

投稿類別：觀光餐旅類

篇名:

高中生對於美式、日式、韓式三種料理的選擇（以三信家商為例）

作者：

王雨涵。私立三信家商。高三 45 班

林韋均。私立三信家商。高三 45 班

陳藜豔。私立三信家商。高三 45 班

指導老師：吳秋慧 老師

目錄

壹●前言.....	2
一、研究動機.....	2
二、研究目的.....	2
三、研究流程.....	2
貳●正文.....	3
一、各式料理的歷史.....	3
(一) 美式料理的起源.....	3
(二) 日式料理的起源.....	3
(三) 韓式料理的起源.....	3
二、各式料理的特色.....	4
(一) 美式料理的特色.....	4
(二) 日式料理的特色.....	4
(三) 韓式料理的特色.....	4
三、問卷分析結果.....	5
參●結論.....	8
肆●引註資料.....	9
附錄、問卷調查表.....	9

圖目錄

圖 1-1 研究流程圖.....	2
圖 2-1 年級分佈圖.....	5
圖 2-2 性別分佈圖.....	5
圖 2-3 外食比率分佈圖.....	6
圖 2-4 偏愛的料理分佈圖.....	6
圖 2-5 美式料理選擇分佈圖.....	6
圖 2-6 美式料理選擇原因分佈圖.....	7
圖 2-7 日式料理選擇分佈圖.....	7
圖 2-8 日式料理選擇原因分佈圖.....	7
圖 2-9 韓式料理選擇分佈圖.....	8
圖 2-10 韓式料理選擇原因分佈圖.....	8

壹●前言

一、研究動機

食飯黃帝大，任何事情都比不上吃飯重要，可見食物對人類有多重要，由於擁有非常特殊的歷史背景，以致於台灣的美食，格外多元化，像我們可以嚐到各種不一樣具多元的美食料理，像是：美式、韓式、日式、英式、法式……等異國料理。

台灣雖小，五臟俱全。就是說明台灣的飲食文化不僅多元，還匯集琳琅滿目的料理。在這麼多令人垂涎欲滴的料理中，我們選擇了可以節省時間但高熱量的美式料理，和以醃製食品居多較重口味的韓式料理，以及以海產為主的較輕淡的日式料理，究竟這些料理是有甚麼特殊的吸引力和特色，以致於讓消費族群趨之若鶩，並做出選擇。

二、研究目的

根據上述之研究動機，本專題擬定的研究目的如下：

- (一) 追溯美式、韓式、日式料理起源。
- (二) 了解美式、韓式、日式料理特色。
- (三) 問卷調查對於美式、韓式、日式料理的選擇（以三信家商為例）。

三、研究流程

主題確定後，研擬此研究之流程圖，請參考圖 1-1。

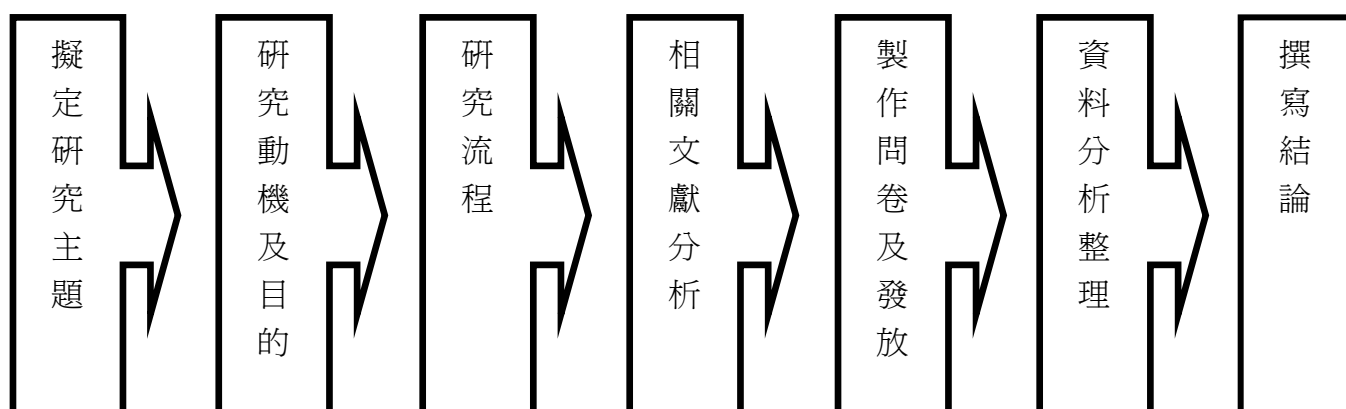


圖 1-1 研究流程圖

貳●正文

一、各式料理的歷史

(一) 美式料理的起源

英國人移民至美國的比例最高，所以美式料理中，大部分是以英式茶餚作為基礎，進而發展出來的；此外，因為美國發展的歷史比其他國家都來的要短，而且美國境內，又有很多來自於歐洲或其他各地的移民人士，和當地的原住民印地安人，將這些人的飲食習慣，結合在一起，便形成了既多元又獨特的美式料理；而美式料理的烹調法及食材，皆效仿了美國原住民，例如：火雞、馬鈴薯、玉米、南瓜，都是美國飲食文化不可缺少的地方。而蘋果派、比薩、漢堡都是從歐洲改良而成的，現今則成為美國速食文化的代表，而墨西哥捲和炸玉米餅則源自墨西哥，還有「心靈食物」(Soul food) 由非裔美國人當奴隸時，從非洲引進料理也成了美國的家常菜之一。現今許多受歡迎的食物要不是源於美國、便是由美國加以改良並推廣的。

(二) 日式料理的起源

傳統且正式的日式料理，起源於 14 世紀，屬於正式餐宴，是一種儀式性的料理，專為皇宮所設計用來招待的料理。而京風料理在日式料理當中，算是日本料理的代表之一，日本有句諺語說：「**吃倒大阪，穿倒京都。就是在講大阪人愛吃，京都人愛穿**」(林文月，1996)。京都人對於美感和精神上的享受，更甚於大魚大肉，看起來精巧細緻，雖然口味比較偏淡，但對於餐廳的佈置與氣氛特別講究，對食物色彩的搭配及容器的形狀與色澤都十分重視，且精心挑選過，是對美的一種執著；京風料理的名菜，是以「懷石(Kaiseki)料理」、「有職(Yusoku)料理」及「精進(Syoujin)料理」為主。而日式火鍋其實早在日本平安初期(即 9 世紀初期)，已經有記載，當時是集合全國國民所提供之貢品的特產食物，由宮中御廚用鐵鍋將食品加熱並調味，用來招待皇宮中的賓客。但當時的火鍋被稱作為「汁」(Shiru)或「吸物」(Suimoro)。到了 1869 年才普及至一般民眾，但到了 1923 年，關東大地震的發生後，關西(Kansai)地區開始以斯蓋瓦蓋(Sukiyaki)正式改名。

(三) 韓式料理的起源

韓國料理，又稱為韓食、韓國菜、朝鮮料理等，泛指朝鮮民族的飲食，有四千年以上歷史的韓國是一個土地肥沃的半島，四周都是山，四季分明，盛產五穀雜糧、水果、海鮮，而山中出產豐富的植物，像是：堅果、磨菇、野菜、人參等。農業較發達的韓國，從以前就以大米為主要糧食。現今的韓式料理包含了各種蔬菜、肉類和海鮮類等，傳統的料理著重於食材的風乾、醃滷、鹽漬和發酵製作出

特別的風味，而泡菜(發酵辣白菜)、海鮮醬(醃魚類)、味噌醬(發酵豆類製品)等發酵食品，則成爲韓國飲食文化最有代表性同時也具有豐富營養價值的食品，除了炊煮熟食的飯之外，還常常伴隨熱湯，一起享用；而韓國泡菜是飯桌上常見的配菜，以白菜、蘿蔔、黃瓜等食材發酵而成，種類齊全而變成了飯饌，從烹煮出無數料理中，可證明婦女們在韓國傳統料理中的創造力。

二、各式料理的特色

(一) 美式料理的特色

美國人簡單、方便快捷、注重營養搭配的飲食方式，值得旅途中的人學習，通常在旅途中接觸最多的是快餐店，快餐店主要販賣的是漢堡和熱狗這類大眾化的食物，漢堡是將麵包切開，並在裡面夾上幾片香腸，再放一些生菜，或者是夾牛排和洋蔥，熱狗則是在裡面夾著香腸，或者是賣三明治和飲料等簡單的食物。美國人的飲食習慣都是一天三餐。而標準美國菜少不了烤肉、炸海鮮、生菜沙拉和馬鈴薯片，幾乎到處都有以合理價格提供大分量餐點的餐館。而地方性的料理，則是運用新鮮的當地食材，如：新英格蘭海鮮、南方烤肋排及美國黑人的傳統飲食「靈魂食物」(soul food) 等。而卡曾料理(美國南方路易斯安那州的地方菜) 通常包含有：小龍蝦、肉、米、海鮮、番茄和臘腸燉成的秋葵濃湯等特別的菜色。不僅如此，美國的觀念很傳統，他們認爲每個節慶，都有不同料理來代表，「像是感恩節，餐桌上一定有火雞、馬鈴薯，或是復活節的傳統食品羊肉和火腿一定少不了在餐桌上出現」(謝佩娟，2007)。

(二) 日式料理的特色

傳統的日式料理主食是米飯，然後再配上其他菜餚—魚、肉、蔬菜、醬菜和湯。料理的名稱則是用這些菜餚的數量來定名字。舉例來講，最簡單的日本餐點是「單菜餐(日語：一汁一菜/いちじゅういっさい)」(維基百科，2013)，內容是一小碟的醬菜(通常是醃蘿蔔)，一碗米飯、以及一碗湯(通常是味噌湯)；而最常見的日式餐點是「三菜餐(日語：一汁三菜/いちじゅうさんさい)」(維基百科，2013)，內容是：湯、米飯和三碟用不同煮法煮出來的料理，這三碟料理通常是一碟生魚片，一碟烤蔬菜，和一碟水煮蔬菜，有的則是用蒸的、炸的、用醋醃漬的，或是淋上醬料的蔬菜。三菜餐通常會另外附上醬菜以及綠茶。而有一種很受日本人歡迎的醬菜是「梅乾」。

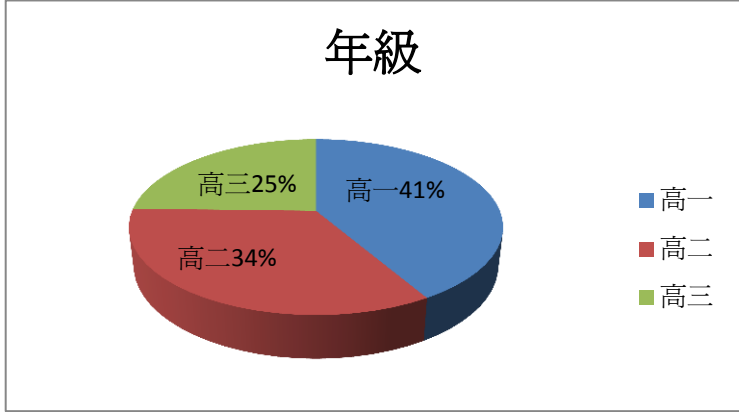
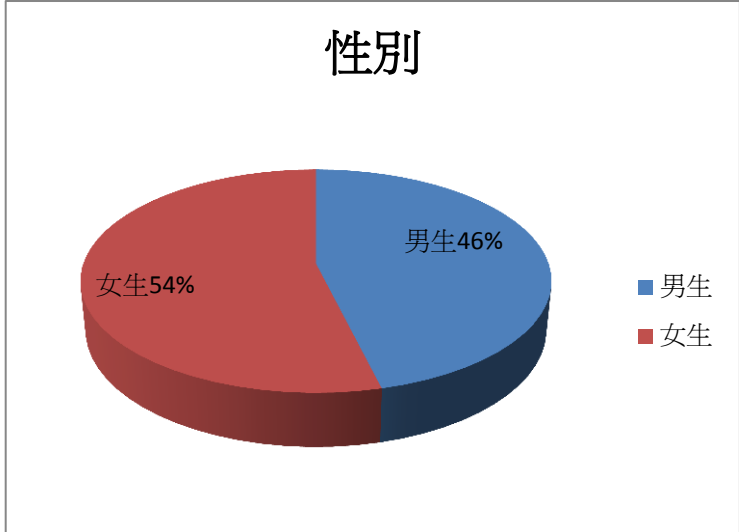
(三) 韓式料理的特色

「稻米是韓國人普遍的主食：石鍋拌飯、紫菜包飯、韓式炒年糕、泡菜炒飯等都是韓式料理中最常見的主食」(維基百科，2013)。韓國三面臨海，因此海鮮

也是重要的食材之一。「韓國人認為：夏天有三天（三伏：初伏、中伏（夏至）、末伏（立秋））一定得滋補的日子，食用狗肉也是韓國傳統飲食之一，在夏天食用狗肉對身體很好，並將狗肉視為保養聖品」（大紀元日報，2013）。因為韓國人熱愛和平，象徵和平的鴿子在韓國是絕對禁止食用；與其他飲食文化不同，湯在韓式料理中不是飯前或飯後才享用，而是與主食一起享用的主菜之一。韓式料理中的湯一般放有肉或是海鮮。像是：參雞湯、大醬湯、水餃湯、泡菜鍋、純豆腐湯、海帶湯等。

三、問卷分析結果

本次發放問卷為 65 份，有效問卷 65 份，無效問卷 0 份，分析高中生對於美式、日式、韓式料理的選擇，以三信家商為主，根據問卷回收進行分析，並製成表格：

<p>1.請問您就讀的年級：</p>  <p>圖 2-1 年級分佈圖</p>	<p>問卷發放於高一年級比率為 41%（27 份），高二年級 34%（22 份），高三年級為 25%（16 份）。</p>
<p>2.請問您的性別：</p>  <p>圖 2-2 性別分佈圖</p>	<p>問卷發放女生比率為 54%（35 份），男生為 46%（30 份）。</p>

3.請問您一週的外食比率是：

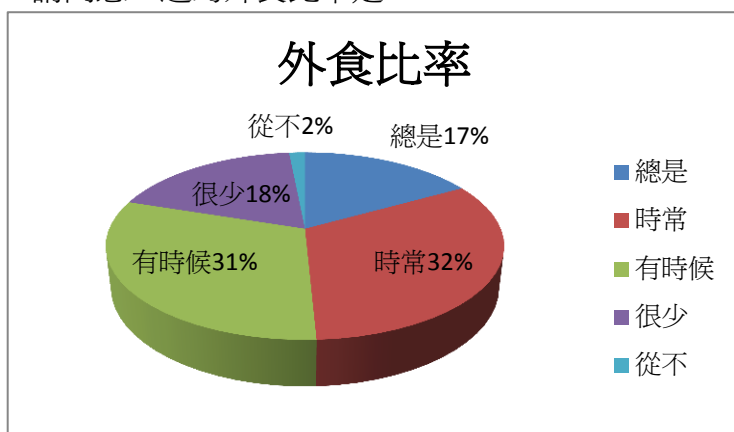


圖 2-3 外食比率分佈圖

外食比率中研究結果為總是比率為 17% 而時常和有時的比率分別是 32% 和 31%，由此可知現代人因生活忙碌，常為圖方便而外食，而其中很少外食的比率是 18%，從不的比率是 2%。

4 請問您偏愛的料理是（可複選）：

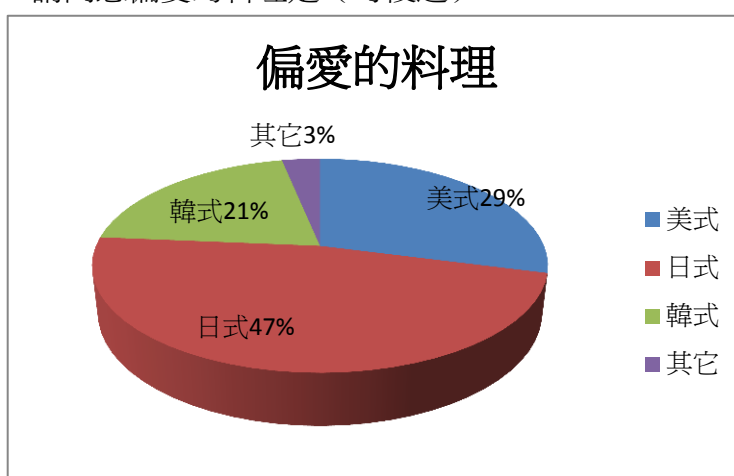


圖 2-4 偏愛的料理分佈圖

我們調查結果為日式料理居冠，比率為 47%，次之是美式料理，比率是 29%，而韓式料理僅佔有 21%，由上述資料顯示，日式料理因包括台式菜餚且清淡，以高中生來說，是較偏愛的一項料理。

5.如果您選擇的是美式料理，那您最喜歡哪種料理（可複選）：

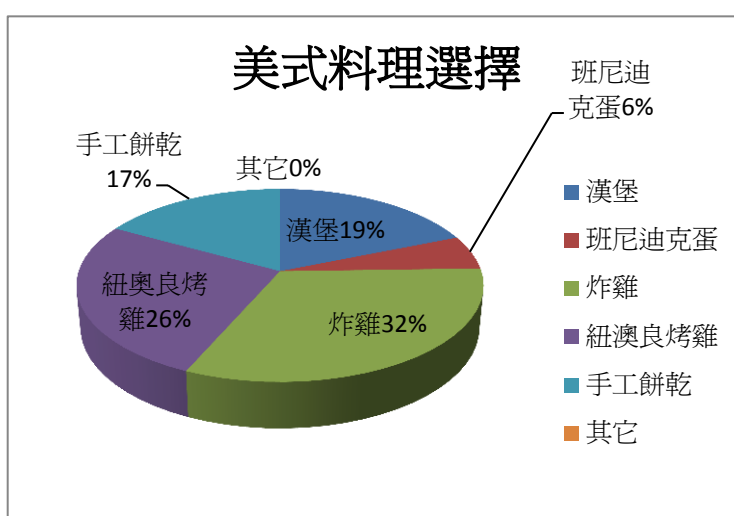
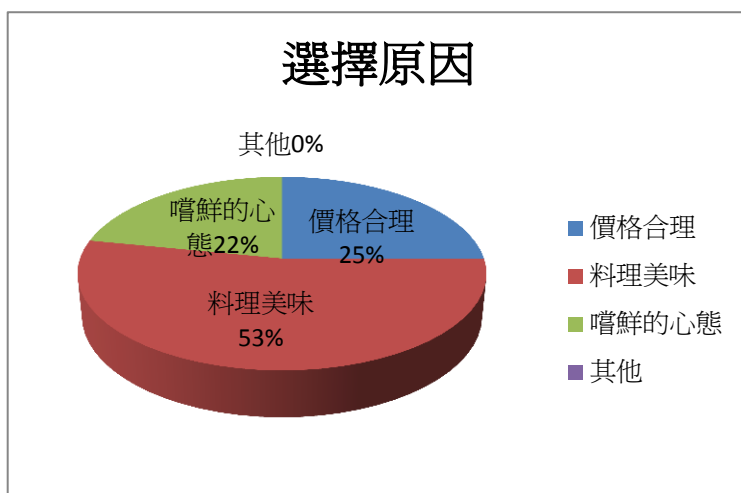


圖 2-5 美式料理選擇分佈圖

美式料理中，以炸雞居冠比率為 32%，次之為紐奧良烤雞比率為 26%，手工餅乾的比率則是 17%，最後是班尼迪克蛋佔 6%，由此可知速食文化對現代年輕人是較為喜愛的料理。

6.選擇美式料理的原因（可複選）：



2-6 美式料理選擇原因分佈圖

高中生選擇美式料理的原因，大多是因為料理美味，佔了 53%，次之為價格合理佔了比率 25%，最後則是嚐鮮的心態佔了 22%，由此可知速食文化的料理方式及口味，較吸引現代高中生。

7.如果您選擇的是日式料理，那您最喜歡哪種料理（可複選）：

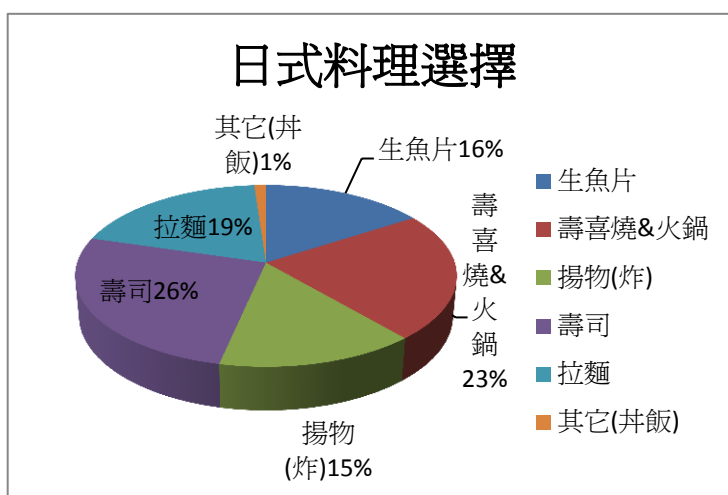


圖 2-7 日式料理選擇分佈圖

日式料理中，以壽司居冠比率為 26%，次之為壽喜燒&火鍋，比率為 23%，拉麵比率為 19%，而生魚片和炸類（揚物）比率為 16%和 15%，其它為 1%，由此可知因飲食習慣，高中生大多選擇壽司，而我們也發現有消費者喜愛丼飯。

8.選擇日式料理的原因（可複選）：

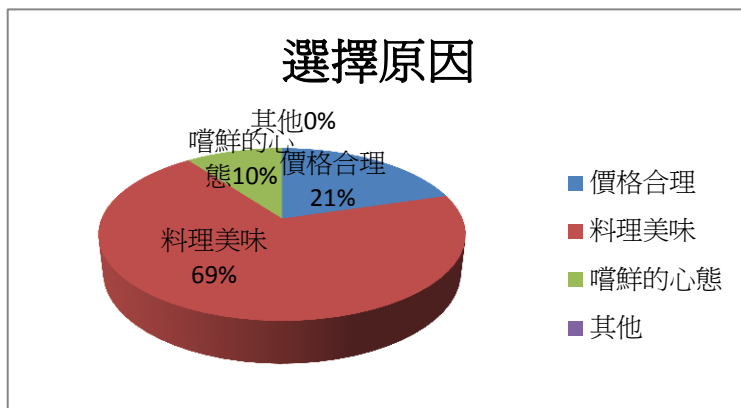


圖 2-8 日式料理選擇原因分佈圖

高中生選擇日式料理的原因，以料理美味居冠，比率為 70%，次之為價格合理佔 19%，最後則是嚐鮮的心態佔了 11%，而消費者會選擇心目中偏愛的料理，一定有他的理由。

9.如果您選擇的是韓式料理，那您最喜歡哪種料理（可複選）：

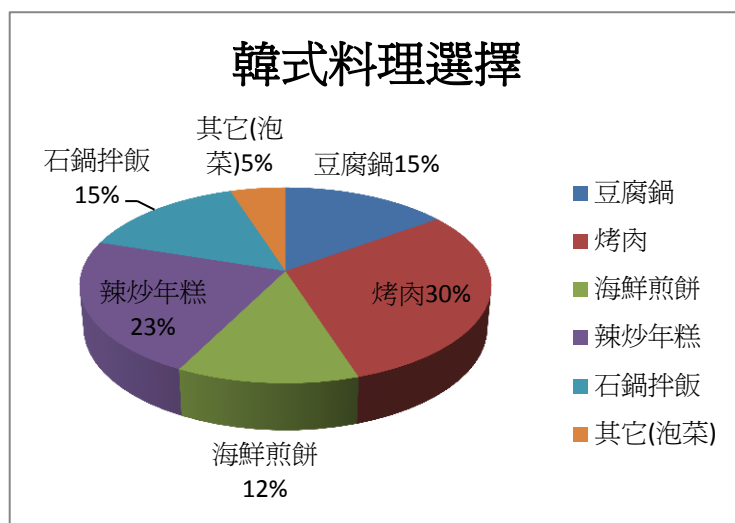


圖 2-9 韓式料理選擇分佈圖

韓式料理中，烤肉佔比率 30%居冠，次之則是辣炒年糕比率為 23%，其中石鍋拌飯和豆腐鍋的比率均為 15%，海鮮煎餅比率為 12%，其他類（泡菜）為 5%，根據問卷回收結果，了解到高中生對於肉類的重視。

10.選擇韓式料理的原因（可複選）：

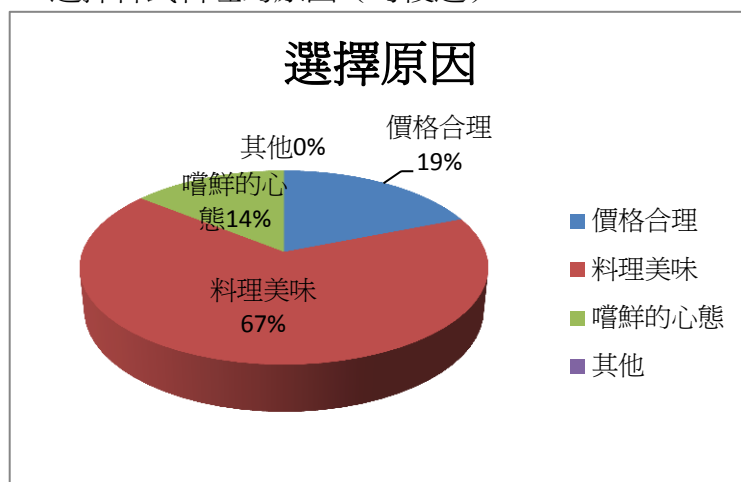


圖 2-10 韓式料理選擇原因分佈圖

高中生選擇韓式料理，以料理美味居冠，佔了 67%，次之則是價格合理為 19%，最後是嗜鮮的心態佔了 14%，由此可知高中生較會因為「料理美味」，而選擇韓式料理，較不會因為沒嘗試過，而去選擇韓式料理。

參●結論

經本次調查研究結果，「日式料理」為高中生較喜愛的料理，而其中又以「壽司」最受歡迎，而選擇原因大多是因為「料理美味」，由於台灣為農業社會，以稻米為主食，大部分高中生因飲食習慣，較會選擇同樣用米飯做成的「壽司」，且較有飽足感，我們還另外發現美式料理和韓式料理，最受歡迎的料理分別是：炸雞、紐澳良烤雞及烤肉，由此可知高中生正值青春期的，較注重肉食，而在各式料理的選擇原因，大多是因為「料理美味」，發現高中生並不會因為價格而影響選擇，而是較注重料理美味，其中「嗜鮮的心態」，在美式、日式、韓式料理中，只佔了 22%、11%、14%，對於高中生而言，比較不會選擇自己沒有吃過的料理，而是選擇較固定，較能符合自己味蕾的料理，但是可以了解到，如果這三式料理推出新料理，高中生較會選擇美式料理，較不會選擇日式料理。

此外，根據我們的調查，一週外食 1~2 天以下的高中生，只佔了 20%，「**台灣社會經濟結構改變，外出謀生與婦女就業人口增加、國民所得及外食人口增加的趨勢**」(李桂芳，2009)，外食既方便又快速，未來的外食人口，想必會隨著經濟繼續增加。

肆●引註資料

林文月 (1996)。京都一年。台北市：三民出版社

維基百科自由的百科全書，**韓國料理**。2013 年 2 月 22 日，取自：

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9F%93%E5%BC%8F%E6%96%99%E7%90%86>

維基百科自由的百科全書，**日本料理**。2013 年 2 月 24 日，取自：

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%97%A5%E5%BC%8F%E6%96%99%E7%90%86>

金明耀 (2010)。酷熱三伏韓國人吃什麼？。大紀元日報，2013 年 3 月 18 日。

謝佩娟 (2007)。淺談美國的飲食文化。小論文。善化高中。2013 年 3 月 23 日，取自：

<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2007/03/2007033115035787.pdf>

李桂芳 (2009)。台灣家庭外食消費支出影響因素之世代分析。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班論文。

附錄、問卷調查表

您好，我們是三信家商觀光科三年級的學生。

這是一份探討美式、日式、韓式三式料理喜好之種類的問卷，我們希望透過您的寶貴意見，深入瞭解高中生的口味與喜好選擇，感謝您抽空填寫這份問卷，真誠的感謝您，謝謝！！

三信家商觀光事業科

指導老師：吳秋慧

學生：王雨涵、陳藜豔、林韋均 敬上

請在適當的打勾。

1. 請問您就讀的年級是？ 高一 高二 高三
2. 請問您的性別是？ 男 女
3. 請問您一週內外食比率是？
總是 時常（5~6天） 有時候（3~4天） 很少（1~2天） 從不
4. 請問您偏愛的料理是？（可複選）
美式（請見題5） 日式（請見題7） 韓式（請見題9） 其它：_____
5. 如果您選擇的是美式料理，那您最喜歡哪種料理？（可複選）
漢堡 班尼迪克蛋 炸雞 紐澳良烤雞 手工餅乾 其它：_____
6. 您選擇美式料理的原因是？
價格合理 料理美味 嚐鮮的心態 其它：_____
7. 如果您選擇的是日式料理，那您最喜歡哪種料理？（可複選）
生魚片 壽喜燒&火鍋 揚物(炸) 壽司 拉麵 其它：_____
8. 您選擇日式料理的原因是？
價格合理 料理美味 嚐鮮的心態 其它：_____
9. 如果您選擇的是韓式料理，那您最喜歡哪種料理？（可複選）
豆腐鍋 烤肉 海鮮煎餅 辣炒年糕 石鍋拌飯 其它：_____
10. 您選擇韓式料理的原因是？
價格合理 料理美味 嚐鮮的心態 其它：_____

感謝您撥冗填寫問卷，提供您寶貴的意見，誠心的感謝您！