (五) 艾曼紐·哈吉昂德魯(2016)。經典歐式麵包大全。台北。采實文化。
- (六) 張中賢(2019)。歐法風頂級手做麵包。新北。膳書房。
- (七) 李士均(2016)。暢銷歐包 52 道鋒味。新北。上優文化。
- (八) 楊世均(2017)。不只是烘焙!。台北。樂木文化。

二、網路資料

- (一)每日頭條。2019 年 9 月 30 號。 <https://kknews.cc/zh-tw/culture/lxeanne.html>
- (二)硬式（歐式）麵包淺談。2019 年 10 月 15 號。 <https://kknews.cc/zh-tw/food/g8qyx69.html>
- (三)中時電子報。2019 年 10 月 19 號。
<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20190123002817-260405?chdtv>
- (四)愛料理。2019 年 10 月 21 號。 <https://icook.tw/>