

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

舒舒芙芙鬆到底

作者：

陳振瑋。私立樹德家商。高三 13 班

姜芊瑀。私立樹德家商。高三 13 班

陳梵瑀。私立樹德家商。高三 13 班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

### 一、 研究動機

近年來國人愛吃甜食且患有高血糖的比例逐年攀升，甜食已成為現代人不可或缺的食物，所以本組討論，以舒芙蕾為基準，想以健康的紅糖取代精緻的白砂糖。

### 二、研究目的

- (一)探討紅糖舒芙蕾對原味舒芙蕾『甜度』的影響。
- (二)探討紅糖舒芙蕾對原味舒芙蕾『口感』的影響。
- (三)探討紅糖舒芙蕾對原味舒芙蕾『形狀』的影響。
- (四)探討紅糖舒芙蕾對原味舒芙蕾『香氣』的影響。
- (五)探討紅糖舒芙蕾對原味舒芙蕾『購買意願』的影響。

### 三、研究架構

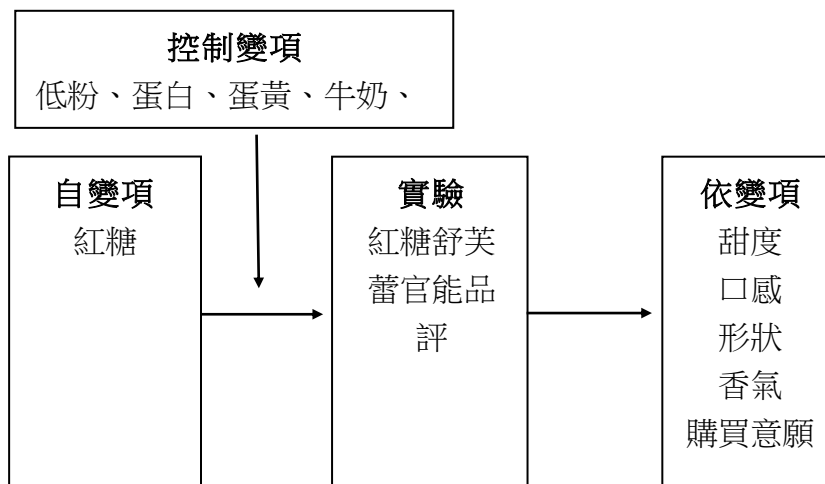


圖 1 研究架構圖

#### 四、研究步驟

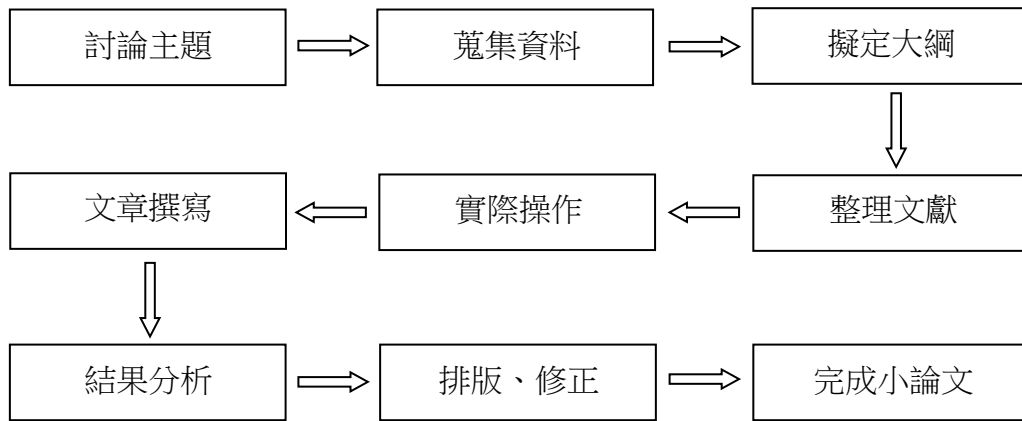


圖 2 研究步驟流程圖

## 貳●正文

### 一、舒芙蕾

舒芙蕾來自於法國的甜品，經由烘焙後質輕而蓬鬆。主要的材料包括蛋黃麵糊以及打發的蛋白。

「舒芙蕾，是於中世紀誕生的法國著名甜點。法文“Souffle”是吹氣的意思。材料是鮮奶和蛋白，烘烤到蛋白膨脹的瞬間。」(人民網，2016)

#### (一) 舒芙蕾食譜文獻：

透過舒芙蕾相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料與是否使用紅糖，分述如下：

表 1 舒芙蕾相關書籍

| 編號 | 作者    | 書名                         | 出版社   | 使用糖類 |
|----|-------|----------------------------|-------|------|
| 1  | 黃桂    | 看了就會做！電子鍋+鬆餅粉的<br>52 道好吃甜點 | 三采文化  | 白糖   |
| 2  | 桔梗有香子 | 黃金比例的舒芙蕾                   | 出版菊文化 | 白糖   |
| 3  | 楊桃文化  | 新手的烘焙聖經                    | 楊桃文化  | 白糖   |
| 4  | 福田淳子  | 我愛舒芙蕾                      | 台灣東販  | 白糖   |

|   |     |           |      |    |
|---|-----|-----------|------|----|
| 5 | 具宜我 | 法式甜點經典配方書 | 野人文化 | 白糖 |
|---|-----|-----------|------|----|

資料來源:研究小組自行整理

綜上所述，在五道舒芙芙食譜中，使用的糖類皆為白糖，所以我們小組決定將白糖換為紅糖做實驗。

## 二、紅糖

「就甜度而言，含蜜糖因為其原料中有含其他成份，蔗糖純度低，較白砂糖不甜，但也具有特別的風味與功能。」(台糖通訊，2011)

「紅糖的糖分是最少的，含糖量只有 95%，剩下的是礦物質和維生素，由此可知紅糖營養豐富，且含糖量最低。」(Cmoney，2019)

### (一) 紅糖特性與功能：

本組同學收集與紅糖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：

表 2 紅糖相關書籍

| 書名                | 年份   | 紅糖特性與功能                                  |
|-------------------|------|--|
| 餐桌上的調料百科          | 2017 | 1、具特殊香氣。<br>2、製作糕餅時，可以帶來漂亮色澤。<br>3、甜度較低。 |
| 調味美食與健康           | 1996 | 1、補血、散瘀、緩肝、祛寒。<br>2、解決慢性腎炎、婦女血虛、閉經。      |
| 搞定 MC:補血&補氣做個元氣美人 | 2012 | 1、解決閉經。<br>2、解決月經量過少。                    |
| 調味料便利冊            | 2015 | 1、口感細緻清甜。                                |

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，紅糖對人體功能有補血、散瘀、祛寒、緩肝，還可調整月經少量、閉經有助於健康維持。

### 三、研究食譜

在五道的舒芙蕾食譜中，每一篇都使用「白糖」，配方中材料比例各家配方都不相同，經由小組成員討論，經過五次以上試做，調整紅糖舒芙蕾配方穩定實驗觀察之作品，確定紅糖舒芙蕾食譜與作法如下：

表 3 研究食譜

| 材料  | 調味料                 |
|---|---------------------|
| 1、蛋黃 45g<br>2、蛋白 125g<br>3、低筋麵粉 20g<br>4、牛奶 20g<br>5、泡打粉 3g   | 1、紅砂糖 40g<br>2、鹽 2g |
| 作法  |                     |
| 1.先將蛋黃與牛奶混合均勻。<br>2.加入過篩的低筋麵粉、泡打粉及鹽並且攪拌均勻備用。<br>3.接著打發蛋白，紅糖分兩次加入打發至乾性發泡。<br>4.先取 1/2 蛋白霜加入麵糊內輕輕混合。<br>5.再將剩餘蛋白霜通通混合至麵糊內。<br>6.在平底鍋中均勻抹上些許沙拉油。<br>7.將麵糊分次疊上，不要一次加太多以免擴散開來。加入約 2 大匙的水蓋上鍋蓋以小火蒸煎，一面間約 5-6 分鐘。翻面後再加入 2 大匙的水續煎 5-6 分鐘即完成。 |                     |

四、製作流程

表 4 研究流程圖

|   |  |
|---|--|
|    |    |
| <p>蛋黃、牛奶與過篩粉類混合均勻。</p>  | <p>紅糖分次加入蛋白打發至乾性發泡。</p>  |
|   |   |
| <p>蛋白和麵糊混合後，將麵糊分次疊上，一面煎約5分鐘，翻面後重複動作完成。</p>  | <p>成品-紅糖舒芙蕾</p>  |
|  |  |
| <p>小組試吃</p>   | <p>校內 50 人試吃</p>   |

五、紅糖舒芙蕾之SWOT產品分析

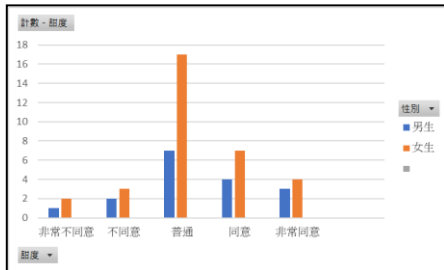
表 5 SWOT產品分析彙整表

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>SWOT彙整</b></p>   | <p><b>優勢(S)</b></p> <p>1.比使用精緻白砂糖製作出的舒芙蕾更不甜，適合不吃甜和糖尿病…等民眾。</p> <p>2.煎起來較香，可促進食慾。</p> <p>3.成本低，售價低，易進軍市場。</p> | <p><b>劣勢(W)</b></p> <p>1.蛋白較不好打發，時間會花費較多。</p> <p>2.蛋白放置時間太久會消泡。</p> <p>3.無法大量製作。</p> |
| <p><b>機會(O)</b></p> <p>1.健康意識盛行，帶動有機產品市場的消費。</p> <p>2.女性對甜點消費力高。</p> <p>3.有產品品質，且有一定的消費族群。</p>       | <p><b>精進策略(SO)</b></p> <p>S2O2 煎起來較有香氣，促進食慾，使女性消費甜點幅度提高。</p> <p>S1O1 健康意識盛行，紅糖舒芙蕾更不甜，帶動有機產品市場的消費。</p>        | <p><b>改善策略(OW)</b></p> <p>O3W2 蛋白放置太久會消泡，所以小量製作，提升產品品質。</p>                          |
| <p><b>威脅(T)</b></p> <p>1.屬於點心類，非正餐，消費族群少。</p> <p>2.四大超商因應節慶推購網路甜點，占大市場份額。</p> <p>3.有保鮮期，不適合網路購物。</p> | <p><b>緩衝策略(ST)</b></p> <p>S1T1 煎起來較香，雖然非正餐，但可促進食慾。</p>   | <p><b>轉進策略(WT)</b></p> <p>W3T1 無法大量製作，適合非正餐族群。</p>                                   |

## 參●結論

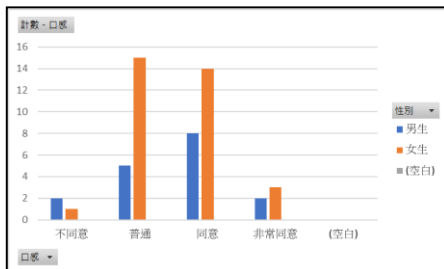
## 一、 紅糖舒芙蕾比較差異分析

(一) 我覺得紅糖舒芙蕾吃起來比較『不甜』。



在「我覺得紅糖舒芙蕾吃起來比較『不甜』」選項中，有 36%(18 人)則覺得紅糖舒芙蕾吃起來較不甜，其中男生佔(7 人)、女生佔(11 人)；其他 16%(8 人)覺得原味舒芙蕾吃起來較不甜，其中男生佔(3 人)、女生佔(5 人)。由此可發現有 3.6 成的人覺得紅糖舒芙蕾吃起來比較不甜。

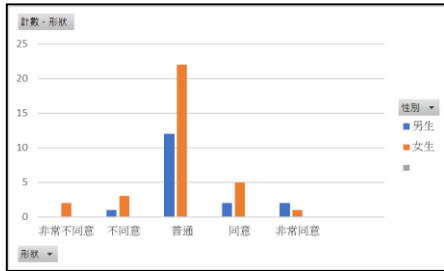
(二) 我覺得紅糖舒芙蕾『口感』比較好。



在「我覺得紅糖舒芙蕾『口感』比較好」選項中，有 54%(27 人)則喜歡紅糖舒芙蕾口感，其中男生佔(10 人)、女生佔(17 人)；其他 6%(3 人)喜歡原味舒芙蕾口感，其中男生佔(2 人)、女生佔(1 人)。由此可發現有 5.4 成的人覺得紅糖舒芙蕾吃起來的口感較佳，可能是因為加入了紅糖具有風味，吃起來口感較好。

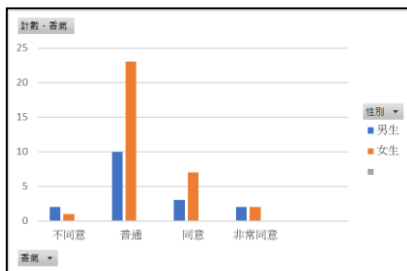


(三) 我覺得紅糖舒芙蕾之『形狀』比較好看。



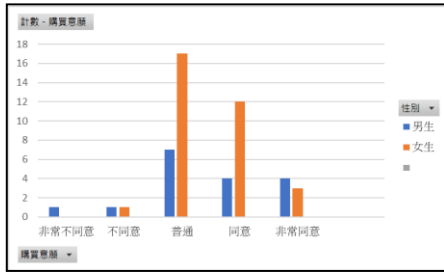
在「我覺得紅糖舒芙蕾之『形狀』比較好看」中，有 20%(10 人)喜歡紅糖舒芙蕾形狀，其中男生佔(4 人)、女生佔(6 人)；其他 12%(6 人)喜歡原味舒芙蕾形狀，其中男生佔(1 人)、女生佔(5 人)。

(四) 我覺得紅糖舒芙蕾聞起來比較有『香氣』。



在「我覺得紅糖舒芙蕾聞起來比較有『香氣』」中，有 28%(14 人)則喜歡紅糖舒芙蕾香氣，其中男生佔(5 人)、女生佔(9 人)；其他 6%(3 人)喜歡原味舒芙蕾香氣，其中男生有 2 人認為原為舒芙蕾較有香氣。由此可發現有 2.8 成的人覺得紅糖舒芙蕾聞起來比較有香氣。

(五) 我覺得紅糖舒芙蕾整體感覺很好，『願意購買』。



在「我覺得紅糖舒芙蕾整體感覺很好，『願意購買』」中，有 46%(23 人)會優先購買紅糖舒芙蕾，其中男生佔(8 人)、女生佔(15 人)；其他 6%(3 人)會優先購買原味舒芙蕾，其中男生有 2 人會優先購買原味舒芙蕾。

## 一、實驗分析

- (一) 在『甜度』方面，紅糖製作的舒芙蕾較不甜，讓不太吃甜的人接受度增加。
- (二) 在『口感』方面吃起來蓬鬆綿密，甜而不膩。
- (三) 在『形狀』方面像圓形較澎的鬆餅。
- (四) 在『香氣』方面有濃濃的紅糖香氣。
- (五) 在『購買意願』方面大眾較為普遍，會選擇購買本小組製作的紅糖舒芙蕾。

## 二、建議

- (一) 在製做方面，因為蛋白打發後容易消泡因此在和麵糊拌勻時動作要迅速。
- (二) 製作舒芙蕾，蛋白打發時，糖要分次加，因適量的加糖可預防蓋過舒芙蕾本身的香氣和甜味。
- (三) 因人力、財力的限制，本研究僅針對少數品評學生，不足以代表大眾，建議後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解紅糖舒芙蕾在市場接受度及推廣可行性。

肆●引註資料

- Julia(2014)。天天都是甜點日。台北市：創意市集。
- 三宅郁美(2014)。舒芙蕾&焗烤輕鬆上桌。台北市：創意市集。
- 王增(1996)。調味、美食與健康。台北市：吉林教育。
- 具宜我(2014)。法式甜點經典配方書。新北市：野人文化。
- 林勃攸(2017)。餐桌上的調味百科。台北市：家庭傳媒城邦。
- 松下裕介(2017)。法式盤飾甜點。台北市：台灣東販。
- 法國藍帶廚藝學院(2002)。法國料理基礎篇。台北市：大境文化。
- 桔梗有香子(2014)。黃金比例的舒芙蕾鬆餅。台北市：出版菊文化。
- 張妍(2012)。搞定MC:補血&補氣作個元氣美人。台北市：養沛文化館。
- 黃桂(2011)。看了就會！電子鍋+鬆餅粉的52道好吃甜點。台北市：三采文化。
- 楊桃文化(2012)。新手的烘焙聖經。台北市：楊桃文化。
- 福田淳子(2016)。我愛舒芙蕾。台北市：台灣東販。
- 羅幼真(2015)。調味料便利冊。台北市：方舟文化出版。
- C MONEY。2019年10月23日，取自<https://www.cmoney.tw/>
- 人民網。2019年10月23日，取自<http://lady.people.com.cn/BIG5/>
- 台糖通訊。2019年10月23日，取自<https://www.taisugar.com.tw/Monthly/>