

高雄縣高英高級工商職業學校

Kao Ying Industrial Commercial Vocational High School

專題製作報告



紅粉佳人

指導老師： 高少芸 老師

科別班級： 餐管科 科三 年七 班

座 號： 11、14、18、12

姓 名： 潘慧婷、洪揚欽、滿顯光、蘇鈺琇

中 華 民 國 103 年 6 月

誌謝

製作這份專題，首先感謝的是學校，提供我們教室與器材能夠實作，雖然製作過程中也遇到不少難題，像是一開始以為是要做布丁，但文獻又跟作品有不符合的地方，所以又半路改成要做奶酪，還有要計算出牛奶與紅火龍果之間的比例等；再者感謝給我們這組意見的各位老師和科主任，因為有你們的幫助，我們才能很順利的完成這次專題，你們的耐心，使得我們的問題一一解決，還有這組的組員，過程中雖然你們很被動，我很抓狂，但想想你們也已經幫忙許多了，而且還要忍受組長的壞脾氣，謝謝組員的包容力和分工合作。

我們最感謝的是高少芸老師，她是我們的班導也是我們的指導老師，三個月來真的是辛苦她了，從一開始我們剛接觸專題到最後的結尾，她都很有耐心的陪伴和教導我們，我們甚至連假日都沒讓她好好休息，就幾乎每個假日都一直打電話問她怎麼做等等的，她應該覺得我們很煩，因為她上課都有說過一遍了，但她還是不厭其煩地回答我們的問題，所以真的很感謝她!!

潘慧婷、洪揚欽、郭子瑜、蘇鈺琇 謹誌

中華民國 103 年 6 月

中文摘要

火龍果裡含有維生素c，具有促進腸道消化的作用，而有些人不太敢吃火龍果，所以想把火龍果製作成甜點的方式，創造出新的口味，而奶酪再也不是單單的淋上醬汁區分口味而已，直接將水果融入奶酪裡，來詮釋另一種不同的奶酪，利用水果香氣來滿足自己的感覺，再利用可愛的小圖來給客人印象，做成一道甜點。並且採問卷調查為研究方法，以全校老師、餐管科學生做為研究對象，製作並發放問卷，分別在外觀、色澤、口感、香氣、風味方面，以感官品評進行各項之描述分析，並了解師生對此產品的接受度以及喜愛程度。

問卷調查的結果，產品A(紅龍果:牛奶=4:6)在香氣方面平均數是3.61分，色澤方面平均數是3.65分，外觀方面平均數是3.46分，口感方面平均數是3.5分，風味方面平均數是3.54分；產品B(紅龍果:牛奶=5:5)在香氣方面平均數是3.7分，色澤方面平均數是3.8分，外觀方面平均數是3.81分，口感方面平均數是3.44分，風味方面平均數是3.74分；產品C(紅龍果:牛奶=3:7)在香氣方面平均數是3.76分，色澤方面平均數是3.92分，外觀方面平均數是3.8分，口感方面平均數是3.57分，風味方面平均數是3.52分，整體而言，以產品C受喜愛程度較高。

關鍵字:火龍果、奶酪、感官品評描述分析

目 錄

| | |
|----------------|-----|
| 誌謝..... | i |
| 中文摘要..... | ii |
| 目錄..... | iii |
| 表目錄..... | iv |
| 圖目錄..... | v |
| 壹、前言..... | 01 |
| 一、製作動機..... | 01 |
| 二、製作目的..... | 01 |
| 三、製作流程..... | 02 |
| 四、製作預期成效..... | 03 |
| 貳、理論探討..... | 03 |
| 參、專題製作..... | 09 |
| 一、專題架構..... | 09 |
| 二、設備及器材..... | 10 |
| 三、製作方法與步驟..... | 14 |
| 四、專題製作..... | 15 |
| 肆、製作成果..... | 19 |
| 伍、結論與建議..... | 22 |
| 一、結論..... | 22 |
| 二、建議..... | 22 |
| 參考文獻..... | 24 |
| 附錄一..... | 25 |
| 附錄二..... | 27 |

表目錄

| | |
|-------------------------------|----|
| 表 2-1 火龍果的種類..... | 03 |
| 表 2-2 牛奶的種類..... | 05 |
| 表 2-3 鮮奶油的種類..... | 06 |
| 表 2-4 吉利丁的種類..... | 07 |
| 表 3-2 專題設備器具表..... | 10 |
| 表 3-3 專題製作材料表..... | 13 |
| 表 3-4 紅龍果鮮奶酪配方表..... | 14 |
| 表 3-5 紅龍果鮮奶酪實際操作表..... | 15 |
| 表 4-1 紅龍果鮮奶酪品評描述分析表..... | 20 |
| 表 4-2 紅龍果鮮奶酪(4:6)百分比的分析表..... | 21 |
| 表 4-3 紅龍果鮮奶酪(5:5)百分比的分析表..... | 21 |
| 表 4-4 紅龍果鮮奶酪(3:7)百分比的分析表..... | 21 |

圖目錄

| | |
|--------------------------|----|
| 圖 1-1 製作流程圖..... | 02 |
| 圖 3-1 製作架構圖..... | 09 |
| 圖 4-1 紅龍果鮮奶酪感官品評分析圖..... | 22 |

壹、前言

一、製作動機

火龍果是近幾年風行我國的熱帶、在地化的水果，火龍果裡面含有維生素c，具有促進腸道消化的作用，火龍果甜度低，水分含量高，含豐富花青素，具護目抗氧化作用，膳食纖維含量豐富，每100公克就有1.7公克，果肉裡有如芝麻般的籽，有助腸胃蠕動不但鮮甜、多纖、天然原味，豐含維他命、礦物質、纖維素及茄紅素、類黃酮素、花青素、異黃酮素等抗氧化成份又多了保健。可是有些消費者不太敢吃火龍果，所以我們想利用人人都可以接受的甜點的方式，讓不敢吃火龍果的消費者也可以品嚐到火龍果的另一番風味。而一般市面上的奶酪口味，大多是鮮奶酪、芒果奶酪、草莓奶酪等，就論口味來說，能真正與奶酪融合在一起的極少而知，所以我們想要把西餐課程中學習到的鮮奶酪的做法，作些許的變化，把水果直接融入在奶酪裡，嘗試不同的改變，創造出新奇的火龍果奶酪，也讓消費者有另外一種選擇。

二、製作目的

- (一)了解火龍果的營養與品種。
- (二)認識奶酪的種類。
- (三)調查火龍果奶酪的接受度。
- (四)推廣新鮮水果製品。

三、製作流程圖

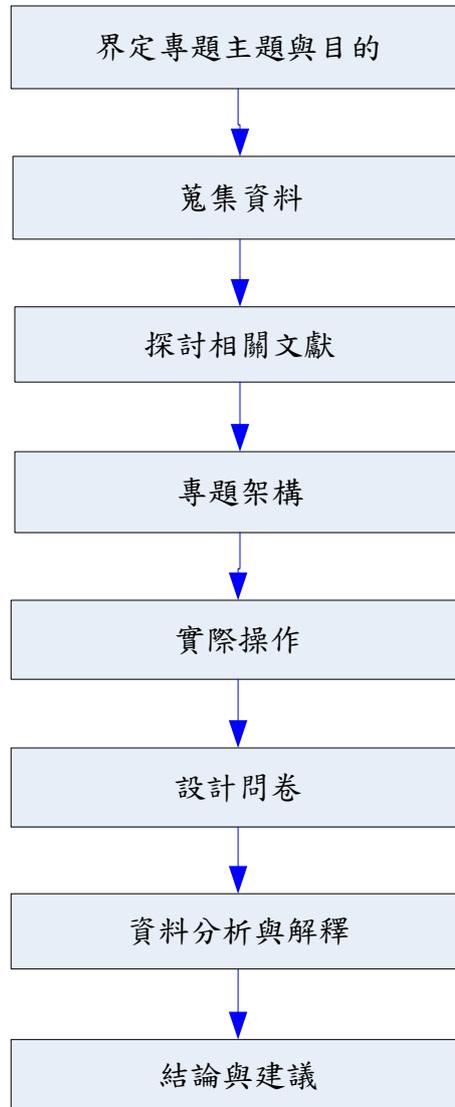


圖 1-1 製作流程圖

四、製作預期成效

- (一)紅龍果比牛奶=4:6 的香氣比紅龍果比牛奶=5:5 的香氣喜愛程度來的高。
- (二)紅龍果比牛奶=4:6 的色澤比紅龍果比牛奶=7:3 的色澤喜愛程度比較高。

貳、理論探討

一、火龍果的介紹

(一)前言

火龍果又稱紅龍果、仙蜜果，果實概分為紅皮白肉、紅皮紅肉及黃皮白肉，果皮外有小小的流蘇狀。據考證，原產於墨西哥等中美洲地區的火龍果，早在西元 1645 年，就被荷蘭人引進台灣，但當時的結果率低，果實小，缺乏實用及經濟價值，因而少人栽種，直到近年因成功栽種，才漸漸普遍（吳寶春，2012）。

(二)品種

表 2-1 火龍果的種類

| 名稱 | 圖片 | 說明 |
|-------|--|------------------------------------|
| 紅皮白肉種 |  | 最為常見的一種品種，較大，甜度低，腥味較重。 |
| 紅皮紅肉種 |  | 亦較為常見，腥味較輕。 |
| 黃皮白肉種 |  | 市場上較為少見，果實較小，籽大，清甜而無腥味，食用量過多會導致腹瀉。 |

(三)營養成分

火龍果的花青素，能幫助人體排除重金屬殘留，對抗氧化也有一定功效，可延緩老化，排毒防癌。火龍果有豐富的維生素C，可消暑退火，美白肌膚，除此之外，火龍果的熱量還很低，對減肥美容頗有助益，愛美的女性，不妨多多食用。火龍果高纖低熱量，可促進腸胃蠕動，排除宿便，其礦物質和葉綠素等營養成分，還有利尿清肺的功效(蕭千祐，2012)，本專題採用紅皮紅肉種的火龍果。

二、奶酪的介紹

(一)前言

奶酪，又名乳酪，是一種用奶放酸之後增加酶或細菌製作的食品。奶酪通常是以牛奶為原料製作的，但是也有山羊、綿羊或水牛奶做的奶酪。細菌減少酸鹼度，又加入獨特的味道。大多奶酪呈乳白色到金黃色。傳統的干酪含有豐富的蛋白質和脂肪，維生素A，鈣和磷。現代也有用脫脂牛奶作的低脂肪乾酪。而中國的奶酪品種除了西方的傳統乾酪製品，還有少數民族的各種非乳酸菌製成的干酪，種類有鮮奶酪、芒果奶酪、抹茶牛奶奶酪、桂花奶酪、薰衣草奶酪、可可奶酪。

(二)營養成分

富含蛋白質，具有維持鉀鈉平衡，提高免疫力；富含鈣，調節激素的分泌；富含磷，具有構成骨骼和牙齒；富含鈉，調節滲透壓，維持酸鹼平衡。富含銅，銅是人體健康不可缺少的微量營養素，對於血液、中樞影響；富含脂肪，維持體溫和保護內臟，提供必需脂肪酸。

三、牛奶的介紹

(一)前言

牛奶及乳製品對於烘焙食品業而言，是一項富營養價值與有助於產品組織、風味、顏色改善的重要食材。一般乳品的來源因世界各國風俗民情及飲食習慣不同而有所差異，但仍以牛奶為最大宗(吳嘉琪，2007)。

(二) 種類

表 2-2 牛奶的種類

| 名稱 | 圖片 | 說明 |
|------|---|----------------|
| 無脂牛奶 |  | 零脂肪。 |
| 低脂牛奶 |  | 約含百分之一至二的動物脂肪。 |
| 全脂牛奶 |  | 約含百分之三的動物脂肪。 |

(三) 營養成分

牛乳都被視為具有完整且基本的營養，這樣的說法其來自：牛乳迥異於我們的多數食物，原本的設計就是要當成食物。牛犢在生命初期完全以牛乳維繫生命，它大量提供了發育所需的基本養分，特別是蛋白質、醣類、脂質、維生素 A、維生素 B 群及鈣質(哈洛德·馬基，1984)，本專題採用林鳳營全脂鮮奶。

四、鮮奶油的介紹

(一)前言

鮮奶油是牛乳中的特殊成分，富含脂肪，而且會在重力的作用下自然生成。由於脂肪球的密度比水低，受重力影響較弱，因此剛擠出的牛乳靜置一段時間後，脂肪球會緩慢穿越水而上升，在上方聚集，然後我們就可將濃縮的鮮奶油層撈起，留下移除脂肪的脫脂牛乳。含脂量 3.5%的牛乳，以自然方式可製作出含脂量約 20%的鮮奶油(哈洛德·馬基，1984)。

(二)種類

表 2-3 鮮奶油的種類

| 名稱 | 圖片 | 說明 |
|--------|---|-------------------------------------|
| 動物性鮮奶油 |  | 動物性鮮奶油是從牛奶中提煉出，含有 47%的高脂肪及 40%的低脂肪。 |
| 植物性鮮奶油 |  | 植物性鮮奶油又稱人造鮮奶油，主要成分為棕櫚油、玉米糖漿及其他氫化物。 |

(三)營養成分

動物鮮奶油中含有較高的膽固醇，發熱量高，長期食用易得動脈硬化、心臟病、冠心病、肥胖症等疾病，營養、保健功能差；植物鮮奶油克服了鮮奶油膽固醇高的缺點，不含膽固醇，發熱量低，營養保健功能很高，本專題採用動物性鮮奶油。

五、吉利丁的介紹

(一)前言

吉利丁片是從動物的骨頭中提煉出來的膠質，也叫明膠片，半透明黃褐色，有腥臭味，一般需要泡水去腥或脫色去腥。精製的吉利丁片顏色較透明，價格較高。吉利丁片需存放於乾燥處，否則會受潮(黎國雄，2012)。

(二)種類

表 2-4 吉利丁的種類

| 名稱 | 圖片 | 說明 |
|---------|---|---------------------|
| 吉利丁(粉狀) |  | 為膠凍原料之一，取自動物之皮和骨之膠質 |
| 吉利丁片 |  | 一片約 2.5g，泡在冷水中待軟 |
| 吉利 T |  | 則等於果凍粉,屬植物性 |

| | | |
|----|---|--------|
| 洋菜 |  | 由海藻中提製 |
|----|---|--------|

(三)營養成分

吉利丁從明膠而來，明膠則是動物性膠原蛋白，從動物結締組織提煉製造而成，吉利丁的成份多為不完全蛋白質，為膳食纖維中的水溶性纖維，本專題採用吉利丁片。

參、專題製作

一、製作架構

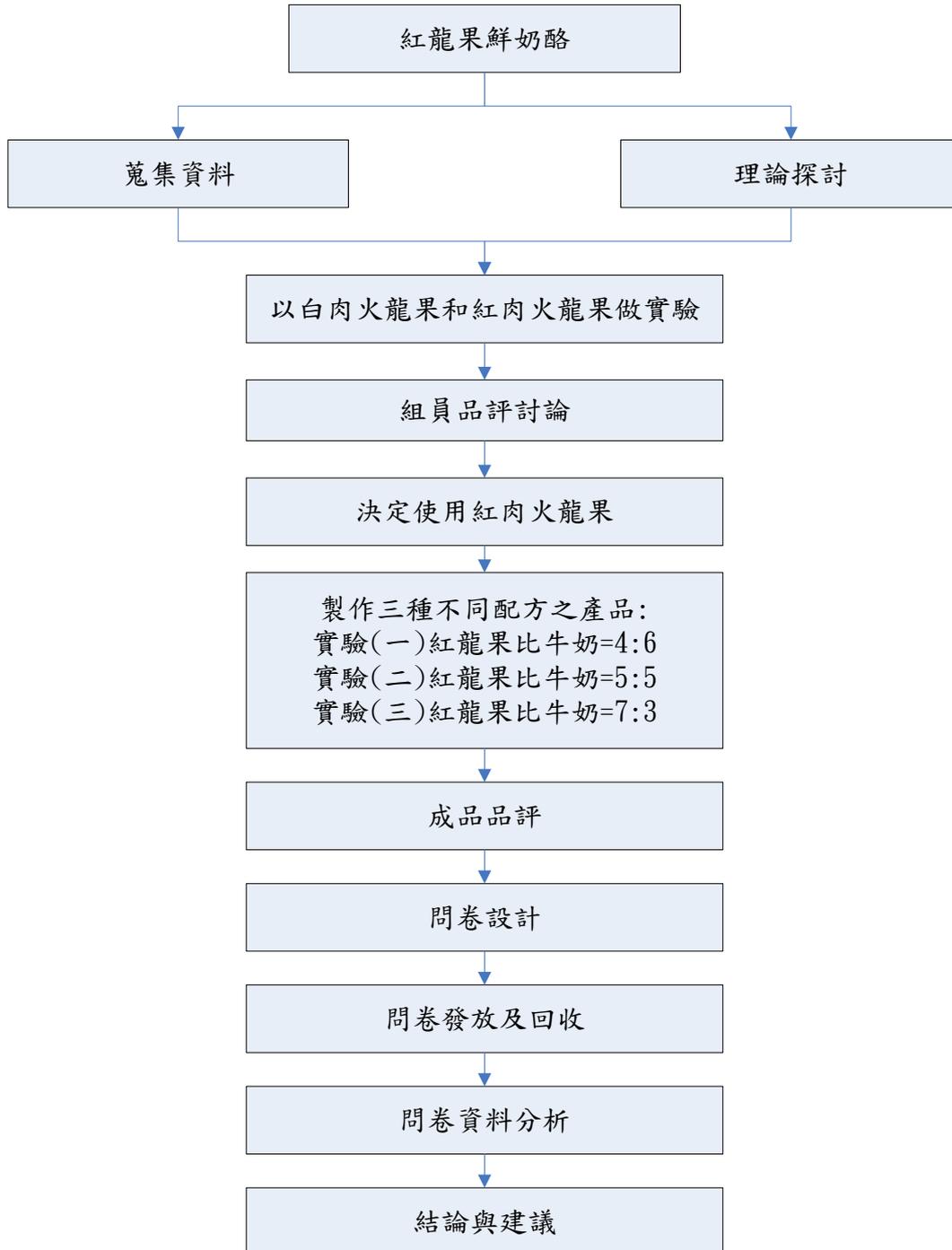


圖 3-1 製作架構圖

二、設備及器材

(一) 專題製作的設備

本專題使用到的器具有磅秤、馬口碗、配菜盤、瓦斯爐、鋼盆、果汁機、菜刀、布丁杯，這些設備與中餐烹調和調飲課程相關。

表 3-2 專題設備器具表

| 器具名稱 | 圖片 | 用途 | 器具名稱 | 圖片 | 用途 |
|------|---|-----------|-------|--|----------|
| 磅秤 |  | 材料 秤重 | 馬口碗 |  | 盛牛奶 |
| 配菜盤 |  | 放紅火 龍果 | 瓦斯爐 |  | 加熱 |
| 鋼盆 |  | 盛果汁 | 果汁機 |  | 打成果 汁 |
| 菜刀 |  | 切紅火 龍果 | 布丁杯/蓋 |  | 裝成品 |
| 砧板 |  | 放紅火 龍果 | | | |

(二) 專題製作的材料

本專題使用到的材料有：紅火龍果、白砂糖、吉利丁片、牛奶、動物性鮮奶油與烘焙課程相關。

表 3-3 專題製作材料表

| 材料名稱 | 數量 | 單位 | 圖片 | 用途說明 |
|--------|----|----|--|--------------|
| 紅火龍果 | 2 | 顆 |  | 製作火龍果奶酪原料之一 |
| 白砂糖 | 1 | 包 |  | 加入火龍果果汁裡增加甜度 |
| 吉利丁片 | 1 | 包 |  | 讓奶酪成形 |
| 牛奶 | 1 | 瓶 |  | 加入火龍果果汁裡攪拌均勻 |
| 動物性鮮奶油 | 1 | 罐 |  | 加入紅火龍果汁裡加熱 |

三、製作方法與步驟

(一) 配方表

本專題使用到的材料有紅火龍果、牛奶、砂糖、吉利丁片、鮮奶油，紅龍果與牛奶的比例為：實驗一是紅火龍果：牛奶比例是 4:6；實驗二是紅龍果：牛奶比例是 5:5；實驗三是紅火龍果：牛奶比例是 7:3

表 3-4 紅龍果鮮奶酪配方表

| 材 料 | 實驗一 | 實驗二 | 實驗三 |
|-----------|------------|------------|-----------|
| | 重量(g) | 重量(g) | 重量(g) |
| 紅火龍果 | 200 | 200 | 200 |
| 牛奶 | 240 | 200 | 60 |
| 砂糖 | 15 | 15 | 15 |
| 吉利丁片 | 4 片半 | 4 片半 | 4 片半 |
| 鮮奶油 | 60 | 60 | 60 |

本研究整理

(二) 製作方法及步驟

1. 吉利丁片放入冷水泡軟。
2. 火龍果切小塊。
3. 放入果汁機。
4. 加入牛奶與砂糖。
5. 打成紅火龍果汁。
6. 倒入鋼盆，用瓦斯爐加熱。
7. 溫度降下後加入泡軟的吉利丁片。
8. 用冰水隔水降溫後，加入鮮奶油攪拌均勻。
9. 分裝入模。
10. 放入冰箱冷藏 15-30 分後即可。

四、專題製作

表 3-5 紅龍果鮮奶酪實際操作表

| 圖片 | 操作說明 | 圖片 | 操作說明 |
|---|------------|--|-------------------|
|  | 吉利丁片以冷水泡軟。 |  | 倒入鋼盆，用瓦斯爐加熱。 |
|  | 將紅火龍果切小塊。 |  | 溫度降下後，加入吉利丁片攪拌。 |
|  | 放入果汁機。 |  | 用冰水隔水降溫後，加入鮮奶油攪拌。 |
|  | 加入牛奶跟砂糖。 |  | 分裝入模。 |
|  | 打成紅火龍果果汁。 |  | 放入冷藏15~30分。 |

| 圖片 | 操作說明 | 圖片 | 操作說明 |
|---|-------------------|--|-------------------|
|  | 紅龍果比牛奶 =4:6 成品 |  | 紅龍果比牛奶 =5:5 成品 |
|  | 紅龍果比牛奶 =7:3 成品 | | |

本研究整理

肆、製作成果

一、問卷設計

(一)研究對象

研究對象為本校教師及學生，已非機率抽樣之便利抽樣法選取樣本，並以高英工商導師室及餐管科大樓為抽樣地點。

(二)調查方法

本專題使用問卷調查法及實驗法來收集資料，於 2013 年 11 月 1 日成品完成後，產品採匿名化方式編碼，分別以 A、B、C 作為代號，A 產品為紅龍果比牛奶比例 4:6；B 產品為紅龍果比牛奶比例 5:5；C 產品為紅龍果比牛奶比例 7:3，三項產品請受訪者實際品嚐本組之產品並填寫問卷。

(三)問卷設計

本專題之問卷共分成二個部分，第一部分測量受訪者對產品 A、B、C 的品評；第二部分測量受訪者對本專題之購買意願。第一部分之問卷設計採用五點 Likert 尺度量表方式評量，受訪者回答選項從『非常不喜歡、不喜歡、尚可、喜歡、非常喜歡』五種回答，分別依序給予 1~5 分數值代表，受訪者在此量表得分越高，表示對此產品喜愛程度越高；若所得分數越低，則表示對此產品喜愛程度越低。

一、性別： 男 女

二、您是： 教師 學生

三、請您依照感覺勾選下方表格：

第一部分

產品 A

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

產品 B

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

產品 C

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

第二部分

四、您會想介紹哪種產品給好友知道? 產品 A 產品 B 產品 C

原因: _____

五、請問產品 A、B、C，你會願意購買哪一項? 產品 A 產品 B 產品 C

原因: _____

六、請問您對本產品有何建議?

二、資料分析

(一) 評分標準

本專題以感官品評法填寫問卷，以樣品於品嚐後，依以下所列數字寫下對該樣品之感官特性的接受程度。

評分標準如下:

1. 非常不滿意(1分)
2. 不滿意(2分)
3. 尚可(3分)
4. 滿意(4分)
5. 非常滿意(5分)

(二) 感官品評描述分析

本專題之有效問卷共 100 份，問卷每格最高分為 5 分，每格滿分為 500 分 (100x5=500)，得分越高者，表示對此產品之喜愛程度愈高。

表 4-1 紅龍果鮮奶酪品評描述分析表

| 紅火龍果鮮奶酪 | | | | | | |
|---------|-----------|------|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 產品 | A 產品(4:6) | | B 產品(5:5) | | C 產品(7:3) | |
| 比較項目 | 總得分 | 平均分數 | 總得分 | 平均分數 | 總得分 | 平均分數 |
| 香氣 | 361 | 3.61 | 370 | 3.7 | 376 | 3.76 |
| 色澤 | 365 | 3.65 | 380 | 3.8 | 392 | 3.92 |
| 外觀 | 346 | 3.46 | 381 | 3.81 | 380 | 3.8 |
| 口感 | 350 | 3.5 | 344 | 3.44 | 357 | 3.57 |
| 風味 | 354 | 3.54 | 374 | 3.74 | 352 | 3.52 |
| 得分總平均 | 3.55 | | 3.7 | | 3.71 | |

從表 4-2 得知，大家對產品 A 的外觀滿意度是最高的，佔 55%

表 4-2 紅龍果鮮奶酪(4:6)百分比的分析表

| 產品 A(%) | | | | | |
|---------|------|-----------|----|-----|-------|
| 項目 | 非常滿意 | 滿意 | 尚可 | 不滿意 | 非常不滿意 |
| 香氣 | 13 | 44 | 34 | 9 | 0 |
| 色澤 | 8 | 53 | 35 | 4 | 0 |
| 外觀 | 4 | 55 | 34 | 2 | 0 |
| 口感 | 9 | 40 | 44 | 6 | 1 |
| 風味 | 15 | 34 | 42 | 8 | 1 |

從表 4-3 得知，大家對產品 B 的色澤滿意度是最高的，佔 52%

表 4-3 紅龍果鮮奶酪(5:5)百分比的分析表

| 產品 B(%) | | | | | |
|---------|------|-----------|----|-----|-------|
| 項目 | 非常滿意 | 滿意 | 尚可 | 不滿意 | 非常不滿意 |
| 香氣 | 17 | 42 | 35 | 6 | 0 |
| 色澤 | 16 | 52 | 28 | 4 | 0 |
| 外觀 | 18 | 49 | 29 | 4 | 0 |
| 口感 | 18 | 41 | 28 | 3 | 0 |
| 風味 | 17 | 43 | 37 | 3 | 0 |

從表 4-4 得知，大家對產品 C 的色澤滿意度是最高的，佔 52%

表 4-4 紅龍果鮮奶酪(7:3)百分比的分析表

| 產品 C(%) | | | | | |
|---------|------|-----------|----|-----|-------|
| 項目 | 非常滿意 | 滿意 | 尚可 | 不滿意 | 非常不滿意 |
| 香氣 | 19 | 45 | 30 | 5 | 1 |
| 色澤 | 22 | 52 | 22 | 4 | 0 |
| 外觀 | 18 | 48 | 30 | 4 | 0 |
| 口感 | 9 | 48 | 35 | 7 | 1 |
| 風味 | 18 | 36 | 27 | 18 | 1 |

伍、結論與建議

一、結論

在香氣方面，以產品 C 受喜愛程度較高，平均分數 **3.76** 分，因為火龍果的比例較高，火龍果本身的果香，香氣濃厚；色澤方面，以產品 C 受喜愛程度較高，平均分數 **3.92** 分，因為火龍果本身顏色鮮紅，較自然；外觀方面，以產品 B 受喜愛程度較高，平均分數 **3.81** 分，因為我們所使用的模型是小熊模型，造型可愛，較獨特；口感方面，以產品 C 受喜愛程度較高，平均分數 **3.57** 分，因為火龍果的比例上較高，故較軟、嫩、Q 彈；風味方面，以產品 B 受喜愛程度較高，平均分數 **3.74** 分，因為火龍果和牛奶是相同比例，所以風味上較搭。

整體而言，以產品 C 受喜愛程度較高，總平均數 **3.71** 分，其次是產品 B 總平均數 **3.7**，由此可知，大家比較喜歡火龍果比例較高的紅火龍果奶酪。

二、建議

- (一)紅火龍果鮮奶酪的外觀可再做多樣性的變化。
- (二)紅火龍果鮮奶酪的比例可再做調整。
- (三)紅火龍果鮮奶酪的牛奶味道太重。
- (四)本專題之發放問卷範圍及對象是以餐管科部分老師及學生，建議後續即可擴大研究範圍，其研究成果將更具實用價值。

參考文獻

互動百科，2013年9月20日，取自網

址：<http://www.baike.com/wiki/%E5%A5%B6%E9%85%AA>

吳嘉琪(2007)，烘焙食品製作實習 I，廣懋圖書股份有限公司。

吳寶春(2012)，吳寶春按讚健康優土產，時報出版社。

奇摩網站火龍果圖片，2013年11月9日，取自網址：

<http://tw.images.search.yahoo.com/search/images?p=%E7%81%AB%E9%BE%8D%E6%9E%9C%E5%9C%96%E7%89%87&fr=yfp&fr2=piv-web>

哈洛德·馬基(1984)，食物與廚藝(奶·蛋·肉·魚)，大家出版社。

黎國雄(2012)，家庭烘焙料理一本通，漢宇國際文化有限公司。

蕭千祐(2012)，健康蔬果汁功效速查圖典，人類智庫數位科技股份有限公司。

鮮奶油的營養成分，2013年9月20日，取自網址：

<http://blog.xuite.net/apline.tw/cake/22607229>