

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：以三種不同蔬菜製作湯圓

作者：

葉祐麟。私立樹德家商。高三 21 班

黃巧閔。私立樹德家商。高三 21 班

呂亭昀。私立樹德家商。高三 21 班

指導老師：

楊又齡老師

壹●前言

一、研究背景

中國人的兩大主食—米與麵，不但以其原形原位在日常生活中主導著國人的三餐所需。更在改變外觀，碾成粉末之後，變化出各式各樣的口味，成為點心食材，中國人的飲食智慧與技巧，單從粉類製作這一項上可以看出巧思（梁瓊白，2011）。

二、研究動機

一直以來都可以在傳統菜市場或者是一般的超市裡都可以看到傳統不包餡料的湯圓，但在那些有五顏六色的湯圓之下，大多都是採用食用色素來添加顏色的美觀。色素吃多了對身體也不太好，本組採用了三種蔬菜（胡蘿蔔、菠菜、南瓜）來作為外管顏色的改變，既能夠可以讓大家吃的安心、健康又養身的食品。

三、研究目的

- （一）研究三種不同的蔬菜湯圓在『色澤』差異之探討。
- （二）研究三種不同的蔬菜湯圓在『味道』差異之探討。
- （三）研究三種不同的蔬菜湯圓在『喜愛程度』差異之探討。
- （四）研究三種不同的蔬菜湯圓在『購買意願』差異之探討。

貳●正文

一、文獻探討

（一）湯圓的由來

湯圓是冬至應景的一種食品多為糯米製成。在台灣閩南語稱為「圓仔」，客家語稱為「粿圓」，通常做成紅白兩色。在中國大陸，則有另一種較為大型、包餡的湯圓，其外型似元宵。元宵也稱作「湯圓」，南方人用糯米製成大小和龍眼差不多的圓子，稱作「湯圓」；北方人吃的圓子較大，裏面摻有餡子，稱之為「元宵」。

（二）糯米粉

糯米粉又稱糯米麵，糯米的黏性強。蒸熟後較軟黏且具張力，多用來製作中

式點心，例：湯圓、年糕、麻糬、紅龜粿等。一般市售糯米粉，如非特別註明，都是生糯米粉(林美慧，1999)。

(三)胡蘿蔔的營養價值

胡蘿蔔不僅含糖量高，且含有蛋白質、脂肪、礦物質以及維生素等多種營養成分。胡蘿蔔中的 β -胡蘿蔔素會在體內轉華成維生素 A，提升身體的體抗力，導致細胞惡化的活性氧等。 β -胡蘿蔔素能有效預防花粉過敏症、過敏性皮膚炎等過敏反應。也具有造血功能，因此能改善貧血或冰冷症。胡蘿蔔含較多的核黃素和葉酸。葉酸有抗癌作用。胡蘿蔔中的木質素也有提高身體抗癌免疫力和堅接消滅癌細胞的功用。長期抽菸的人，每日飲半杯胡蘿蔔汁，對肺部易有保護作用。雖營養豐富，但是不要過量食用，因為攝取大量胡蘿蔔素會使皮膚的色素產生變化，變成成黃色。尤其是女性如果胡蘿蔔吃多了，過量的胡蘿蔔素會影響卵巢的黃體素合成、分泌量減少，有的甚至會造成無月經、不排卵，會經期錯亂的現象，並有可能導致不孕(元氣星球工作室，2012)。

胡蘿蔔中所含的鈉離子比一般蔬菜要來得高些，這是為什麼許多營養師提醒高血壓病患勿大量攝食胡蘿蔔的原因；其實胡蘿蔔裡鉀離子含量也不低，若是以不加鹽的方式攝入，對高血壓患者仍是很有利的。胡蘿蔔的纖維含量也相當可觀，尤其是可溶性的果膠，可以調節我們腸道的正常功能(金惠民·邵蘊萍，1998)。

(四)菠菜的營養價值

曾有人稱菠菜為「蔬菜之王」，強調它的營養豐富；也有人稱其為「女性蔬菜」，強調它含有鐵質，可以改善婦女的貧血現象。菠菜的營養成分的確很好。首先，它的鉀離子出奇的高，「鎂」離子也較其他常見蔬菜高出許多。菠菜的「鐵質」在蔬菜中確實是含量較高的，但其吸收率卻偏低，對改善缺鐵性貧血應無太大助益；其「葉酸」含量豐富，若是生食，葉酸充分攝入，對改善因缺乏葉酸而引發的貧血應有所幫助(金惠民·邵蘊萍，1998)。

菠菜含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、灰分、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、菸鹼酸、抗壞血酸和草酸等。菠菜含有草酸(其澀味，就是由草酸所致)它妨礙鈣質的吸收，主時先投入開水略煮一下，即可除去草酸(林正村，1993)。

菠菜富含多種植化素，可有效強化肝細胞的抵抗力，具有強大的抗氧化功能，也能有效增強免疫力。菠菜含有補血、潤燥、幫助消化、美容等功能，對於高血壓、糖尿病、為常功能失調、便秘、內外痔都有了的作用。菠菜含有葉酸，孕婦應該經常補充葉酸，食用葉酸也能使人感覺快樂，對精神疾病也很有幫助(石玉鳳，2010)。

(五)南瓜的營養價值

南瓜含有豐富的醣類、澱粉，所以老南瓜吃起來又面又甜。它還含有蛋白質、脂肪、維生素A、B、C和鈣、磷等礦物質，營養較好(林正村，1993)。

南瓜的果肉呈金黃色，它的熱量主要是來自於醣分，蛋白質含量不高，脂肪量更是非常低。有人以為南瓜的澱粉含量很高，其實並不然，以同樣重量而言，它的熱量並不比一般綠葉蔬菜多。南瓜的膳食纖維量中等，鉀離子相當豐富，更是維生素A極佳的來源(金惠民·邵蘊萍，1998)。

南瓜含多種類的胡蘿蔔素、類黃酮素等植化素，抗氧化作用優異，能減少人體吸收膽固醇，預防眼睛黃斑病變、預防癌症、抗老化、增強抵抗力、對預防心血管疾病也有幫助。此外，南瓜籽富含鋅，鋅在人體含量極少，因此南瓜籽可用在治療會預防男性攝護腺問題，具有延緩攝護腺肥大、幫助排尿順暢等作用(石玉鳳，2010)。

二、研究方法

(一) 研究架構圖

本專題之研究目的為了讓湯圓顏色更加多元，並將蔬菜其實際運用在餐點中，因此先針對本專題製作小組就加以討論，決定本組做法之食譜。

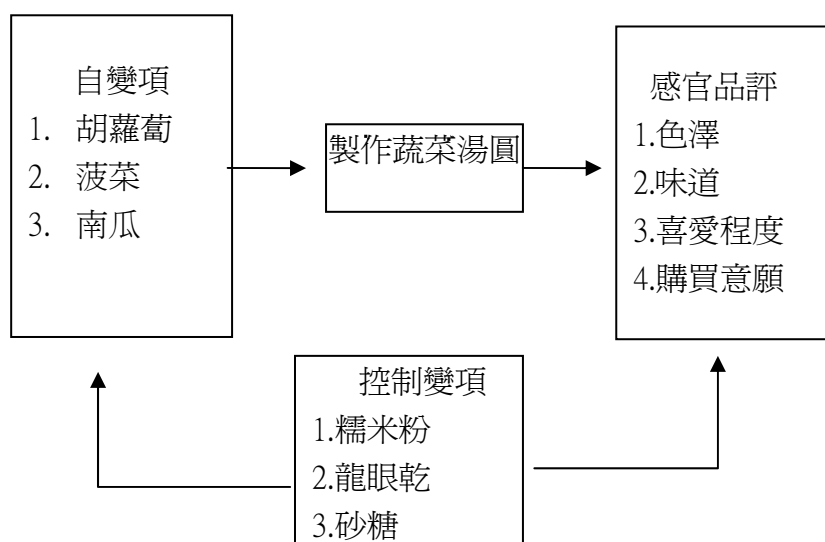


表 3-1 研究架構圖

(二)問卷調查對象

以樹德家商高一、二資處與流通科七十位學生為研究對象，進行產品品評，

共發放70份問卷，來調查消費者對於各種湯圓口味的喜愛度，在產品的色澤、味道、喜愛程度、購買意願上做比較。

(一)本研究以感官品評方法填寫問卷，以眼看、鼻聞、口嘗(品評每一個樣品須漱口)，依以下所列數字寫下對該樣品之感官特性的接受程度。評分標準則以李克特五點量表衡量湯圓色澤、湯圓味道、整體喜愛程度、購買意願：1代表非常不喜歡2代表不喜歡3代表普通4代表喜歡5代表非常喜歡。

(二)我們以高一、二資處與流通科七十位學生為對象，男生和女生共70人，收回了70份有效問卷。

(三)使用 Excel 作出統計分析圖表。

二、製作流程

(一) 準備所需材料



圖 1

(二) 以果汁機榨製成汁



圖 2

(三) 將各個蔬菜汁倒入糯米粉裡



圖 3

(四) 攪拌至成糰



圖 4

(五) 取 1/4 塊壓扁，煮熟。稱「糶粹」



圖 5

(六) 跟原來的糯米糰搓揉均勻



圖 6

(七) 成爲不黏手的糯米糰



圖 7

(八) 盤上灑一點糯米粉，搓圓



圖 8

(九) 放入沸水中煮熟，成品

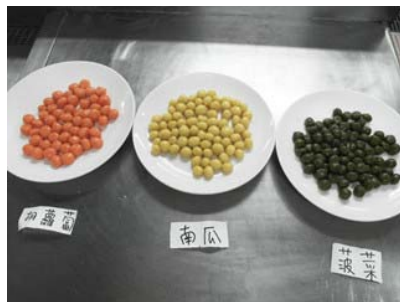


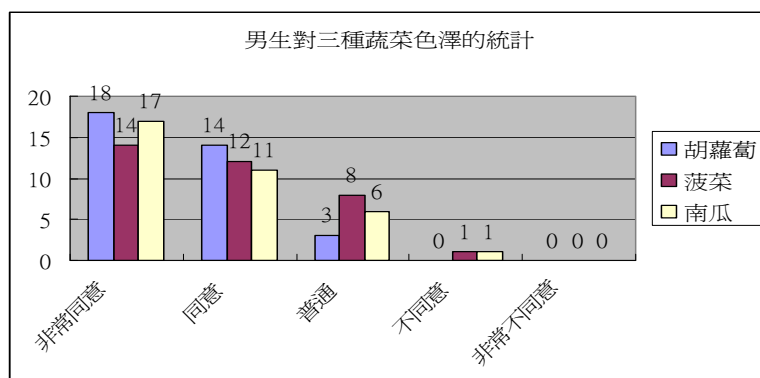
圖 9

參●結論

本小組經過討論而選出三種蔬菜製作湯圓，再經由問卷統計出結果。並比較出胡蘿蔔、菠菜、南瓜哪一種蔬菜製作出來的湯圓色澤最漂亮、味道最好、最受人們喜愛、願意花錢去購買。

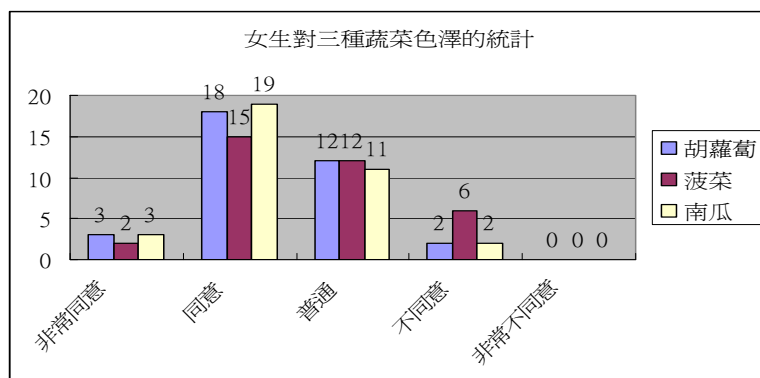
我們將回收之 70 份有效問卷，使用 Excel 作出統計分析圖表，得到的結果。

表 1



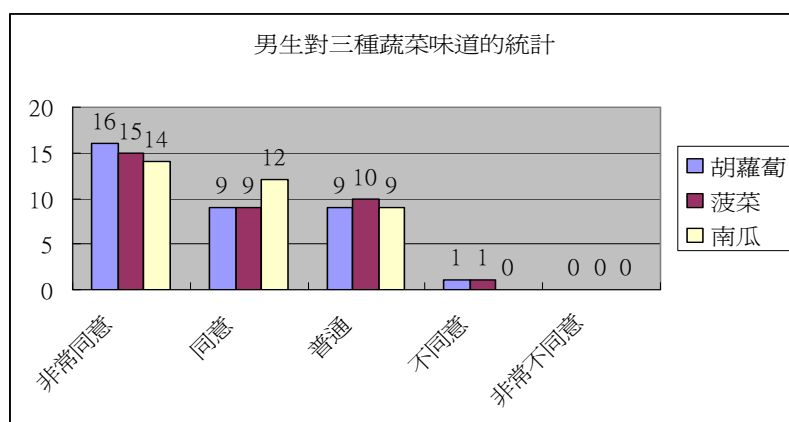
根據上圖表 4-1 男生對三種蔬菜色澤的統計，男生比較同意以胡蘿蔔製作的湯圓有 32 人，同意菠菜的有 26 人，同意南瓜有 28 人；則佔胡蘿蔔的人較多。

表 2



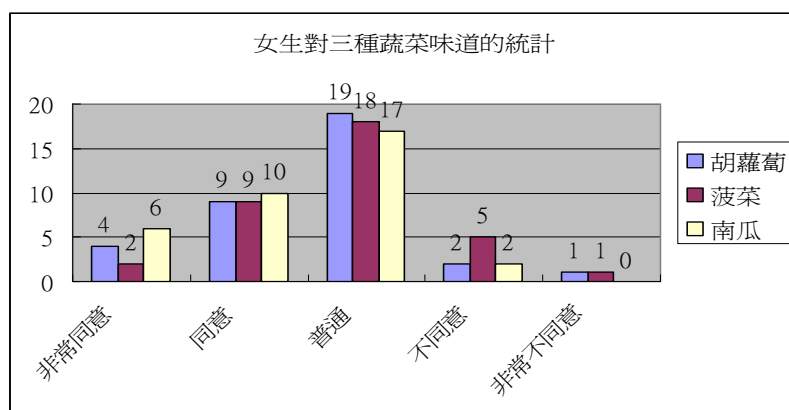
根據上圖表 4-2 女生對三種蔬菜色澤的統計，女生比較同意以胡蘿蔔製作的湯圓有 21 人，同意菠菜的有 17 人，同意南瓜有 22 人；則佔南瓜的人較多。

表 3



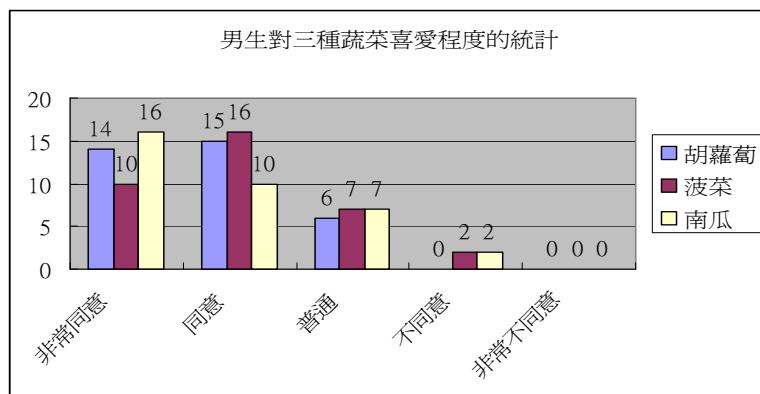
根據上圖表 4-3 男生對三種蔬菜味道的統計，男生比較同意以胡蘿蔔製作的湯圓有 32 人，同意菠菜的有 26 人，同意南瓜有 28 人；則佔胡蘿蔔的人較多。

表 4



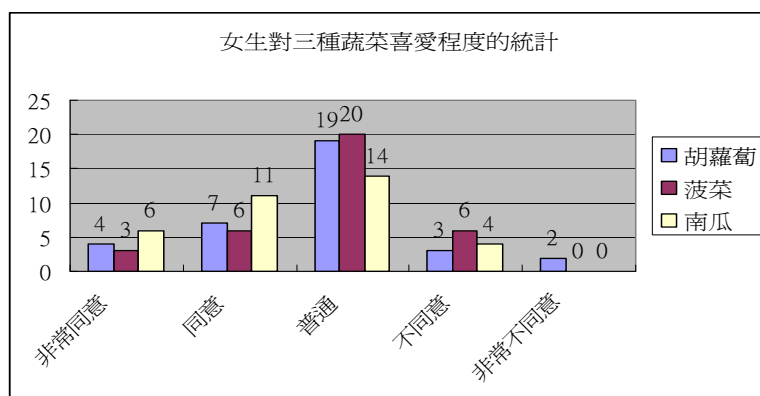
根據上圖表 4-4 女生對三種蔬菜味道的統計，女生比較同意以胡蘿蔔製作的湯圓有 13 人，同意菠菜的有 11 人，同意南瓜有 23 人；則佔南瓜的人較多。

表 5



根據上圖表 4-5 男生對三種蔬菜喜愛程度的統計，男生比較同意以胡蘿蔔製作的湯圓有 29 人，同意菠菜的有 26 人，同意南瓜有 26 人；則佔胡蘿蔔的人較多。

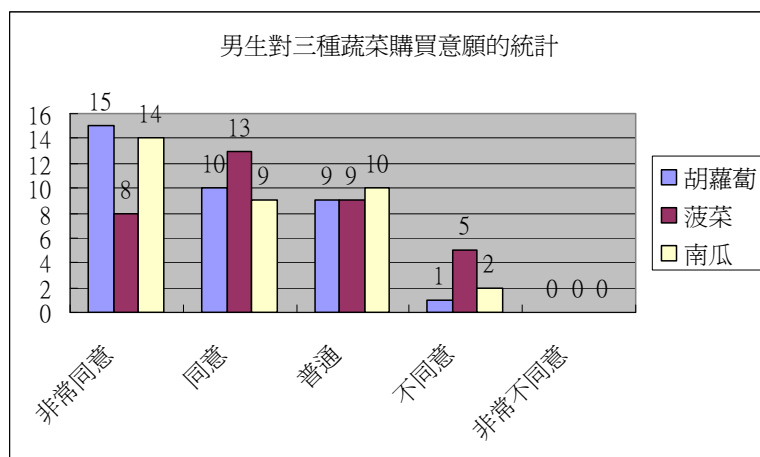
表 6



根據上圖表 4-6 女生對三種蔬菜喜愛程度的統計，女生比較同意以胡蘿蔔製

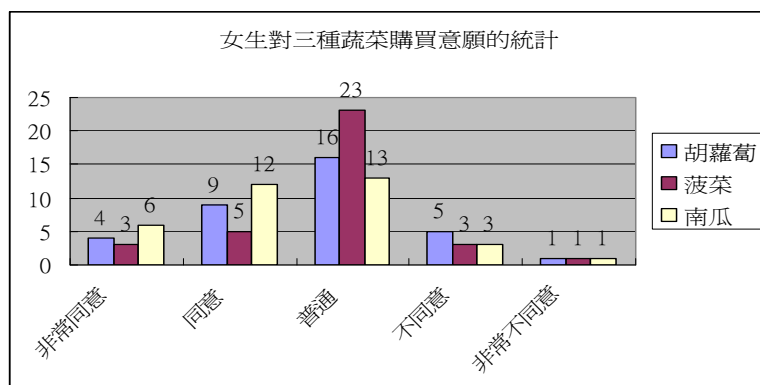
作的湯圓有 11 人，同意菠菜的有 9 人，同意南瓜有 17 人；則佔南瓜的人較多。

表 7



根據上圖表 4-7 男生對三種蔬菜購買意願的統計，男生比較同意以胡蘿蔔製作的湯圓有 25 人，同意菠菜的有 21 人，同意南瓜有 23 人；則佔胡蘿蔔的人較多。

表 8



根據上圖表 4-8 女生對三種蔬菜購買意願的統計，女生比較同意以胡蘿蔔製作的湯圓有 13 人，同意菠菜的有 8 人，同意南瓜有 18 人；則佔南瓜的人較多。

九、總結

(一)在色澤最佳的選項中：胡蘿蔔和南瓜的色澤最佳，則菠菜在色澤美觀較差。

(二)在味道良好的選項中：胡蘿蔔和南瓜的味道良好，則菠菜在味道較差。

(三)在喜愛程度的選項中：胡蘿蔔和南瓜比較多人喜愛，則菠菜在喜愛度較普通。

(四)在購買意願的選項中：胡蘿蔔和南瓜的比較多人願意花錢購買，則菠菜在購

買意願較少。

肆●引註資料

Carol(2013)：麵點新手。新北市。幸福文化

大田 忠道(2013)：新味 和封山後甜點料理。新北市。瑞昇文化

元氣星球工作室(2012)：排毒專家教你做好體內環保。新北市。華威國際事業有限公司

石玉鳳(2010)：體內淨化蔬果汁。台北市。三采文化出版事業有限公司

金慧民・邵蘊萍(1998)：健康果菜汁。台北市。文經出版社有限公司

林美慧(2005)：小朋友最愛吃的點心。台北市。朱雀文化事業有限公司

林正村(1993)：果蔬營養與療效。台北縣。世潮出版有限公司

何一成(2013)：8週降低膽固醇食療事典。新北市。人類智庫，康健文化

胡涓涓(2011)：麵點新手必備的第一本書。新北市。幸福文化

陳志田(2013)：400道點心、飯、麵、粥料理。新北市。漢宇國際文化有限公司

李信宜・李德全(2012)：粉類大解惑(最新版)。台北市。楊桃文化

斯瑞・歐文(2011)：稻米全書。台北市。遠足文化

梁瓊白(2011)：6種粉做點心。新北市。膳書房文化事業有限公司

黃春慧(2013)：客家媽媽教你做粿—米食的在地美味。台北縣。台心彩色印刷製板股份有限公司

顏金滿(2013)：糕與粿。台北市。邦聯文化事業有限公司

蔡季芳(2002)：阿芳的小吃。台北市。台視文化

蔡季芳(2008)：阿芳的糕與粿。台北市。台視文化

蔡坤展(2000)：甜甜湯。台北市。台視文化