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

蘿高三重奏

指導老師：林慧琪 老師

科別班級：餐管 科 3 年 1 班

組　　長：邱奕儒

組　　員：黃孟逸、呂伯勳

中　華　民　國　101 年　01　月　30　日

誌謝

在這次專題製作中我們學到了很多，不論是技術方面還是學術方面都增進了不少知識，首先感謝老師細心的指導，在忙碌的學期中還要抽空與我們討論專題，並且耐心的替我們解決所遇到的問題，做專題學習的範圍很廣，除了需要將高職三年學習到的知識、技能學以致用外，還得學習在此以外的東西，例如電腦應用程式 Word、Excel、PowerPoint 的應用，在這之前，我們對這些程式的應用都還不太了解，但因為專題製作的關係，我們學到了更多程式上的應用，雖然沒有很熟練，但已為我們在製作上帶來許多方便。

而在這當中，陪我們一起成長學習的餐管 3-1 夥伴們，從做專題開始，我們遇到了許多的困難，過程中有時候會覺得很煩，或是想隨便做一做交給老師，但我們會互相鼓勵，分配工作一起去蒐集資料、討論，最後來完成這份專題。

學習是一個永無止境的過程，未來面對更加不確定的社會大學裡，競爭激烈，學習更是一種態度，任何待人處世等事務更需用心去體會。在高英的求學階段是我們人生中彌足珍貴的記憶，這段期間所接觸到的人、事、物，都將是我們下一階段行囊中的助力！

邱奕儒、黃孟逸、呂伯勳　謹誌

中華民國 102 年 1 月

蘿糕三重奏

中文摘要

在台灣民間常常當作祭拜的供品 （鹹粿)年糕為中國傳統米食製品之一，一般以在來米(秈稻)製成米糊，經蒸煮加料煎製而成，其軟潤富有香味彈性乃為消費者所喜好之性質，因咀嚼、消化吸收快，為老少咸宜之主食或點心食品，而現代人越來越注重養身，所以我們希望它更具有營養價值。另外一般大眾常常把蔬菜的外皮丟棄，而這些果皮所含的營養和纖維素的含量往往比果肉還多，所以我們用這些外皮下去做結合，希望能達到提昇年糕營養，使年糕更具有賣相和商品價值。我們選用的是胡蘿蔔、大黃瓜還有甜菜根，這三種蔬菜的營養價值都非常高，讓大家吃到蔬菜的營養同時也能夠達到體內環保的效果。

關鍵字：胡蘿蔔、大黃瓜、甜菜根、年糕

目　錄

壹、前言.....5
一、製作動機.....錯誤! 尚未定義書籤。
二、製作目的.....錯誤! 尚未定義書籤。
三、專題製作流程.....錯誤! 尚未定義書籤。
貳、理論探討.....錯誤! 尚未定義書籤。
一、年糕相關文獻之探討.....錯誤! 尚未定義書籤。
二、本專題所使用食材蔬菜之相關介紹.....錯誤! 尚未定義書籤。
三、在地農產品.....錯誤! 尚未定義書籤。
四、感官品評.....錯誤! 尚未定義書籤。
五、本專題製作成本分析.....錯誤! 尚未定義書籤。
參、專題製作.....錯誤! 尚未定義書籤。
一、研究對象.....錯誤! 尚未定義書籤。
二、研究方法.....錯誤! 尚未定義書籤。
三、專題製作架構.....錯誤! 尚未定義書籤。
四、專題製作步驟說明.....錯誤! 尚未定義書籤。
五、專題實作①-三色蔬菜汁年糕配方.....錯誤! 尚未定義書籤。
六、專題實作②-三色蔬菜汁年糕配方表.....錯誤! 尚未定義書籤。
七、專題實作③-三色蔬菜泥年糕配方表.....錯誤! 尚未定義書籤。
八、專題實作③製作方法說明.....錯誤! 尚未定義書籤。
九、問卷設計.....錯誤! 尚未定義書籤。
十、準備工作.....錯誤! 尚未定義書籤。
肆、資料分析.....錯誤! 尚未定義書籤。
一、受訪者問卷資料次數統計分析，如表 11～13。.....錯誤! 尚未定義書籤。
二、受訪者對「本專題產品顏色是由哪些蔬菜製作成」之統計分析，如表 14。.....錯誤! 尚未定義書籤。
三、受訪者問卷資料感官品評統計分析，如表 15。.....錯誤! 尚未定義書籤。
四、男、女受訪者對本產品滿意度之問卷資料比較分析，如表 16、17。錯誤! 尚未定義書籤
五、90 位男生受訪者對本產品持負面回答者之建議彙整，如表 18。錯誤! 尚未定義書籤。
六、51 位女生受訪者對本產品持負面回答者之建議彙整，如表 19。錯誤! 尚未定義書籤。
伍、結論與建議.....錯誤! 尚未定義書籤。
一、前測問卷之結論.....錯誤! 尚未定義書籤。
二、正式問卷之結論.....錯誤! 尚未定義書籤。
三、建議.....錯誤! 尚未定義書籤。
四、本專題組員心得.....錯誤! 尚未定義書籤。
參考文獻.....錯誤! 尚未定義書籤。

壹、前言

一、製作動機

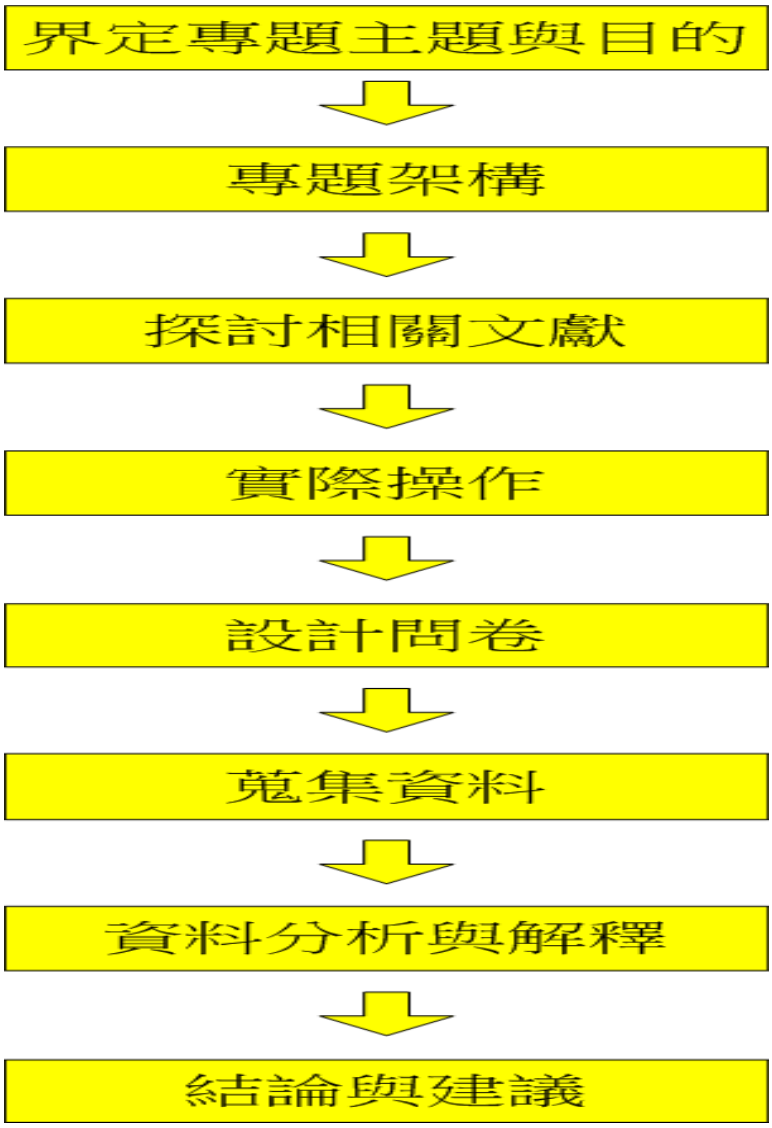
古人有詠年糕：「人心皆好高，諧聲製食品，義取年勝年，藉以祈歲稔。」也有一說「年糕年糕年年高」，年糕是中國人過年時拜神、祭祖、春節宴客時的重要點心（金華，2002），我們也想利用這次的專題來了解<粿>的由來還有製作過程。

我們希望成品呈現出來的效果，在口感上和傳統的差不多，而在外觀方面希望呈現出三種顏色，另外再做出層次的效果，所以我們想要利用一般大家比較不會用到的蔬菜外皮下去做結合，選用的是胡蘿蔔、大黃瓜、以及甜菜根，這三種蔬菜都具有很高的營養價值，而胡蘿蔔含有維生素A、C、E、及 β 胡蘿蔔素、茄紅素對眼睛有很好的幫助，大黃瓜含有維生素B1、B2、B6、C可以滋潤皮膚，甜菜含有豐富的鉀、磷極容易消化吸收的糖們我們希望可促進腸胃到的蠕動。另外這三種蔬菜都具有抗癌功效，對於現代人越來越注重養生的觀念來說，更是不可或缺的東西，將這三種蔬菜跟蘿蔔糕做結合一定能在市場上受到熱烈的歡迎。

二、製作目的

(一)了解＜粿＞的由來
(二)了解三種蔬菜的營養成分
(三)探討三色鹹粿和傳統鹹粿在口感、外觀的差別
(四)透過層次來改變鹹粿在視覺上的感受以及提高產品的價值

參、製作架構(放到第 3 章)



貳、理論探討

一、蘿蔔糕的由來

春秋時代，吳王命大將伍子胥築一座城池，稱為闔閭城。築城動用了成千上萬的民夫，花了三年的時間才完工。而在宴會上，吳王開心地飲酒作樂，多少有些得意忘形了。伍子胥見到這種情景並鄭重囑咐隨從說：『天有不測風雲。萬一我死了，如果吳國遇難，黎民遭了災荒，可往相門城下掘地三尺覓食。後來，當大家掘到城牆腳下三尺深的地方，發現這裡的城磚不是用泥土燒的，而是用糯米粉做成的。從此以後，每逢過年，蘇州城裡家家戶戶都要用糯米粉做成『城磚』似的糕，來紀念伍子胥。因為是過年吃的，所以大家就稱之為『年糕』。在本研究的產品創新，將以年糕做為測試物，年糕與中國人有相當長久的淵源，是中國人重要的點心。春節，我國很多地區都有講究吃年糕。年糕又稱「年年糕」，與「年年高」諧音，意寓人們的工作和生活一年比一年提高（引用自金華，2002）。年糕作為一種食品，在我國具有悠久的歷史，1974 年，考古工作者在浙江余姚河姆渡母系氏族社會遺址中發現了稻種，這說明早在七千年前我們的祖先就已經開始種植稻穀，漢朝人對米糕就有「稻餅」「餌」、「糍」等多種稱呼，古人對米糕的製作也有一個從米粒糕到、粉糕的發展過程。公元六世紀的食譜《食次》就載有年糕「白繭糖」的製作方法，「熟炊秫稻米飯，及熱於杵臼淨者，舂之為米咨糍，須令極熟，勿令有米粒」即將糯米蒸熟以後，趁熱舂成米咨，然後切成桃核大小，晾乾油炸，滾上糖即可食用（引自王玲惠，2005）。將米磨粉製糕的方法也很早。這一點可從北魏賈思勰的《齊民要術》中得到證明。其製作方法是，將糯米粉用絹羅篩過後，加水、蜜和成硬一點的麵團，將棗和栗子等貼在粉團上，用箬葉裹起蒸熟即成，這種糯米糕點頗具中原特色，年糕多用糯米磨粉製成，而糯米是江南的特產，在北方有糯米那樣粘性的穀物，古來首推黏黍（俗稱小黃米），這種黍脫殼磨粉，加水蒸熟後，又黃、又粘、而且還甜，是黃河流域人民慶豐收的美食，明崇禎年間刊刻的帝京景物略一文中記載當時的北京人每於「正月元旦，啖黍糕，曰年年糕」，不難看出，「年年糕」是北方的「粘粘糕」諧音而來（引自王玲惠，2005）。

年糕的種類很多，具有代表性的有北方的白糕、塞北農家的黃米糕、江南水鄉的水磨年糕、台灣的紅龜糕等。年糕有南北風味之別，北方年糕有蒸、炸兩種，均為甜味；南方年糕除蒸、炸外，尚有片炒和湯煮諸法，味道甜鹹皆有，年糕是為年夜祭神、歲朝供祖先所用，後來才成為春節食品，正如清末的一首詩中所云：「人心多好高，諧聲制食品，義取年勝年，籍以祈歲諗。」年糕不僅是一種節日美食，而且歲歲為人們帶來新的希望（引自王玲惠，2005）。因此年糕對中國人在飲食習慣上而言是相當具有影響力的，故本研究以年糕為餐飲業產品創新之測試物。

二.蘿蔔糕相關文獻探討

過年習俗：農曆十二月廿五日 、廿六日 家家戶戶開始蒸年糕，傳統口味有甜的與鹹的，甜的有甜粿與發粿兩種，鹹的則為菜頭粿與芋仔粿。

甜粿：是傳統習俗過年必吃的，俗話說「吃甜甜，好過年」寓意「年年高」、「步步高升」的含義。

菜頭粿：除了蘿蔔為當季盛產蔬菜，營養好吃外，也寓意「菜頭粿，好彩頭」。

發粿：其形狀做成像一朵花，發完蒸熟的花(發)糕，俗話說「發粿發財」有「發財」的意思。

除夕：依農曆十二月大小月，台灣話稱為二九暝或三十暝。過年前數日，各家便開始蒸年糕，年糕有甜鹹之分，稱為甜粿、鹹粿。甜粿以糯米作成，有添加紅豆者，俗稱「吃甜甜，好過年」;鹹粿則以在來米製成，如前一年家中曾有喪事者則不做年糕，由親友致贈。

鹹粿是相當傳統的米食之一是過年中必吃的米食。

三、在來米的營養成分結構

在來米的營養相當均衡。它含有醣類、脂肪、蛋白質，並含有礦物質、維生素和纖維，以及維生素Ｂ群。尤其是糙米的米糠中含有豐富的蛋白質、脂肪及維生素Ｂ１、Ｂ２。食米所含的營養以醣類為主，是供給我們熱量的最大來源。

米的種類

種類	粒形	直鏈澱粉含量	煮飯時之加水量	米飯風味	加工食品
在來米 （ 秈稻 ）	細長	>25%	米量之 2.1 倍	不粘、鬆散、較硬、無光澤，部分品種有香味。	米粉、菜頭粿、粄條等。
蓬萊米 （ 粳稻 ）	短圓	15~20%	米量之 1.35 倍	較粘、具彈性、較具光澤，少數品種有香味。	平常食用之白米飯。
糯米	短圓(圓糯或粳糯）細長(長糯或秈糯)	0~5%	米量之 1.2 倍	濕粘且軟，光澤佳。圓糯有甜膩味，長糯有類似在來米之清香味，再加上較淡之甜膩味。	圓糯製作年糕、麻糬、紅龜粿、鹼粽等。 長糯製作肉粽、米糕、飯糰、珍珠丸子等。

資料來源:行政院農業委員會臺中區農業改良場（2011)。

四、在來米的功效

醫學研究白米具有健脾和胃、補中益氣的功效。氣味：甘、溫，無毒主治：能溫中益氣，養胃和脾，除濕止泄。其營養成分包含蛋白質、醣類、鈣及磷，白米飲食對於提高糞便中的膽酸含量有顯著效果,將腸內的膽酸排出體外且依據研究指出食用白米飲食的受試者中在血清膽固醇含量有降低的解果。

五.感官品評之描述分析

感官品評的定義，依美國食品科技學會(Institute of Food Technologists, IFT)於 1975 年所說，為”以科學的方法藉著人的視、嗅、嚐、觸及聽等五種感覺，來測量與分析食品或其他物品之性質的一種科學”。然而，目前為止尚無儀器可以完全傳遞人的五官所感受的刺激及感覺，因此，感官品評技術的開發，將可解決產業界對開發新產品或產品改良等一項重要環節（徐芳瑛，2002)。

食品感官品評依其目的及應用範圍，可大致分成兩大類，即試驗分析型與消費者型。前者主要以經過篩選及訓練，摒除個人喜好而具有察覺細微不同的特性之品評員，進行試驗分析品評。而消費者型分析之品評員以未經訓練之消費者大眾為其品評員，進行喜好性及整體接受性等之分析（區少梅、陳玉舜，1992)。

六、紅蘿蔔的營養成分

紅蘿蔔因為它含有極豐富的β -胡蘿蔔素。β -胡蘿蔔素可以在體內轉換成維生素 A, 維持視覺並保護皮膜的健康；也可以獨立作用, 發揮抗氧化的功能, 清除自由基, 進而防癌抗老化,除了β- 胡蘿蔔素外, 紅蘿蔔也有相當含量的鉀與膳食纖維。其有含量很高的纖維素，並富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命、維他命 B1、維他命 B2、維他命 B6、維他命 C、胡蘿蔔素等，同時也含有鈣、磷、鐵、鉀、鈉、菸鹼酸及草酸等礦物質。

日本伊藤園中央研究所(楊明珠,2006)及台灣台南區農業改良場(陳榮五，1991)都曾提出：吃煮熟的紅蘿蔔，其所含的胡蘿蔔素在人體內吸收率比生吃來得高，因為胡蘿蔔素屬於脂溶性物質，溶解在油脂時，才能在人體肝臟、腸壁中胡蘿蔔素酶的作用下，轉變成維生素A 被人體所吸收。

七、紅蘿蔔的功效

胡蘿蔔含有豐富的紅蘿蔔素，及維生素 B1、B2、C、D、 E、K、葉酸、鈣質及食物纖維等，幾乎可以比美綜合維他命藥丸,每天多喝一點紅蘿蔔汁，提高新陳代謝自然地降低體重。而紅蘿蔔汁就像一把強有力的刀，用來切斷這種惡性循環，可說是每天不可或缺的營養素。此外，它還可以治療便秘，預防感冒，鞏固視力，帶有一籮筐的附加效果。即使是懶散的減肥者，也可以輕易舉地進行；一面調整身材，一面維持健康。

（1）保健視力

富含維生素A 與β胡蘿蔔素，具有促進眼內感光色素生成的能力，並預防夜盲症、加強辨色能力，也能改善眼睛疲勞與眼睛乾燥的問題（西滿正，1988；陳勇利，2006；陳榮五，1991；貌強，2008）。

（2）調節免疫功能、預防感冒

多種營養素與抗氧化成分，具有調節免疫系統的功能，以及木質素也能提高有機體的免疫力；胡蘿蔔素若攝取不足，呼吸器官黏膜會變得脆弱，容易罹患感冒（西滿正，1988；陳勇利，2006；陳榮五，1991；貌強，2008）。

（3）預防癌症

β胡蘿蔔素與維生素A 能增加免疫力、抑制癌細胞的生長，能防癌、抗癌；每日吃一百克紅蘿蔔，有助排除體內有害的自由基（西滿正，1988；陳勇利，2006；陳榮五，1991；貌強，2008）。

（4）抗氧化

富含維生素A、C、E、及β胡蘿蔔素、茄紅素等都是良好的抗氧化劑（陳勇利，2006；陳炳輝，2000）。

（5）潤澤皮膚

β胡蘿蔔素可在人體轉化為維生素A，加上本身的維生素A，能強化上皮組織的完整與生長，促進膠原細胞的合成、預防乾裂。患有脂溢性皮炎、皮膚粗糙者，可多吃紅蘿蔔舒緩症狀（陳勇利，2006；陳炳輝，2000；陳榮五，1991；貌強，2008）。

（6）預防心血管疾病

荷蘭研究發現，β胡蘿蔔素能降低中老年人罹患心臟病，具預防心血管疾病的功效；其它如槲皮素（quercetin）或山奈酚（kaempferol）等成分，能增加冠狀動脈血流量、降低血脂、促進腎上腺素的合成，有降血壓、強心等效能，紅蘿蔔還具有改善貧血、平衡血壓、幫助血液循環、淨化血液、強化肝臟機能、利尿、抗炎、抗過敏的功用，能預防冠心病、動脈硬化、膽石症等疾病（陳勇利，2006；陳榮五，1991；貌強，2008）。

（7）促進新陳代謝

維生素B 群具減壓、恢復疲勞的效果，還能促進新陳代謝；而揮發油有輕微而持續發汗作用，可刺激皮膚的新陳代謝（貌強，2008）。

（8）健腸胃，助減肥

所含熱量較少，纖維素較多，吃後易產生飽脹感；成分中芥子油和纖維可促進胃腸蠕動，有助體內廢物的排出；紅蘿蔔汁有刺激膽汁分泌、中和膽固醇、增加腸壁彈性、安撫神經等功效，能有效消除生火引起的頭昏眼花而安定神經；調養胃部、十二指腸等消化器官而協調營養、健脾助消化，對消化不良、納食減少者也可適量食用（陳榮五，1991；貌強，2008）。

（9）控制血糖

含降血糖成份，可作為糖尿病患者的食療品；近人提出也可作為腎炎病人的食療品（陳勇利，2006；貌強，2008）。

（10）促進生長發育

維生素A 是骨骼正常生長發育的必需物質，有助於細胞增殖與生長，是機體生長的要素；骨髓脆弱的孩子，可多吃紅蘿蔔以促進兒童生長發育（西滿正，1988；貌強，2008）。

八、大黃瓜的營養成分

黃瓜肉質脆嫩，汁多味甘，生食生津解渴，且有特殊芳香。黃瓜含水分為98%，富含蛋白質、醣類、維生素 B2、維生素 C、維生素 E、胡蘿蔔素、尼克酸、鈣、磷、鐵等營養成分。

九、大黃瓜的功效

黃瓜含有維生素 B1，對改善大腦和神經系統功能有利，能安神定志，輔助治療失眠症。黃瓜中含有的葫蘆素 C 具有提高人體免疫功能的作用，可達到抗腫瘤的目的。此外，該物質還可治療慢性肝炎。黃瓜有利尿的功效，有助於清除血液中像尿酸那樣的潛在的有害物質。黃瓜味甘性涼，具有清熱利水、解毒的功效。黃瓜中還含有纖維素，對促進腸蠕動、加快排泄和降低膽固醇有一定的作用。

十、甜菜的營養成分

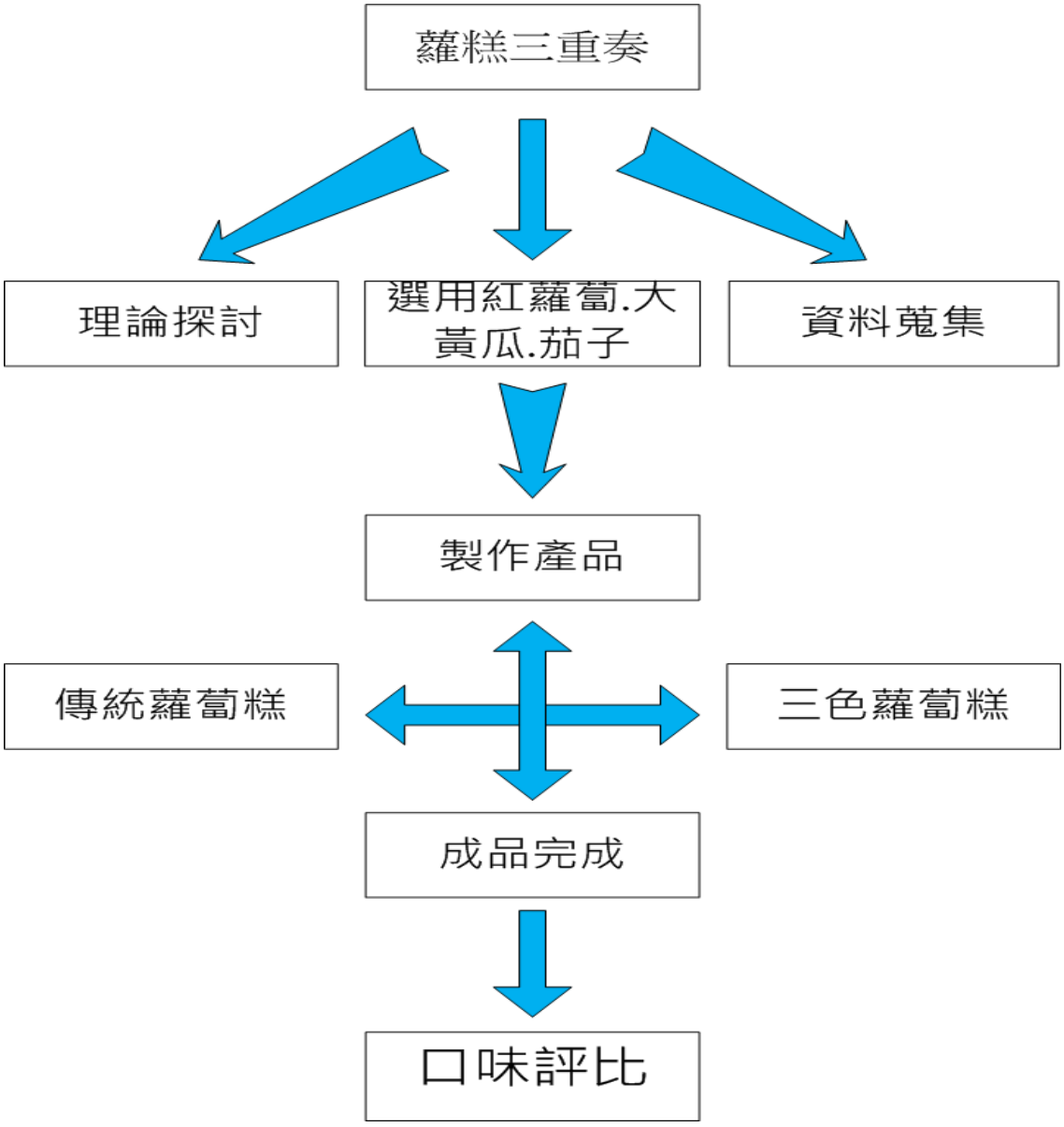
甜菜根含有豐富的鉀、磷及容易消化吸收的糖，可促進腸胃道的蠕動。甜菜根中具有天然紅色維他命 B12 及鐵質，是婦女與素食者補血的最佳天然營養品。一般除了把甜菜根當成天然的綜合維他命來使用之外，當遇上感冒發燒、身體虛弱時，甜菜根亦能促進消化、補給營養。

十一、甜菜的功效

甜菜根完全沒有花青素，其顏色是來自於一組罕見的紅色素群，叫做紫甜菜素，熱帶植物九重葛的美麗。科學界對於紫甜菜素的研究還不夠多。但推測，它具有強大的抗癌作用，特別是天然的染色劑甜菜素。古代西方利用甜菜做藥用，古代羅馬帝國用甜菜治療便秘和發燒，用甜菜葉子包裹治療外傷。中世紀歐洲用甜菜根治療消化系統和循環系統疾病。

參、專題製作

一、製作流程



二、實作前的配方

材料	重量
在來米粉	120g
豬絞肉	50g
大黃瓜汁	600g
紅蘿蔔汁	600g
甜菜汁	600g

表 1 實作前配方表

資料來源:本研究整理

三、實作後的配方

材料	重量
在來米粉	120g
豬絞肉	50 g
大黃瓜汁	480g
紅蘿蔔汁	480g
甜菜汁	480g

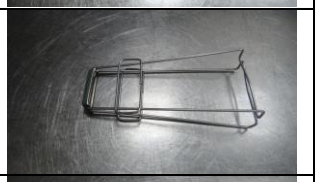
表 2 實作後的配方

資料來源:本研究整理

三、專題使用器具、材料、過程

(一)專題使用器具

器具/設備名稱	圖片	器具/設備名稱	圖片
菜刀		馬口碗	
削皮刀		量杯	

器具/設備名稱	圖片	器具/設備名稱	圖片
鋼盆		夾子	
炒菜鍋		隔熱夾	
配菜盤		濾網	
蒸籠鍋		果汁機	

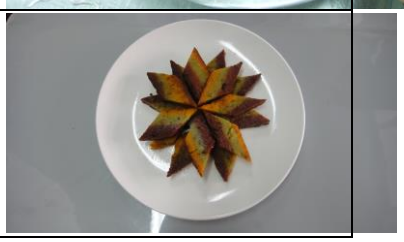
(二)專題使用材料

材料名稱	圖片	材料名稱	圖片
大黃瓜		紅蘿蔔	
甜菜根		蝦米	
油蔥酥		豬絞肉	
在來米粉			

(三)專題實作過程(一)炒料

製作步驟	圖片	製作步驟	圖片
1.熱鍋倒入油		2.放入蝦米爆香	
3.加入絞肉拌炒		4.加入醬油調味完成	

專題實作過程(二)

製作步驟	圖片	製作步驟	圖片
1. 將大黃瓜皮打成汁		2. 將紅蘿蔔皮打成汁	
3. 將甜菜根打成汁		4. 將大黃瓜汁加入在來米粉	
5. 將紅蘿蔔汁加入在來米粉		6. 將甜菜根汁加入在來米粉	
7. 將大黃瓜汁糊化		8.	

蘿糕三重奏正式問卷

本次問卷是針對學生採不記名方式作答。對於本產品『蘿糕三重奏』食用後的品評，希望您能花幾分鐘時間針對以下問題，提供給我們最寶貴的意見 !!

發放對象：高英工商餐管科二年級

性別：男□　女□

A 產品三色蘿蔔糕

項目	非常喜歡	喜歡	尚可	不喜歡	非常不喜歡
香氣	□	□	□	□	□
外觀	□	□	□	□	□
色澤	□	□	□	□	□
口感	□	□	□	□	□
整體滿意度	□	□	□	□	□

B 產品原味蘿蔔糕

項目	非常喜歡	喜歡	尚可	不喜歡	非常不喜歡
香氣	□	□	□	□	□
外觀	□	□	□	□	□
色澤	□	□	□	□	□
口感	□	□	□	□	□
整體滿意度	□	□	□	□	□

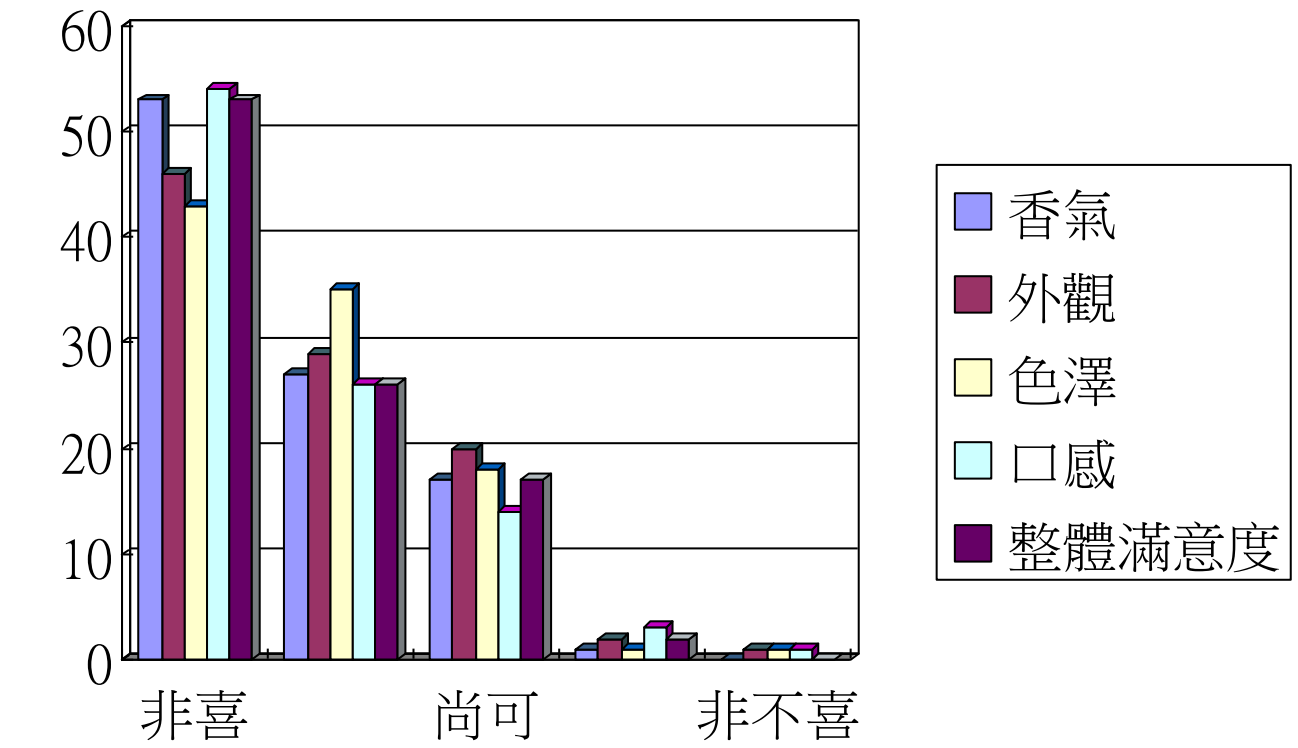
您喜歡 □A 產品 □B 產品

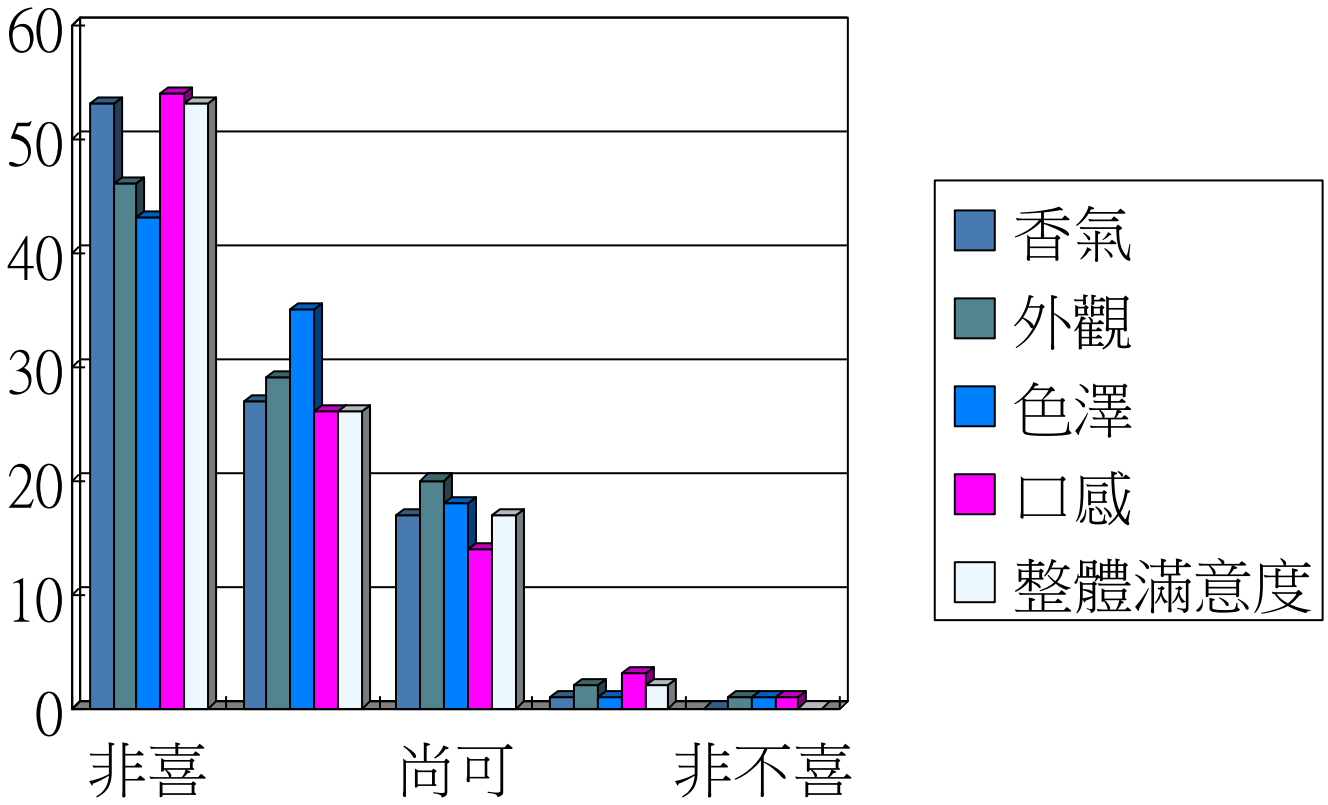
您是否有意願購買本產品　　是□　否□

您對本產品有什麼要建議的地方：

_____

_____


60
50
40
30
20
10
0
非喜
尚可
非不喜
香氣
外觀
色澤
口感
整體滿意度


60
50
40
30
20
10
0
非喜
尚可
非不喜
香氣
外觀
色澤
口感
整體滿意度

分析

本專題以感官品平方法填寫問卷，受訪者於品嘗蘿糕三重奏後，依喜愛程度填寫勾選適當答案

（一）　非常喜歡５分
（二）　喜歡４分
（三）　尚可３分
（四）　不喜歡２分
（五）　非常不喜歡１分

三色蘿蔔糕

項目	得分	百分比	平均分
香氣	414	83%	4.14
外觀	429	86%	4.29
色澤	427	85%	4.27
口感	438	88%	4.38
整體滿意度	439	88%	4.39

	傳統鹹粿		
項目	得分	百分比	平均分數
香氣	378	89%	3.78
外觀	376	88%	3.76
色澤	410	96%	4.1
口感	375	88%	3.75
風味	384	90%	3.84
總平均:3.782			

(一)結論

在香氣方面，百分比 83% 平均分 4.14，在外觀方面，百分比 86% 平均分 4.29，在色澤方面，百分比 85% 平均分 4.27，在口感方面，百分比 88% 平均分 4.38，整體滿意度，百分比 88% 平均分 4.39，整體而言，口感的接受度較高，總平均 4.29，在喜歡部分接近非常喜歡的部分，整體而言大部分的人都非常喜歡此專題的作品。

(二)建議

1.可搭配醬汁一起時用，增加產品的味道，也較容易入口
2.色澤方面不夠鮮豔，可以再做顏色上的搭配，另外再把層次做的明顯一點
3.減少油量，控制火侯

參考文獻

1.大黃瓜的營養價值。下載時間：2013/1/4。
http://big5.huaxia.com/hxjk/zhms/yssl/2011/08/2542680.html

2. 甜菜根的食療功效。下載時間：2013/1/4。
http://blog.udn.com/cks6011/6934742

3. 王玲惠（2005）。糯米築城救饑民，年糕由來有典故。2007年1月10日，取自於h t t p : / /big5.china.com.cn/health/zhuanti/dfys/txt/2006-11/10/content_7342774.htm

4.吳昆崙/林鴻崇/孫靖玲/余燕姍。中式點心。廣懋有限公司

5.李尚穗/林家霖。中式點心。啟英文化事業有限公司

6. 西滿正。1988。預防癌症的飲食法。初版。台北：大展出版社有限公司。pp. 76-162。

7. 金華（2002）。糕與炒年糕。台北市：笛藤。

8. 陳榮五。1991。胡蘿蔔。出自〝精緻農特產品：大蒜、胡蘿蔔、綠豆技術發表及品嚐會專輯〞，pp. 28。台南：台南區農業改良場。

9.陳勇利。2006。抗癌蔬果養生帖。初版。台北：晨星出版有限公司台北編輯室。pp. 96-97。

10.陳炳輝。2000。類胡蘿蔔素的特性與應用。科學發展月刊 28(8)：599-604。

11. 貌強。2008。秘方：馬鈴薯胡蘿蔔蘋果三鮮榨汁。大紀元新聞醫療保健副刊 2008 年 9 月 9 日。

12. 楊明珠。2006。吃煮熟的胡蘿蔔攝取的胡蘿蔔素比生吃多。中央社2006 年6 月 10 日。

13.蔡錦綿。食物學。龍騰文化事業有限公司

14.劉黃惠珠/林瑛淑。食物學。宥宸文化事業有限公司

15.曾思棋。2012。蒸得只要有好結粿。高英工商專題製作 2012 年 3 月 31 日。