投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

# 薯能生巧

作者：

陳誼秀。高雄私立高英工商。餐管科三年二班

林彥廷。高雄私立高英工商。餐管科三年二班

指導老師：

林宜萱老師

# 壹●前言

## 一、研究動機

一般在市面上將兩種澱粉類食物發揮在點心上的調理是少之又少，本專題希望藉由「非泥莫薯」的開發，將兩種薯類融入手工冰淇淋的製作，以探討與傳統手工冰淇淋結合的可行性和其市場接受度爲研究目的，並期望改變民眾對兩種薯類只能發揮在料理的傳統觀念。

## 二、研究目的

（一）瞭解馬鈴薯、蕃薯、甘蔗汁的歷史、品種、營養成份與功效。
（二)探討馬鈴薯、蕃薯、甘蔗汁融入手工冰淇淋製作之市場行銷及可行性。
（三）擺脫市售冰淇淋加入過多的人工添加劑、香料
（四）探討馬鈴薯和蕃薯製作冰淇淋之香氣、外觀、色澤、口感、風味的差異性
（五）透過手工製作的「薯味冰淇淋」使產品提高價值感，顛覆現代人的想像，吃出全新不同口感

## 三、研究方法

### (一)研究工具

本組採用「文獻探討」及「問卷調查」進行研究，我們設計了一份問卷，想藉由問卷調查讓我們知道大家對我們做的創新料理是否接受。

### (二)研究步驟

本研究共有 11 個步驟，呈現如(圖 1)

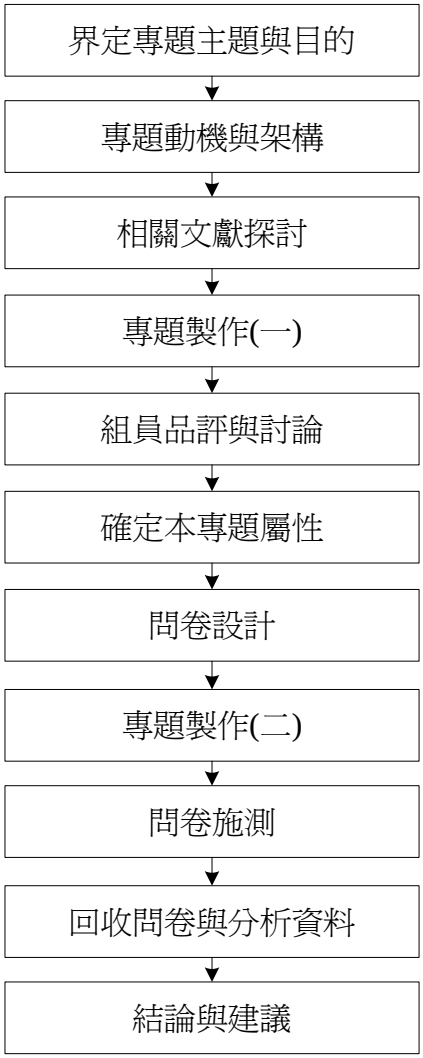



圖 1：研究流程圖
資料來源：本研究整理

## 二●正文

### 一、馬鈴薯的營養價值

馬鈴薯爲世界上五大農作物之一，馬鈴薯主要成分爲澱粉，但是含豐富的維生素 C 與鉀，在歐洲被稱爲「大地的蘋果」。除了維生素 C 和鉀之外，還含有蛋白質、醣類、維生素 $B_1$、鈣、鐵、鋅、鎂等營養素。馬鈴薯中的維生素 C，可保持血管彈性，預防脂肪沉積在心血管系統；而鉀則可與體內多餘的鈉結合，具有降低血壓、預防腦血管破裂的危險。另外，馬鈴薯中的纖維素較細嫩，不會刺激胃腸的黏膜，是很好的制酸劑。馬鈴薯含有豐富的維生素及礦物質，如維生素 C、B 群，鉀、鐵和 8 種人體必需胺基酸。

### 二、蕃薯的營養價值

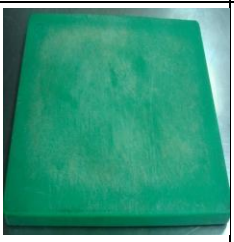
蕃薯中含有大量的纖維素，可以防治便秘和直腸癌。蕃薯中含有珍貴DHEA。蕃薯鹼度高，可以保持人體血液中的酸鹼平衡。它不僅擁有所有澱粉質含有的養分，同時擁有豐富的纖維質有助於排便、代謝、清除微細血管中的廢物，還可以防止鈣質流失、安神、瀝水除濕消腫，甚至可以美化肌膚、緊實肌肉、防止內臟不下垂、轉換賀爾蒙，促進兩性幸福。當然它的防癌功效也獲得科學界的證實，在所有的食物當中，蕃薯的防癌效果堪稱第一。

三、甘蔗的營養價值

甘蔗屬禾木科多年生草本，因其莖如竹竿，故又名芊蔗，分有青皮、紫皮兩種，莖汁除食用外並可製糖。甘蔗性平味甘，含一般营养營養成份，其中糖質較豐富，也含多種氨基酸，有機肌酸等。

四、製作所需材料

表 1：製作所需器具表

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 挖冰器 | 馬口碗 | 打蛋器 | 配菜盤 | 篩網 |
| | | |  | |
| 鋼盆 | 刮板 | 削皮刀 | 砧板 | 木匙 |
| | | | | |
| 夾子 | 雪平鍋 | 湯匙 | 磅秤 | |

資料來源：自行拍攝

表 2：製作所需材料表

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 砂糖 | 鮮奶油 | 蛋黃 | 吉利丁 |
| | | | |
| 香草夾 | 甘蔗汁 | 番薯泥 | 馬鈴薯泥 |

資料來源：自行拍攝

六、專題實作步驟與方法

表 3：製作步驟流程表

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 1. 將馬鈴薯蒸熟壓泥備用。 | 2.牛奶加砂糖煮溶(不要沸騰)。 | 3.把煮好的牛奶徐徐加入以打散的蛋黃中拌勻。 | 4.煮至牛奶蛋糊用手可以畫出線條的濃稠即可熄火。 |
| | | | |
| 5.鮮奶油打至糊狀（不要打硬）加入拌勻。 | 6.下面墊冰水冷卻鮮奶油打至糊狀加入拌勻。 | 7.放入冷凍庫 每三十分鐘就拿出來用湯匙攪拌一次，約重複三次。 | 8.完成品。 |

資料來源：本研究整理

七、專題實作配方表

表 1 專題實作配方表

| 材料 | 公克 |
|---|---|
| 牛奶 | 400c.c |
| 砂糖 | 120g |
| 蛋黃 | 4 個 |
| 鮮奶油 | 100c.c |
| 香草夾 | 1 根 |
| 馬鈴薯泥/番薯泥 | 250g |

資料來源：本專題整理

八、製作成果

(一) 問卷設計

十分感謝妳參與本問卷之填答此爲一份學術性問卷,本研究的目的是想了解您對本專題產品之喜愛程度,問卷匿名且僅學術研究使用,請您就下列問題作答,您的意見對本專題是否完成十分重要,各題答案並沒有所謂的對與錯之分,請直接依照妳個人之體驗與一件誠實填答即可,在此由衷感謝您得幫忙與支持

高英工商餐管 3-2
陳誼秀敬上

您的性別 □ 男 □ 女

第一部份：您對馬鈴薯冰淇淋品評

| 項目 | 非常不喜歡 | 不喜歡 | 尚可 | 喜歡 | 非常喜歡 |
|---|---|---|---|---|---|
| 香氣 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 外觀 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 色澤 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 口感 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 風味 | □ | □ | □ | □ | □ |

第二部份：您對番薯冰淇淋品評

| 項目 | 非常不喜歡 | 不喜歡 | 尚可 | 喜歡 | 非常喜歡 |
|---|---|---|---|---|---|
| 香氣 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 外觀 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 色澤 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 口感 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 風味 | □ | □ | □ | □ | □ |

請問您最喜歡? □ A 產品□ B 產品

請問您會想購買? □ A 產品 □ B 產品

您對本產品的意見?

(二) 資料分析

本專題以感官品評方法填寫問卷，以馬鈴薯及番薯冰淇淋成品於品嚐後，依以下所列數字寫下對該成品之感官特性的接受程度。評分標準如下：

（一）非常不喜歡（1 分）

（二）不喜歡（2 分）

（三）尚可（3 分）

（四）喜歡（4 分）

（五）非常喜歡（5 分）

本次專題之有效問卷共 50 份，問卷每格最高分爲 5 分，每格滿分爲 250 分（50*5=250），得分愈高者，表示對此產品之喜愛程度愈高，如表 5

表 5：感官品評描述分析表

| | A 產品(馬鈴薯) | | B 產品(番薯) | |
|---|---|---|---|---|
| 項目 | 得分 | 百分比 | 得分 | 百分比 |
| 香氣 | 880 | 88% | 785 | 78.5% |
| 外觀 | 805 | 80.5% | 760 | 76% |
| 口感 | 805 | 80.5% | 775 | 77.5% |
| | 總平均 83% | | 總平均 77.3 | |

資料來源：本研究整理

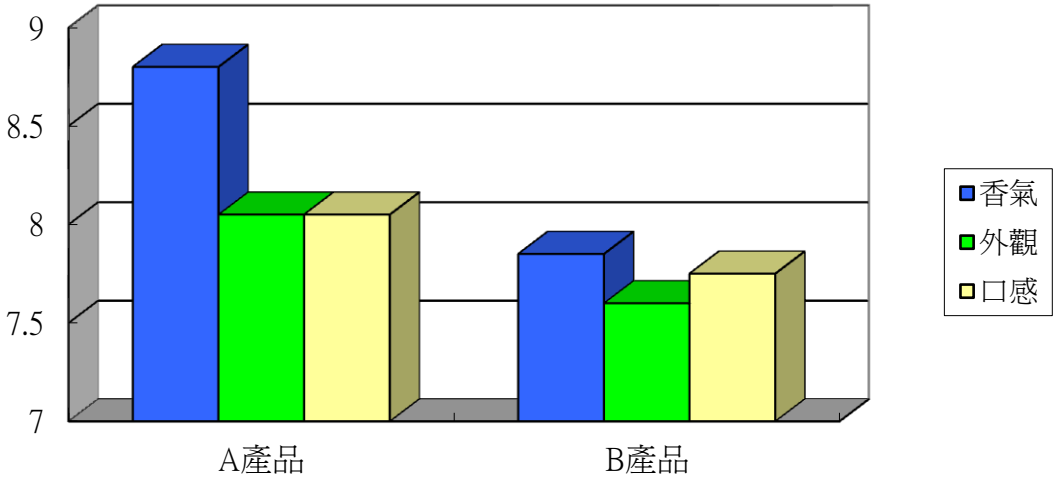



圖 2：感官品評描述分析圖

資料來源：本專題整理

叁●結論

一、結論

由圖發現，在香氣方面，以 A 產品受喜愛程度較高，平均數爲 88%；外觀方面，以 A 產品受喜愛程度較高，平均數爲 80.5%；口感方面，以 A 產品受喜愛程度較高，平均數爲 80.5%。

整體而言，以 A 產品受喜愛的程度較高，總平均數爲 83% ，相較之下 B 產品不管是在香氣:外觀:色澤都較 A 產品低，表示 B 產品在整體上還有改進的空間。

二、建議

（一）在製作材料方面

建議在製做冰淇淋時，甘蔗汁比例少一點，才不會蓋過味；而甘吃甜，應該在馬鈴薯裡調點甜度，否則只靠配方裡的糖太甜整體的風味，且會甜得很膩，缺乏冰淇淋本該有的香味及甜味。

（二）可改變製作材料之百分比

此配方乃本次專題學生與老師共同討論出的比例，建議可改變材料之百分比，或可得到令人更滿意之結果。

現代人飲食習慣講求養生，後續亦可將馬鈴薯或番薯改以其他材料代替，研發不同口味之冰淇淋。

（三）在製作方法方面

爲講求最大之生產效能，現在製作冰淇淋一般皆以機器代替人工，議後續可以手工冰淇淋和機器製作之冰淇淋來比較其差異性等。

（四）研究範圍及對象

本專題之問卷發放範圍及對象僅以餐管科部份學生爲主，建議後續究,可擴大研究的範圍，其研究結果將更具實用價值

肆●引註資料

註 1 蔡錦綿(2007)。**食物學Ⅱ**。新北市：龍騰文化
註 2 葉承欽（2010）。**西餐烹飪實習Ⅱ**，台中市，廣懋圖書股份有限公司
註 3 周敦懿（1013）。**西餐烹飪實習Ⅱ**。新北市：龍騰文化
註 4 樂活營養師-番薯。2013 年 9 月 30 日，取自
http://www.foodcare.com.tw/label.aspx?article=961
註 5 維基百科-馬鈴薯。2013 年 10 月 10 日，取自
http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%A9%AC%E9%93%83%E8%96%AF