

篇名：
甜點與台灣的「甜」蜜關係

作者
趙子萱。新北市立秀峰高中。四年四班
蔡佩霓。新北市立秀峰高中。四年四班
何辰亮。新北市立秀峰高中。四年四班

指導老師
潘瑾筠老師

壹●前言

現在的甜點店在臺灣已愈來愈普遍。最近這幾年來引進新式甜點製作技術，而現在的人們不管有沒有嘴饞去吃下午茶也已經是一件司空見慣的事。在台北市街上的甜點店又是隨處可見，但又有多少人知道這些甜點的來歷？什麼樣式的甜點最受歡迎？吃甜食是否真的能讓心情變好？是否如人們所說的「女性較男性喜歡吃甜點」？等等的議題。而這些甜點面臨現代人的飲食習慣不同，又該如何求新求變，應付人們的味蕾？

為了解釋現代人對甜的喜好，我們以問卷調查與資料統整的方式來完成我們的論文，藉由這次的論文來了解部分甜點的知識，以達成我們這次研究甜點的目的。

貳●正文

一、各種甜點的介紹

(一) 蛋糕：

蛋糕是一種西式的糕點，大部分都是甜的，種類也是所有甜點中數量、變化最多的，也因為這樣，蛋糕才會成為甜點中的不敗經典。不管是國外還是台灣，蛋糕一般是正式用餐，婚禮或生日聚會時選擇的甜點之一。

1. 各種蛋糕的由來：

(1) 貴族的蛋糕-長崎蛋糕 (Castella)-(日本)

長崎蛋糕最早起源於荷蘭古國 CASTELLA，貴族皇室做為國宴饗客或招待使節時，表達最隆重的敬意。大約在十六世紀時傳入日本，當時的德川幕府採取鎖國政策，僅局部開放長崎等少數地點，做為外國船隊訪日的港口。荷蘭商人希望進入日本做生意，特地面見天皇，並將荷蘭皇室招待貴賓的精緻蛋糕做為貢品，特殊的香甜氣息與滑細口感，立即博得天皇的讚賞。雖然這個故事的真偽有待考據，但蜂蜜蛋糕的美味卻令日本天皇為之驚喜，因而拉近荷日雙方的關係。

(2) 天堂的滋味-提拉米蘇 (Tiramisu)-(義大利)

世界第二次大戰時期，一個義大利的士兵準備要出征時，他的妻子為了給他準備乾糧，把家裡所有能吃的餅乾、麵包全做進了一個蛋糕裡面，而那個蛋糕就

是「提拉米蘇」。每當這個士兵在戰場上吃到提拉米蘇就會想起他的家，想起家中心愛的人。提拉米蘇在義大利文裡，有「帶我走」的含義，指帶走的不只是美味，還有愛和幸福。

(3) 櫻桃的鮮美-黑森林蛋糕(SchwarzwaelderKirschtorte) -(德國)

相傳在古歐洲，每當黑森林區的櫻桃豐收時，農婦們除了將過剩的櫻桃製成果醬外，在做蛋糕時，也會非常大方地將櫻桃塞在蛋糕的夾層裏，或是一顆顆細心地裝飾在蛋糕上。而在打製蛋糕的鮮奶油時，也會加入不少櫻桃汁，而這種以櫻桃與鮮奶油為主的蛋糕，從黑森林傳到外地後，也就變成所謂的「黑森林蛋糕」。或許這份資料的可信度不高，但充滿櫻桃香味的黑森林蛋糕至今仍是許多人的最愛。

(二) 馬卡龍

二十世紀初期，巴黎的糕點師傅 Pierre Hermé發明用另一種方法來製作馬卡龍，利用三明治夾法將甜膩的膏狀餡料夾於傳統的兩個蓋子層，因而變成小圓餅的造型，更改其香料和色素的使用、溼度控制，使得馬卡龍性質改良，而我們現今吃的就是這種改良過的馬卡龍。相較於更早之前的馬卡龍有甜、乾、易碎的特性，新式的圓餅馬卡龍更具備外殼酥脆，內部綿密的口感。而今馬卡龍的專賣店，含有各式各樣的口味，讓馬卡龍的人氣節節高生。

(三) 蜜糖吐司：

蜜糖吐司有著可口華麗的外表，被繽紛的水果裝飾，更滿足了視覺上的享受，吐司的口感酥酥脆脆，口感特別，柔軟度適中，讓人垂涎三尺。剛烤好溫熱的吐司加上冰涼的冰淇淋交織而成的美味浪漫，口感讓許多女孩們愛不釋手，蜜糖吐司一推出究風靡全日本、台灣，更而又使種類繁多的下午茶又多了一樣時尚又奢華的甜點。

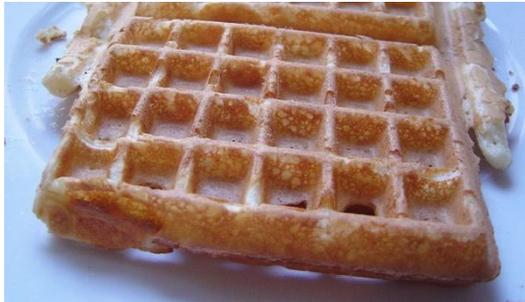
(四) 鬆餅：

鬆餅來自比利時，特色是其餅是網格狀的，原因是烤盤上下兩面呈格子狀，一凹一凸，能把倒進去的麵糊壓出格子來。

鬆餅的種類盈千累萬，大致分成：美式鬆餅、司康、瑪芬、比利時鬆餅，台灣一般賣的都屬於「比利時鬆餅」。且近年來鬆餅慢慢在台灣成為年輕人必嚐的

東西，鬆餅專賣店也愈來愈多，讓人喜愛的程度也是一直居高不下。

※美式鬆餅



※比利時鬆餅（烈日鬆餅）



從圖片裡我們可以看到美式鬆餅與烈日鬆餅的差異是美式鬆餅上還有一層糖霜。

（五）冰淇淋：

冰淇淋是一種冷凍的甜品，口味也是千變萬化、層出不窮。現代流行的冰淇淋口味最主要包括香草和巧克力兩種。不同的國家有不同製作冰淇淋的方法，例如：日本會把冰淇淋包裹在糯米粉糰內，變成雪米糰。而近幾年台灣各個大大小小的便利商店也開始賣起冰淇淋，引發一股流行趨勢，並不斷推出新口味，讓人人都想嚐上一口。

二、 問卷探討

此次使用網路問卷，共 68 份，3 份無效

（一）請問您的性別是？

男	21	32%
女	44	68%

（二）請問您的年齡大概是？

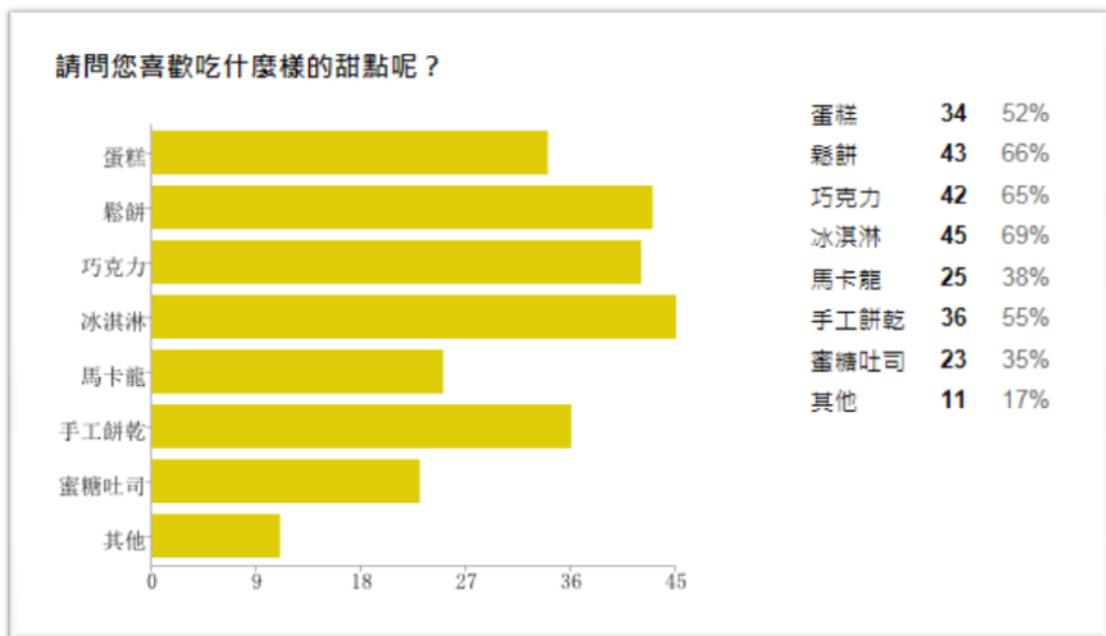
15~20 歲	61	94%
21~30 歲	1	2%
31~40 歲	1	2%
40 歲以上	2	3%

(三) 請問您是否喜歡吃下午茶？

喜歡	40	62%
普通	24	37%
不喜歡	1	2%

由以上三個問題的統計，可知現在的青少年都很喜歡吃甜點，而女生喜愛甜點的程度又大於男生，不喜歡的甜點的人極少。

(四) 請問您喜歡吃什麼樣的甜點呢？



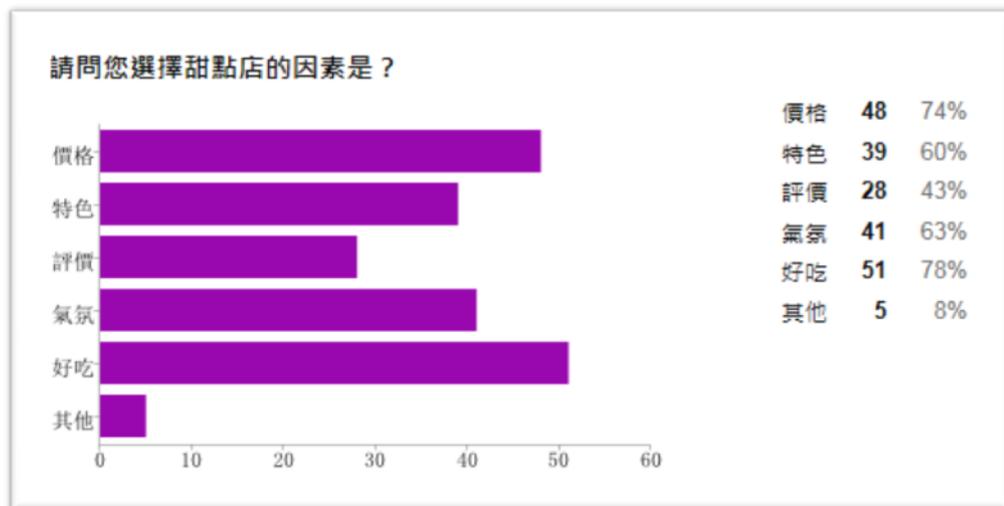
由上面這個問題可得知現代人都喜歡吃西式甜點，喜歡冰淇淋的人比喜歡吃鬆餅、巧克力的人更是略勝一籌，而馬卡龍和蜜糖吐司卻排在最後兩名，由本組成員推論以及進一步詢問的結果，多數是因為太甜及太貴的關係，導致選擇的人數較少。

(五) 請問您覺得吃甜食可以讓心情變好嗎？



由上面這個問題可得知超過一半的人都認為吃甜食可以讓心情變好。我們也收集一些相關報導證明吃甜食可以讓人心情變好¹

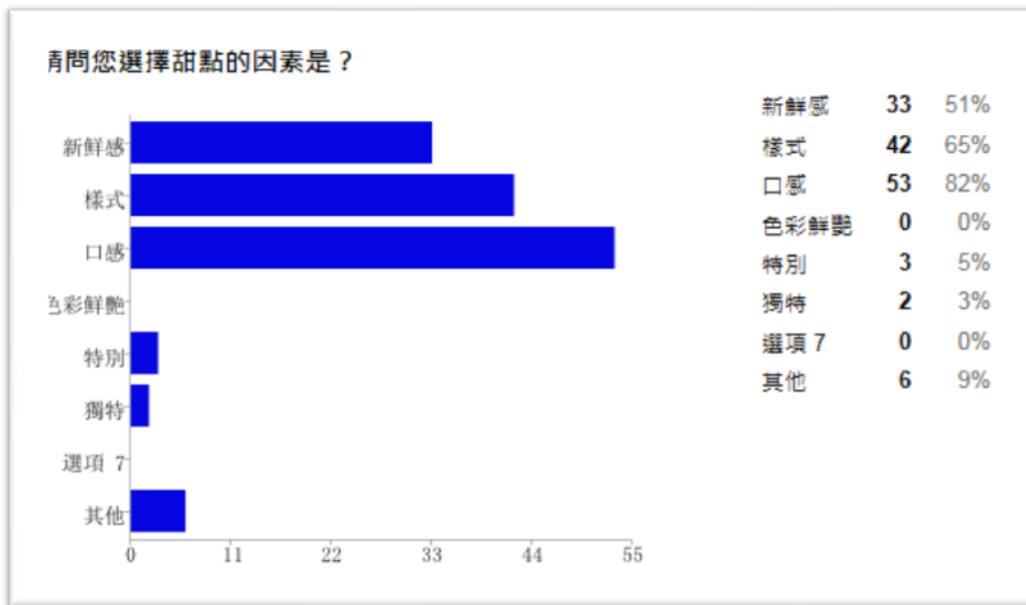
(六) 請問您選擇甜點店的因素是？



由上面這個問題可得知影響現在人們選擇甜點店的因素是**好吃**，其次是因為**價格**。

¹ 台北市立聯合醫院陽明院區營養師饒月娟表示：甜食會使血糖上升，刺激胰島素分泌，進而合成血清素，有助舒緩憂鬱症，但要注意過量會導致三酸甘油脂過高。但台北榮主診所醫療顧問吳光顯指出，吃甜食只是暫時讓心情變好，並非長遠之計，因為高糖食物反而可能導致肥胖、代謝症候群等問題。

(七) 請問您選擇甜點的因素是？



由上面這個問題可得知多數人選擇甜點的因素是因為**口感**，其次也是因為**樣式**多變的緣故。

參●結論

臺灣現在的下午茶店、甜點店比比皆是，然而店家為了求生存，需達到人們的需求，甜點樣式不斷推陳出新、口味也是千般萬樣，每樣甜點都具有它的特色及引人的魅力，因應現代人五花八門的口味需求。而處於人氣一直居高不下的甜點通常會帶有非常多種口味及變化，能讓人們的善變的味蕾不斷的達到滿足。最後，不管你喜不喜歡吃甜點，但事實證明：甜點已經是多數人不可或缺的一部份。即使你不這麼認為，但它們已在不知不覺中，出席你生命中每個精心的時刻。

肆●引註資料

許正忠、林倍加。《蛋糕教室-百種經典蛋糕》 台北市：四塊玉

陳明理。《當紅法式甜點馬卡龍》 台北市：楊桃文化

康頓斯基（美）。《甜品時間：冰淇淋》 台北市：南海出版

維基百科。2014 年 10 月 26 日，

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%AA%A9%E5%A4%AB>

互動百科。2014 年 11 月 09 日，

<http://www.baik.com/wiki/%E8%9C%9C%E7%B3%96%E5%90%90%E5%8F%B8>