

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以酪梨與蘋果製做湯圓口感差異之  
探討

作者：

潘亭瑋。私立樹德家商。高三20班  
吳婉瑜。私立樹德家商。高三20班

指導老師：

毛德馨老師

## 壹·前言

大部分在中國的南方人家會習慣在春節早晨都有合家聚坐一起吃湯圓的傳統習俗。吃湯圓是象徵著合家團圓，意味著新的一年合家幸福、萬事如意、添歲之意義。也有人開始在冬至時以湯圓祭神祭祖，因而成為該節慶的食品。傳統的湯圓通常分為紅色及白色分別這兩種顏色，香氣、口感及顏色並無特別吸引人的之處，因此本組將傳統的湯圓做法稍做改變，使用酪梨來融入湯圓中製作，並研發出在外觀、香氣、口感都好的酪梨湯圓。

## 貳·正文

### 一、湯圓

湯圓是我國的代表小吃之一，歷史十分悠久。根據記載，湯圓早於宋朝已出現。當時各地興起吃一種新奇食品，一般將糯米麵和好，像包餃子一樣將餡包入再團圓，餡料有素有葷，煮熟後，吃起來香甜可口，饒有風趣。因為這種糯米球煮在鍋里又浮又沉，所以它最早叫“浮元子”，後來有的地區把“浮圓子”。

### 二、酪梨

酪梨，有「森林的奶油」的美名，在市面上比較少見，因為味道嚐起來沒有像其他水果具有甜味，而且略帶一點雞蛋的香氣，所以很少人會直接食用。(野澤恭惠，2007)幾乎都拿來打成果汁較多。其實酪梨有 80% 是由油酸及亞麻仁油酸等多種不飽和脂肪酸組合而成。不飽和脂肪酸是近年來受矚目的有益成分，可以降低膽固醇、養顏美容、腸胃道順暢、預防動脈硬化、預防成人並和強化肝功能等…許多養分。

酪梨擁有豐富的維他命 A、C、E、B1、B2 和礦物質、纖維質等，能使肌膚變得光滑、柔嫩。能有效抗氧化預防動脈硬化，對於預防心血管疾病有很大的效果，雖然一顆酪梨熱量還是含有 200 至 300 大卡，但是若維持一天半顆酪梨，對於我們的皮膚與身體有很大的幫助。

### 三、蘋果

蘋果屬於薔薇科植物蘋果的果實。原產歐洲及中亞。哈薩克的阿拉木圖與新疆阿力麻里有蘋果城的美譽。現我國東北、華北、華東等地廣為栽培。主要產於華北、東北一帶。最初作為香囊，較少食用。真正意義上的蘋果是元朝時期從中亞地區傳入中國，當時只有在宮廷才可享用。夏、秋季果實成熟時採摘，蘋果酸

甜可口,營養豐富,是老幼皆宜的水果之一。它的營養價值和醫療價值都很高,而一顆蘋果的熱量僅含八十卡,不但好吃又可控制體重。它的香脆多汁和低熱量的特性,受到大家的喜愛,說起來真是中果中的上上之選。此外,在美國流行一句話:「天天吃蘋果,醫生遠離我」,造成許多美國人把蘋果作為瘦身必備,每周節食一天,這一天只吃蘋果,號稱“蘋果日”。說明了蘋果是醫學界公認的天然健康食品。是水果中不可多得的常年供應水果之一。

(一) 酪梨相關文獻：

本組同學收集許多與酪梨相關的書籍整理如下,並將特性及功能以表格方式呈現重點,分述如下：

作者	年份	酪梨特性
酪梨萬歲!	2007	(1)潤膚效果。 (2)降膽固醇。 (3)預防便秘。 (4)預防心血管疾病。 (5)保護肝臟。
行政院農業委員會	2013	(1)預防心血管疾病。 (2)養顏美容。 (3)預防老化。
葫蘆中醫藥專業資訊網	2011	(1)可降血糖。 (2)可降膽固醇。 (3)心血管鬆弛作用。 (4)保肝作用。
安全農業入口網	2013	(1)幫助降低膽固醇。 (2)可預防糖尿病等慢性病。 (3)抑制高血壓。 (4)預防攝護腺疾病。 (5)促進血液循環。

資料來源：研究小組自行整理

(二) 湯圓食譜文獻：

透過湯圓相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之糯米粉、水比例，分述如下：

	書名	作者	出版社	糯米粉	水
1	阿芳的小吃	蔡季芳	臺視文化	2 碗	1 碗
2	我也會做的糕&粿 80 道	朱秋樺	菊文化	600 公克	400 公克
3	6 種粉做點心	梁瓊白	膳書房	600 公克	1 杯
4	微波爐甜點・果凍・飲料	駱東墻	膳書房	100 公克	90~100c.c
5	家傳私房素點心	鄭雅丹	膳書房	$\frac{1}{2}$ 杯	$\frac{1}{4}$ 杯
6	致富台灣小吃 100	林少屏	邦聯文化	1 斤	240cc
7	中式點心輕鬆做	顏金滿	邦聯文化	300 公克	170 公克
8	全年好味道:傳統節慶食譜	編輯部	膳書房	$\frac{1}{2}$ 杯	$\frac{1}{4}$ 杯

參・結論

根據研究方法與實驗結果，以酪梨加蘋果製作湯圓糯米粉:酪梨:蘋果汁的比例為 10:2:3 的比例製作湯圓，發現在外觀、口感以及香氣上都很受組員的喜愛。酪梨湯圓以不處理、冰鎮、糖漬三種方法進行組員試吃評分，可以發現，湯圓以糖製的方式處理最受歡迎。酪梨湯圓以糖水、蜜茶、桂圓湯三種不同湯品搭配，根據實驗結果，在外觀方面以桂圓湯最受歡迎，在口感與香氣這方面，皆以蜜茶搭配最受歡迎。

調整食譜

表 3-1 酪梨湯圓製作之食譜

湯圓名稱	酪梨汁:糯米粉	材料	做法
酪梨湯圓	2:1	糯米粉、酪梨汁	(1)酪梨削皮沝塊放入果汁機內加入糖、水打成汁。 (2)再將糯米粉與酪梨汁放入鋼盆內辦成糰，取出1/5放入滾水中煮至浮起。取出後加入未煮熟的糯米團內拌勻，在分割成每顆三克的小湯圓。 (3)再將湯圓放入滾水中，煮至湯圓浮起水面即可起鍋。 (4)接著放入糖粉中，拌勻即可 (5)進行組員試吃。

湯圓名稱	酪梨汁:糯米粉	材料	做法
酪梨蘋果湯圓	2:1	糯米粉、酪梨汁、蘋果	(1)酪梨、蘋果削皮沝塊放入果汁機內加入糖、水打成汁。 (2)再將糯米粉與酪梨汁放入鋼盆內辦成糰，取出1/5放入滾水中煮至浮起。取出後加入未煮熟的糯米團內拌勻，在分割成每顆三克的小湯圓。 (3)再將湯圓放入滾水中，煮至湯圓浮起水面即可起鍋。 (4)接著放入糖粉中，拌勻即可 (5)進行組員試吃。

肆・引註資料

朱秋樺(2012)。我也會做的糕&粿80道。台北市：菊文化。

高美雪(2003)。台灣節慶菜。台北市：傳統色。

梁瓊白(2011)。6種粉做點心。台北市：膳書房。

野澤恭惠(2007)。酪梨萬歲!。台北市：非馬出版企劃所。

編輯部(2012)。全年好味道 傳統節慶食譜。台北市：膳書房。

顏金滿(2011)。中式點心輕鬆做。台北市：邦聯文化。

安全農業入口網 <http://agsafe.coa.gov.tw/blogpage/p/139>

行政院農業委員會

<http://kmweb.coa.gov.tw/subject/ct.asp?xItem=528428&ctNode=4997&mp=302&kpi=0>

行政院農業委員會農糧署

[http://www.afa.gov.tw/agriculture\\_news\\_look.asp?NewsID=1824](http://www.afa.gov.tw/agriculture_news_look.asp?NewsID=1824)

葫蘆中醫藥專業資訊網 <http://www.hulu.com.tw/?p=615>