

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

捕獲被忽視的美-瑞士捲大改造

作者：

林品慈。私立樹德家商。高三14班

王見平。私立樹德家商。高三14班

方宜軒。私立樹德家商。高三14班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

芭樂原產於熱帶美洲，後由喜歡在海上航行的西班牙人傳至歐洲，才開始傳到世界各地(丘應模，2000)。由於果實多子，類似我國有的石榴，又因其傳入我國係來自於南方，歷史上稱為蠻或番的地方，就稱為番石榴(王禮陽，1994)。

在文獻收集中，我們發現芭樂籽不好消化，所以它存在很多人家的廚餘桶中，但其實芭樂籽富含營養，根據記載芭樂籽的鐵含量為熱帶水果之最，有豐富的鉀，也可以預防高血壓，因此本組決定將芭樂籽與瑞士捲做結合，別再置於廚餘桶而被忽視芭樂籽的營養價值。

貳●正文

一、芭樂

芭樂是台灣一年四季都有的水果，它營養豐富，食療和藥用價值高(蕭菊貞，2006)。

(一) 芭樂的益處

表1 芭樂的益處

作者	年份	芭樂的益處
丘應模	2000	(1)抗老化。 (2)含蛋白質、脂質。 (3)調節生體機能。
張蕙芬	2012	(1)消炎止瀉。 (2)排出體內毒素。 (3)促進新陳代謝
蕭菊貞	2006	(1)預防高血壓、糖尿病。 (2)幫助消化。 (3)降血糖、血脂。 (4)有助減肥。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，芭樂能抗老化、調節生體機能、排出體內毒素、促進新陳代謝、幫助消化、降血糖、血脂、消炎止瀉、有助減肥，也能預防高血壓、糖尿病。

(二)芭樂的產地

表 2 芭樂的產地

作者	年份	產地
張蕙芬	2012	燕巢芭樂產地面積達 1600 餘公頃，年產量近 5 萬公噸，居全台之冠。
蕭菊貞	2006	國內以高雄的燕巢、大社、田寮為芭樂的主要產地，彰化社頭、員林、溪洲等地的產量也不小。
王禮陽	1994	芭樂產地分佈在台灣各地，其中最出名的種植芭樂的地區是：彰化社頭及高雄燕巢。
丘應模	2000	芭樂的原產地是在美洲墨西哥至祕魯一帶，台灣並非芭樂的原產地。芭樂在台灣一年四季都有生產，最主要的產地為高雄燕巢、大社，彰化的社頭。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，芭樂的原產地並非台灣。芭樂在台灣一年四季都有生產，最主要的產地為高雄的燕巢、彰化的社頭。

二、瑞士捲

關於瑞士捲的由來有2種說法，第一種是源自於法國傳統的聖誕蛋糕「Buche de Noel」，第二種則是英國的點心「Log Cake」(許正忠，2010)。

(一)瑞士捲食譜分析

表 3 瑞士捲食譜分析

	書名	作者	出版社	瑞士捲的口味
1	精緻法國甜點	山本光二	東販出版	草莓
2	美味的高級甜點	辻口博啓	楓書坊文化	奶油
3	初學者的點心烘焙百科	麵包花園	楓葉社有限公司	咖啡
4	星級蔬果甜點	蔡凱因	膳書房有限公司	菠菜
5	西點烘焙教戰守策	李冠嘉	美食名家有限公司	巧克力

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在五道瑞士捲食譜中，比較特別的口味是菠菜瑞士捲，而參考其中的配方，經由小組成員討論，並參考指導老師的意見，本組決定實驗之食譜與做法，並經過三次以上試做實驗觀察之作品。

(二)瑞士捲製作方法











表 4 瑞士捲製作方法

作者	年份	製作方法
蔡淑昭	1992	主要材料至鋼盆中打至完全鬆發，烤盤墊蠟紙倒入麵糊，表面刮平，入烤箱 180 度烤 20 至 25 分鐘，手按中央見彈性即可倒出。
辻口博啓	2009	將所有材料混合打至鬆發。麵糊打好後，用刮刀撈起麵糊慢慢的消失，蛋糕糊倒入烤盤內抹平，放入烤箱 160 度，烤 20 分鐘，烤好後再拿起烤盤敲兩下，取出蛋糕放涼即可。
許正忠	2010	將主要材料一起攪拌打至發泡，抹平於鋪上紙的烤盤，200 度上火烘烤，待涼後整形。
譚彥	1995	蛋白跟細砂糖打成濕性發泡,加入主要材料拌勻,倒入烤盤以抹刀抹平，送入烤箱上火 200 度下火 160 度，烤約 20 分鐘後取出即可。
蔡凱因	2013	將蛋黃、糖、鹽、奶水、沙拉油拌勻至無顆粒，低粉和發粉過篩再加入拌勻，蛋白以中速打發至無蛋清，糖分 2~3 次加入，打到乾性發泡，將麵糊倒入鋪上烤紙的烤盤上抹平，160 度烤約 25 分，取出放冷藏定型即可。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，瑞士捲的製作方法都是將主要材料拌勻打至乾性發泡，麵糊倒入鋪上烤紙的烤盤上抹平，入烤箱烘烤約20-25分，待涼後整形放冷藏定型即可。

三、研究流程

1.材料秤重。	2.蛋黃、砂糖用打蛋器打到泛白。
	
3.蛋白打至呈現細泡沫，分3次加細砂糖續打至呈乾性發泡，即為蛋白霜。	4.將蛋白霜取1/3得量混合進蛋黃糊裡面，再將剩下的蛋白全部混和再一起。
	
5.麵糊倒入烤盤，將四個角落全部佈滿均勻。	6.放入烤箱以180度烤25分鐘。
	
7.蛋糕中心處割3刀，在塗上餡。	8.以桿麵棍頂著蛋糕皮捲起。
	
9.冰入冰箱內靜置30分鐘後取出。	10. 芭樂籽瑞士捲成品。
	

參●結論

一、實驗觀察結果

以『芭樂籽瑞士捲成品』分析瑞士捲『外觀』、『香氣』、『口感』、『甜度』、『購買意願』。

(一)實驗計分人員：專題製作6位成員、3位同班同學、1名教師。

(二)實驗計分工具：試吃人員的視覺、嗅覺、味覺、試吃感受來觀察計分。

(三)實驗計分方法：採五分量表評比，以勾選方式紀錄，分別為：非常不喜歡、不喜歡、普通、喜歡、非常喜歡。

表5芭樂籽瑞士捲喜愛程度分析

喜愛程度 品評種類	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
外觀	0人	0人	4人	6人	0人
香氣	0人	1人	5人	4人	0人
口感	0人	2人	2人	6人	0人
甜度	0人	4人	6人	0人	0人
購買意願	0人	2人	8人	0人	0人

此實驗觀察計分表針對芭樂籽瑞士捲「外觀」、「香氣」、「口感」、「甜度」、「購買意願」之評分統計，以實驗品評結果進一步比較分析，其果分析如下：

由上表可知，品評員試吃後，認為芭樂籽瑞士捲在「外觀」方面覺得普通者4人，佔40%；覺得喜歡者6人，佔60%；在「香氣」方面不喜歡者1人，佔10%；普通者5人，佔50%；喜歡者4人，佔40%；「口感」方面不喜歡者2人，佔20%；普通者2人，佔20%，喜歡者6人，佔60%；「甜度」方面不喜歡者4人，佔40%；喜歡者6人，佔60%。

數據顯示，芭樂籽瑞士捲之「外觀」、「口感」接受的人佔多數，最後統計芭樂籽瑞士捲的「購買意願」20%的人覺得不願意購買；80%的人覺得願意購買。

二、實驗分析

- (一)在「外觀」方面大眾喜愛。
- (二)在「香氣」方面香氣沒有那麼香，芭樂香味淡。
- (三)在「口感」方面較為Q彈，大家較為喜愛。
- (四)在「甜度」方面甜度較低，大眾較為普通。
- (五)在「購買意願」方面大眾較為普通，會選擇購買芭樂籽瑞士捲。

三、建議

- (一)在製做方面，因為芭樂籽瑞士捲是麵糊狀，一定要打發濃稠，不然會導致成品外觀無法做出造型。
- (二)本研究僅針對少數品評學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了芭樂籽瑞士捲在市場接受度及口味的研發及推廣可行性，。

肆●引註資料

- 十口博啓(2009)。美味的高級甜點。台北：楓書坊文化。
- 山本光二(2003)。精緻法國甜點。台北：人類文化有限公司。
- 王禮陽(1994)。臺灣果菜誌。台北：時報文化出版企業有限公司。
- 丘應模(2000)。台灣自然觀察圖鑑-台灣的水果。台北:度假出版有限公司。
- 李冠嘉(1999)。西點烘焙教戰守策。台北：美食名家有限公司。
- 張蕙芬(2012)。菜市場水果圖鑑。台北：天下文化出版社。
- 許正忠(2010)。蛋糕教室百種經典蛋糕。台北：四塊玉有限公司。
- 蔡淑昭(1992)。圖解蛋糕點心派製作法。台北：尖端出版社。
- 蔡凱因(2013)。星級蔬果甜點。新北市：膳書房有限公司。
- 蕭菊貞(2006)。蔬果密碼。台北：日月文化出版股份有限公司。
- 譚彥(1995)。我的點心世界。台北：人類文化有限公司。
- 麵包花園(2011)。初學者的點心烘焙百科。新北市：楓葉社事業有限公司。