

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

花生醬甜麵包

作者：

于莉蓁。私立樹德家商。高二 15 班

黃莉樺。私立樹德家商。高二 15 班

指導老師：

毛德馨

## 壹、前言

### 一、研究動機與目的

花生是一種神奇的食物，可以吃鹹的，也可以吃甜的，可以蒸軟了吃，也可以炸酥脆吃，還可以磨成粉或醬來吃，是一種可以多元應用的食材。花生富含的單元不飽和脂肪酸和維生素 E 可以降低壞的膽固醇，保護心臟，花生醬還可以預防糖尿病。(余禮文，2018)，我們常常會在烹調的食材中會加入花生，如肉粽、宮保雞丁、也會在點心中加入花生如麻糬、豬雪糕。

學校學到甜麵包內餡有包布丁、紅豆、奶酥三種，我們想要用實驗的方式以花生醬來當作甜麵包的內餡，了解以市售花生醬改良為自製花生醬做內餡最佳配方。

(一) 探討大眾對花生醬甜麵包的接受度

(二) 探討大眾對花生醬甜麵包的滿意度

### 三、研究流程



圖一、花生醬甜麵包流程圖（自行整理）

## 貳、正文

### 一、甜麵包的介紹

生活中常見的甜麵包有布丁餡、奶酥餡、紅豆餡、巧克力、草莓

## 花生醬甜麵包

餡等菠蘿甜麵包多種口味，甜麵包的麵團性質十分柔軟，依整形之不同可分為兩種，一為傳統台式甜麵包，一為美式甜麵包。(吳嘉琪，2020)，花色按不同配料及添加方式可分成清甜型、飾面形、混合型...等種類(維基百科，2020)

### 二、花生醬種類探討

(一) 花生醬：是將乾燥過的花生仁以 160°C 左右的溫度炒過，接著大略去除皮及胚芽，加入 1-3% 的食鹽以及砂糖、油脂打碎並攪拌均勻。(維基百科，2019)

(二) 自製花生醬：小組成員運用市面販售之花生醬加了 10 克的細砂糖和 10 克的奶粉成為自製配方。

### 三、食譜研究

表一、食譜研究

參考配方	配方一：烘焙食品製作與實習 (吳嘉琪，2011)	配方二：烘焙食品加工實習 (楊雪慈，2008)
麵糰材料 百分比	特高粉：189 S-5000：2 酵母：2 奶粉：8 細砂糖：38 鹽：2 雞蛋：21 水：98 奶油：19	特高粉：189 S-5000：2 酵母：2 奶粉：8 細砂糖：38 鹽：2 雞蛋：21 水：98 奶油：19
實驗配方	相同處	相異處

花生醬甜麵包

特高粉：504 S-5000：5 酵母：7，奶粉：20 細砂糖：101 鹽：6 雞蛋：55 水：262 奶油：50	自製花生醬：180
--	-----------

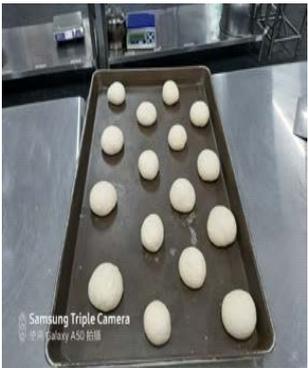
(研究者自行整理)

四、研究工具與製作流程

表二、研究工具與製作流程表

磅秤	派盤	塑膠盆	鋼盆	大鋼	大鈎
軟刮板	切麵刀	量杯	烤盤		
					
1.奶粉	2. 麵包改良劑	3. 花生醬			
					
4.雞蛋	5.特高粉	6.酵母			

## 花生醬甜麵包

		
7.奶油	8.細砂糖	9.鹽
		
1. 麵糰基本發酵	2. 麵糰整形完準備放入最後發酵	3. 花生醬甜麵包烤完，出爐
花生醬甜麵包成品		
		
一般花生醬成果	製自花生醬成果	

資料來源：自行整理

### 參、結論

不同的花生醬考出來的顏色和聞起來的味道都會不同，沒有調過味道的花生醬吃起來只有花生的味道沒有很甜，調過的花生醬比較沒有花生的味道，不過味道會比較甜，而且花生醬的味道包在甜麵包裡可以讓花生醬吃起來不會太甜。

肆、引註資料

余禮文(2018)。食物學 I。台中：文野出版社。

吳嘉琪(2020)。烘焙實務(上冊)。台中：廣懋圖書股份有限公司

楊雪慈(2008)。烘焙 I。台北：啟英文化事業有限公司

維基百科。2019 年 10 月 22 日，取自：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8A%B1%E7%94%9F%E9%85%B1>

華藝圖書館:

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=bjagyxyxb201602004>

隨意窩日誌：<https://m.xuite.net/blog/magic151510/twblog/120427816>

天下雜誌：<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5090135>

食物科學期刊：<https://m.xuite.net/blog/magic151510/twblog/120427816>