

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以牛奶製作蒸蛋之探討

作者：

陳政祐。私立樹德家商。高二 14 班

陳紹偉。私立樹德家商。高二 14 班

彭國星。私立樹德家商。高二 14 班

指導老師：

毛德馨老師

壹、前言

一、研究背景

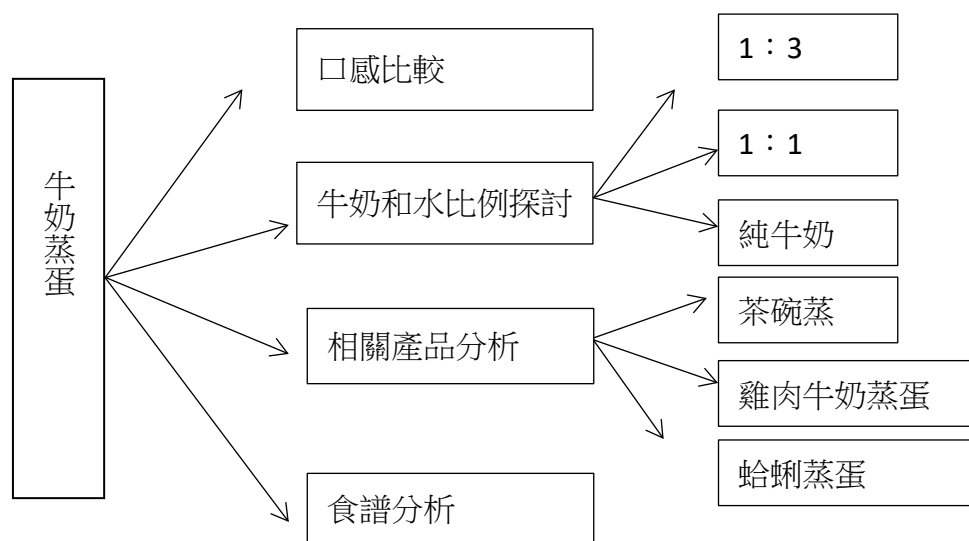
牛乳，俗稱牛奶，成分主要為乳清蛋白和酪蛋白，但我們喝牛奶的主要原因是含有鈣質，可以讓在成長的青少年、營養流失較快的中老年人補充營養。雖然有很多乳製品，但是直接喝的人也有很多，所以我們把牛奶加到蒸蛋裡。

二、研究動機與目的

普通的蒸蛋太平凡了，所以我們用了牛奶、水不同的比例去做，想讓蒸蛋吃起來能夠有不同的味道。依研究背景與動機，提出下列研究目的：

- (一) 探討不同牛奶與水比例製作蒸蛋的香氣、味道之差異。
- (二) 探討不同牛奶與水比例製作蒸蛋的喜愛程度。

三、研究架構



圖一、研究架構圖(資料來源：研究者自行繪製)

貳、正文

一、蒸蛋的介紹

蒸蛋是我們生活常吃的一到雞蛋料理菜。每個人做法細節都有所不同，大部分，蒸蛋應先將雞蛋打散成蛋液，加入醬油或鹽和開水或高湯一起攪勻蒸熟後即可食用。老師在教我們烹調蒸蛋時，告訴我們蒸蛋對蒸製的時間與溫度都有非常苛刻的要求，蒸太久會形成蜂窩狀氣泡，顏色變綠、重複蒸製也都會喪失滑嫩好吃的口感。

二、牛奶比例探討

- (一) 牛奶：水 1：3 在研究中,水.牛奶 1：3 做蒸蛋，味道最好，香味方面則缺少了奶香味
- (二) 牛奶：水 1：1 研究中，水.牛奶 1 比 1，味道保留牛奶的腥，但香味上沒有了牛奶香
- (三) 牛奶：水 1：0 研究中，以純牛奶做蒸蛋，牛奶的腥味較重，但香味上表現是最好的

三、相關產品分析

小組成員蒐集三種蒸蛋相關產品，並進行文獻相關分析，說明如下：

- (一)茶碗蒸：日式蒸蛋，日本風味小吃的一種。**茶碗是日文漢字，即茶杯的意思，茶碗蒸聽上去花頭花腦，其實就是日式燉雞蛋。**(蔡萬利，2013)
- (二)雞肉牛奶蒸蛋：**這道高蛋白、高營養、熱量低、無負擔的雞肉牛奶蒸蛋，食材單純，忠於原味，可以吃到滿口鮮甜。**(邱寶郎，2009)
- (三)蛤蜊蒸蛋：蒸蛋是很常見的簡易家常料理，**加點蛤蜊進去，可以提升整體味道的鮮美。**(辜惠雲，2014)

四、食譜研究

以牛奶製作蒸蛋之探討

表一、食譜研究

	配方一	配方二	配方三
材料 百分比	水 100 鹽 2 雞蛋 1 顆	牛奶 50 水 50 鹽 2 雞蛋 1 顆	牛奶 100 鹽 2 雞蛋 100
分析	1.蒸蛋的水使用軟水(煮過的水)為宜，若是生水，礦物質含量較高(稱為硬水)，蒸完後口感少了滑嫩感 2.蒸蛋時，要留縫，為了讓熱空氣排出，讓鍋內溫度維持穩定的狀態 3.蛋汁過濾，是為了把打不散的蛋白、雜質去除掉 4.小火蒸蛋 溫度不宜過高		

資料來源：小組成員自行整理





六、研究工具與製作流程

(一) 實驗器具

表二、實驗器具、材料表

實驗器具			
瓦斯爐	濾網	筷子	鍋子
實驗材料			
牛奶	水	蛋	鹽
實驗流程			

以牛奶製作蒸蛋之探討

			
1.蛋液攪勻	2.過篩		3.加入水或牛奶
			
4.調味	牛奶 水 1:3	牛奶 水 1:1	全牛奶
			
5 起水鍋	6.放入鍋中		蒸 15 分鐘左右
			
牛奶 水 1:3 成品	牛奶 水 1:1 成品		全牛奶成品

資料來源：小組成員自行拍攝

參、結論

小組成員透過官能品評後，所得之結果如下：

不同牛奶與水比例製作蒸蛋的香氣、味道差異是在不同的牛奶和水比例調配出來的蒸蛋從氣味方面隨著牛奶比例增加會發現牛奶的奶味變得比較濃郁，而味道則是牛奶比例越少蒸蛋中的奶腥味會越少，口感方面牛奶比例越多蒸蛋則相對的硬這是讓我們最驚訝的。

不同牛奶與水比例製作蒸蛋的喜愛程度差異，在經過官能品評後，雖然純牛奶蒸蛋的香氣非常棒，但他的味道有一股奶腥味，是大多數人無法接受的，所以我們最後選擇了味道最好牛奶：水為 1:3 蒸蛋。

肆、引註資料

辜惠雲（2014）。**大家都愛蛋料理**。台北：彩峰造藝印象股份有限公司

邱寶郎(2009)。**無油煙「蒸」健康**。台北：邦聯文化事業有限公司

蔡萬利（2013）。**混蛋藝術**。台北：二魚文化事業有限公司

百度百科（2016）<https://www.baimi.org.tw/agro45.html>

ETtoday 新聞雲（2019）蛋營養！1 顆雞蛋有 5 大優點「從頭補到腳」你今天早餐吃了嗎？2019 年 01 月 18

<https://health-ettoday-net.cdn.ampproject.org/v/s/health.ettoday.net>

天下雜誌（2019）蛋一週要少於 3 顆？該信誰？怎麼吃？2019-04-01

<https://www-cw-com-tw.cdn.ampproject.org/v/s/www.cw.com.tw>

科技大觀園（2018）白殼蛋、黃殼蛋哪個比較營養？2018/04/25

<https://scitechvista.nat.gov.tw/c/sgiX.htm>