

美式鬆餅怎麼做才會好吃?

作者:廖祐萱

指導老師:徐于婷

壹、緒論

一、研究動機

平常去美式餐廳必定要點美式鬆餅，雖然每家餐廳的鬆餅都不一樣，但各有特色。網路上也有許多部落客做出美觀、看起來又好吃的鬆餅。但是網路上配方實在非常多，不知道哪種比較好吃，所以我希望可以藉由這次獨立研究的機會實驗各種配方並做出屬於自己的美味鬆餅!

二、研究目的

- (一)、了解熱門烹飪部落客的做法是否都能簡單不費力的做出美式鬆餅
- (二)、了解熱門烹飪部落客的做法做出來的美式鬆餅哪種比較好吃
- (三)、根據研究結果研究出新的配方

貳、文獻探討

一、美式鬆餅的歷史

用煎鍋煎成的美式鬆餅(pancake)，與基督教傳統活動有關，基督徒會在復活節前齋戒紀念耶穌，此期間不能吃過於華麗的點心，但以前對食材保存技術不佳，因此為了避免麵粉壞掉，所以製成簡單可口的美式鬆餅以便保存。

二、熱門烹飪部落客的定義

1. 本身至少必須一定瀏覽量的部落格
2. 具備多年與關注該領域網友互動的經驗

參、研究方法與步驟

一、了解熱門烹飪部落客的做法是否都能簡單不費力的做出美式鬆餅

(一)研究工具

鬆餅粉，雞蛋，鮮奶，低筋麵粉，奶油，鍋鏟，平底鍋，卡式瓦斯爐，鋼盆，中筋麵粉，細砂糖，鹽，泡打粉，水。

(二)研究方法

實驗一：

第一種作法：

1. 鮮奶/雞蛋打勻，加入鬆餅粉攪拌均勻
2. 最後加入蔬菜油，拌勻，基本款的牛奶鬆餅麵糊就完成了

3. 將麵糊靜置 5 分鐘，待材料全部融合完全，即可使用，會發現泡泡出現在表面，也就表示泡打粉發揮作用了
4. 在鍋底抹些奶油，倒入麵糊，全程中小火加熱，等到鬆餅表面開始冒泡泡就可以翻面了

第二種作法：

1. 雞蛋打散
2. 加入過篩的低筋麵粉
3. 用打蛋器快速混合均勻
4. 平底鍋中倒少許油，小火加熱至熱
5. 麵糊舀入平底鍋中自然攤平
6. 小火煎至底部定型上色再翻面
7. 煎至 2 面金黃即可

第三種作法：

1. 將牛奶跟雞蛋以打蛋器充分混和
2. 不需過篩直接倒入鬆餅粉在液體內
3. 均勻攪拌不需要使勁地打，讓麵粉不會結塊即可
4. 在平底鍋內放入一小塊奶油，如果是使用不沾鍋可以不放。不過有放奶油的鬆餅香氣會更濃厚，緩緩倒入麵糊
5. 接著轉小火煎 3 分鐘，翻面再煎 2 分鐘熟透就能起鍋

第四種作法：

1. 無鹽奶油隔水加熱備用
2. 盆子裡混和蛋，牛奶，糖，鹽，香草精備用
3. 另一個盆子裡倒入過篩的麵粉和泡打粉，用打蛋器中間撥一個洞，倒入蛋奶混和液和融化奶油，由內向外慢慢混和。
4. 第一勺麵糊下鍋前先到一點油再下鍋
5. 第一面小火煎 2-3 分，至表面冒泡翻面再煎 45 秒-1 分

第五種作法：

1. 鬆餅粉加水攪勻
2. 熱鍋後倒入麵糊，等周圍稍微凝固後就可以翻面

實驗二(更改作法不更改配方)：

第一種作法：

1. 鮮奶/雞蛋打勻，加入鬆餅粉攪拌至沒有顆粒
2. 加入蔬菜油，拌勻，基本款的牛奶鬆餅麵糊就完成了
3. 將麵糊靜置 5 分鐘，待材料全部融合完全，即可使用，會發現泡泡出現在表面，也就表示泡打粉發揮作用了
4. 在鍋底抹些奶油，倒入麵糊，全程中小火加熱，大約一分鐘後就可以翻面了

第二種作法：

1. 雞蛋打散
2. 加入過篩的低筋麵粉
3. 用打蛋器快速混合均勻
4. 平底鍋中加入少許奶油，小火加溫至奶油融化
5. 麵糊舀入平底鍋中自然攤平
6. 小火煎大約一分鐘再翻面

第三種作法：

1. 將牛奶跟雞蛋以打蛋器混和均勻
2. 不需過篩直接倒入鬆餅粉在液體內
3. 均勻攪拌不需要使勁地打，讓麵粉不會結塊即可
4. 在平底鍋內放入一小塊奶油，如果是使用不沾鍋可以不放不過有放奶油的鬆餅香氣會更濃厚。緩緩倒入麵糊
5. 接著轉小火煎 1 分鐘，翻面再煎 1 分鐘就能起鍋

第四種作法：

1. 無鹽奶油隔水加熱備用
2. 另一個盆子裡混和蛋，牛奶，糖，鹽，香草精
3. 另一個盆子裡倒入過篩的麵粉和泡打粉，用打蛋器中間撥一個洞，倒入蛋奶混和液和融化奶油，由內向外慢慢混和。
4. 第一勺麵糊下鍋前先加一點奶油再下鍋
5. 第一面小火煎 1 分，至表面冒泡翻面再煎 45 秒-1 分

第五種作法：

1. 鬆餅粉加水攪勻
2. 熱鍋後倒入麵糊，等 1 分鐘後就可以翻面

實驗三(只挑選最符合我的胃口的鬆餅):

因為第三種是我覺得最好吃的一種，所以挑選第三種來修改。

材料:鬆餅粉 200g，牛奶 100ml，雞蛋 1 顆，奶油一小塊

作法：

1. 將牛奶跟雞蛋以打蛋器充分混和
2. 將鬆餅粉倒入液體內
3. 均勻攪拌讓鬆餅粉不會結塊
4. 在平底鍋內放入一小塊奶油，如果是使用不沾鍋可以不放，不過有放奶油的鬆餅香氣會更濃厚。緩緩倒入麵糊。
5. 接著轉小火煎至底部定型，翻面再煎至熟透就能起鍋

(三)比較

	第一種	第二種	第三種	第四種	第五種
一樣	都需要用鬆餅粉和牛奶或水攪和成鬆餅麵糊。 都用小火煎				
不一樣	麵糊需要靜置	鬆餅粉要過篩	鬆餅粉不須過篩	奶油是無鹽的	用水取代鮮奶 不需放奶油

二、了解熱門烹飪部落客的做法做出來的美式鬆餅哪種比較好吃

(一)研究方法

將做好的鬆餅請同學試吃，並記錄同學的評論。

三、針對最好吃的鬆餅進行配方及做法的改良

(一)研究方法

針對我自己及同學評價最好的鬆餅進行改良。

肆、研究結果

一、了解熱門烹飪部落客的做法是否都能簡單不費力的做出美式鬆餅

	第一種作法(矽谷美味人妻)	第二種作法(carol自在生活)	第三種作法(荊芙小姐愛旅遊)	第四種作法(琳達公主的廚房筆記)	第五種作法(iCook 愛料理)
步驟(步)	4	7	5	5	2
材料(種)	4	2	4	4	2
難易度	中等	中等	複雜，必須一心多用	中等	簡單
問題	沒有說明須翻面，燒焦了。	味道平淡，不特別好吃。	打麵糊時動作要快，否則很容易凝固，但膨脹效果佳，口感也很蓬鬆。	用太多中筋麵粉，導致鬆餅麵粉味過重，口感也非常硬，沒有嚼勁。	鬆餅粉比水少，導致味道不足。

二、了解熱門烹飪部落客的做法做出來的美式鬆餅哪種比較好吃

第一種作法:味道普通

同學 1:味道非常平淡。

同學 2:沒有特別之處，不會想再次品嚐。

同學 3:非常普通，不會吸引人再次購買。

第二種作法:顏色偏黃，蛋味較重



同學 1:蛋味過重，吃下去除了蛋味以外什麼都沒有。

同學 2:蛋味太重了，口感也不對，沒有嚼勁。

同學 3:蛋味很重，看起來不美觀，口感也很硬。

第三種作法:香氣濃郁，蓬鬆且柔軟



同學 1:看起來不太漂亮，卻很香，口感蓬鬆。

同學 2:看起來還行，吃起來很蓬鬆，各種味道也很均勻。

同學 3:牛奶味稍稍太重，蓬鬆綿密，香氣很足夠。

第四種作法:麵粉味過重



同學 1:過於扎實，麵粉味也太重。

同學 2:麵粉味壓過其他味道，像在吃麵粉。

同學 3:麵粉應該要再更少。

第五種作法:很薄，味道很淡。

同學 1:鬆餅粉太少，吃起來感覺怪怪的。

同學 2:水感覺太多了。口感很奇怪。

同學 3:平淡無奇，不好吃。

三、研究出新的配方

更改第三種鬆餅作法:

更改原因:我個人覺得牛奶味道稍嫌太重，因此加入更多鬆餅粉，讓味道平均。

材料:鬆餅粉 200g，牛奶 100ml，雞蛋 1 顆，奶油一小塊

作法:

1. 將牛奶跟雞蛋以打蛋器充分混和
2. 將鬆餅粉倒入液體內
3. 均勻攪拌讓鬆餅粉不會結塊
4. 在平底鍋內放入一小塊奶油，如果是使用不沾鍋可以不放，不過有放奶油的鬆餅香氣會更濃厚。緩緩倒入麵糊。
5. 接著轉小火煎至底部定型，翻面再煎至熟透就能起鍋



同學 1:很蓬鬆，很香。

同學 2:奶味濃醇，味道剛剛好。

同學 3:味道都很平均，非常好吃。

伍、研究結論

一、了解熱門烹飪部落客的做法是否都能簡單不費力的做出美式鬆餅

1. 矽谷美味人妻: 步驟易懂，可輕鬆做出鬆餅
2. Carol 自在生活: 步驟數量普通
3. 莉芙小姐愛旅遊: 步驟稍微複雜
4. 琳達公主的廚房筆記: 步驟簡單
5. iCook 愛料理: 簡單至極，只有 2 步

二、了解熱門烹飪部落客的做法做出來的美式鬆餅哪種比較好吃

根據實驗，使用鬆餅粉所做出來的鬆餅會比中筋麵粉做的來得好吃。

雞蛋只需要一顆，牛奶與鬆餅粉比例是 1:2。

三、根據研究結果研究出新的配方

材料: 鬆餅粉 200g，牛奶 100ml，雞蛋 1 顆，奶油一小塊

作法:

1. 將牛奶跟雞蛋以打蛋器充分混和
2. 將鬆餅粉倒入液體內
3. 均勻攪拌讓鬆餅粉不會結塊
4. 在平底鍋內放入一小塊奶油，如果是使用不沾鍋可以不放，不過有放 奶油的鬆餅香氣會更濃厚。緩緩倒入麵糊。
5. 接著轉小火煎至底部定型，翻面再煎至熟透就能起鍋

陸、心得與建議

終於做完獨立研究了! 感覺時間一下子就過去了，但因為主題和自己的興趣有關，所以做起來比較有動力。

有許多部落客臉書追蹤者非常多，但其實鬆餅好不好吃跟追蹤多不多完全無關，有時候其實臉書追蹤者少的部落客鬆餅食譜較簡單易懂且好吃。

建議以後學弟妹做獨立研究時，要選擇自己有興趣的題目，並注意自己的進度，安排好時間計畫，多利用課餘時間，避免到最後來不及做完。

柒、參考文獻

1. Revolution!鬆餅革命－探討鬆餅新口味

<https://www.shs.edu.tw/works/essay/2017/11/2017111319494393.pdf>

2. 美式鬆餅(分蛋做法)

https://caroleasylife.blogspot.com/2010/05/blog-post_23.html

3. 用鑄鐵鍋煎出漂亮麥芽色經典美式鬆餅

<https://lindawul22470.pixnet.net/blog/post/208795609?pixfrom=related>

4. 零失敗的簡易鬆餅食譜

https://travelerliv.com/blog/post/228882614?fbclid=IwAR2VWCkgEqfDLwOPQCy7jzNqM_Q0T-83ATw2KvF023abvMhWXJR0_u3gOL4

5. 如何煎出完美焦糖色鬆餅

<https://www.facebook.com/kthu1031>