

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：
進軍泡麵的世界

林沛嫻。私立葳格高中。餐二甲班

指導老師：
鄭雨芳老師

壹、前言

一、研究動機

在這個講求快速的時代，人類的每分每秒都非常的珍貴！所有的食，衣，住，行，都必須最簡單化，快速化！就食這部分來說，越簡單越好，此時此刻泡麵最適合代替人的一餐。泡麵不單單只有飽足感，更符合這個世代所要求的速率。

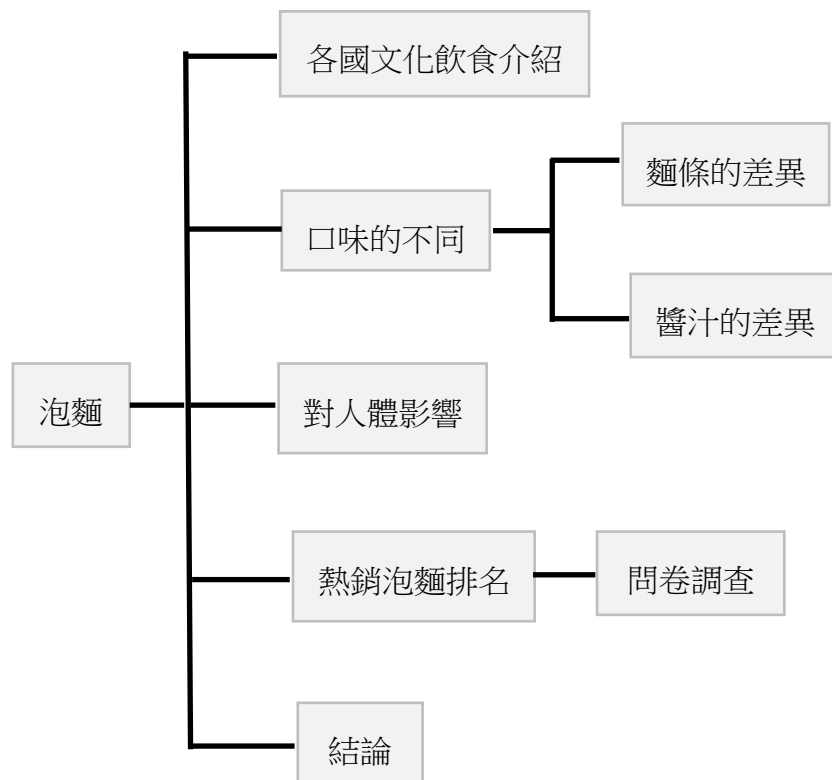
二、研究目的

人們用泡麵來取代生活中的一餐，甚至多餐！而泡麵是否會帶給人體負能量？又必須花幾個月的時間消化掉一碗泡麵呢？在這簡單快速的時代，又有哪幾樣泡麵最受大家歡迎呢？

三、研究方法

先上網查詢各國泡麵推薦，再實際搜尋並試吃！

四、研究流程



▲圖一：研究架構
(圖一資料來源：研究者繪製)

貳、正文

一、各國文化飲食介紹

(一) 東南亞

因經緯度在 92 °E—140 °E，10 °S—23.26 °N，在此區域大部分都是熱帶雨林與熱帶季風氣候！因天氣炎熱，此區域的飲食通常偏極酸，極辣，極鹹，極甜的重口味地區！例如：泰國-偏酸，越南-偏酸辣，印度-偏甜，菲律賓-偏油辣，馬來西亞-偏甜，印尼-香辣，新加坡-偏鹹。

(二) 東北亞

經緯度在 30 °N，150 °E，在此區域的國家因亞洲季風氣候的影響，適合種水稻，所以在飲食生活方面來說特別的依賴稻米！且沿著海岸線的關係，東北亞的國家對於海產也非常的依賴！在口味的部份來說則是越往東南亞口味越重！例如：日本北海道-香濃，日本鹿兒島-偏甜，韓國-少油多辣。

二、口味的不同

(一) 麵條的差異

麵條有分很多種，像蒸煮麵和油炸麵條及非油炸麵條，不僅僅如此，還分為細麵，粗麵，寬麵及雞絲麵。

1. 蒸煮麵-「**蒸煮麵是把麵蒸熟後再乾燥，是屬於比較健康及熱量較低的泡麵**」(泡麵 V.S.蒸煮麵的差異，2016)，是一款能讓減肥者安心食用的泡麵！
2. 油炸麵條-「**顧名思義就是將麵條下鍋油炸，將水份完全揮發掉！**」(泡麵 V.S.蒸煮麵的差異，2016) 相對來說這種麵條在烹煮過程中會將表皮的油釋放出來，對身體的負擔比較大！
3. 非油炸麵條-「**經過不同溫層的熱風烘乾，將麵條中的水分慢慢揮發達到乾燥效果，而非油炸麵條含油量少油炸麵條 20%**」(泡麵的起源，2017)，追求健康的人很適合食用，但非油炸麵條比油炸麵條的售價高出一倍。

各個國家都有生產泡麵，而其中的麵條就細分為 4 種，分別是粗、細、寬及雞絲。舉例來說：日本產的泡麵就非常的多元，有粗有細有寬有雞絲，而日本的泡麵有一個特色，就是不管泡到 5 分多鐘，日本的泡麵一樣是有彈性且順口的，不只有這樣日本的麵條是非油炸麵條，對於減肥的人來說負擔稍微低一點。而在日本旁邊的韓國，麵條通常都是粗的，需要的時間是一般泡麵的 0.5 倍，看似粗的麵條，咬起來的感覺是相當有彈性的，並不像外表一樣。台灣的麵條是相當細的，在烹調時必須非常注意！因為麵條細，在烹煮的過程中要特別留意，一不注意時間，麵條就會變得很軟爛。

(二) 醬汁的不同

在飲食文化介紹的部分有介紹少部分國家的飲食，而泡麵的精髓不僅僅在麵條內，湯頭的部分也是很重要的！說到泡麵就想到日本，日本泡麵的醬汁從鹹到濃郁再從濃郁轉為清甜，而這樣的轉變卻不會讓人感到噁心，而是讓人一口接著一口。而韓國位於的地方偏冷，醬汁大多數都是偏辣！像是泡菜口味…等。像東南亞的新加坡，醬汁就非常的濃郁，非常的鹹，而馬來西亞的醬汁就偏濃甜。

三、對人體影響

常常聽到父母對小孩說常吃泡麵會致癌？常吃泡麵會禿頭？吃泡麵會吃到很多防腐劑？用熱水泡麵會釋放氯，導致氯殘留在湯中？常吃泡麵對肝腎負擔大？泡麵煮過再吃比較好？今天就由我來為大家解謎吧~

(一) 常吃泡麵會致癌？

錯，有許多專家研究不管多常吃泡麵都不會致癌，除非「**加熱超過 200°C 或該碗泡麵加熱 1 小時以上！**」（揭開泡麵 8 大迷思，2009）否則常吃泡麵只會傷身不會致癌！

(二) 常吃泡麵會禿頭？

錯，常吃泡麵並不會導致禿頭，而是泡麵中缺少蛋白質，在營養不均，導致毛髮生長中出現問題！

(三) 吃泡麵會吃到很多防腐劑？

錯，泡麵的「**包裝上都寫不含防腐劑但泡麵卻可以放一段時間，是因為麵條是以油炸方式揮發剩餘水量**」（揭開泡麵 8 大迷思，2009），所以不需要再泡麵裡放防腐劑！

(四) 用熱水泡麵會釋放氯，導致氯殘留在湯中？

是的，一般在家都是以瓦斯煮的居多，但在外有許多上班族或學生常常會直接買碗裝泡麵吃，在外，「**飲水機的水溫較低，無法把杯中的氯清除掉**」（揭開泡麵 8 大迷思，2009），所以常泡杯麵，會對身體帶來負能量！

(五) 常吃泡麵對肝腎負擔大？

是的，泡麵中含有食用蠟，通常「人體代謝掉一碗泡麵要花 3 天的時間！」（揭開泡麵 8 大迷思，2009），食用蠟容易處存於人體體內，應少吃為妙。

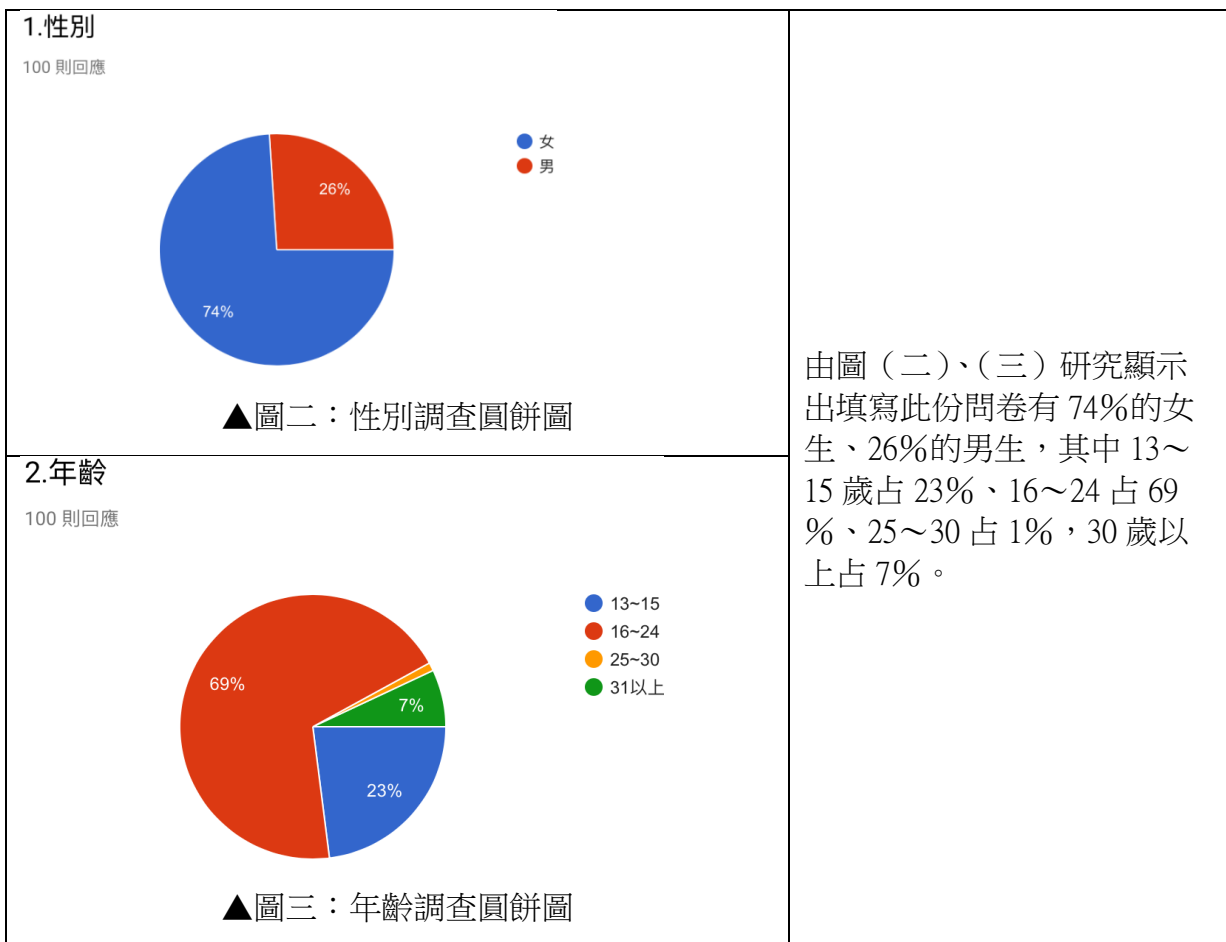
(六) 泡麵煮過再吃比較好？

是的，把泡麵上的油沖燙後，再撈起來煮會比較健康！

四、熱銷泡麵排名

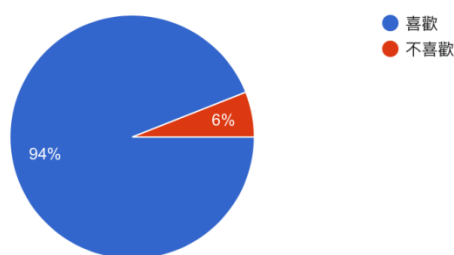
在這快速的時代，了解人類吃泡麵的意義，並針對幾個國家的口味來票選哪國的泡麵是大家最愛的！也趁這個機會來提問，泡麵的售價落在哪大家比較有可能接受的。

本研究小組針對各國泡麵進行一份問卷，以 google 表單調查，發放並回收 100 份有效問卷，研究內容如下：



3.你喜歡吃泡麵嗎?

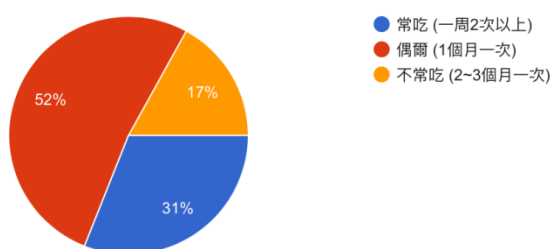
100 則回應



▲圖四：你喜歡吃泡麵嗎？調查圓餅圖

4.你常常吃泡麵嗎?

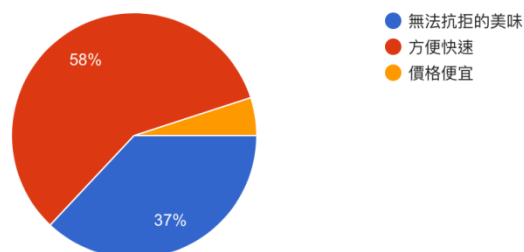
100 則回應



▲圖五：你常常吃泡麵嗎？調查圓餅圖

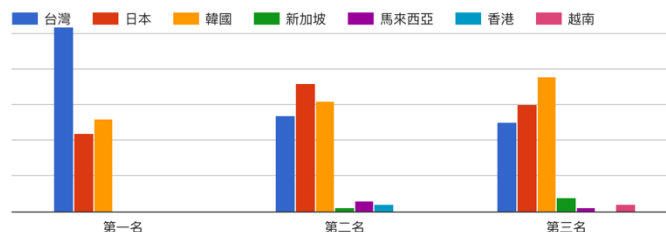
5.為什麼常吃泡麵?

100 則回應



▲圖六：為什麼常吃泡麵？調查圓餅圖

6.對喜歡泡麵的你,哪個國家的泡麵最推薦!



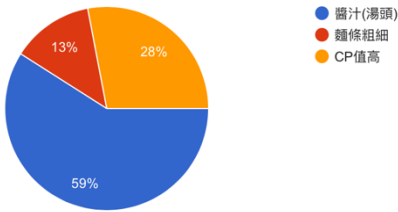
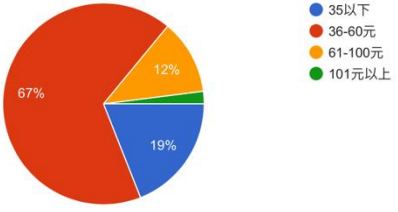
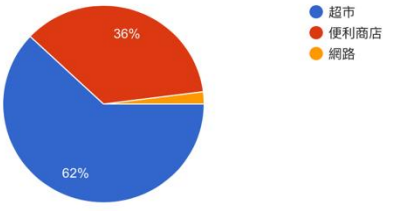
▲圖七：對喜歡泡麵的你，
哪個國家的泡麵最推薦調查圓餅圖

由圖（四）、（五）研究顯示出高達 94%的人喜歡吃泡麵，僅有 6%的人不喜歡，而在這之中只有 31%的人常吃泡麵，佔最多數則是 52%偶爾吃泡麵。

換句話說喜歡吃泡麵的人，不一定常吃泡麵，甚至有些喜愛吃泡麵的不常吃泡麵，也就是說不喜歡吃泡麵的或許是常吃泡麵的人呢。

因時代的進步使世界的腳步變得更快，飲食就是最好的例子，為了跟上世界的腳步，人類把能縮短的時間都減少了，從圖（六）來看，有 58%的人是因方便快捷才選擇食用泡麵。

圖（七）、（八）顯示出票選第一名：台灣，第二名：日本，第三名：韓國，而有 59 %的人喜歡台灣泡麵。

7.為甚麼喜歡這個國家的泡麵? 100 則回應  ● 醬汁(湯頭) ● 麵條粗細 ● CP值高 ▲圖八：為什麼喜歡這個國家的泡麵？調查圓餅圖	
8.你可接受一碗泡麵的價格? 100 則回應  ● 35以下 ● 36-60元 ● 61-100元 ● 101元以上 ▲圖九：你可接受一碗泡麵的價格？調查圓餅圖	
9.大部分都在哪裡買泡麵? 100 則回應  ● 超市 ● 便利商店 ● 網路 ▲圖十：大部分都在哪裡買泡麵？調查圓餅圖	圖（九）、（十）有 67%的人可接受售價在於 36—60 元以內，並且有 62%的人在超市買泡麵。換句話說台灣販售泡麵是極為普及的一件事，每走到一間超商就可以輕鬆買到不同國家的泡麵，甚至是在大型的量販店、小型的雜貨店都有販售。

參、結論

隨著時代的改變，速度成了一切，所有的東西都成的最便利性、最簡單化的東西了！泡麵正是最貼近我們，甚至成為我們生活中的一部份了！在此研究中，我們講求速度，但我們對於吃還是非常的講求！這幾年下來泡麵的口味越來越多元，也越來越精緻，甚至越來越健康，很難想像不久後的我們會發明甚麼更快速的食物。

藉由這篇論文也讓大家看到有哪些國家的泡麵是值得推薦的，也能糾正常吃泡麵是不會致癌的，甚至告訴大家泡麵的種類有分為哪幾種，而這幾種的差別在哪，泡麵是可以吃得健康又不會輕易肥胖的喔！

肆、引註資料

一、書籍

(一)山本利夫 (2015)。世界泡麵評鑑百科。智富出版社

二、報章雜誌

(一)林洧楨 (2017)。三年消失一億碗巨變的百億泡麵戰爭。商業週刊。
2月8日

三、電子資料

(一)揭開泡麵 8 大迷思。(2009)。2009 年 11 月 1 日，取自
<http://news.pchome.com.tw/magazine/report/li/itf/1479/125700480093104025005.htm>

(二)FoodNEXT 食力。(2017)。2017 年 3 月 29 日，取自
<http://www.foodnext.net/news/newssafe/paper/4739567955>

(三)泡麵 V.S.蒸煮麵的差異。(2016)。2016 年 11 月 9 日，取自
<https://www.youtube.com/watch?v=zBEnfUu-TKM>

(四)泡麵的起源。(2017)。2017 年 11 月 13 日，取自
<https://goo.gl/THS1m2>

(五)速食麵-維基百科。(2017)。2017 年 10 月 2 日，取自
<https://g.co/kgs/wZ7Ra9>

(六)一包泡麵需解讀 32 天。(2011)。2011 年 11 月 22 日，取自
<https://www.guokr.com/article/74457/>

(七)6 個有關泡麵的有趣事實。(2017)。2017 年 10 月 29 日，取自
<http://jpninfo.com/tw/56348>