

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

「果」然就是要「醬」吃

作者：

茅雁華。高雄市立樹德家商。高三 33 班

蔡孟庭。高雄市立樹德家商。高三 33 班

吳永義。高雄市立樹德家商。高三 33 班

指導老師：

蔡宗翰老師

壹●前言

一、研究背景

果皮所含營養成分比你想像中多，像酸苦的柑橘皮，有防癌的功效；口感粗粗難下嚥的蘋果皮，可以預防過敏；有白霧果粉的葡萄皮是天然酵素……等。

多吃水果有益健康，因為水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，衛生福利部最新每日飲食指南，建議一天要吃 2~3 份水果，攝取足夠營養素。多數人在吃水果時，因為果皮較硬又不好吃習慣把皮削掉，不過這樣做可能會把水果最重要的養分也一併丟棄了。

國泰醫院營養師張斯蘭表示，有些水果最好連皮一起吃，因為皮在水果最外層，接觸到充沛的陽光，所以皮的顏色通常會比果肉深，營養價值也最高，也有研究報告證實，許多水果的果皮含有較果肉更高量的抗氧化營養成分。(常春月刊)

二、研究動機

樹德家商餐飲管理科，104 學年度暑假作業以『綠色環保·點石成金』為主題。現在是講求環保與健康的時代，但人們總會因自己的貪念，而有些許浪費或忘了健康的事，我們想以營養成分很高的水果皮為主，因為果皮不好吃，所以平常都會被丟棄，所以想說製成成果醬，讓大家可以接受果皮，既不會浪費到食物，又可以得到更多的營養，健康又環保。

果皮不僅可以製成成果醬還可以去除臭味，可以將橘子皮、檸檬皮、柚子皮擇一保留，放入鍋中加水煮成黃綠色的，將滾燙的水果皮，從排水口一遍一遍的刷洗，在刷洗的過程中，滾燙的果皮水會隨著排水口流入排水管一直到排水溝，就可以有效地去除難聞的怪味囉!

三、研究目的

依研究背景與動機，提出下列研究目的:

- 一、研究果皮製作果醬之「色澤」的差異。
- 二、研究果皮製作果醬之「香味」的差異。
- 三、研究果皮製作果醬之「味道」的差異。
- 四、研究果皮製作果醬之「口感」的差異。
- 五、研究果皮製作果醬之「購買意願」的差異。

貳●正文

一、文獻架構

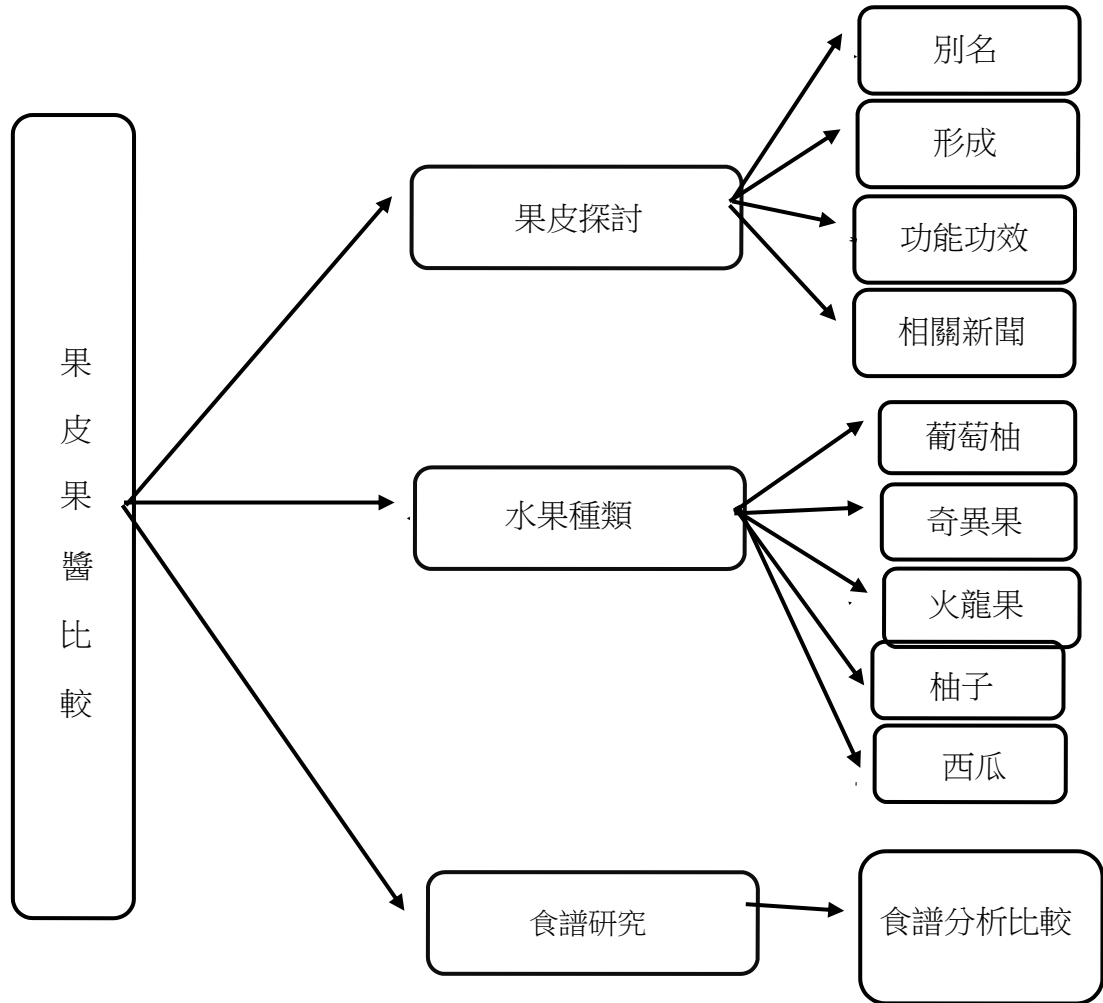


圖 1 以果皮變果醬文獻架構圖

二、果皮文獻

(一) 以指定果皮說明其他功能

| | |
|------|--|
| 奇異果皮 | 抗癌、抗老化、排除多餘脂肪除斑、改善便秘、可消除疲勞、淨化血液、防口臭、消青春痘 |
| 火龍果皮 | 降血壓、美膚、抑制炎症和過敏，改善關節的柔韌性，預防關節炎、改善視力、預防多種與自由基有關的疾病 |
| 西瓜皮 | 降火降壓、消暑解渴、清熱解毒。具有清熱解暑、瀉火除煩、降血壓等功效，對貧血、咽喉干燥、唇裂、膀胱炎、肝腹水、腎炎均有一定療效。 |
| 葡萄柚皮 | 防癌、降火氣、降血壓、抑制癌細胞生長及轉移、降低血管硬化的發生率、減少心肌梗塞的發生率、降低脂肪肝的發生率、抗氧化、預防中風、減緩骨質疏鬆程度。 |
| 柚子皮 | 化痰、止咳、平喘、抗炎去痘、養顏美容、去異味 |

〈二〉果皮功能：

1、功能：

將柚子皮放在冰箱可以去除冰箱異味。

將柚子皮內面白筋撕淨，放在通風出吹乾，在瀝乾水分，用有小孔的袋子裝好保存，可以放在衣櫃角落防蚊蟲。

(三) 相關新聞：

1、這些常見的水果皮是寶貝

記者：許家琳 綜合報導 更新：2015-08-30

很多人吃水果不喜歡吃果皮，但是你知道嗎？不少被你不屑一顧隨手扔掉的果皮可都是好東西。一些水果的果皮是營養價值極高的東西，以後吃水果可不要在扔掉果皮了

資料來源：<http://www.epochtimes.com/b5/15/8/30/n4515911.htm>

三、食譜研究

表 1 食譜一

| 產品名稱 | 奇異果果醬 | |
|-------|-------|-----|
| 材料 | % | g |
| 奇異果果皮 | 1 | 200 |
| 奇異果果肉 | 0.75 | 150 |
| 細砂糖 | 0.7 | 140 |
| 檸檬汁 | 0.05 | 10 |
| 合計 | 2.5 | 500 |



作法

1. 玻璃瓶放入滾水殺菌，備用。
2. 奇異果洗淨。
3. 削皮(皮保留)。
4. 果肉切小丁，果皮切碎。
5. 果肉.果皮與糖拌勻，放入冰箱靜置 10-15 分鐘。
6. 大火煮滾，轉小火煮到濃稠狀。
7. 裝瓶至 8 分滿，倒扣冷卻，即可冰入冰箱。

資料來源:張曉東(2012)；30 分鐘作出雙色夢幻果醬；台北市；如何出版社
參考文獻:作者姓名(出版年)；書名；出版地；出版者

表 2 食譜二

| 產品名稱 | 火龍果果醬 | |
|-------|-------|-----|
| 材料 | % | g |
| 火龍果果皮 | 1 | 200 |
| 火龍果果肉 | 0.875 | 175 |
| 細砂糖 | 0.6 | 120 |
| 檸檬汁 | 0.025 | 5 |
| 合計 | 2.5 | 500 |

作法

1. 玻璃瓶放入滾水殺菌，備用。
2. 火龍果洗淨。
3. 剝皮(皮保留)。
4. 果肉切小丁。
5. 果皮煮過切碎，備用
6. 果肉與糖拌勻，放入冰箱靜置 10-15 分鐘。
7. 大火煮滾，加入果皮，轉小火煮到濃稠狀。
8. 裝瓶至 8 分滿，倒扣冷卻，即可冰入冰箱。

資料來源:張曉東(2012)；30 分鐘作出雙色夢幻果醬；台北市；如何出版社
 參考文獻:作者姓名(出版年)；書名；出版地；出版者

表 3 食譜三

| 產品名稱 | 西瓜果醬 | |
|---------------|-------|-----|
| 材料 | % | g |
| <u>西瓜果皮白肉</u> | 1 | 200 |
| 西瓜果肉 | 0.775 | 155 |
| 細砂糖 | 0.7 | 140 |
| 檸檬汁 | 0.025 | 5 |
| 合計 | 2.5 | 500 |

| 作法 |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 玻璃瓶放入滾水殺菌，備用。 2. 西瓜紅肉去籽，切小丁 3. 西瓜白肉切小丁 4. 果肉.果皮與糖拌勻，放入冰箱靜置 10-15 分鐘。 5. 大火煮滾，轉小火煮到濃稠狀。 6. 裝瓶至 8 分滿，倒扣冷卻，即可冰入冰箱。 |

資料來源:張曉東(2012); 30 分鐘作出雙色夢幻果醬; 台北市; 如何出版社
 參考文獻:作者姓名(出版年); 書名; 出版地; 出版者

表 4 食譜四

| 產品名稱 | 葡萄柚果醬 | |
|-------|-------|-----|
| 材料 | % | g |
| 葡萄柚果皮 | 1 | 200 |
| 葡萄柚果肉 | 0.775 | 155 |
| 細砂糖 | 0.7 | 140 |
| 檸檬汁 | 0.025 | 5 |
| 合計 | 2.5 | 500 |



作法

1. 玻璃瓶放入滾水殺菌，備用。
2. 葡萄柚洗淨。
3. 剝皮(皮保留)。
4. 果肉切小丁。
5. 果皮煮過切碎，備用
6. 果肉與糖拌勻，放入冰箱靜置 10-15 分鐘。
7. 大火煮滾，加入果皮，轉小火煮到濃稠狀。
8. 裝瓶至 8 分滿，倒扣冷卻，即可冰入冰箱。

資料來源:施佳伶(2011)；《自己動手做 無添加·純天然》極品果醬；新北市；蘋果屋出版社
 參考文獻:作者姓名(出版年)；書名；出版地；出版者

表 5 食譜五

| 產品名稱 | 柚子果醬 | |
|------|-------|-----|
| 材料 | % | g |
| 柚子果皮 | 1 | 200 |
| 柚子果肉 | 0.775 | 155 |
| 細砂糖 | 0.7 | 140 |
| 檸檬汁 | 0.025 | 5 |
| 合計 | 2.5 | 500 |



作法

1. 玻璃瓶放入滾水殺菌，備用。
2. 柚子洗淨。
3. 剝皮(皮保留)。
4. 果肉切小丁。
5. 果皮煮過切碎，備用
6. 果肉與糖拌勻，放入冰箱靜置 10-15 分鐘。
7. 大火煮滾，加入果皮，轉小火煮到濃稠狀。
8. 裝瓶至 8 分滿，倒扣冷卻，即可冰入冰箱。

資料來源:施佳伶(2011)；《自己動手做 無添加·純天然》極品果醬；新北市；蘋果屋出版社
 參考文獻:作者姓名(出版年)；書名；出版地；出版者

食譜研究分析表

根據食譜之收集，以表格方式呈現，材料以本專題自變項以果皮為呈現種點，分述如下。

| 作者 | 書名 | 出版社 | 產品名稱 | 果肉形狀 |
|-----|---------------------|--------|----------|------|
| 張曉東 | 30分鐘作出雙色夢幻果醬 | 如何出版社 | 奇異果果醬 | 細條狀 |
| 張曉東 | 30分鐘作出雙色夢幻果醬 | 如何出版社 | 火龍果蘋果 | 泥狀 |
| 張曉東 | 30分鐘作出雙色夢幻果醬 | 如何出版社 | 西瓜果醬 | 泥狀 |
| 施佳伶 | 《自己動手做 無添加·純天然》極品果醬 | 蘋果屋出版社 | 紅蘋果葡萄柚果醬 | 泥狀 |
| 施佳伶 | 《自己動手做 無添加·純天然》極品果醬 | 蘋果屋出版社 | 粉紅胡椒蜜柚果醬 | 小塊狀 |

參●結論

根據文獻得知其實平常不會吃的水果皮其實有很多用處，好好善用不會吃的果皮，降低浪費食物的機率為出發點，研究有關果皮的相關產品。以往大家水果皮都會丟掉，可是恕不知果皮的營養含量其實是比較高的，而果皮當然也不只可以製作果醬，還可以拿來去汙、除臭等功能，因此我們要利用容易被丟棄的果皮變成一種可以搭配麵包的水果果醬，因此我們以廢棄果皮製作成果醬為主題，了解如何讓平凡無奇的果皮搖身一變變成酸甜可口的美味果醬。

肆●引註資料

張曉東(2012)。30分鐘作出雙色夢幻果醬。台北市；如何出版社

施佳伶(2011)。《自己動手做 無添加·純天然》極品果醬。新北市：蘋果屋出版社

果皮營養知多少？資料來源：<http://www.ttv.com.tw/lohas/green23912.htm>

關於水果皮的常識。2013/11/13。資料來源：<http://nk888898.pixnet.net/blog/post/302537813>

柑橘類果皮還有什麼妙用。2013/11/18。資料來源：

http://kmweb.coa.gov.tw/knowledge/knowledge_cp.aspx?ArticleId=903854&ArticleType=A&CategoryId=&kpi=0&dateS=&dateE=#