

高雄縣高英高級工商職業學校

Kao Ying Industrial

Commercialocational High School

教師專業精進研究(專題製作)報告



專題名稱：輕【鬆】過生活

教師姓名：曾翠芬 老師

科 別：餐飲管理科

中 華 民 國 108 年 08 月 20 日

# 目錄

中文摘要.....	
目錄.....	
表目錄.....	
圖目錄.....	
壹、前言.....	
一、製作動機.....	
二、製作目的.....	
三、製作架構.....	
四、製作預期成效.....	
貳、理論探討.....	
參、專題製作.....	
一、設備及器具.....	
二、製作方法與步驟.....	
三、專題製作.....	
肆、製作成果.....	
伍、結論與建議.....	
一、結論.....	
二、建議.....	
參考文獻.....	

## 表目錄

(表一)實驗器材.....	9
表(二)評分標準表.....	16

## 圖目錄

(圖一)成果圖.....	17
--------------	----

# 壹、研究動機

## 一、製作動機

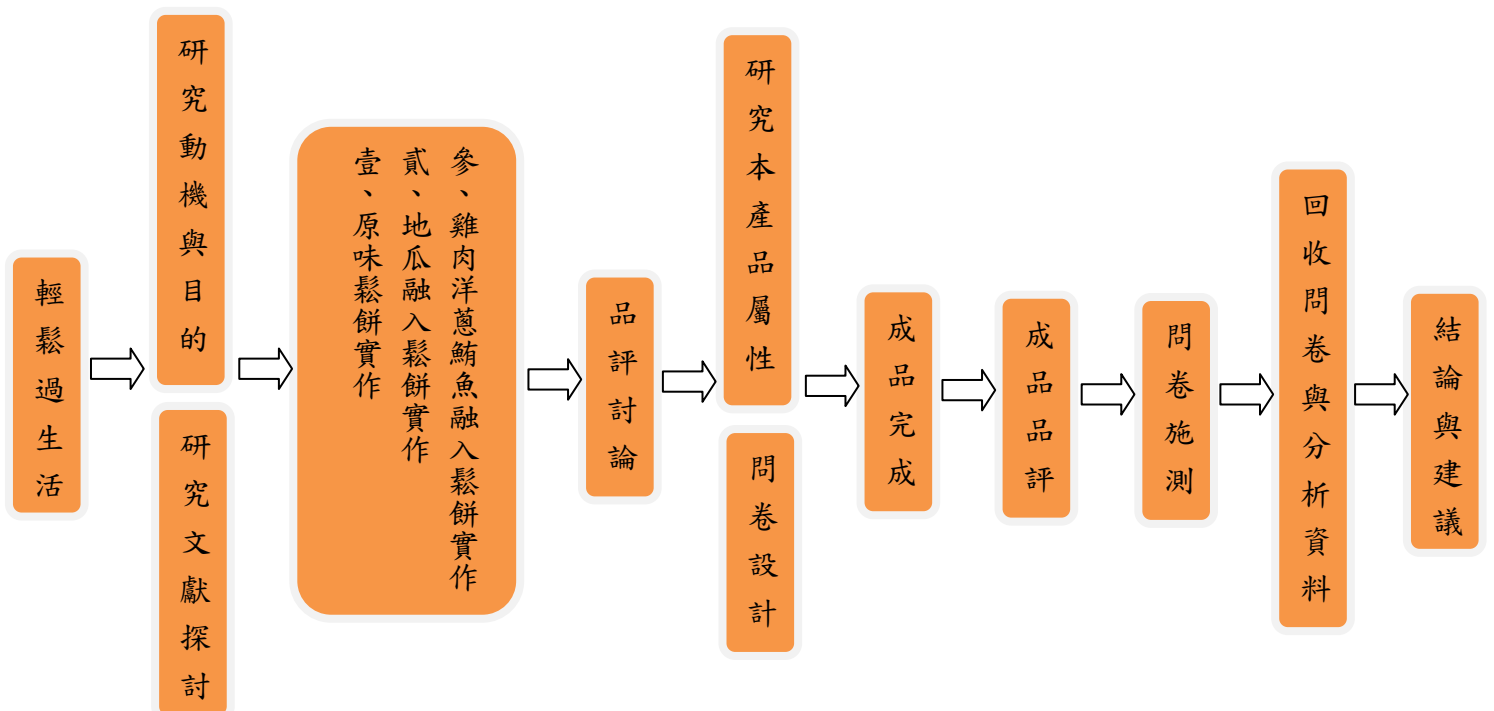
隨著時代進步，現代的咖啡廳也是越來越追求精緻美食，所出的產品也很多都往可愛的路線走，每次只要在網路上看到新的精緻甜點都會吸引很多女性客人的眼光，讓他們總是會忍不住會想要去嘗鮮，導致現在的美食風潮都替換得特別快，然而大家只注重眼前產品的精緻性卻都忽略了健康的重要性，本研究選擇使用當地的農產品地瓜跟洋蔥，以及鮭魚和雞肉來區隔甜跟鹹，想要做出適合現代大眾口味並具有特色的鬆餅，而為何會選擇以上這些食材呢？那是因為地瓜不僅富含豐富的營養價值，也能補充身體所需的維生素，豐富的纖維素更能增加腸胃蠕動有效的預防便秘。地瓜也有助於減重、抵抗老化，因其熱量不高且富含豐富的纖維素能幫助代謝、含維生素能抵抗老化的基因，對於現追求健康的人，絕對是最棒的選擇。

## 二、研究目的

根據研究動機，本研究目的如下所述：

- (一) 瞭解地瓜、洋蔥的營養及特性。
- (二) 自製調製鬆餅粉的配方，以期更健康。
- (三) 甜味鬆餅地瓜內餡與鹹味鬆餅內餡食材的比例差異。
- (四) 甜味鬆餅與鹹味鬆餅客人滿意度及接受程度的差異。

## 三、製作架構



#### 四、製作預期成效

- (一) 藉由研發地瓜鬆餅推廣在地農產品有效提高農業商機。
- (二) 地瓜鬆餅透過宣傳成為外地旅客至台灣的夢幻餐點。

## 貳、理論探討

### 一、地瓜相關文獻探討

#### (一) 地瓜的介紹

地瓜早期不被重視，台灣光復之後物資缺乏家家戶戶刨成地瓜絲，曬乾後可以儲存很久，當時白米還是昂貴的主食，煮稀飯時要加入番薯籤下去熬煮。環境好的人，白米多地瓜少；普通人家，地瓜多白米少，一碗飯裡，白米稀稀疏疏，地瓜密密麻麻，配些小菜、蘿蔔乾，這樣子就解決一餐了。番薯基本上加熱即可食用，也可曬製成乾；種植在山丘、高原等土地偏乾燥地區的番薯會因為乾燥原因沉澱澱粉而很甜，地瓜可釀製成酒。

#### (二) 地瓜的營養價值

一份地瓜(7盎司)含有維生素C每日最低需求量的65%，並含有豐富的鈣質、葉酸、鉀及β-胡蘿蔔素；β-胡蘿蔔素是能夠在體內轉換為維生素A的抗氧化物，一份地瓜即可提供相當每日建議攝取量7倍的維生素A。公共利益科學中心將地瓜評比為最營養的蔬菜，就是因為其中的營養豐富。

升糖指數指的是食物對於血糖含量的影響。高升糖指數即表示食物容易造成血糖飆升，糖尿病等需要控制血糖的疾病患者即需要避免高升糖指數的食物。地瓜的升糖指數僅有17，比起馬鈴薯的29還少許多。另外根據最近的研究指出，比起燒烤，使用蒸煮或清燙的方式料理地瓜更能保持地瓜的低升糖指數。

想要從地瓜獲取最多的健康益處，連皮一起吃下是最好的方式，因為地瓜大部分的營養價值都在這個部分。同時這邊也要破除「減少攝取脂肪會阻礙獲得地瓜益處」的說法：事實上僅攝取少量脂肪，人體反而更能完整吸收β-胡蘿蔔素。(地瓜的驚人營養價值 2016)

### 二、雞肉相關文獻探討

#### (一) 雞肉的介紹

雞肉是從雞身上取得的肉，為全球主要的食用家禽之一，在世界各地有多種不同的烹調及食用方法。西元前6世紀巴比倫已有食用雞肉的記載，中世紀，雞肉於歐洲逐漸普及，當時的飲食文化認為雞肉易於消化，為其中一種中性的食物。

近代雞肉的食用越見普及。二次大戰期間，因美國缺乏牛肉和豬肉，雞肉躋身為當地主要肉類，雞腸、雞肝、雞胗等內臟，在販賣時，通常被歸類為雞的內臟類，而不直接算在雞肉類裡，因此到超市購買一隻雞，通常不包含內臟。雞肉是否新鮮，可從外觀和味道來判斷，新鮮的雞肉不應黯淡無色或有出水的情況，聞起來的腥味也較不強烈。

## (二)雞肉的營養價值

從營養價值來分析，雞肉每百公克含有水分 74%、蛋白質 22%、蛋白質 2.2%、鈣 13 毫克、磷 190 毫克、鐵 1.5 毫克等，雞肉也含有豐富的維生素 A，尤其小雞雞肉特別多，另還含有維生素 C、E 等。

雞肉不但含脂肪量低，且所含的脂肪多為不飽和脂肪酸，為小兒、中老年人、心血管疾病患者、病中病後虛弱者理想的蛋白質食品。

其實，脂肪是人體不可或缺的三大營養素之一，完全摒棄不食會欠缺身體活動所必需的熱能，及吸收維生素 A、D、E、K 等介質；我們要拒絕的是飽和脂肪酸過高的脂肪，飽和油脂易造成高血脂，是心血管疾病的危險因子。就是這個角度而言，吃食不飽和脂肪酸的食物對身體健康較有益處。而雞肉對健康的珍貴在於它所含的脂肪多為不飽和脂肪酸。

雞肉之所以普受歡迎，是有原因的，客觀條件是雞肉比牛肉、豬肉更容易料理，而且雞的成熟期較短，飼養較快；還有佛教國家不食牛肉，回教國家不吃豬肉，雞肉無此宗教禁忌。從主觀條件來看，雞肉的營養價值，除了雞皮、雞油含脂肪高之外，所含多為不飽和脂肪，加上雞肉含蛋白質豐富，及符合「高蛋白、低脂肪」的優質營養條件。當然，雞隻本身固然是健康食品來源，其先決條件還是要雞的養成環境是健康的，而不是含有相當劑量的抗生素、生長激素、荷爾蒙等藥劑污染在其中。

## 三、鮪魚相關文獻探討

### (一)鮪魚的介紹

是一種鯖科的海洋生物。鮪魚有 8 個品種，其中多數品種體積巨大，最大的體長達 3.5 公尺，重達 600 至 700 公斤，而最小的品種只有 3 公斤重。鮪魚的繁殖能力很強，一條 50 公斤重雌魚，每年可產卵 500 萬粒之多。但是因為成長速度慢，魚群總數量在濫捕中持續下降，從前有捕捉過三、四十歲的大體型鮪魚，但到目前十多歲的中型鮪魚也已經很少。

鮪魚的肉色為紅色，這是因為鮪魚的肌肉中含有了大量的肌紅蛋白所致。有些鮪魚，例如藍鰭鮪，可以利用泳肌的代謝，使體內血液的溫度高於外界的水溫。這項生理功能使鮪魚能夠適應較大的水溫範圍，從而能夠生存在溫度較低的深海水域。同時高體溫能保證游泳速度快，瞬時時速可達 160 公里，平均時速約 60

—80 公里。分布在印度洋、太平洋中部與大西洋中部、屬於熱帶-亞熱帶大洋性魚。鮭魚的遊程很遠，過去曾經在日本近海發現過從美國加州遊過去的鮭魚。

鮭魚是一種很受歡迎的海產，經濟價值高。由於各國政策、活動及漁民們的過度捕撈，已對牠們的種群數量造成威脅，其中藍鱈鮭的數量已經下跌 90%。此外它們的個體單位重量也不斷下跌。因此國際間開始管制鮭魚的捕撈，但成效相當有限。目前圈養鮭魚還未商轉，雖然魚苗的人工培育首先在日本已經完成，但孵育長大中會吃掉體型過小的同類，很難確保中間育成生存率，而且大型鮭魚大到可以宰殺需要吃掉體重十多倍的飼料，來源還是沙丁魚、章魚等較為昂貴的魚類，加之飼養要 6 年以上的時間，並在這期間持續提供十度左右的冷卻鹹水，還需要偌大的水體免得魚以高速撞擊養殖箱，所以目前商業化的鮭魚還處於養殖技術前沿階段。

## (二)鮭魚的營養價值

鮭魚的 DHA、EPA 含量為魚類之冠，鮭魚之營養成分如下：蛋白質 24.3%，脂肪 0.5%，醣類 0.1%，鈣 2mg%，鐵 1.0mg%，鉀 580mg%，維生素 A 20IU%、B1 0.10mg%、B2 0.15mg%、C 2mg%、菸鹼酸 14.5mg%，EPA 159mg%、DHA 640mg%，牛磺酸 127mg%。是一種高蛋白、低脂肪、低熱量之健康美容食品，含豐富之蛋氨酸及胱氨酸，能增強化肝臟功能；含高量牛磺酸，可降低血壓及血中的膽固醇，防止動脈硬化；含大量的 EPA 及 DHA，可防止心肌塞梗塞及血栓；含豐富的核酸可防止老化；含鐵質及維生素 B12，可預防及治療貧血；蛋白質生物價 90，是最良好的蛋白質來源；含維生素 B6 及菸鹼酸，有助於兒童發育；含豐富的鉀，能穩定神經與肌肉功能。

## 四、洋蔥相關文獻探討

### (一)洋蔥的介紹

洋蔥(*Allium cepa* L.)是蔥科蔥屬二年生草本植物，原產於亞洲中、西部及地中海沿岸，是溫帶地區重要作物，已有四千餘年栽培歷史。台灣地區早期並無洋蔥之栽培，日據時代曾引進試種，但並未成功，直到民國 41 年，從國外引進短日照品種，配合栽培技術上的研究改進而試驗成功，民國 45 年起不僅能供應國內市場所需，且可外銷日本。

台灣洋蔥生產地最集中於中部彰化伸港地區，並逐漸往南移，後來因恆春半島氣候條件有利於洋蔥生長發育而大面積種植，目前已成為恆春半島重要的經濟作物，也是台灣洋蔥最大的專業生產地。

近幾年來台灣洋蔥栽培面積每年約在 800 公頃左右。伸港與林園地區洋蔥種植面積約 200 公頃，主要供應國內市場所需，恆春半島洋蔥種植面積約 600 公頃，主要供應國內及外銷市場，其它地區例如台東卑南地區、台南縣市也有零星植，但栽培面積較少。生產期以彰化縣伸港地區最早，約在每年 12 月到隔年 1 月；其次為高雄縣林園地區，生產期約在 1 月到 2 月間；恆春半島生產期約在 2 月到 4 月間。

## (二)洋蔥營養價值


洋蔥的營養成分有很多：每 100 克洋蔥中含蛋白質 1.4 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 6.1 克，粗纖維 0.9 克，灰分 0.5 克，鉀 147 毫克，鈣 24 毫克，磷 39 毫克，鐵 0.8 毫克，鋅 0.23 毫克，鈉 4.4 毫克，鎂 15 毫克，錳 0.14 毫克，銅 0.05 毫克，硒 0.92 微克，胡蘿蔔素 0.02 毫克，維他命 C5 毫克，維他命 B1 0.03 毫克，維他命 B2 0.03 毫克，尼克酸 0.3 毫克，維他命 C8 毫克，熱能 1356 千焦。

## 參、專題製作

### 一、設備及器具

品名	圖片
鋼盆	
磅秤	
打蛋器	







<p>奶油刷</p>	
<p>炒菜鍋</p>	
<p>鍋鏟</p>	
<p>篩網</p>	
<p>電鍋</p>	
<p>瓷盤</p>	
<p>削皮刀</p>	

沾板	
菜刀	
馬口碗	
量杯	
鬆餅機	

## 二、材料

品名	圖片
雞蛋	
細砂糖	
鹽	

<p>牛奶</p>	
<p>低筋麵粉</p>	
<p>泡打粉</p>	
<p>無鹽奶油</p>	

<p>鮪魚罐頭</p>	
<p>地瓜</p>	
<p>洋蔥</p>	
<p>雞肉絲</p>	

(表一)自行彙整

### 三、製作方法與步驟

- \* 麵糊製作方法
- \* 1. 將蛋打散
- \* 2. 加入牛奶攪拌均勻
- \* 3. 加入細砂糖、鹽攪拌均勻
- \* 4. 將麵粉、泡打粉過篩加入拌至濃稠
- \* 5. 將奶油隔水融化加入拌勻
- \* 6. 靜待十分鐘

- \* 甜味鬆餅內餡製作方法
- \* 1. 將地瓜去皮洗淨
- \* 2. 放入蒸鍋 10 分
- \* 3. 取出放涼
- \* 4. 一半加入麵糊
- \* 5. 一半跟麵糊一起放入鬆餅機製作

- \* 鹹味鬆餅內餡製作方法
- \* 1. 將鮭魚加入麵糊，再加入黑胡椒去腥
- \* 2. 將雞肉絲跟洋蔥炒香備用

### 四、專題製作

#### 一、問卷設計

將此產品，以產品匿名的方式，設計此正式問卷，內容共分成二個部份，第一部份為受訪者之基本資料；第二部份測量受訪者對本專題產品的滿意度及接受度；及各種顏色的感官品評程度和購買意願。其中第一及第二部份問卷設計採用五點 Likert 尺度量表方式評量，受訪者回答選項從『非常喜歡』到『非常不喜歡』，表示對此產品的喜愛程度就愈高；相反的，若對本產品看法相異，則表示對此產品的喜愛程度有所保留。

#### 第一部分：基本資料

1. 性別：男生女生

#### 第二部分：受訪者對本專題產品的滿意度、接受度，及對各種顏色的感官品評程度和購買意願

	產品 A					產品 B				
項目	非常喜歡	喜歡	尚可	不喜歡	非常不喜歡	非常喜歡	喜歡	尚可	不喜歡	非常不喜歡
香氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
風味	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

口感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
外觀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. 妳/你願意購買哪一樣產品?產品 A 產品 B  
為甚麼: ? \_\_\_\_\_
2. 請問何種口味最吸引您，讓您吃了想再吃?產品 A 產品 B
3. 請您寫出對本產品的建議: \_\_\_\_\_

## 二、資料分析

### (一) 評分標準

本專題以感官品評方法填寫問卷，樣品於品嚐後(品評每一個樣品間隔須漱口)，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：

表(二) 評分標準表

項目	非常不喜歡	不喜歡	尚可	喜歡	非常喜歡
得分	1分	2分	3分	4分	5分

(資料來源:本研究自行整理)

### (二) 感官品評描述分析

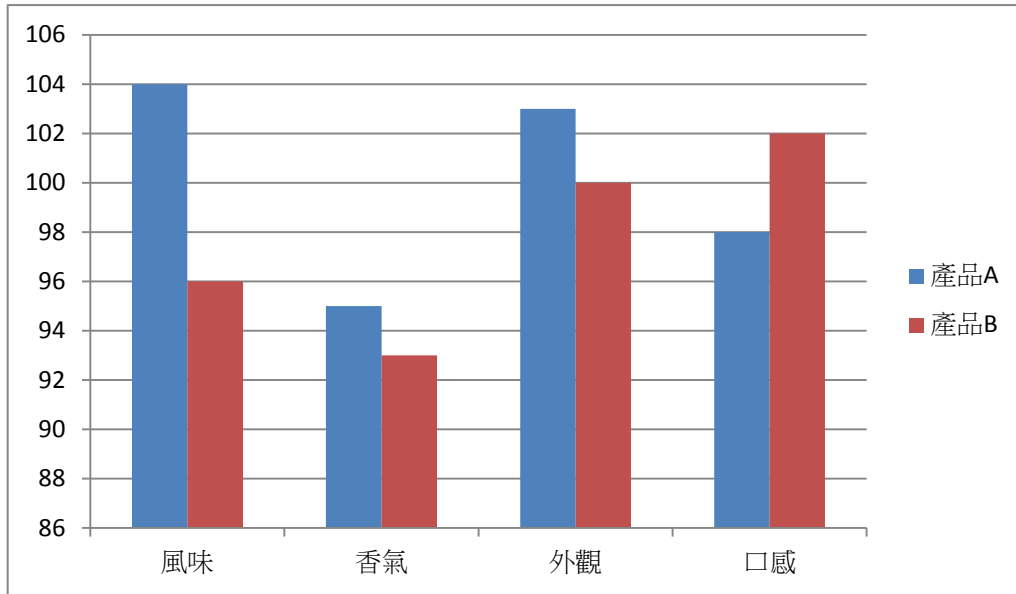
本研究之有效問卷共有 100 份，其中男性有 50 人、女性有 50 人，問卷每題最高分為 5 分，每題滿分為 500 分(100\*5=500)，得分愈高者，表示對此產品之喜愛程度愈高。

## 十、研究結果資料分析

本研究分別製作兩種口味，經由感官品評以了解消費者對以上二種產品的喜好度，其喜好性分析如表十二及圖二所示。分析結果顯示，受訪品評員對產品 A(雞肉鮭魚口味鬆餅)的整體接受度較高。

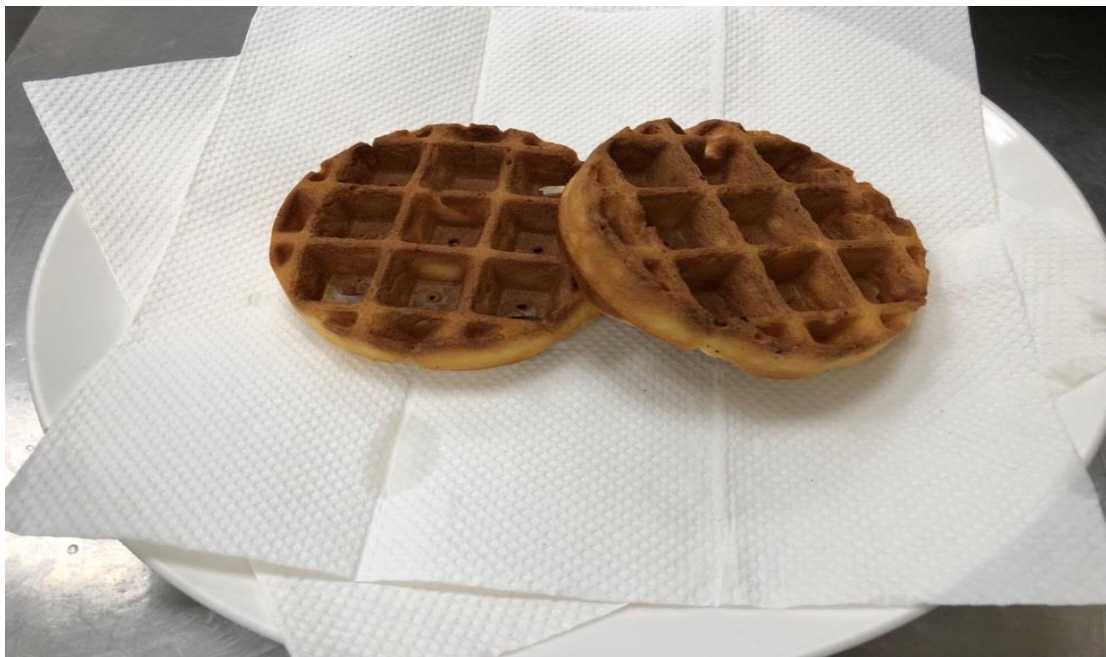
	產品 A	產品 B
項目	得分	得分
風味	104	96
香氣	95	93
外觀	103	100
口感	98	102





## 肆、製作成果

成品(地瓜口味鬆餅)



(圖 1)自行彙整



## 伍、結論與建議

### 一、結論

在製作這個作品時，發現現在的社會大眾對偏甜偏鹹都會有一定的喜好，但是這些試吃者都有一定的共通點，就是會想去嘗試另外一種口味的口感是什麼，當然這就是主要試吃的目的，那有很多試吃者對鬆餅都會有一定的印象，覺得應該要吃甜的，不過也有試吃者是偏好鹹的，所以對鹹的評價比較高。

### 二、建議

- (一)應該嘗試更多口味 EX:草莓
- (二)烤出來的時間拿捏要準確
- (三)內餡要放平均以免影響口感
- (四)雞肉餡的製作要再調整以免肉質太硬

### 參考文獻

<http://www.ch.com.tw/index.aspx?chapter=ABB940201> 雞肉文章

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9B%9E%E8%82%89> 雞肉維基

[http://www.kyicvs.khc.edu.tw/kyicvs/images/ckfinder/files/20180208\\_081746.pdf](http://www.kyicvs.khc.edu.tw/kyicvs/images/ckfinder/files/20180208_081746.pdf) 地瓜文章

<http://tuna-taiwan.myweb.hinet.net/> 鮪魚文章

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%87%91%E6%A7%8D%E9%AD%9A%E5%B1%AC> 鮪魚維基

參考圖書:零失敗鬆餅粉甜點 102 道 人氣店美味鬆餅、蛋糕在家完美重現!