

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

法國麵包的魅力

作者：

陳柚光。三信家商。觀光科三年十八組

指導老師：

徐伊麗老師

目錄

壹●前言.....	2
一、研究背景與動機.....	2
二、研究目的.....	2
三、研究流程.....	2
貳●正文.....	3
一、文獻探討.....	3
(一)法國麵包來源與演進.....	3
(二)各國麵包說法與演進.....	3
(三)麵包概論.....	4
(四)麵包文化與政治意義.....	4
(五)法國麵包美味關鍵.....	5
(六)法國麵包種類.....	6
(七)法國麵包相關新聞報導.....	6
(八)法國麵包之比較.....	7
二、研究方法.....	7
三、資料分析結果.....	7
參●結論.....	8
肆●引註資料.....	8

壹●前言

一、研究背景與動機

烘焙食品在現今國人飲食消費中佔有相當重要的地位，其豐富的口感、風味及食用方便性等皆為國人所接受。其種類大致可歸納五大類別：麵包、蛋糕、西點、餅乾、中點等(吳嘉琪，2007)。

近年來，麵包已成為許多人來不及準備早餐的最佳選擇，國人選擇麵包還是以柔軟度為考量要素，因此，國內麵包業者為符合消費者喜好柔軟性高之麵包，在製造過程中會添加較高比例之糖、油及蛋等用量以製出口感柔軟之麵包，雖滿足國人對麵包品質之要求，但無形中也攝取過多的熱量，對身體健康造成負擔，亦容易導致肥胖。再加上健康意識抬頭，許多麵包店紛紛轉型開發新產品，由於自己本身滿喜歡吃麵包，特別是法國麵包，且最近電視、網路、報章雜誌等媒介介紹著各式各樣法國麵包，法國醫師麗芙齊茲亦指出現在的法國麵包不但熱量低，含糖量更低，連糖尿病患者都可大快朵頤(溫元樸，2005)。故促使本專題欲探討瞭解法國麵包吸引人之原因。

二、研究目的

本研究主要目的是希望讓更多人能了解法國麵包的由來和發展過程以及它的美味關鍵，更進一步的讓大家對法國麵包有更深一層的認識，而不再是單純的將麵包吃進肚子裡。

三、研究流程

根據研究目的，研擬本研究流程圖，參見圖 1-1。

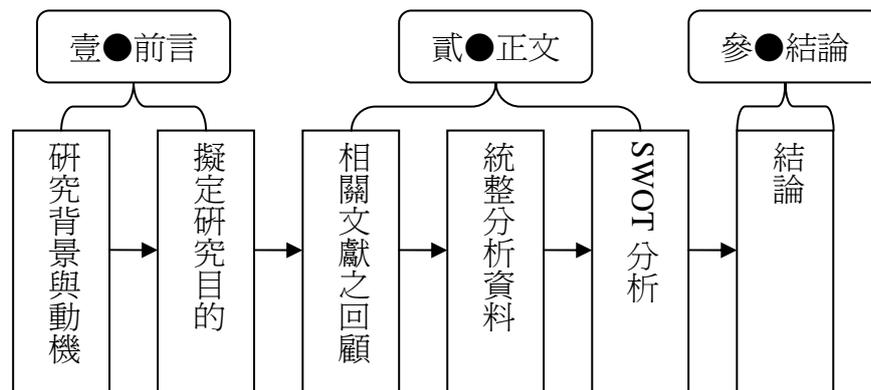


圖 1-1 研究流程圖

貳●正文

一、文獻探討

(一)法國麵包來源與演進

1.西元 15 世紀，法國圓形麵包呈圓形、皮厚、內蕊堅實，因鹽很昂貴，所以麵包沒加鹽，為一般民眾的主食，棕色粗糙的全麥麵包是由好幾種麵粉所製成，其成份來自當地常見的穀物(法國麵包來源與演進，2011)。

2.西元 17 世紀後期，法國國王路易十四嗜食精製的白麵包，為供應國王的需要，穀物去糠去麩精製技術在此時期漸發展出來，因只有城市才有販售以精製麵粉製作的白麵包，因此白麵包也成為了身份地位的表徵(法國麵包來源與演進，2011)。

3.西元 18 世紀，細長麵包，為今日法國麵包的雛形，這種麵包外皮的比例更高，愛吃麵包脆皮的巴黎人趨之若鶩。因酵母的添加技術，使麵包的外皮更加金黃脆口。但鄉下人民仍食用傳統圓形麵包，直到二十世紀初，長型的法國麵包才廣泛的被鄉間人民接受(法國麵包來源與演進，2011)。

4.西元 1960 期間，麵包廠取代手製麵包，麵包品質日降，同時主食的選擇更多，法國人買麵包也越來越少。所幸，法國新一代的優秀麵包師傅開始興起，巴黎人也重新發現什麼是「好法國麵包」。Jean-Luc Poujaura，使用石磨磨製的有機麵粉揉製麵團，並延長發麵的時間，使得風味可有效的彰顯出來。也使用「老麵」發過，但沒有烤的麵團，以低溫保溼保存作為酵母使用，老麵法讓麵包充滿悠長獨特的酵母、核果及奶油香味，成為巴黎一個特殊的生活象徵(法國麵包來源與演進，2011)。

5.近代，麵包製作的走向也跟著時代改變了，迎合健康議題的全麥麵包變成富人的食物主流，反而是一般人在消費大量生產的「白麵包」。而法國麵包，仍然是餐館和咖啡廳裡的主角(法國麵包來源與演進，2011)。

(二)各國麵包說法與演進

1.日耳曼語族：英語為「bread」，德語為「brot」。歐洲各國的麵包，無論是「pão」還是「bread」，都是藉助埃及人發現酵母菌製作而成的，無論它有多少變化，但源頭可說只有一個(各國麵包說法與演進，2011)。

2.拉丁語族：拉丁語和西班牙語的「pan」，葡萄牙語的「pão」，義大利語的「pane」，以及法語的「pain」(各國麵包說法與演進，2011)。

3.日本：日語在明治初年(1868 年)之前，以「蒸餅」、「麥餅」、「麥麵」、「麵包」來表記。現代日本語則使用「パン」(pan)之片假名表記。「パン」(pan)源自於葡萄牙語的「pão」。大約是在 17 世紀，到日本的葡萄牙人把麵包及其名

稱帶入日本。另外「pão」又源自拉丁語的「panis」(各國麵包說法與演進，2011)。

4.臺灣：臺灣自日治時代，傳入麵包，在1930年之前一般百姓少有吃過麵包，而名稱則是經由日語的「パン」(pan)再流傳成爲臺灣話「pháng」並沿用至今。台語的吐司發音爲「食パン」(發音似修胖)，不是便宜的麵包，而是日語發音。

5.西亞：西亞各國的麵包，使用酵母菌，但並不等到充分發酵，就做成薄薄的麵餅燒烤(各國麵包說法與演進，2011)。

6.印度：以印度爲中心的部分地區在(麵包叫作naan)製作麵包時，並不使用酵母菌。基督教的聖餐(東正教除外)用不發酵的麵團烤製麵包(各國麵包說法與演進，2011)。

7.中國：中國的羌餅和饅頭，某種意義上也可以算作麵包。中國傳統食品之一的包子。包子通常是帶餡的，不帶餡的稱作饅頭，在江南和河北地區，饅頭與包子是不分的。包子是用麵粉發酵做成的，大小依據餡心的大小有所不同，常用餡心爲肉、芝麻、豆沙、乾菜肉等(各國麵包說法與演進，2011)。

(三)麵包概論

麵包，是以黑麥、小麥等糧食爲基本原料，先磨成粉，再加水、鹽、酵母等和面，並製成麵糰坯料，再以烘、烤、蒸或煎等方式加熱製成的食品。有時也含有其他成分，如：牛奶、雞蛋、糖、香料、水果、果仁等。麵包是人造食物之一，在新石器時代已出現，按照定義劃分，這世界上還有許多特殊種類的麵包(麵包概論，2011)。

使用製作麵包的原料除了黑麥粉、小麥粉以外，還有蕎麥粉、糙米粉、玉米粉等。有些麵包經酵母發酵，在烘烤過程中變得更加蓬鬆柔軟；也有許多麵包用不着發酵。儘管原料和製作工藝不盡相同，它們都被統稱爲麵包(麵包概論，2011)。

麵包又稱人造果實，品種繁多，各具風味，是高熱量碳水化合物食品，多吃易肥胖。但有些高纖麵包則有益健康，溫度高時較爲鬆軟好吃，低溫狀態下會變硬，風味口感都會差很多(麵包概論，2011)。

裸麥〈學名：Secale cereale〉又稱黑麥，是一種在溫帶地區分佈很廣的穀物。它是一種比較新的穀物，在歐洲古代時期這種穀物還不爲人所知，估計它本來是種雜草，在2000到3000年前在小亞細亞與小麥一起被收割而培養出來的。對於小麥來說，裸麥更適應冷和乾燥的氣候。2004年聯合國糧食及農業組織估計全世界裸麥產量爲1.95億噸。裸麥和小麥的雜交產品稱做小黑麥，結合了兩種作物的特性。在中歐和東歐，裸麥主要用來烤麵包(麵包概論，2011)。

(四)麵包文化與政治意義

在西方、近東和中東文化中，麵包的意義遠超過食物。在西方，文學上麵包

表示食糧。基督教的聖餐禮，以麵包象徵耶穌基督的身體。但發酵的麵包在聖經中名聲不佳，因為它象徵了敗壞。另一方面，猶太教的逾越節亦稱「無酵節」，是爲了紀念當年摩西帶領神的子民離開埃及時連讓麵包發酵的時間都沒有。由於耶穌建立聖餐禮時正逢逾越節，一些基督教會以無酵節作祝聖成聖體用。在以色列最常見的罷工示威中的口號是「lekhem, avoda」（麵包，工作）。並在 20 世紀 50 年代，「披頭士」一族用麵包委婉的表示錢。在倫敦俚語中，麵包意味著錢，來自於片語麵包和蜂蜜。麵包在英語國家常用來表示錢（與生麵糰亦同）。「麵包」爲俚語時，一般用來隱喻人民基本需要和生活狀況。如：（bread-winner）直譯爲獲得麵包的人，爲家中的主要經濟來源，即養家糊口的人。和這句相似的還有 putting bread on the table。革命者常說的「有史以來」（the greatest thing since sliced bread），直譯爲「自從有了切麵包機以後」。在 1917 年，蘇聯的列寧和布爾什維克的宣稱口號是「和平、土地和麵包」。在加拿大紐芬蘭省民間故事中，麵包被小仙子保護。術語「糧倉」（breadbasket）通常是指農村富饒地區。在斯拉夫文化中，會向客人獻上麵包和鹽，其表示對客人的歡迎。在印度，麵包是基本必需品，人們常說「roti, kapra aur makan」（麵包，布料和眾議院）（麵包文化與政治意義，2011）。

麵包在政治上有著重要意義。19 世紀英國，麵包價格飛漲，英國通過頒布穀物法藉以「保護」英國農夫及地主免受來自從生產成本較低的外國所進口的穀物的競爭。13 世紀的麵包和麥酒法令（Assize of Bread and Ale），是中世紀重要麵包法案，對短斤少兩的麵包師重罰，直到大憲章出現前（麵包文化與政治意義，2011）。

相較下，在亞洲各地區大米取代麵包成爲了最重要的主食，大米也包含了大部分文化象徵和內涵。過去，在中國南方，米飯是飯桌上的基本組成部分，而在中國中部和北部，則是把小麥作爲主食（麵包文化與政治意義，2011）。

(五)法國麵包美味關鍵

1.花紋：會膨脹的硬麵包畫上刻痕可將麵包裡的水蒸氣排出不單只是裝飾性的切紋（翁淑華（譯），1997），但需有經驗的師傅充分把握發酵的程度以及熟練的手法，才能開出漂亮的紋路，所以，從花紋的漂亮與否，就可判斷是否美味（蘋果日報，2008）。

2.石綿瓦高溫烤熟：烤好的麵包香味來自於蛋白黑素和脂肪臭（翁淑華（譯），1997），爲了烤出外酥內軟的質地，烤箱必需兼具蒸氣功能，再加上可以瞬間將溫度均勻傳佈的石綿瓦烤板，才能均勻地在麵團外形成酥脆的外皮，但內在卻保持濕潤鬆軟（蘋果日報，2008）。

3.發酵媒介：法國麵包的美味，主要來自麵粉和酵母充分發酵後的天然香味和甜味。若使用快速酵母，所需時間約 5~6 小時。而天然酵母通常溫度約在 5 度，所

需發酵時間長達 12 小時(蘋果日報，2008)。而糖分越多所產生的氣體會越多烤出來的麵包吃起來會比較粗糙(翁淑華(譯)，1997)。

4.麵粉：麵包放久後，內含的澱粉又會恢復成生麵粉的樣子，我們稱這種現象為老化(翁淑華(譯)，1997)，所以必選用筋性較高且吸水量較為充足的麵粉，高筋麵粉是最好選擇，目前台灣多半採用美國進口麵粉，而法國進口的麵粉做出來的口感最好，但進口關稅卻很高昂(蘋果日報，2008)，參見表 1-1。

表 1-1 麵粉分類

麵粉	蛋白質	用途
〈特〉高筋麵粉	12.5 ~ 13.5% 〈以上〉	麵包
中筋麵粉	9.5 ~ 12.0%	包子、饅頭、餃子皮
低筋麵粉	8.5%以下	蛋糕

資料來源：麵粉(2011)。

5.冷凍保存：法國麵包只要曝露在空氣中，就會持續老化。若買回家沒有馬上食用或沒有吃完，必須先以塑膠袋密封後，再放入冰箱冷凍，才能停止麵包繼續老化(蘋果日報，2008)。

6.烘烤回溫：冷凍後的法國麵包若須回溫，可直接放入以 180°C 預熱 10 分鐘的烤箱中，烤約 8~10 分鐘，即可恢復剛出爐時的口感。若無烤箱，可在麵包上灑水後，入平底鍋或鍋中烘烤(蘋果日報，2008)。

(六)法國麵包種類

法國麵包可分為法國長棍、巴黎式、繩子、麥穗、花式等 5 種 (法國麵包種類，2011)，參見表 1-2。

表 1-2 法國麵包分類

麵包種類	重量	形狀
法國長棍麵包	約 200~250	偏細長型
巴黎式麵包	約 400	偏粗長型
繩子麵包	約 100	同法國麵包寬度只有 1/2
麥穗麵包	重量不一	較微細長型長似麥穗
花式麵包	約 250	較為粗短

(七)法國麵包相關新聞報導

去年的菠蘿麵包，今年的烘焙展將法國麵包端上舞台，預計將會掀起另一股熱潮。製作法國麵包的吳師傅說：「法國麵包的種類包羅萬象，只要麵團是以鹽、水、麵粉和酵母發酵而成，同時符合傳統的形狀，就能稱得上是法國麵包。法國麵包的配方並不那麼制式，必須視當天的氣溫、濕度還有水溫，以及麵粉的溫度來決定麵粉、水量的多寡，還有發酵時間的長短(蘋果日報，2008)。

而麵包很少有此殊榮，不僅冠上法國的國號，還以法律明定它的成分、比例。麵粉、水、鹽、酵母、維他命 C 是法國麵包 (Baguette) 的基本元素，很多人不知道法國麵包裡藏著維他命 C。麵包大師瓊恩表示，維他命 C 只存在於發酵階段，讓麵糰更具延展性，同時縮短發酵時間。但一經過烘焙加熱，維他命 C 就消失了。因此，純正法國麵包的橫切面應該是奶油色，而非白色；一條法國麵包的重量「不能太重，也不能太輕」，莫約 250 公克恰到好處。其法國麵包的造型也有故事。它不是只有呆板的長棍形，也有長得像方向盤的法國皇冠麵包 (Couronne)，其早期的麵包店，是爲了方便騎腳踏車的消費者攜帶而設計的(民生報，2000)。

(八)法國麵包之比較

本專題主要研究是針對各不同年代的法國麵包做深入比較瞭解，因同樣的法國麵包在各時代產生了不同的風貌口感。因此，本專題以麵包的網站資料與實地了解比較，來做介紹與分析(法國麵包來源與演進，2011)，參見表 1-3。

表 1-3 法國麵包之比較

年代	形狀顏色	口感	麵粉
西元 15 世紀	棕色圓形麵包	皮厚、內蕊堅實	當地的穀物
西元 17 世紀	白麵包	內蕊鬆軟	酵母穀物去糠、麩
西元 18 世紀	細長麵包	外皮酥脆	添加酵母
西元 1960 期間	大小形狀不一	核果、奶油的香味	有機麵粉
近代	金黃長型麵包	酥脆具有香味	高筋麵粉

二、研究方法

本專題將所蒐集的資料，透過 SWOT 分析法，最後得到本專題之具體結論。本專題所需資料分爲新聞、剪報資料、書籍及網路資料等。其資料分析法爲 SWOT 分析法，利用所彙整之資料，得出法國麵包相關資料。本專題即透過此分析方法，分別分析法國麵包之內在本身所擁有的優勢(Strength)、劣勢(Weakness)與外在環境的機會(Opportunity)、威脅(Treat)。

三、資料分析結果

本專題之資料透過此分析方法，所得到結果如下所述：

- (一)優勢(S)：法國麵包表皮硬脆又有嚼勁，且其熱量較其他種類麵包含量較低，較易受歡迎。
- (二)劣勢(W)：口感單調乏味，缺少變化較其他麵包不易被大眾接受。
- (三)機會(O)：法國麵包因添加酵母與老麵，因此，可以使其法國麵包來的比一般麵包保存期限來的久。

(四)威脅(T)：製作成本高，因準備食材所花費時間長，所需製作技術較其他麵包不易。

參●結論

台灣目前製作麵包的材料大多仰賴進口，製作方法大多採標準流程，無法進行全面性的改革創新，口味的選擇性小，若業者能將原料由台灣產製，少掉進口成本費用的支出，不侷限迎合西方人的口感，多重視在地本土的口味。且現在多元的社會要能捉住人們的胃口，產品講求的是大膽創新，而能符合消費者的個別需求更是重要，麵包店裡陳列的商品大多一成不變，而口味皆是固定無法選擇，往往台灣女性要偏重於低糖、低熱量甚至是無油的麵包，對於這類特殊需求的客人，針對此所提出之建議為商家若能發展出客製化的服務及個別的需求，那將會是一大創舉，更可以展現出廚師的功力和迎合社會的挑戰感。

肆●引註資料

民生報(2000)。各式麵包看這裡，刊登：2000年9月29日。

各國麵包說法與演進。日期：2011年10月18日，取自：
<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%BA%B5%E5%8C%85>。

吳嘉琪編著(2007)。烘培食品製作實習I。台中市：廣懋圖書股份有限公司。

法國麵包來源與演進。日期：2011年10月21日，取自：
<http://www.tibs.org.tw/b/intro.html>。

法國麵包種類。2011年10月19日，取自：
<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Uosee.mfHxhNKgcNonxXsDYog--/article?mid=44>。

翁淑華(譯)(1997)。麵包。台中市：三久出版社。

溫元樸(2005)。吃法國麵包易胖？法醫師：沒這回事！。日期：2011年10月18日。取自：<http://fate.nownews.com/2005/07/02/334-1811698.htm>。

蘋果日報(2008)。剖析法國麵包美味關係，刊登：2008年3月2日。

麵包文化與政治意義，日期：2011年10月18日，取自：
<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%BA%B5%E5%8C%85>。

麵包概論。日期：2011年10月18日，取自：
<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Dr4ZeuiBQ0SiK.EbR.tc6J0-/article?mid=3216>。

麵粉，日期：2011年10月21日，取自：
http://content.edu.tw/vocation/food_production/tn_ag/food1/2-1.htm。