

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以旗山香蕉做不同口味的馬芬之探討

作者：

莊函諭。私立樹德家商。高三16班

劉怡廷。私立樹德家商。高三16班

葉品沂。私立樹德家商。高三16班

指導老師：

王湘嵐老師

壹●前言

我發現多數人吃香蕉時，會把香蕉皮當垃圾丟掉，而有些還亂丟，這樣不僅會製造垃圾，還對生態環境不好。颱風過後，會有很多受傷的香蕉，我們可以和農夫合作，把外觀不好的、受傷的、劣質的香蕉，賣給我們。香蕉為熱帶果樹，結果快速，吃食方便，老少咸宜的大眾化水果，含有水份糖類、蛋白質、維生素與單寧酸等。在文獻收集中，發現香蕉皮營養豐富，未來說不定可以成為「超級食物」。所以我們打算把香蕉皮加入好吃的蛋糕中。

本組對象以樹德家商學生為主，並針對產品外觀的設計，整理相關香蕉馬芬與香蕉皮的產品過為改良以「色、香、味」作為調查，以實際問卷調查共發出問卷 100 份，實驗後學生喜歡的口味比例，將實驗成功商品供給日後研究的參考依據。

關鍵詞：旗山、香蕉、馬芬蛋糕

貳●正文

一、香蕉營養

香蕉含有維生素和礦物質，可以很容易攝取各種營養素。香蕉膳食纖維豐富，具有通便效果，加上含有果膠成分，能充分潤滑腸道，加速糞便通過的速度，不讓廢物滯留在腸道中，能避免產生致癌物，可有效預防腸癌。香蕉含有寡醣成分，能降低腸道的壞菌，增加腸道好菌的作用，雖然因甜度甚高，但一根淨重約 100 克的香蕉的熱量大約相當是一餐白飯的一半或以下而已。

香蕉含有相當多的鉀和鎂離子。鉀能防止血壓上升及肌肉痙攣，鎂則具有消除疲勞的效果。香蕉富含的鉀離子使得它在被人體吸收後會帶給人體 0.1 微西弗的輻射曝照，香蕉也是一種天然的制酸劑。由於香蕉對消化、吸收相當良好，因此從小孩、到老年人，都能安心地食用，並補給均衡的營養，能幫助大腦製造一種化學成分—血清素，這種物質能刺激神經系統，給人帶來歡樂、平靜及瞌睡的信號，甚至有鎮痛的效應。

(參考資料：<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/香蕉>)

二、香蕉可以改善人體功能

(一) 香蕉肉的功用：抗憂鬱症、貧血、調降血壓、增強腦力、解除便秘、解宿醉、胃潰瘍、體溫控制、戒菸、解除壓力、預防中風。

(二) 香蕉皮的功用：

1. 維生素 A 有助維持牙齒、骨骼、軟組織健康。
2. 維生素 B6 不但對免疫系統有助益、可促進大腦、心臟健康，調節糖、提振心情。
3. 維生素 B12 對大腦、神經系統很有好處。
4. 香蕉中維生素 B 群與抗氧化成分有助提升新陳代。




三、香蕉所有種類特性

表 1 香蕉種類特性表

栽培種名	原編號	主要特性	黃葉病特性
北蕉	- -	豐產、質優	不抗
台蕉一號	GCTTCV - 215	耐病、轉色病	耐病
台蕉二號	Cavendish B.F.	中矮、耐風	不抗
台蕉三號	TC3 - 229	中矮、耐風	抗病
寶島蕉	GCTCV - 218	豐產	耐病

四、香蕉種類

表 2 香蕉種類表

香蕉名	香蕉種類圖片	簡介
北蕉	 北蕉	弓形或微弓形，未熟果綠色，催熟後較為黃色，果肉淡黃色，肉質細緻，味甜而香，品質極佳。平均 8-9 把果手，果指長約 20-25 公分，果重約 25 公斤，亦可達 30-35 公斤。
仙人蕉 別名：甘蕉、芎蕉	 86 AAA 仙人蕉	果狀：蕉果肉芳香味甜，有「甘蕉」之稱，並因果型如弓，台語稱「芎蕉」
台蕉一號	 台蕉一號	果狀：果把約 8.8 把，果指數約 148 指，果指較北蕉細，果重約 22.6-26.1 公斤，轉色均勻，不易發生青丹。
紅皮蕉 【Morado】(菲、中南美)，【Pisang Raja Udang】(馬)，【KluaiNak】(泰)，【Red Dacca】(澳)，【Rouge】(非洲)	 紅皮蕉	紅皮蕉因果皮呈暗紅色而得名。果狀：果皮暗紅色，熟果蘋果紅，果肉黃白色，肉質較軟，味甜而香，栽培少，故價格較高，果指短而肥；本種常有體突變發生，假莖及果實會變綠色，稱之【青皮蕉】。
粉蕉	 粉蕉	果狀：果指大而直、稜角明顯，果梗特長，果皮厚，果熟後淡黃色，果肉橙黃色，甜度高，但無香味，肉質軟，經烘乾後食用，則甜韌可口。約 5-7 把果手，果重約 9-21 公斤。

最常見之品種為北蕉與仙人蕉，果肉柔軟，香甜可口。本研究以北蕉作為專題製作之材料。

五、台蕉一號的特性

北蕉的果形、風味俱佳，轉色均勻，不易發生青丹，深受內外銷市場歡迎。但自蕉園出現黃葉病以來，因「北蕉」不具抗病性，中南部多數蕉園逐漸遭受感染而無法續種本品種。果房上下整齊，產量較北蕉稍輕，但外銷合格率高，催熟後轉色均勻，風味與北蕉相似，果肉柔軟，香甜可口。若為宿根植株則更為明顯，故易於果房管理及採收。為減輕黃葉病的損失，台灣香蕉研究所於是從北蕉的變種中選育出「台蕉一號」並於 1992 年 7 月命名推廣。特性：耐病、轉色佳。

(參考資料：<http://www.mesotw.com/?action-viewthread-tid-415>)

六、馬芬蛋糕食譜綜合分析比較

依據馬芬蛋糕食譜收集，以表格方式呈現，分述如下：


表 3 馬芬蛋糕綜合分析表

編號	書名	作者	出版社
1	享瘦甜食！砂糖 OFF 的豆渣馬芬蛋糕	粟辻早重	良品文化
2	無奶油瑪芬蛋糕 當正餐也超健康！	中島志保	瑞昇
3	外酥內軟家常馬芬蛋糕	古家和行	楓書坊文化
4	新手烤點心，不失敗の黃金比例：小餅乾·司康·馬芬杯子蛋糕·磅蛋糕·甜派，55 種美味點心自己做！	荻山和也	貝果文化
5	家庭烤箱作馬芬蛋糕	杜麗娟	楊桃文化
6	孟老師的 100 道小蛋糕	孟兆慶	葉子
7	塔派、馬芬、餅乾輕鬆做！一個鉢盆就能完成美味小點心！	西山朗子	台灣東販
8	居家製作健康美味馬芬與杯子蛋糕食譜集	下迫綾英	臺灣東販有限公司
9	自然味的手做甜點	青山有紀	良品文化館
10	超人氣可愛杯子蛋糕	本橋雅人	邦聯文化

七、實驗步驟


(一) 原味的馬芬蛋糕

表 4 香蕉馬芬蛋糕（原味）

香蕉馬芬蛋糕（原味）	
材料	香蕉 220g、細砂糖 121g、全蛋 100g、沙拉油 81g、牛奶 77g、中筋麵粉 220g、小蘇打粉 9g。
作法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 香蕉切小塊加入細砂糖打成泥狀 2. 分次加入全蛋 3. 加入沙拉油拌勻 4. 加入牛奶 5. 加入過篩的中筋麵粉和小蘇打粉 6. 放入紙模，到 8 分滿 7. 入爐上火 190℃ / 下火 170℃ 烤 30 分。
成品	


(二) 巧克力的馬芬蛋糕

表 5 香蕉巧克力馬芬蛋糕

香蕉巧克力馬芬蛋糕	
材料	香蕉 220g、奶油 126g、糖粉 121g、全蛋 201g、泡打粉 7g、牛奶 61g、低筋麵粉 242g、巧克力豆 92g。
作法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 奶油切小塊打軟 2. 加入過篩糖粉打至顏色變白 3. 分次加入全蛋 4. 加入過篩好的低筋麵粉和泡打粉 5. 加入過篩的中筋麵粉和小蘇打粉 6. 再加入牛奶和巧克力豆，放入紙模 8 分滿 7. 入爐上火 190℃ / 下火 170℃ 烤 30 分。
成品	

(三) 檸檬的馬芬蛋糕

表 6 香蕉檸檬馬芬蛋糕

香蕉檸檬馬芬蛋糕	
材料	香蕉 220g、奶油 120g、糖粉 100 g、全蛋 100g、低筋麵粉 120g、泡打粉 2、檸檬醬一罐、檸檬一顆。
作法	<ol style="list-style-type: none">1. 將奶油和糖粉打發2. 在分次加入全蛋3. 加入過篩的低筋麵粉和泡打粉加入4. 加入切小塊的香蕉和檸檬醬5. 放上檸檬皮再放入模紙，到 8 分滿6. 入爐上火 190℃ / 下火 170℃ 烤 30 分
成品	

參●結論

本章根據研究目的、文獻的收集與食譜分析，經由實驗設計研究，得到實驗結果，主要內容分為二個部分：一、「結論」；二、「建議」。

一、結論

根據研究方法於實驗結果，將茶的杯子蛋糕外觀、色澤、口味、香味、願意購買的影響，綜合整理得到以下二點結論：

- (一) 以本組作為實驗在如何把香蕉皮放入馬芬裡，發現香蕉皮要搾成汁加入檸檬汁蓋過香蕉皮的味道。
- (二) 以本組作為實驗在外觀、色澤上，發現用不同口味呈現外觀的特性。

二、建議

根據研究結論，以以旗山香蕉做不同口味的馬芬在外觀、色澤、口味、香味、願意購買；針對未來相關研究者提出建議，總和整理得道以下建議。

- (一) 本研究目前只針對本組加以開發改良，本組不足以代表大眾社會，希望後續研究可將研究層面擴大到一般民眾，並接受有加入香蕉皮的馬芬蛋糕。
- (二) 可以探討加入香蕉皮的馬芬用不同口味的方式，呈現出的口感上的差異，與民眾的接受度、喜愛程度。
- (三) 加入不同口味的馬芬蛋糕，研究味道上的相會是否可以和香蕉融合。

肆●引註資料

一、書面資料

- 粟辻早重（2015）。享瘦甜食！砂糖 **OFF** 的豆渣馬芬蛋糕。良品文化。
- 中島志保（2015）。無奶油瑪芬蛋糕 當正餐也超健康！。瑞昇。
- 古家和行（2016）。外酥內軟家常馬芬蛋糕。楓書坊文化。
- 荻山和也（2014）。新手烤點心，不失敗の黃金比例：小餅乾・司康・馬芬杯子。蛋糕・磅蛋糕・甜派，55 種美味點心自己做！。貝果文化。
- 杜麗娟（2006）。家庭烤箱作馬芬蛋糕。楊桃文化。
- 孟兆慶（2006）。孟老師的 100 道小蛋糕。葉子。
- 西山朗子（2015）。塔派、馬芬、餅乾輕鬆做！一個鉢盆就能完成美味小點心！台灣東販。
- 下迫綾英（2015）。居家製作健康美味馬芬與杯子蛋糕食譜集。臺灣東販有限公司。
- 青山有紀（2013）。自然味的手做甜點。良品文化館。
- 本橋雅人（2014）。超人氣可愛杯子蛋糕。邦聯文化。

二、網路資料

- 清除老人斑的天然靈丹香蕉皮是寶貝 。2016 年 10 月 26 日。自取
<http://www.hbjsjdq.com/thread-7468-1-1.html>
- 香蕉帶皮吃 營養不浪費 。2016 年 10 月 26 日。自取
<http://health.udn.com/health/story/6036/1264827>
- 香蕉產業沿革_。2016 年 10 月 27 日。自取
http://www.chi-san-chi.com.tw/6career/db/banana_museum/history/index.html
- 香蕉－維基百科。2016 年 10 月 28 日。自取
<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/香蕉>
- 世界水果圖鑑： 香蕉。2016 年 10 月 30 日。自取
<http://www.mesotw.com/?action-viewthread-tid-415>