

高雄市高英高級工商職業學校  
Kao Ying Industrial Commercial Vocational High School

專題製作報告



芭梨月圓

指導老師：周彥瑄老師

科別班級：餐管科三年一班

組 長：方梓仔

組 員：湛馨苑、林培倫、莊文竣、

楊懷恩

中 華 民 國103 年 09月

全國高職學生 104 年度專題暨創意製作競賽  
「專題組」作品說明書

群 別：餐旅群

作品名稱：Miss.P-日式蔬菜可麗餅

關 鍵 詞：紅蘿蔔、香菜、臺灣在地農產品



# Miss.P-日式蔬菜可麗餅

## 摘要

現代人越來越重視健康概念，人們開始尋求天然、養生的健康食物。所以，我們希望研發出**天然、無色素、無香料**的蔬菜可麗餅，讓消費者能吃得安心。

我們選擇**臺灣在地農產品**-紅蘿蔔與香菜來製作，紅蘿蔔及香菜的營養價值極高，但有些人不喜歡它們的味道，希望藉由產品的製作，讓不喜歡它們味道的人能接受並喜愛我們的蔬菜可麗餅。專題名稱**Miss.P**，**Miss-**是想念；**P-**是以餅皮的「皮」之諧音來命名，希望讓人吃了能再次回味。

本組製作的紅蘿蔔可麗餅與香菜可麗餅，透過問卷調查結果顯示，以紅蘿蔔可麗餅受喜愛的程度較高。購買意願方面，**76%**受訪者願意購買本產品，問卷結果顯示，以紅蘿蔔融入餅皮來製作蔬菜可麗餅的確是可行的，能使產品呈現出不同的風味。

關鍵詞：紅蘿蔔、香菜、臺灣在地農產品

# 目 錄

摘要.....	1
目錄.....	1
表目錄.....	1
圖目錄.....	1
壹、前言.....	01
一、研究動機.....	01
二、製作目的.....	01
三、製作流程.....	02
四、製作預期成效.....	02
貳、文獻探討.....	03
一、各式可麗餅的差別.....	03
二、紅蘿蔔的營養價值.....	04
三、香菜的營養價值.....	05
參、專題製作.....	07
一、製作架構.....	08
二、設備、器材.....	09
三、製作方法及步驟.....	10
(一)餅皮的製作配方.....	11
(二)餅皮的製作步驟.....	12
肆、製作成果.....	14
一、問卷設計.....	14
二、資料分析.....	15
(一)評分標準.....	15
(二)感官品評描述分析.....	16
伍、結論與建議.....	17
一、結論.....	17
二、建議.....	17
陸、參考文獻.....	18

## 表目錄

表 1、可麗餅的種類.....	03
表 2、蘿蔔的種類.....	04
表 3、香菜的種類.....	05
表 4、器具圖.....	07
表 5、專題實作材料表.....	08
表 6、產品配方表.....	10
表 7、日式蔬菜可麗餅品評描述分析表.....	14
表 8、購買意願之分析表.....	15

## 圖目錄

圖 1、專題製作流程圖.....	02
圖 2、製作架構.....	06
圖 3、成品完成圖.....	12
圖 4、感官品評之描述分析圖.....	15
圖 5、購買意願分析圖.....	15

## 壹、前言

### 一、製作動機

近來食安問題層出不窮，人們也越來越重視健康。希望利用在地農產品，以天然、無色素、無香料的理念，製作出有益人體健康、顏色又鮮亮的蔬菜可麗餅。由於我們組員都很喜歡吃可麗餅，於是想用最天然的食材來製作蔬菜可麗餅。

我們將二年級烘焙課所學的課程學以致用，以紅蘿蔔及香菜為主要食材，製作出日式蔬菜可麗餅，讓產品更具營養價值。產品的作法是以日式可麗餅為製作概念，將煎好的蔬菜餅皮，以杏仁鮮奶油做為內餡堆疊成千層蛋糕，希望製作出的成品，能讓消費者接受並喜愛我們的產品，讓消費者吃了更健康。也希望藉此推廣在地農產品，使在地農產品能發揚光大。

### 二、製作目的:

- 1.了解紅蘿蔔及香菜的營養價值及功效
- 2.研發蔬菜可麗餅的製作方法
- 3.探討各種蔬菜融入餅皮的可能性
- 4.比較各式蔬菜餅皮的可接受度

### 三、製作流程圖

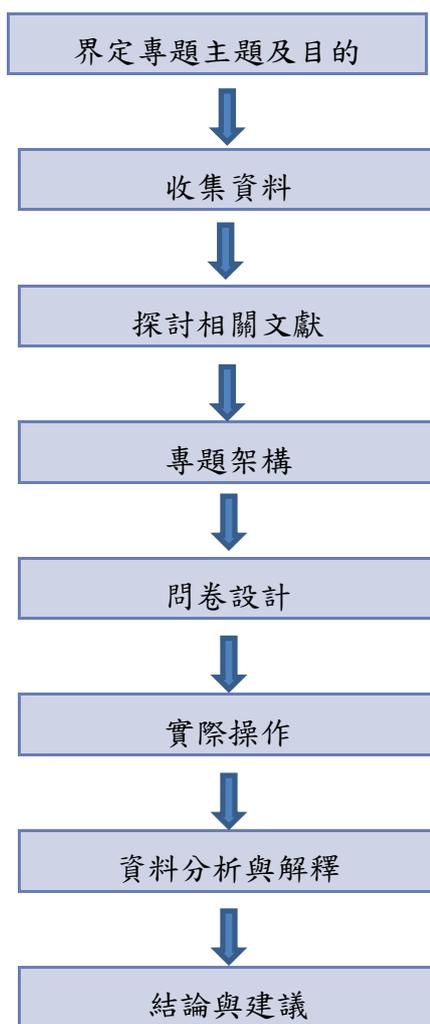


圖 1 專題製作流程圖  
資料來源：本專題整理

### 四、製作預期成效

- (一)紅蘿蔔及香菜的利用價值高。
- (二)紅蘿蔔及香菜日式可麗餅的商品價值高。
- (三)紅蘿蔔及香菜滿意度及接受度皆高。
- (四)紅蘿蔔及香菜外觀色澤及口味接受度高。

## 貳、文獻探討

### 一、可麗餅的介紹

可麗餅在歐洲已經有上百年的歷史，發源地是法國西北部的布列塔尼地區。據說是因為當地土壤貧瘠，對於小麥的生長相當不利，為了度日勉強將就作成薄餅，配以及其他食物食用。在這個地區食用可麗餅還會配上蘋果酒一同搭配享用。可麗餅在法國是相當流行的食物，吃的時候會在餅內加入水果糖漿、漿果、新鮮水果或檸檬奶油等調味。近幾年可麗餅受到世界各地民眾的歡迎，紛紛創新研發多樣化的口味，在夜市、百貨公司常常看到它的蹤跡，是許多人喜愛的點心之一。

表 1 可麗餅的種類

名稱	圖片	說明
法式可麗餅		法式可麗餅分類比較複雜，甜的口味，麵糊是以小麥粉製成，而鹹的口味是以蕎麥粉與黑麥粉為主，口感偏厚脆，在法國也把它當作正餐。
日式可麗餅		日式可麗餅外皮偏軟嫩，像似蛋皮，有嚼勁的軟 Q 口感。以甜的口味為主，可放入草莓、巧克力、聖代、冰淇淋等。
台式可麗餅		台式可麗餅外皮薄脆，有煎餅的香味。甜的口味比照厚片吐司的口味；鹹的口味比照披薩的口味。

資料來源：本專題整理

## 二、紅蘿蔔的介紹

紅蘿蔔也叫胡蘿蔔，根據李時珍《本草綱目》的記載，因為從胡地傳來，味道像蘿蔔，故名胡蘿蔔。《本草綱目》對蘿蔔讚賞有加，稱其為「蔬中**最有益者**」，並有「**小人參**」之稱。臺灣紅蘿蔔主要產地有彰化、雲林、台南，品質優良深受日本人喜愛。

紅蘿蔔其營養價值高，含有大量胡蘿蔔素、丙氨酸等氨基酸，及鈣、磷、鐵等礦物質。紅蘿蔔生吃養血，熟吃補腎。胡蘿蔔要用油炒，因為胡蘿蔔素是脂溶性的維生素，遇油才能被吸收。胡蘿蔔根內含有 $\alpha$ 、 $\beta$ (此胡蘿蔔素大多藏在外皮)、 $\gamma$ 、 $\epsilon$ -胡蘿蔔素和番茄烴、六氫番茄烴等類胡蘿蔔素，胡蘿蔔素有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能， $\beta$ -胡蘿蔔素，它在小腸內可以轉化成維生素A。維生素A對皮膚的表皮層有保護作用，可使人的皮膚柔潤、光澤、有彈性，因此又被稱為「**美容維生素**」。

表2 蘿蔔的種類

名稱	圖片	說明
紅蘿蔔		胡蘿蔔素有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能， $\beta$ -胡蘿蔔素，它在小腸內可以轉化成維生素A，維生素A對皮膚的表皮層有保護作用。
白蘿蔔		白蘿蔔中的維生素C可以幫助消除體內的廢物，促進身體的新陳代謝。尤其是其富含的酶，能夠吸收食物中的澱粉，更能化解胃中的積食，起到很好的消化效果。白蘿蔔雖然具有良好的助消化作用，但因其性涼，脾胃虛寒者、慢性胃炎、胃潰瘍患者不宜大量食用。
紫蘿蔔		在16世紀末之前，所有的紅蘿蔔都是紫色的，後來荷蘭的農夫針對變種的胡蘿蔔進行栽培，將紫蘿蔔改造成紅橘色的樣子。紫蘿蔔富含花青素，具抗氧化及防癌功效。

資料來源：本專題整理

本組專題選擇以「紅蘿蔔」來製作蔬菜可麗餅

### 三、香菜的介紹

香菜又名芫荽、鹽荽、胡荽、香荽、延荽、漫天星等，為繖形科芫荽屬一年生草本植物。香菜的獨特香氣，能增進食慾，含有蛋白質、鈣、鐵、磷、維生素 A、維生素 B 群、維生素 C 等營養素。香菜能調整胃腸機能、祛寒解毒。生食香菜可避免因加熱而造成的維生素 C 流失，所以建議在烹調完之後，可將生的香菜灑在菜餚上，能增添香氣，也能讓菜餚更具賣相。香菜含有一種感光物質，容易在曬太陽之後產生黑斑，建議不要多吃。另外，香菜若腐爛發黃，不僅失去原有的香氣與功效，且可能產生毒素。

表 3 香菜的種類

名稱	圖片	說明
臺灣香菜		營養價值較高，含有維生素 A (β-胡蘿蔔素)、維生素 B <sub>1</sub> 、維生素 B <sub>2</sub> 、維生素 C 等多種維生素、鈣質、鎂質、鐵等灰分和食物纖維、葉綠素等。香菜不宜和生黃瓜、生紅蘿蔔搭配食用。生黃瓜、生紅蘿蔔都含有維生素 C 分解酶，與香菜搭配食用，會破壞香菜原有的營養價值。
洋香菜		洋香菜可說是西方的芫荽，又稱巴西利、荷蘭芹、歐芹，原產於地中海沿岸、南歐的薩丁尼亞及東歐的巴爾幹半島等地。一般西式餐點，無論肉類、海鮮蔬菜或是湯品中，都可加入洋香菜增添風味。洋香菜是少數能生吃的藥草，葉綠素含量豐富，所以能使口氣芬芳，吃過大蒜、洋蔥，嚼一點洋香菜可以去除口中異味。

資料來源：本專題整理

本組專題選擇以「臺灣香菜」來製作蔬菜可麗餅

## 參、專題製作

### 一.製作架構

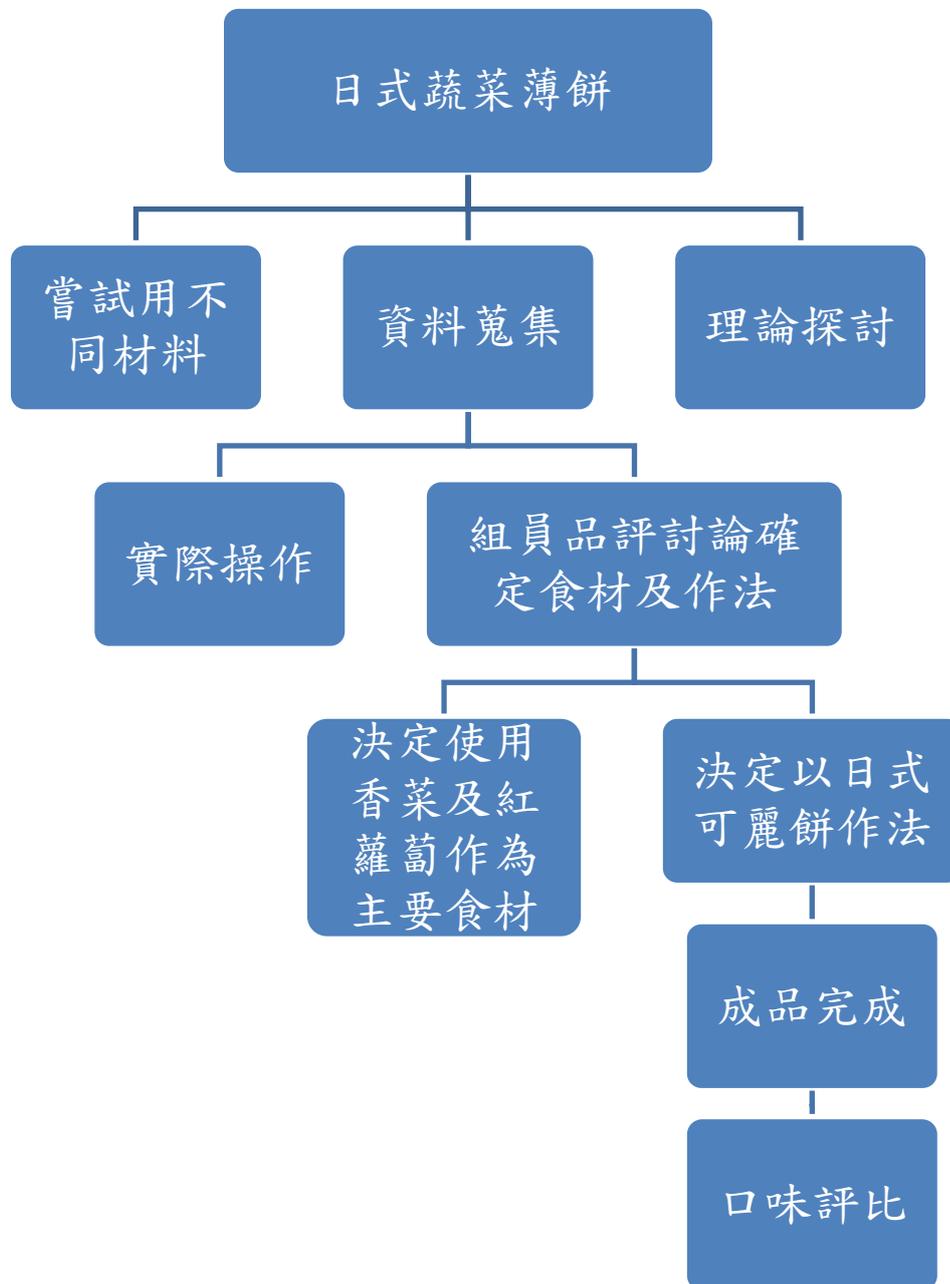


圖 2 製作架構  
資料來源：本專題整理

## 二、設備、器材

表 4 器具圖

資料來源：本專題整理

器具/ 設備名稱	圖片	器具/ 設備名稱	圖片
鋼盆		平底鍋	
打蛋器		抹布	
抹刀		削皮刀	
耐熱刮板		電動攪拌機	

湯匙		砧板	
馬口碗		湯鍋	
濾網		西餐刀	

表 5 專題實作材料

材料名稱	圖片	材料名稱	圖片
紅蘿蔔		香菜	
鹽		糖	
蛋		低粉	
牛奶		杏仁粉	
鮮奶油			

資料來源：本組專題整理

### 三、製作方法與步驟

#### (一)餅皮製作配方

表 6 產品配方表

產品 A:紅蘿蔔可麗餅	
紅蘿蔔	180 克
鹽	2 克
糖	20 克
蛋	3 顆
牛奶	175 克
低粉	115 克

產品 B:香菜可麗餅	
香菜	60 克
鹽	2 克
糖	20 克
蛋	3 顆
牛奶	250 克
低粉	115 克

內餡	
杏仁粉	10 克
鮮奶油	130 克

資料來源：本組專題整理

## (二)餅皮製作步驟

1. 將材料切成小丁，滾水煮熟後冰鎮備用。



2. 將融化的奶油，放入蛋液中打勻，加入牛奶、鹽、低筋麵粉，攪拌至無顆粒即可。



3. 將不同的材料與麵糊放入食物調理機中，攪拌出不同口味的麵糊。



4. 文火熱鍋，放入奶油潤鍋後，將適量的麵糊轉勻於鍋中，等表面冒泡上色時翻面煎 10~15 秒後盛起放涼。



5. 攪拌缸倒入鮮奶油打至濕性發泡，放入杏仁粉後打至乾性發泡。



6. 將各種口味的麵皮與杏仁鮮奶油結合，切至一口大小，裝飾擺盤。



圖 3 成品製作步驟

資料來源：本專題整理

## 肆、製作成果

### 一、問卷設計

#### (一)研究對象

研究對象為本校餐管科師生，以非機率抽樣之便利抽樣法選取樣本。

#### (二)研究方法

本專題使用問卷調查法及實驗法來收集資料，於 2014 年 11 月 19 日成品完成後，產品採匿名化方式編碼，分別以 A、B 作為代號，A 產品為紅蘿蔔可麗餅；B 產品為香菜可麗餅，二項產品請受訪者實際品嚐本組之產品並填寫問卷。本專題發放問卷共 100 份，有效問卷共 100 份，發放日期 2014 年 11 月 19 日~2015 年 1 月 7 日。

#### (三)問卷設計

本專題之問卷共分成三個部分，第一部分基本資料；第二部分測量受訪者對產品 A、B 的品評；第三部分測量受訪者對本專題之喜好程度及購買意願。第二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。

#### 第一部分

基本資料：

- 1.性別：男      女
- 2.您是：教職員   學生

#### 第二部分

請您依照感覺勾選下方表格：

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					
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					
口感					
風味					

### 第三部分

1.經過比較，您比較偏好哪一個產品：產品 A 產品 B

2.請問您對本系列產品的味道有何建議：

---

3.請問是否有願意購買本產品？願意 不願意

原因：

---

～您的指教，將是我們向前的動力～

## 二、資料分析

### (一)評分標準

本專題以感官品評方法填寫問卷，以香菜與紅蘿蔔口味的可麗餅予以品嚐後，依以下所列數字寫下對該樣品之感官特性的接受程度。評分如下：

1、非常不喜歡(1分)

2、不喜歡(2分)

3、尚可(3分)

4、喜歡(4分)

5、非常喜歡(5分)

### (二)感官品評描述分析

本次專題發放問卷 100 份，之有效問卷總共 100 份，產品 A 為紅蘿蔔可麗餅，產品 B 為香菜可麗餅，問卷調查受訪者對產品的喜好程度，經由統計分析得知，紅蘿蔔可麗餅的總平均為 3.57 分，香菜可麗餅的總平均為 3.36 分，因此受訪者對紅蘿蔔可麗餅的香氣、色澤、口感、風味的接受度比香菜可麗餅高。

表 7 日式蔬菜可麗餅品評描述分析表

項目	紅蘿蔔可麗餅			香菜可麗餅		
	得分	百分比	平均分	得分	百分比	平均分
香氣	350	70%	3.5	328	66%	3.28
色澤	368	74%	3.68	354	71%	3.54
口感	354	71%	3.54	328	66%	3.28
風味	348	70%	3.48	320	64%	3.2
	得分總平均 3.57			得分總平均: 3.36		

由數據得知，紅蘿蔔可麗餅受喜愛的程度較高。

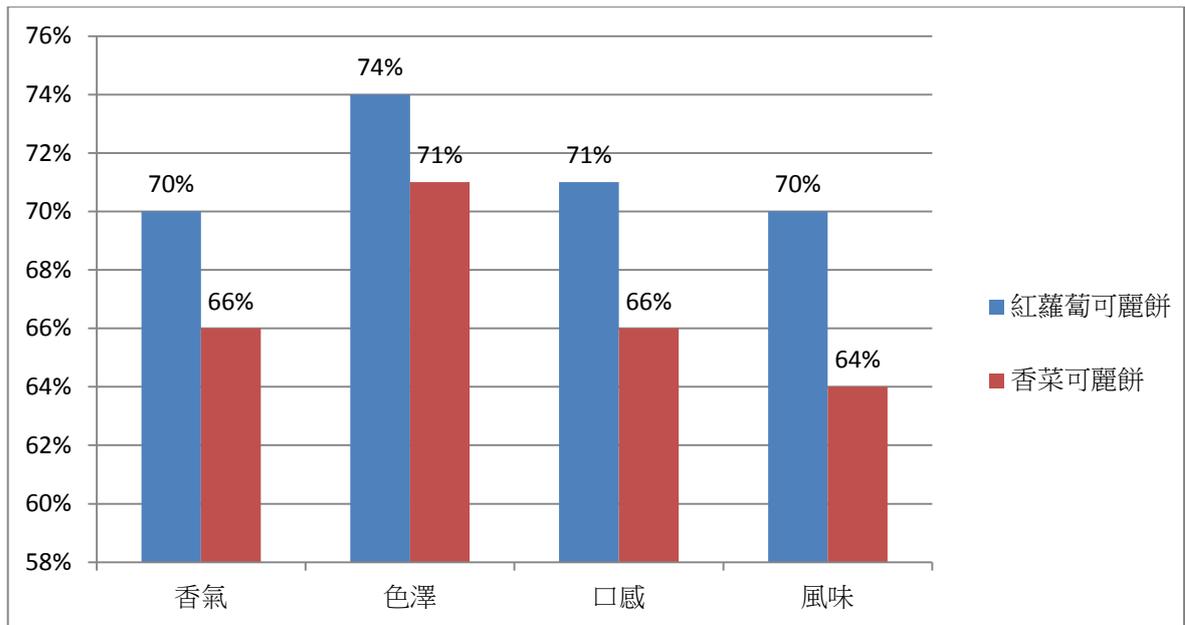
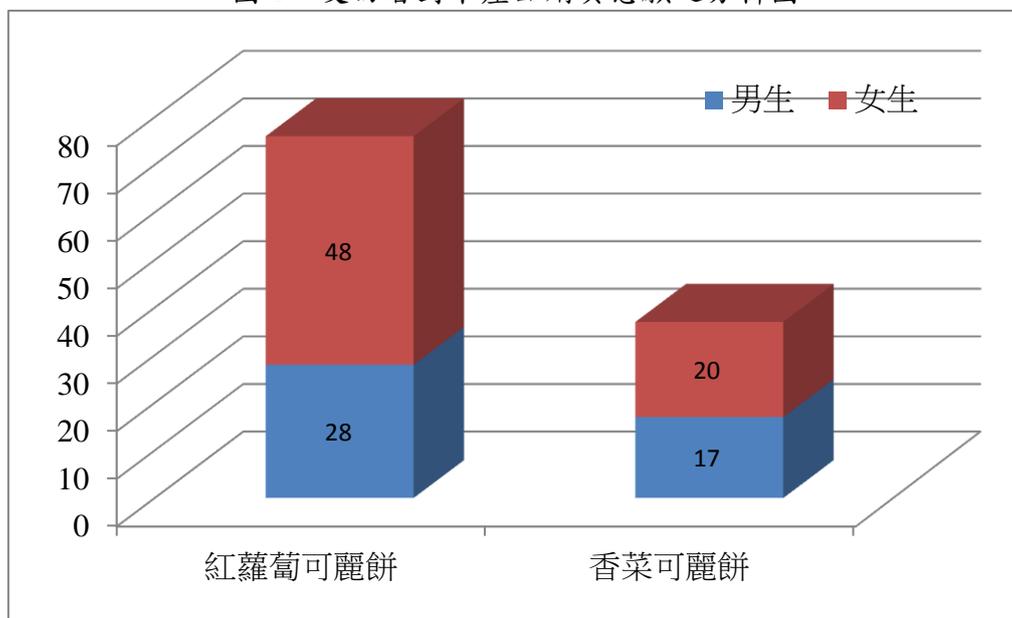


圖 4 感官品評之描述分析圖

表 8 受訪者對本產品購買意願之分析表

項目	男生	女生	總人數
紅蘿蔔可麗餅	28 人	48 人	76 人
香菜可麗餅	17 人	20 人	37 人

圖 1 受訪者對本產品購買意願之分析圖



## 伍、結論與建議

### 一、結論

(一)依感官品評之描述分析結果顯示：

在香氣方面，以紅蘿蔔可麗餅受喜愛程度較高，平均分數 3.5 分。

在色澤方面，以紅蘿蔔可麗餅受喜愛程度較高，平均分數 3.68 分。

在口感方面，以紅蘿蔔可麗餅受喜愛程度較高，平均分數 3.54 分。

在風味方面，以紅蘿蔔可麗餅受喜愛程度較高，平均分數 3.48 分。

調查結果，不論是香氣、色澤、口感以及風味方面，紅蘿蔔可麗餅受喜愛程度皆比香菜可麗餅高。

(二)受訪者對本產品購買意願之分析：

在男生方面，以紅蘿蔔可麗餅受喜愛程度較高，有 28 人願意購買本產品。

在女生方面，以紅蘿蔔可麗餅受喜愛程度較高，有 48 人願意購買本產品。

整體而言，以紅蘿蔔可麗餅受喜愛程度較高，共有 76 人願意購買本產品。

### 二、建議

(一)在製作材料方面：

建議在製作上面將紅蘿蔔及香菜的配方提高，讓味道更能突顯一些。

(二)研究範圍及對象：

本專題之問卷發放範圍僅以餐管科師生為主，建議可擴大研究範圍，使其研究結果更具實用價值。

## 陸、參考文獻

- 1、呂聰賢 (2012)，專題製作書面報告呈現篇
- 2、三宅郁美 (2011) 法式烘餅&可麗餅，出版菊出版社
- 3、可麗餅圖片：參考網站  
<http://kitchentshirt.pixnet.net/blog/post/57591302-%E8%A6%AA%E6%88%9A%E7%B3%BB%E5%88%97-%E7%95%B0%E5%9C%8B%E5%8F%AF%E9%BA%97%E9%A4%85%E5%90%B5%E6%9E%B6%E6%B3%95>
- 4、可麗餅的介紹：參考網站  
<http://zh.wikipedia.org/wiki/>
- 5、紅蘿蔔的介紹：參考網站  
[http://www.hellotw.com/y/bj/201110/t20111022\\_690682.htm](http://www.hellotw.com/y/bj/201110/t20111022_690682.htm)  
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%83%A1%E8%90%9D%E5%8D%9C>
- 6、白蘿蔔的介紹：參考網站  
<http://dailynews.sina.com/bg/news/heh/chinapress/20111025/01542867117.html>
- 7、紅蘿蔔、白蘿蔔、紫蘿蔔圖片:參考網站  
<https://www.google.com.tw/search?q=>
- 8、紫蘿蔔的介紹：參考網站  
<http://www.ettoday.net/dalemon/post/3777>  
<http://health.wedargroup.com/show.asp?id=5375>
- 9、洋香菜介紹  
<http://www.tomax.com.tw/pdt2.asp?area=4&cat=219&sn=172>

# 全國高職學生 104 年度專題暨創意製作競賽作品簡介

一、作品群科：餐旅群

二、作品名稱：Miss.P-日式蔬菜可麗餅

近幾年可麗餅相當受到世界各地民眾的歡迎，紛紛創新研發多樣化的口味，在夜市、百貨公司常常看到它的蹤跡，是許多人喜愛的點心之一。市售的可麗餅大多較重口味或添加人工香料等添加劑，而面對一波又一波的**食安問題**，我們希望研發出**天然、無色素、無香料**的蔬菜可麗餅，讓消費者能吃得健康又安心。

我們選擇**臺灣在地農產品**-紅蘿蔔與香菜來製作，期望在地農產品能得以推廣。

紅蘿蔔含有大量胡蘿蔔素、維生素 A、丙氨酸等氨基酸，及鈣、磷、鐵等礦物質。香菜的獨特香氣，能增進食慾，含有蛋白質、鈣、鐵、磷、維生素 A、維生素 B 群、維生素 C 等營養素。紅蘿蔔及香菜的營養價值極高，但有些人不喜歡它們的味道，希望藉由產品的製作，讓不喜歡它們味道的人能接受並喜愛我們的蔬菜可麗餅。專題名稱 **Miss.P**，**Miss**-是想念；**P**-是以餅皮的「皮」之諧音來命名，希望讓人吃了能再次回味。

**附件 6 全國高職學生 104 年度專題暨創意製作競賽  
【競賽日誌】**

群	科	餐旅群	<input checked="" type="checkbox"/> 專題組 <input type="checkbox"/> 創意組
作品名稱		Miss.P-日式蔬菜可麗餅	
年	月	日	備註
103	9	12	蒐集資料：構想為將組員不喜歡的食物融入薄餅中，以杏仁奶油組合成千層蛋糕。
103	9	19	第一次實作：產品口味設定為茄子、香菜、芋頭、青椒及苦瓜為主。
103	9	26	第一次討論：茄子的水分過多，倒入麵糊打散時顏色非常不討喜，口味也不明顯，芋頭在麵糊比例過多，口感略為鬆軟，青椒的苦味沒有去掉，菁味過重，苦瓜未切除白膜，所以苦味很重，香菜的評價不錯。
103	10	17	第二次實作：將薄餅的配方改為法式可麗餅的麵糊，酥度及口感都有增加。
103	10	24	第二次分析：茄子配方減少，顏色及味道都不明顯，改變了青椒的烹飪方法，從水煮改為火烤，苦味減少，香味有提升，將苦瓜的白膜去除，苦味降低，但還是有建議說太苦，而香菜、芋頭及青椒更改配方後便無太大的缺點。
103	10	31	第三次實作：決定將顏色不鮮豔的茄子改為顏色較鮮豔的紅蘿蔔，將較難成型的芋頭改成葡萄，苦瓜也因水分過多而淘汰掉。
103	11	7	第三次分析：紅蘿蔔與最初期待的顏色相近，口味及外觀的評價也很高，問卷建議，葡萄的顏色雖然鮮豔，但味道並不明顯。
103	11	14	第四次實作：青椒因為生產季節不符而替除掉。
103	11	21	第四次分析：上網查詢資料後發現我們實作出來的可麗餅偏向日式，便把名稱改過。

年	月	日	進度	備註
103	11	28	第五次實作：產品配方已經穩定，不再更改。	
103	12	5	第五次分析：比賽報名名稱改成『日式蔬菜可麗餅』，所以將水果類的葡萄去除。	
103	12	12	第六次實作：製作專題報告所需之問卷，對於指導老師。	
103	12	19	第六次分析：指導老師建議可將紅蘿蔔與香菜可麗餅作出鹹的口味加入問卷中接受評估。	
103	12	26	第七次實作：將可麗餅配方中的糖換成鹽，結果太鹹，失敗。	
103	1	9	第七次分析：考慮將內餡更換成起司。	
104	1	16	第八次實作：起司味太過強烈，可麗餅的味道出不來。	
104	1	23	第八次分析：考慮將內餡改成含鹽奶油。	
104	1	30	第九次實作：奶油餡比例還要更改。	
104	2	10	截止日期到了	

### ※書寫說明

1. 本表列為決賽評審之重要參考，請依實際狀況記錄進度。如表格不敷使用請自行增列，超出 1 頁請自行裝訂。
2. 本表內不得出現學校校名、校長、指導教師、學生之姓名。
3. 本「競賽日誌」須於決賽競賽放置於展板桌面供評審參考。

附件 7 全國高職學生 104 年度專題暨創意製作競賽  
「專題組」作品分工表

一、群 科：餐旅群

二、作品名稱：

參賽學生	工作任務
1	產品報告
2	PPT 製作
3	產品實作
4	產品實作
5	Word 製作

※書寫說明

- 1.以編號代表，不需填寫姓名。
- 2.本表列為決賽評審之重要參考，請參賽學生務必就其在本作品中負責之工作任務條列式填寫。