

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

原味蒸蛋與抹茶蒸蛋之差異探討

作者：

何嘉柔。私立樹德家商。高三19班

余進偉。私立樹德家商。高三19班

張君豪。私立樹德家商。高三19班

指導老師：

鄭淑菁老師

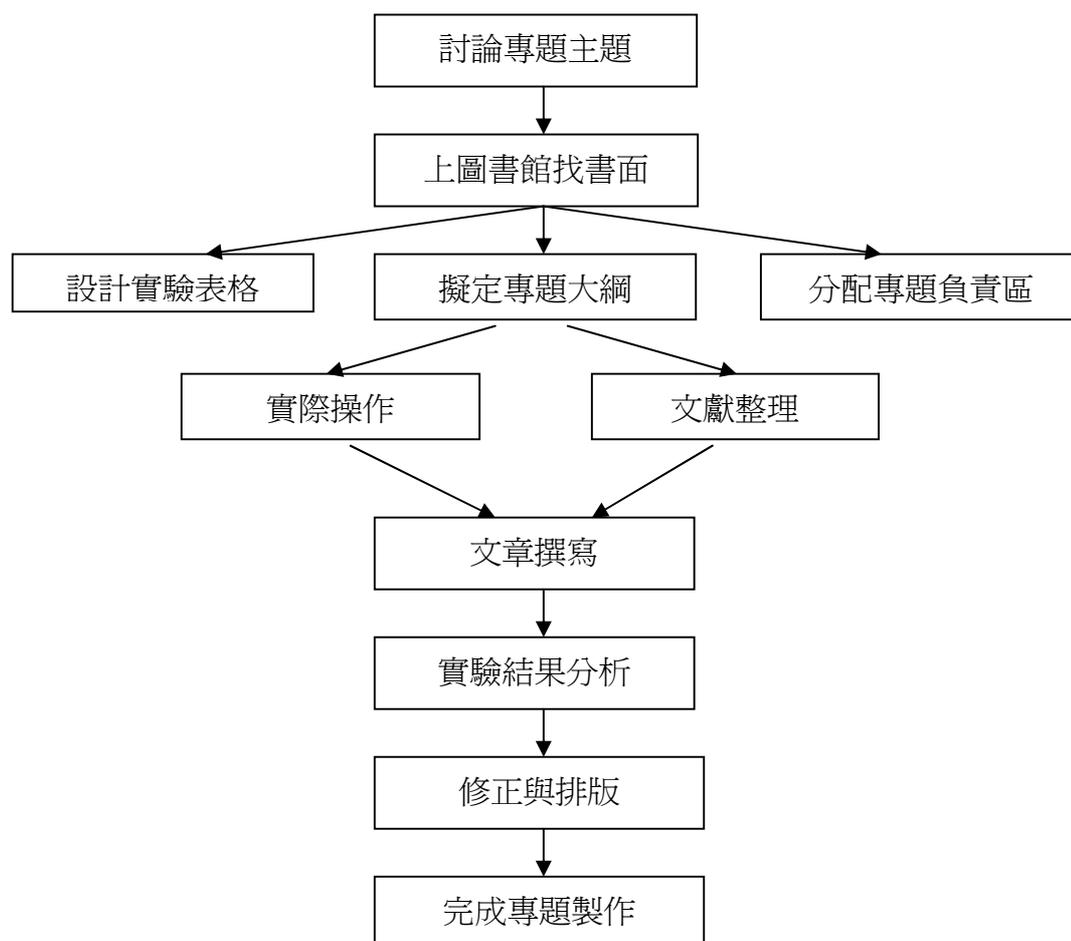
壹·前言

「民以食爲主」，其實將茶葉生煮羹飲也是早期利用茶葉的方法之一。近年來，國民生活水準提高，國人對飲食方面的要求，已由只求溫飽進一步追求色、香、味俱全，及講究營養、精緻與健康的菜餚。

茶葉具有去油膩、除腥味、著色、調味及爽口等多項特點，因此茶葉陸續被研製推廣，而提倡茶食保健運動，不僅能提昇國人吃的藝術及促銷茶葉，進而可吃出健康來。

因此本組，希望能做出好吃健康又營養美味的蒸蛋，故將抹茶，融入蒸蛋材料中進行創意成品製作，想找出符合現代趨勢、健康好吃的蒸蛋成品，並且瞭解 S 家商餐飲管理科學生對原味蒸蛋與本組所研究之抹茶蒸蛋成品色澤、香氣、味道、創意、整體感覺及購買意願上男生、女生是否具有差異。

研究流程圖：



貳·正文

一、蒸蛋

蒸的優點是在形成蒸汽的水分完全蒸發前可以一直維持食物不被煮過頭。並且關注飲食健康的人士一般都選擇蒸煮優於其他需要大量食用油的烹調法。

蒸蛋，為中國烹飪中常見的小菜。各地做法細節均有所不同，一般而言，蒸蛋應先將雞蛋打散成蛋液，加入調味料和飲用水一起攪勻，用中小火蒸 15 分鐘左右，待蛋蒸熟後根據情況澆淋一些豉油、熟油或蔥花即可(范傑，1997)。

二、抹茶

抹茶隨日本隨遣唐使進入日本，被日本人民所接受並推崇，發展成為今天的日本茶道。把綠茶磨成粉就是抹茶。抹茶最早，日本是為了要做一些甜點，但因茶葉泡成綠茶後，製作出來的味道會因為沖泡過程，而產生一點苦、澀，及喪失了一些茶葉本身的葉綠素及營養素。所以就直接把茶葉"抹"碎變成至今的抹茶(Jane Pettigrew，2001)。

現今，茶既是物質生活的享受，也是文化藝術的鑑賞，它既能促進人體的健康，又能陶冶人的性情，茶因而被認為是真正的文明飲料，茶已成了中華民族和日本的國飲，也是世界三大飲料(茶葉、咖啡和可可)之一(林淑珠，2004)。

(一) 抹茶特性及功能：

本組同學收集許多與抹茶相關的書籍整理如下，並將特性及功能以表格方式呈現重點，分述如下：

作者	年份	抹茶特性及功能
林淑珠	2004	(1)提神醒腦，消除疲勞。 (2)利尿。 (3)預防蛀牙。 (4)抗菌作用
Jane Pettigrew	2001	(1)無熱量飲品。 (2)抵禦牙病。 (3)降低癌症發生率。 (4)治療心臟病、中風和血栓。 (5)促進新陳代謝。

作者	年份	抹茶特性及功能
賴華卿、 張豐榮	1994	(1)忌與藥物一起服用。 (2)睡前不宜喝茶。 (3)勿泡太濃。 (4)三歲以下兒童、產婦和月事期間的人不宜飲用過多。 (5)發燒者、腸胃不適者不宜。 (6)預防動脈硬化、高血壓。
薛惠瑛	2000	(1)抗老、抗癌。 (2)預防高血壓、動脈硬化、糖尿病。 (3)殺菌、解毒、抗濾過性病原菌作用。 (4)減肥、美膚效果。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，抹茶對人體功能有預防食物中毒、降血壓、膽固醇、預防癌症，還可調整新陳代謝幫助消化、抗疲勞、助消化、利尿，有助於健康維持。

食用抹茶時，不能睡前食用及與任何藥物一起服用，以免降低造成反效果，且茶葉食用量不能太多，以免腎臟受損。在發育中的兒童、懷孕婦女及胃腸功能受損的患者均不宜食用過多。

(二) 蒸蛋食譜文獻：

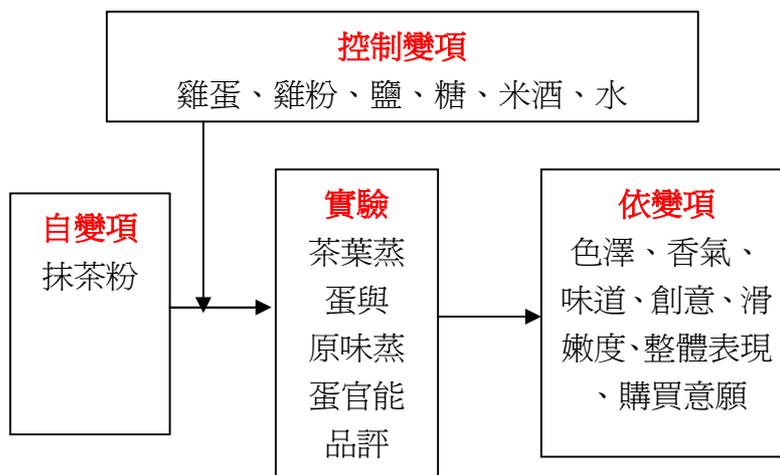
透過蒸蛋相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中是否使用茶葉，分述如下：

	書名	作者	出版社	是否使用茶葉水
1	大家都愛蛋料理	辜惠雪	庫克書屋	否
2	蛋&豆腐健康食補	范傑	培根文化公司	否
3	人人會做蛋類食譜	高順子	世茂出版社	否
4	400 道電鍋聖經	楊桃文化	楊桃文化	是，薰衣草茶湯
5	快樂茶料理	劉邦傳	賽尙圖文	是，烏龍茶茶湯
6	台北中華美食展	王培陵	來來大飯店	是，綠茶茶湯

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在六道的蒸蛋食譜中，可以發現其中三篇 400 道電鍋聖經、快樂茶料理、台北中華美食展是採用「茶葉水」來製作此道菜餚，而其餘的作者大多採用「水或高湯」來烹調蒸蛋。配方中在雞蛋與雞粉、鹽、糖、米酒、水之比例各家配方都不相同，經由小組成員討論，並參考本校三位專業中餐老師之意見(食品確認表，附錄一)，決定本組實驗之食譜與作法，並經過三次以上試做穩定實驗觀察之作品。

三、研究架構：



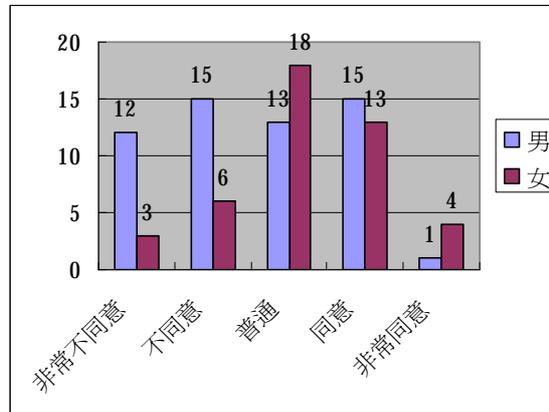
四、研究流程：

準備階段99年9月~12月		
(一) 收集相關資料及文獻。 (二) 蒸蛋試作。 (三) 三位授課經驗超過10年教師，試吃原味蒸蛋與抹茶蒸蛋的品質。 (四) 官能品評問卷的編製。		
實驗處理100年1月~3月		
(一) 原味蒸蛋及抹茶蒸蛋製作。 (二) 抽樣試吃，填寫問卷。		
		
圖 3-5-1製作圖	圖 3-5-2高一、三填寫問卷圖	圖 3-5-3原味、抹茶蒸蛋成品圖

參・結論

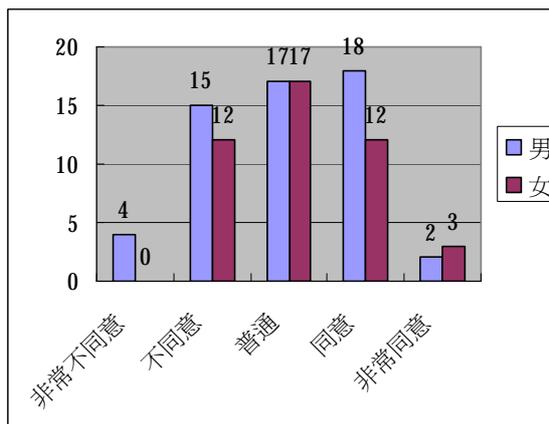
一、傳統發糕對紅麴發糕比較差異分析

(一) 我覺得抹茶蒸蛋之『色澤』比較好看。



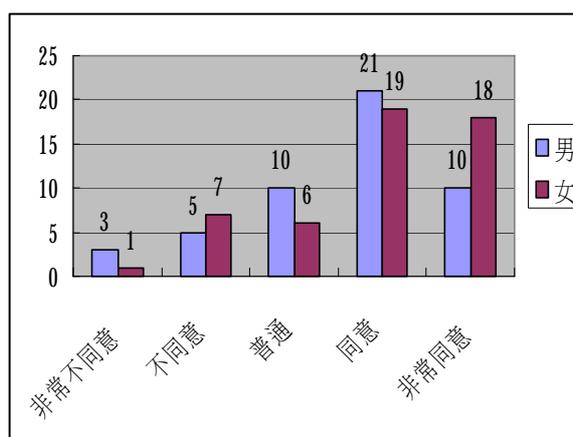
在「我覺得抹茶蒸蛋『色澤』比原味蒸蛋好看」選項裡，有36%(36人)比較喜歡原味蒸蛋的色澤，其中男生佔(27人)、女生佔(9人)；其他33%(33人)則比較喜歡抹茶蒸蛋的色澤，其中男生佔(16人)、女生佔(17人)；另外31%認為兩種蒸蛋色澤無顯著差異，其中男生佔(13人)、女生佔(18人)。由此可發現有3.1%的人覺得普通，有3.3%的人喜歡抹茶蒸蛋的色澤，可能因為原味蒸蛋色澤較為明亮所以部份的人還是較喜歡原味蒸蛋。

(二) 我覺得抹茶蒸蛋之『香氣』比較清香。



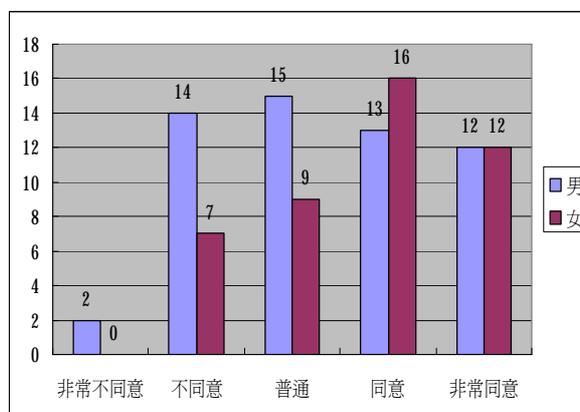
在「我覺得抹茶蒸蛋『香氣』比原味蒸蛋清香」選項裡，有35%(35人)比較喜歡原味蒸蛋的香氣，其中男生佔(20人)、女生佔(15人)；其他34%(34人)認為兩種蒸蛋香氣無顯著差異，其中男生佔(17人)、女生佔(17人)；另外31%(31人)則比較喜歡抹茶蒸蛋的香氣，其中男生佔(19人)、女生佔(12人)。由此可瞭解到大部分的人覺得兩者並無顯著差異。

(三) 我覺得抹茶蒸蛋之『味道』比較特別。



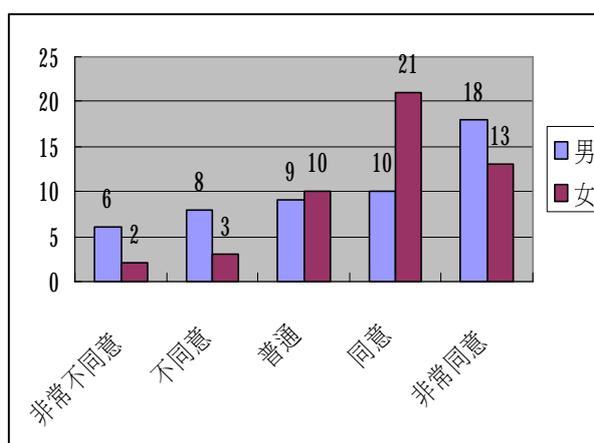
在「我覺得抹茶蒸蛋『味道』比原味蒸蛋特別」選項裡，有16%(16人)認為兩種蒸蛋味道無顯著差異，其中男生佔(10人)、女生佔(6人)；其他16%(16人)則比較喜歡原味蒸蛋的味道，其中男生佔(8人)、女生佔(8人)；另外68%(68人)比較喜歡抹茶蒸蛋的味道，其中男生佔(31人)、女生佔(37人)。此統計表顯示有6.8成的人喜歡抹茶蒸蛋的味道，可能是因為抹茶蒸蛋具有淡淡的抹茶香味，而且抹茶還有去腥味的作用，吃起來比原味蒸蛋沒蛋腥味更加爽口特別。

(四) 我覺得用抹茶做蒸蛋非常有創意。



在「我覺得用抹茶做蒸蛋『非常有創意』」選項裡，有53%(53人)認為抹茶蒸蛋非常有創意，其中男生佔(25人)、女生佔(28人)；其他24%(24人)則認為抹茶蒸蛋創意度普通，其中男生佔(15人)、女生佔(9人)；另外23%(23人)認為抹茶蒸蛋沒什麼創意，其中男生佔(16人)、女生佔(7人)。此統計表顯示有5.3成的人覺得抹茶蒸蛋很有創意，可能是因為市面上很少販售用茶葉做成的蒸蛋製品，所以很多人覺得茶用來做蒸蛋非常的有創意。

(五) 我覺得抹茶蒸蛋整體感覺很好，我願意花錢購買抹茶蒸蛋長條圖



在「我願意花錢購買抹茶蒸蛋」選項裡，有62%(62人)會優先購買抹茶蒸蛋，其中男生佔(28人)、女生佔(34人)；其他19%(19人)會優先購買原味蒸蛋，其中男生佔(14人)、女生(5人)。

二、問卷結果

本章將針對原味蒸蛋與抹茶蒸蛋在「色澤」、「香氣」、「味道」、「創意」、「整體感覺」、「購買意願」之得分統計，以試吃結果進一步比較分析，問卷來源是本校同學，共 100 人，其統計結果與分析如下：

(一) 原味蒸蛋對抹茶蒸蛋比較差異統計表

問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我覺得抹茶蒸蛋之『色澤』比較好看。	人數	15	21	31	28	5
	百分比	15 %	21 %	31 %	28 %	5%
2.我比較喜歡抹茶蒸蛋之『香氣』比較清香。	人數	4	27	34	30	5
	百分比	4 %	27 %	34 %	30 %	5 %
3.我覺得抹茶蒸蛋『味道』吃起來比較特別。	人數	4	13	16	40	28
	百分比	4%	13%	16%	40%	28%
4.我覺得用抹茶做蒸蛋非常有創意	人數	2	21	24	29	24
	百分比	2%	21%	24%	29%	24%
5. 我願意花錢購買抹茶蒸蛋	人數	8	11	19	31	21
	百分比	8%	11%	19%	31%	21%

由上表可知，在「色澤」方面品評員認為能接受抹茶蒸蛋的色澤者佔 28% 及 5%，亦有 36%的人持相反之意見；在「香氣」方面品評員認為兩種實驗發

糕並無差異者佔 34%、非常不接受抹茶蒸蛋者佔 27%及 4%、能接受抹茶蒸蛋的香氣者佔 30%及 5%。

在「味道」方面 40%及 28%品評員認為抹茶蒸蛋比較好吃；在「滑嫩度」方面品評員認為抹茶蒸蛋較原味蒸蛋好吃，普通者佔 57%，並無明顯差異。

在「整體方面」方面 34%及 1%品評員認為抹茶蒸蛋比較好；在「購買意願」方面 31%及 21%品評員願意買抹茶蒸蛋者。

實驗數據顯示，多數的品評員一致認為兩者的「色澤」、「香氣」並無明顯差異，僅有 35%的人接受度很高。而在「創意」、「味道」、「整體感覺」、「購買意願」上多數的品評員接受度都很高，由此可知雖然在「色澤」、「香氣」的部份差異不大，但多數的品評員仍對「整體感覺」、「購買意願」都很高。藉這件事可以了解到雖然抹茶蒸蛋仍有不足但是多數品評員還是願意購買，可見現代人對養身保健食品極度重視。

根據研究方法與實驗結果分析，將抹茶對蒸蛋色澤、香氣、味道、創意、整體而言、購買意願的影響，綜合整理得到以下四點研究分析：

三、研究分析

- (一) 在味道上，我們發現抹茶蒸蛋的味道更加特別、爽口，可能是因為抹茶具有去油膩、解油脂的功用。
- (二) 在創意上，我們發現 S 家商學生對於接受用不同的食材製作蒸蛋接受度很高。
- (三) 經問卷調查發現抹茶蒸蛋比原味蒸蛋受歡迎，因為抹茶屬保健養身食品，降文明病三高，防癌，迎合現代健康的飲食觀念。
- (四) 在整體而言、購買意願上，S 家商學生對於抹茶蒸蛋之喜愛及接受程度都很高，可見得抹茶蒸蛋可以被消費者所接受，可在市面上嘗試推廣。

四、建議

- (一) 本研究僅針對對象為 S 家商之高一、高三之學生，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，藉以了解抹茶蒸蛋之市場接受度及推廣可行性。
- (二) 蒸蛋可以試著研究加入其他不同之健康元素，例如：紅麴、山藥、遇頭.....等元素，探討其口感上差異，及大眾喜愛程度。
- (三) 可以探討不同品種的雞蛋的類胡蘿蔔素，對蒸蛋的色澤有沒有太大的影響。
- (四) 蛋的香氣部份可以嘗試加入不同的香料，例如：百里香、迷迭香、薄荷等元素，探討其香氣上差異，與大眾喜愛程度。
- (五) 蛋可以試著研究加入其他不同之茶葉，例如：紅茶、烏龍茶、花茶.....等元素，探討其差異，及大眾喜愛程度。但不建議加入綠茶茶湯，因綠茶含維生素 C 多，讓蛋不容易凝固，失敗率極高，所以不建議加入綠茶茶湯。

肆·引註資料

參考書籍:

- Jane Pettigrew(2001):名茶品賞手冊。台北。萬里書店。
王培陵 (2005):台北中華美食展。台北。來來大飯店。
季蓄(1994):百變蛋食譜。台北。龍吟文化事業有限公司。
林淑珠(2004):茶宴。台北。時報文化出版企業有限公司。
范傑(1997):蛋&豆腐健康食補。台北。培根文化公司。
高順子(1986):人人會做蛋類食譜。台北。世茂出版社。
楊桃文化 (2010):400 道電鍋聖經。台北。楊桃文化
薛惠瑛(2000):綠茶威力和效用。台北。大坤書局有限公司。
賴華卿、張豐榮(1994):吃出健康吃出美。台北。活水文化出版社。
劉邦傳(2010):快樂茶料理。台北。寶尙圖文事業有限公司。
鄭衍基 (2008):阿基師偷呷步。台北。台視文化。

參考文獻:

維基百科，自由的百科全書 <http://zh.wikipedia.org>

附錄一

專題製作實驗食譜確認表

一、目的：由三名年資達十年專業老師的審核，確認本食譜實驗之可行性。

二、實驗食譜：

(一) 原味蒸蛋(1 人份)

1、主材料：100cc 的水、雞蛋 1 粒。

2、調味料：雞粉 5g、鹽 2g、糖 2g、米酒 1g。

(二) 抹茶蒸蛋(1 人份)

1、主材料：抹茶粉 2g(100cc 的茶湯)、雞蛋 1 粒。

2、調味料：雞粉 5g、鹽 2g、糖 2g、米酒 1g。

蒸蛋比例→蛋 1:水 2

火候:中小火

時間:15 分鐘

作法:分蛋式打蛋法，並接近碗底打蛋，較不會有空氣，加調味料及高湯(茶湯)然後拌均。用濾網過濾蛋汁，蒸鍋的水煮滾後，把蛋汁放入蒸鍋內，然後加蓋湯盤，必免對流的水影響蒸蛋的比例。用中小火蒸 15 分鐘，原味(抹茶)蒸蛋成品。

本專題蒸蛋，茶水與雞蛋的比例、火候、時間是採用快樂茶料理及阿基師偷呷步這兩本書的高山茶葉蒸蛋和翡翠蒸蛋，調味料與作法是與組員們實驗、分析蒸蛋食譜討論出來的結果。

三、餐飲科資深專業老師簽名：

本人同意學生可以採用上述食譜『原味蒸蛋及抹茶蒸蛋』，以進行專題製作『蒸蛋』相關實驗。

1. _____ 2. _____ 3. _____