

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

黃金寶貝球-將廢棄吐司邊做成人人都愛的炸物

作者：

黃詩晴。私立樹德家商。高三15班

陳思汎。私立樹德家商。高三15班

吳嘉晉。私立樹德家商。高三15班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

一、研究背景

在麵包歷史裡，吐司是由古代埃及人和巴比倫人發明的點心，在那時並不盛行（于美瑞，2012）。第二次世界大戰後，美國供應小麥給糧食短缺的日本，學校提供的餐點變成麵包。原本作為點心的麵包普及到一般家庭中（安珀，2015）。

外層的吐司邊，具有口感嚼勁最大的魅力。其實只要利用一點巧思和不同的烹調方式，即使是簡單的原味土司，也能變化出意想不到的創意吃法（楊桃文化，2011）。

但對於吐司的瞭解卻很少人清楚的知道它的緣由，其實吐司的由來，許多人都會猜它是義大利、法國或日本，但這些國家基本上都和吐司八竿子打不著，而後來吐司漸漸的傳至世界各地，其中影響最深的便是澳洲及亞洲地區。

二、研究動機

吐司在消費者眼裡就是鬆鬆軟軟的，而吐司邊口感較乾硬不被喜愛，自然而然會被丟棄或者是切除。為了不讓吐司邊被丟棄，本研究我們便是採用絞肉搭配吐司邊裹外衣的創意製作，不僅以不浪費食材為首要原則，更讓不起眼的吐司邊也能撼動消費者的味蕾，成為餐桌上既創意又美味的中式料理。

三、研究目的

本研究的目的為下列幾項：

- (一) 探討吐司麵包的歷史發展。
- (二) 探索牛肉部位及營養價值。
- (三) 分析品評者對本研究各項因素圖。
- (四) 調查品評者對黃金百角炸肉球之看法。
- (五) 探究如何吸引品評者品嚐黃金百角炸肉球。

四、名詞解釋

- (一)吐司邊：本研究採用「大禾麵包坊」之吐司邊，其他店家不在研究範圍內。
- (二)絞肉：購買來源眾多，本研究選用「全聯」之牛絞肉為研究材料，其他廠商不在研究範圍內。

五、研究流程

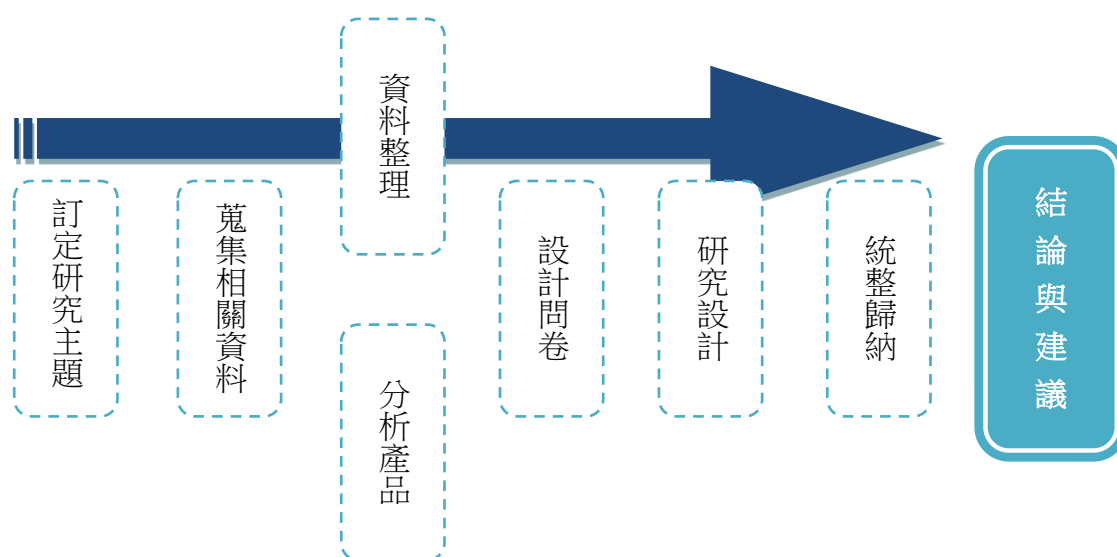


圖 1 研究流程圖

貳●正文

一、吐司介紹

(一)歷史緣由

羅馬人從希臘麵包師傅那學到製作吐司的技術後，不久後，吐司製作技術流傳至全歐洲，中古時期的基督教認為「麵包是耶穌的肉體，酒是耶穌的血」（安珀，2015），百姓們也在基督教與歐洲區域國家對烤焙吐司麵包的推廣下，更進一步在自家製作天然吐司，其後北歐和俄國也把吐司當成主食。

後來，1840年爆發的鴉片戰爭，日本當時主食為白米，深怕英國發現炊煮米飯升起的炊煙而攻打日本（安珀，2015），落寞的吐司麵包再度在日本受到矚目，才使日本烘焙出首次親手製作的吐司麵包。

(二)種類特色

(1) 愛爾蘭吐司：麵糰利用酸奶油、酸乳酪讓吐司膨脹，讓小蘇打和酸產生反應，使用當地全麥麵粉製作。



圖 2 愛爾蘭吐司

(2) 果乾吐司：帶有水果的甘甜和芳香，可以加入多種果仁、果乾等，提升吐司的香氣，常拿來搭配乳酪料理一起享用。



圖 3 果乾吐司

(3) 黑吐司：俄國料理代表，以黑麥粉或蕎麥粉製成，外皮較硬，帶有酸味，放至隔日能品嚐不一樣的風味。



圖 4 黑吐司

(三)吐司厚簿特徵

表 1 吐司厚簿特徵

作者	年份	厚簿度	口感
吳庭宇	2016	薄片	鬆脆的口感。
		厚片	綿密酥軟的口感。
邱香凝	2010	切 10 片	味道清淡。
		切 8 片	口感扎實。
		切 6 片	表面酥脆，內裡綿軟。
		切 4 片	品嚐吐司本身素材風味。
涂玉雲	2012	薄片	酥脆的口感。
		厚片	烤過後，吐司心的柔軟綿密口感。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，吐司切片數目之不同或者是不一樣厚度的吐司則會帶來不一樣的口感，例如：切的數量越少越能嘗出吐司的風味，反之，數量越多的口感就稍嫌清淡；而切成薄片的吐司吃起來較有鬆脆的口感，厚片吐司與較薄的吐司在口感上也有大大的差異，厚片會帶來綿密酥軟的特殊風味，與前者呈現截然不同味覺上的感受。

(四)走味吐司的妙用

表2 走味吐司妙用

名稱	方法	
除溼去味劑	柔軟帶有些麵筋中特性的吐司，變硬不好吃，放入冰箱中，可以吸除冰箱中過多的濕氣與異味。	
擦拭塑膠	將吐司像橡皮擦一樣來回擦拭，就能恢復塑膠製品原有的光滑乾淨。	
簡單去汙	將吐司的邊切除，在將吐司捲起，直接用來擦拭瓦斯爐面。	
吸油	較乾或賣向不好的吐司，把蛋或火腿煎好放吐司上，就能輕鬆吸去多餘的油脂。	

資料來源：飯店大廚怎麼讓吐司更好吃 吳庭宇

綜上所述，變硬較不好吃或是賣向較差的吐司，對於生活上有很大的幫助，像是去味、去汙、吸油等，不同的作用，為了不浪費讓我們使用的更淋漓盡致。

二、牛肉

(一)牛肉營養價值

表3 牛肉營養價值

作者	年份	營養價值
牛國平	2010	(1)營養價值高。 (2)加速傷口癒合。 (3)含優質蛋白質。

程安琪	2009	(1)含脂肪及膽固醇。 (2)含蛋白質、脂質。 (3)維生素 A、B、E、K。
盧卡斯	2014	(1)豐富的礦物質、鐵質。 (2)含脂肪酸，提供血紅素。 (3)改善生理功能、增強免疫力。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，牛肉不只營養價值高，還含有優質的蛋白質和脂肪酸，脂肪酸可提供血紅素，而且富含礦物質和鐵質以及多種維生素。對於生理方面也有很大的幫助，不僅可以加速傷口的癒合，也可增強免疫力，改善生理功能。

(二)牛肉部位特性

表 4 牛肉部位特性

牛肉部位	特性
肩胛 Chuck	筋肉結實，適合燒烤或燉的料理方式。
肋脊 Rid	在背部前段部位，是牛肉中的上肉。
前腰脊 Short Loin	肉質有咬勁、粗硬，風味特殊。
牛小排 Short Rib	脂肪量高，結實口感，常作為燒烤之用。
板腱 Top Blade	去筋的清修板腱，柔嫩有味，適合燒烤。

資料來源：完美牛肉全牛烹飪料理事典 王永賢

綜上所述，牛肉的各個部位都可以拿來烹煮，每個部分烹煮出來都有不同的風味，而牛肉最常烹煮的方式是 BBQ，它的許多部位都能拿來燒烤或炭烤用，因為口感扎實、脂肪含量多。而其中，肋脊是牛肉中上等肉，能應用在料理的部分非常多，也有多種不同的烹飪法，牛肉各部位都能充分利用，非常方便料理。

(三)牛肉軟嫩的秘訣

表 5 牛肉軟嫩秘訣

方法	說明
善用有機酸功效	醋酸、酒石酸、蘋果酸等有機酸一旦與肉質接觸，會產生酸性作用，使肉質軟化。
慢火熬煮	經由長時間熬煮，可切斷組織的膠原蛋白間的連結，使膠質柔嫩。
水果酵素	熱帶性水果含蛋白分解酵素，可以分解堅硬肉質的組織，具軟化功效。

資料來源：新手下廚－肉魚料理小學堂 高木八江

綜上所述，使牛肉軟嫩的秘訣很多種，譬如利用有機酸與肉品產生酸性作用，亦或者用慢火熬煮、利用熱帶性水果本身含有的酵素，讓肉質細緻軟化。以上三種方法都可使原本有些堅韌的肉質變得更加軟嫩，使菜餚更容易入口。

四、研究架構

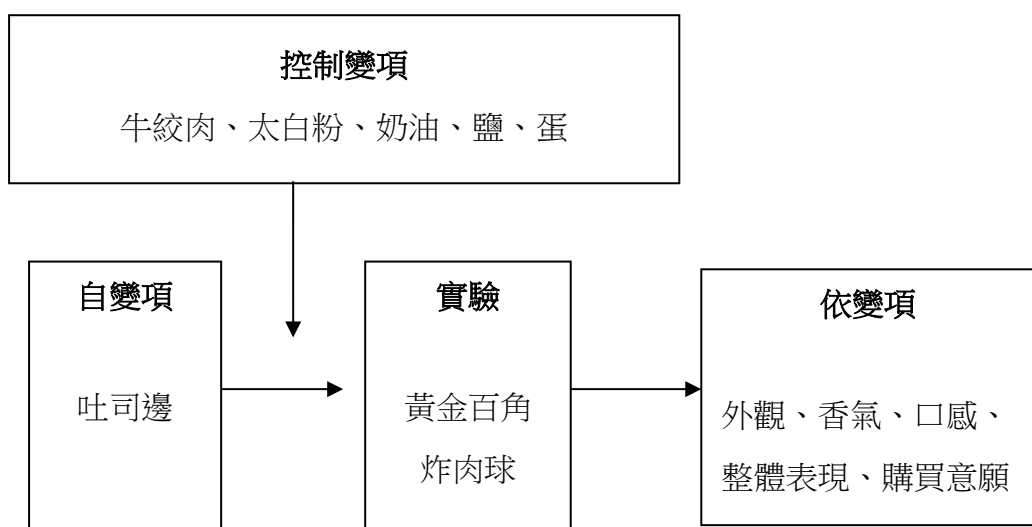


圖 5 研究架構圖

五、研究流程

表6 研究流程

1、吐司邊丁拌奶油、蛋液、太白粉。	2、牛絞肉剁成泥加入鹽、太白粉。
	
3、將牛絞肉捏成適當大小。	4、擺盤入蒸約五分鐘。
	
5、蒸好的牛肉球裹上吐司邊丁。	6、入油鍋炸至表面金黃。
	

資料來源：研究小組自行整理

六、問卷調查結果

以『黃金百角炸肉球』分析其『外觀』、『香氣』，『口感』、『整體感覺』、『購買意願』，統整結果分析如下：

(一) 男女對於外觀覺得好看

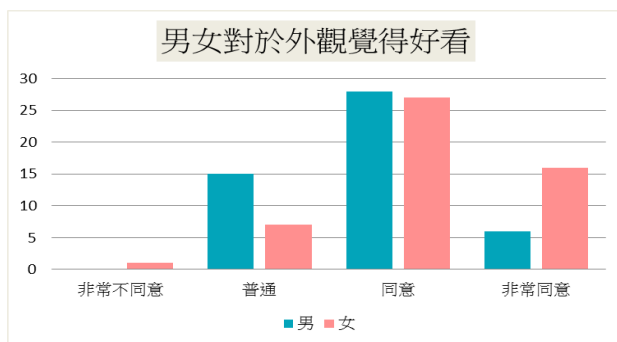


圖 6 黃金百角炸肉球外觀比較

大多數佔 77% (77 位) 認同其外觀好看，其中男生佔 34 位、女生佔 43 位，另外 22% (22 位) 則認為外觀普遍無特別差異，則不認同黃金百角炸肉球美觀的只有佔少數 1% (1 位)。

(二) 男女對於香氣覺得好聞

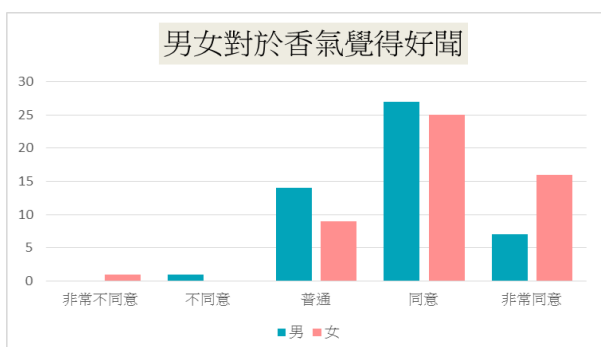


圖 7 黃金百角炸肉球香氣比較

添加奶油增添香氣，則大眾喜歡濃厚的奶油香佔多數 75% (75 位)，其中男生佔 34 位、女生佔 42 位，則有 23% (23 位) 認為無差異，佔部分少數 (2 位) 則不認同。

(三) 男女對於口感覺得酥脆

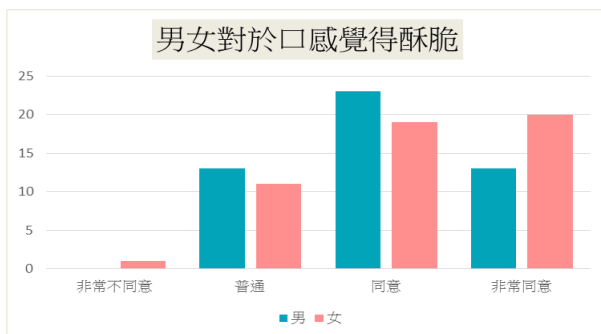


圖 8 黃金百角炸肉球口感比較

佔 75% (75 位) 一致認同黃金百角炸肉球吃起來口感酥脆，則中男生佔 36 位、女生佔 39 位，另外 24% (24 位) 則認為口感吃起來普通。

(四) 男女對於整體感覺覺得良好

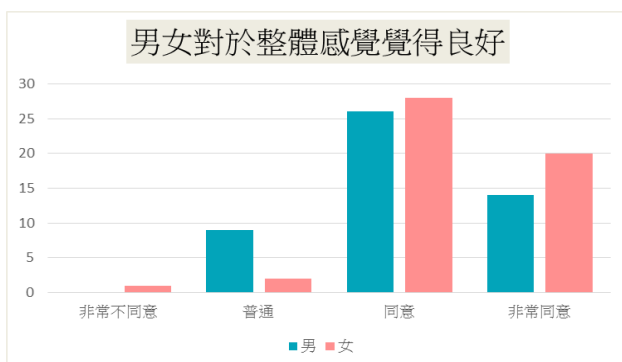


圖 9 黃金百角炸肉球整體感覺比較

整體感覺有 69% (69 位) 認為黃金百角炸肉球整體良好，則男生佔 31 位、女生佔 38 位，其部分 29% (29 位) 則認為整體而言是普通的。

(五) 男女對於願意購買之意願

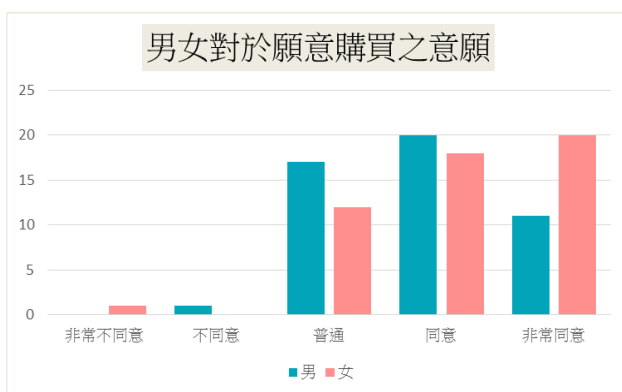


圖 10 男女對於願意購買之意願

大多數願意購買黃金百角炸肉球佔 88% (88 位)，其中男生 40 位、女生 48 位，另外 11% (11 位) 購買意願普通。

參●結論

一、實驗分析

(一)在「外觀」方面，顏色分布較均勻，吐司邊炸至金黃色，大眾普遍能接受黃金百角炸肉球之外觀。

(二)在「香氣」吐司邊加入奶油拌勻，再經由高油溫油炸之後有濃厚的奶油香及吐司香，大大提升整體的香氣，使成品香氣四溢，大眾非常喜歡其香氣。

(三)在「口感」表面的吐司邊炸至金黃酥脆，濃郁的奶油搭配上內部口

感扎實的絞肉，使口感與油炸前風味大不相同，大眾普遍能接受。

(四)在「整體感覺」外觀以百角蝦球為例，帶有令人驚奇的吐司邊外表，以土司丁製作而成的表面，大眾認為較新奇，相對之下，香氣與口感的加乘，更使黃金百角炸肉球更具吸引力。

(五)在「購買意願」中，和整體感覺成正比，大眾接受度較高，較願意購買黃金百角炸肉球。

二、建議

(一)在製做成品方面，因為黃金百角炸肉球的吐司邊外衣黏性不強，需要加入多一點奶油及蛋液，才能使成品容易做出想要的造型，反之，則會導致外觀不整無法成型。

(三)經由實驗後，可增加多種健康食材、香味等搭配，既能使吐司邊更具其健康風味與香氣，也能讓成品口味更多元化。

(三)本研究僅針對少數高職學生，不足以代表社會大眾，有望後續研究者可自行將研究層面擴大，藉以推廣黃金百角炸肉球在市場在接受度及多元口味的研發。

肆●引註資料

妮姬·薩格尼特 (2012)。風味事典。台北：商周出版。

洪明照 (2013)。豬肉的 100 個料理關鍵。台北：邦聯文化。

胡涓涓 (2013)。烘焙新手變達人。台北：日日幸福。

高賢哲 (2014)。吐司的美味提案。台北：邦聯文化。