

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

「麵」面俱「稻」

作者：

張家榕。私立樹德家商。餐飲管理科三年 14 班

陳雨心。私立樹德家商。餐飲管理科三年 14 班

高睿宏。私立樹德家商。餐飲管理科三年 14 班

指導老師：

王湘嵐、蔡若鵬 老師

壹、前言

一、研究動機

由於現代人生活繁忙，已不復昔日自家烹煮三餐之習慣。對於每天朝九晚五的上班族及學生來說，「外食」已漸漸融入其生活當中。市面上的各類的微波及速食產品多不勝數，以至於身體健康大不如前，因此我們將麵包與飯結合，希望消費者透過本產品攝取到身體所需之營養素。

二、研究目的

- 〈一〉探討台灣外食族群日益增加的原因
- 〈二〉瞭解外食對人體的正面與負面影響
- 〈三〉瞭解稻米的歷史、品種、保存方式、營養成份與功效

三、研究方法

〈一〉文獻探究法

藉由各種管道蒐集關於論文主題資料，進而整理出我們想了解的內容。

〈二〉矩陣分析法

以矩陣圖表分析，進而歸納、統整出更詳盡精確的資料與內容。

四、研究流程



貳、正文

一、文獻探討

(一) 外食族群增加的原因

行政院主計處研究顯示為台灣經濟結構的轉變、女勢崛起、以及雙薪家庭的比例增加。職業婦女為配合一般人下班時間，下班後可能沒有充足的時間準備晚餐；另外，上班太過勞累也導致返家後不願意親自下廚；倘若家中沒有其他人製備食物，全家人就極有可能外出用餐。（來源取自於行政院主計處）

而根據中華民國統計資訊網國勢普查處資料，2018年工業及服務業全體受僱員工平均薪資首度突破4萬元，年增2.71%，為近18年同期來最高；而雙薪家庭薪資的增加也象徵消費力的增加，因此民眾也願意花費更多金錢在外食上，外食開銷才會逐年增加。（來源取自於中華民國統計資訊網國是普查處）

(二) 了解外食對人體的正面及負面影響

藉由這次的研究，探討食用外食的好處及外食對消費者健康的負面影響有以下幾項：

〈一〉外食口味大眾化，既豐富又迅速便利，深得普遍消費者喜愛。

〈二〉外食中含過多的脂肪、糖、鹽，易造成人體的負擔。

〈三〉外食易引發衛生疑慮，且口味偏重，此腎負擔增加。

〈四〉煎炸之食物含致癌因子，易引發罹患癌症。

二、了解麵包的歷史

西元前 6000 年：美索不達米亞開始，據說當時的美索不達米亞人，簡單地以小麥磨成粉加水，製作成薄餅皮，因此成為無發酵麵包的起源，而小麥粉的起源則要追溯到大約西元前 8000 年，由美索不達米亞文明的發祥地，開始進行耕種小麥的活動算起。

（一）歐洲的麵包發展史

5 世紀～12 世紀：有錢人吃白麵包，路人吃黑麵包，於羅馬帝國滅亡之際，製作麵包之技術隨著基督徒廣傳至歐洲全境。

12 世紀：麵包的「顏色」成為社會地位的表徵，富豪們都吃以篩過麵粉的麵包製成之「白麵包」；一般人卻只能用剩下的麵粉製成之「黑麵包」。

14 世紀～17 世紀：麵包製作技術有相當大的改革與突破。

16 世紀：義大利的麥地奇家族與法國皇室聯姻，使得麵包技術遠渡法國。

17 世紀：漸趨成熟，發展為現在所熟知的法國麵包。而位於奧地利的瑪力·安東娃妮特遠嫁法國也帶動可頌的風行。

（二）中國：「蒸」的麵包

自古以來，中國習慣以蒸的方式調理麵食，當小麥傳入中國時，當地也以蒸的方式來進行處理。將發酵的麵團蒸熟，稱為「蒸餅」。

（三）美國：玉米結合麵包

1493 年，哥倫布在美國發現玉米後，當地人與歐洲的麵包文化融合，發明了美式玉米麵包。時至今日，幾乎所有美國家庭主婦都會製作這款點心麵包。

三、型態矩陣

| 維度項目 | 維度 | 定義 |
|------|----------|------------------------------|
| 產品樣式 | 肉燥燉飯 | 內含肉燥、油蔥、雞蛋。 |
| | 白醬（奶油）燉飯 | 內含白醬、熱狗、毛豆、雞蛋、奶油。 |
| | 青醬（抹茶）燉飯 | 內含雞丁、熱狗、雞蛋、青醬、抹茶。 |
| 宗教信仰 | 佛教 | 忌諱葷食及辛香味食物，不飲酒。 |
| | 回教 | 不食不潔之物，含豬肉、無鱗魚、動物血禁酒 |
| | 素食者 | 不食各式肉品。 |
| 顧客偏好 | 鹹 | 喜好偏鹹食物。 |
| | 辣 | 喜好偏辣食物。 |
| 通路 | 實體通路 | 含店面販售以及攤販市售。 |
| | 虛擬通路 | 使用網路通路發售食品。 |
| 目標客群 | 學生 | 含國中、小生以及高中職（大專）及大學生。 |
| | 上班族、成人 | 含藍、白領階級及各行各業工作者以及滿 18 歲之成年人。 |
| | 年長者 | 含無法工作者及滿 65 歲之年紀者。 |

L（低）：1 分；M（中）：3 分；H（高）：5 分。

| 考慮原因／產品 | 肉燥燉飯 | 白醬燉飯 | 青醬燉飯 |
|---------|------|------|------|
| 佛教 | L | L | L |
| 回教 | L | L | L |
| 素食者 | L | L | L |
| 鹹 | M | M | M |
| 辣 | L | L | L |

「麵」面俱「稻」

| | | | |
|----------|-----|----|----|
| 實體通路 | H | H | H |
| 虛擬通路 | L | H | H |
| 學生 | L | M | H |
| 上班族、成人 | M | M | M |
| 年長者 | L | L | L |
| 分數 | 18 | 24 | 26 |
| 適合者（三擇二） | 不適合 | 適合 | 適合 |

四、實驗過程

1. 麵包配方：

| | | | |
|-----|-----|----|-----|
| 高粉 | 80g | 蛋 | 7g |
| 酵母 | 2g | 水 | 26g |
| 細砂糖 | 5g | 奶油 | 10g |
| 鹽巴 | 1g | 牛奶 | 10g |

實作過程：

1. 第一次實驗：

實驗目的：本次實驗是測試如何將飯包進麵包裡。

「麵」面俱「稻」

| | |
|---|---|
|  |  |
| <p>剖視圖。</p> | <p>成品圖。</p> |
| <p>實驗結果：成功</p> | |

2. 第二次實驗：

| | |
|--|---|
| <p>實驗目的：把麵包改成包子皮，觀察其軟硬度以及口感。</p> | |
|  |  |
| <p>包餡。</p> | <p>成品照。</p> |
| <p>實驗結果：失敗；原因為成品外觀不符合理想，無吸引消費者購買之慾望。</p> | |

3. 第三次實驗：

| | | |
|---|--|---|
| <p>基本發酵 40 分，分割 1 顆 20 克滾圓。中間發酵 25 分，包餡 1 顆 30 克。最後發酵 20 分入爐。</p> | | |
| <p>入爐。</p> | <p>成品照。</p> | <p>剖視圖。</p> |
|  |  |  |
| <p>實驗結果：待改進；原因為米飯過於濕軟，味道不夠鹹。</p> | | |

4. 第四次實驗：

本次實驗目的：將炒飯加入至包子皮中，試其口感及味道。

基本發酵 40 分，分割 1 顆 20 克滾圓。中間發酵 25 分，包餡 1 顆 30 克。最後發酵 20 分入爐。



煮內餡。



包餡。



發酵。



成品照。

實驗結果：待改進；原因為味道偏淡、米飯微硬，且外觀不服合理想。

5. 第五次實驗：

基本發酵 40 分，分割 1 顆 20 克滾圓。中間發酵 25 分，包餡 1 顆 30 克。最後發酵 20 分即爐。



製備材料。



煮肉燥。



主內餡（肉燥飯）。

「麵」面俱「稻」

| | | |
|--|---|---|
|  |  |  |
| <p>包餡。</p> | <p>整形；發酵。</p> | <p>發酵後。</p> |
|  |  |  |
| <p>入爐。</p> | <p>出爐。</p> | <p>成品照。</p> |
|  | | |
| <p>剖視圖。</p> | | |
| <p>實驗結果：待改進，因為味道偏淡，外觀不夠足以引起消費者下次購買意願。</p> | | |

6. 第六次實驗：

基本發酵 40 分。分割 1 顆 20 克滾圓。中間發酵 25 分。包餡 1 顆 30 克。最後發酵 20 分入爐。

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>基本發酵。</p> | <p>煮內餡（青醬燉飯）。</p> | <p>發酵完畢。</p> |

「麵」面俱「稻」

| | | |
|--|--|---|
|  |  |  |
| <p>秤重。</p> | <p>分割；滾圓。</p> | <p>包餡。</p> |
|  | | |
| <p>整形後進最後發酵即入爐。</p> | | |
| <p>實驗結果：成功</p> | | |

參、結論

我們統整完型態矩陣及文獻探討後，我們發現近年來外食人口比例快速增加，卻鮮少有人重視自身是否營養攝取均衡。或許是因為時代的改變，導致此問題產生，也或許是因為工作太過繁忙匆促，因此無暇顧忌此問題。然而這樣的行為，卻易促使慢性疾病產生，如代謝症候群、糖尿病、痛風、高血脂、高血壓等現象。其中原因當然也包含不良飲食習慣或營養過剩所促成，但絕大多數人只因其太過麻煩以此為藉口，以至營養不均衡成為現代人的通病。

近代飲食國際化，各國食品琳琅滿目供消費者所選擇，外食模式也漸漸成為現代人的一種習慣，但市面上食品比比皆是，該如何選擇也成為困擾消費者的問題，且大多消費者選擇之產品，不是為了營養著想，而是因為個人喜好而選擇，而市面上所售食品大多都經數次加工而成，其中所含的添加物其化學物質，更是無從知曉，這樣豈非是本末倒置？

因此從這次的研究，我們研發出兩款米麵包，希望透過本產品促使消費者營養達到均衡，且本產品因含有稻米，亦容易產生飽足感，讓消費者在食用本產品時，不用恐懼自身攝取熱量過多導致體重增加，並藉由稻米與麵包的結合，創造出新的味覺饗宴。

肆、引註資料

林佑純（譯）（2014）。麵包の究極：日本最權威麵包研究機構告訴你，怎麼吃？怎麼做？（原作者：井上好文）。台灣：大是文化。

張瑞文（2003）。150 道日.韓.南洋醬料。台北市：楊桃文化。

李德強（2007）。鮮美酥脆韭菜盒子。台北市：楊桃文化。

李德全（2011）。水餃 餡餅 包子 餡料大集合。台北市：楊桃文化。

陳妍雯（譯）（2013）。咦，白飯也能作麵包 52 種米飯做的吐司、餡餅、花捲 & 手撕麵包（原作者：山田一美）。新北市：良品文化館。

江麗珠（2009）。爆紅人氣煎餅。台北市：楊桃文化。

松露玫瑰（2010）。新手料理的 99 個秘訣。台北市：菊文化。

Back 晶子（2013）。35 分鐘就 OK！新手零失敗超手感麵包。台北市：采實文化事業有限公司。

李德全・吳庭宇（2008）。100 種超級淋醬。台北市：楊桃文化事業有限公司。

邱香凝（譯）（2015）。今天來烤麵包吧 :4 種基礎麵團 X53 款美味麵包(原作者：荻山和也)。臺北市：笛藤。

夏淑怡（譯）（2010）。好吃不發胖低卡麵包 37 道低脂食譜大公開（原作者：茨木くみ子 IBARAKI KUMIKO）。台北縣：良品文化館。