

以麵粉加入不同粉類製作香蕉皮麵衣之探討

投稿類別：餐旅類

篇名：

失戀情人-以麵粉加入不同粉類製作香蕉皮麵衣之探討

作者：

謝勁輝。樹德家商。高三 38 班

劉昱廷。樹德家商。高三 38 班

莊仲穎。樹德家商。高三 38 班

指導老師：

毛德馨老師

壹●前言

平常吃完香蕉後，所剩的香蕉皮總是讓人毫不考慮的就丟進垃圾桶，但我們總覺得香蕉皮有很多的營養素，丟棄了很浪費，也很可惜，也常常聽說失戀的人要吃香蕉皮，於是我查了許多與香蕉皮相關的營養素，發現香蕉皮營養豐富，據英國(艾拉.奧瑞德)、美國(羅拉.弗洛勒斯)營養師指出，香蕉皮「含有鎂、鉀、維生素 A、C、B6、B12 等營養素、抗氧化成分，且含豐富纖維，可幫助減重、讓心情好點」。所以，我們相信，吃香蕉皮抵抗憂鬱、失戀等等的功效是真的，但香蕉皮直接吃，苦苦且澀澀的口感令人無法恭維，因此希望裹麵衣由炸的方法，改良毫不起眼的香蕉皮，來製作出一道好吃的香蕉皮料理。(周敦懿，2012)，研究目的如下：

- (一) 以麵粉加入不同粉類製作香蕉皮麵衣的外觀、口感、喜愛程度的探討
- (二) 以不同的沾醬搭配炸香蕉皮麵衣的香氣、口感、喜愛程度的探討

貳●正文

(一)香蕉的探討

1. 香蕉產地介紹

台灣香蕉的產地大多集中在屏東、南投、高雄、台中、台南一帶，目前栽培品種以北蕉、新北蕉為主，雖今產量不如已往豐沛，但香蕉仍是台灣外銷生鮮農產品之大宗，年產值 33 億元。

2. 香蕉品種介紹

常見的香蕉品種有:仙人蕉、芭蕉、紅皮蕉、北蕉、台蕉一號、台蕉二號、粉蕉

3.香蕉營養價值

香蕉有特殊風味、二氧化碳、乙烯、有機酸、原果膠質水解、維生素 A、維生素 C。

4.香蕉常見的功效

香蕉因為營養價值豐富，常見到報導中了解到香蕉可治療高血壓、預防便秘、助解酒、助減肥、美容淡斑、預防痛風、防治胃潰瘍、預防心血管疾病、治療咳嗽、防治低血鉀症、緩解眼睛不適、治療憂鬱症等功效

(二)、麵衣運用於餐點的介紹

食材沾裹麵衣油炸是常見的烹調法之一，沾裹麵糊油炸的有酥炸是「沾裹發粉糊或脆漿」軟炸「與酥炸相反不強調酥脆，用一般麵糊即可」高麗炸是「沾裹打發的蛋白糊，顏色以白色為主，不會呈現金黃色」，我們收集到有日式天婦羅、酥炸生蠔、麵托絲瓜條、炸雞排、炸蝦球、炸排骨酥、酥炸香菇、炸地瓜餅。(彭等，2010)

(三)、麵粉品種介紹

1、麵粉原料麵粉，又稱小麥粉，是由小麥加工而成的產品，小麥粉經過初選、精選、喜脈、水分調節、條直、研磨、篩分等過程，分為：特高筋麵粉、高筋麵粉、中筋麵粉、低筋麵粉。

- (1)、特高筋麵粉特性: 蛋白質含 13.5%以上顆粒較粗、質地強韌
- (2)、高筋麵粉特性: 蛋白質含 12~13.5%以上鬆散、粉質較粗、色稍深
- (3)、低筋麵粉特性: 蛋白質含 9~12%以上糰狀、粉質稍粗
- (4)、中筋麵粉: 蛋白質含 7~9%以上糰狀、粉質細而白

2、麵粉營養價值

麵粉含有豐富的碳水化合物、纖維素及維生素 E。吃全麥食品是健康、減肥的新潮流。麵粉富含蛋白質、脂肪、碳水化合物和膳食纖維。中醫認為，麵粉性味甘涼，有養心益腎、健脾厚腸、除熱止渴的功效。

(四)、沾裹麵衣油炸物食譜分析

表 1 麵衣食譜分析表

食譜分析		
1	酥炸平菇	
	主要材料	調味料
	麵粉 100 公克 蛋 2 顆 油 適量	五香粉 適量 鹽 適量
	作法	
	1.把平菇撥開用水洗淨 2.用手撕成條狀 3.把洗淨平菇加入五香粉.鹽 4.把入好味的平菇加入 2 顆蛋拌勻 5.加入麵粉拌勻 6.把每一條平菇均勻掛在麵糊 7.油燒熱，加入沙拉油，油燒開後放入平菇，平菇放入一分鐘，用筷子把評估分散炸製兩面金黃。	
2	炸地瓜餅	
	主要材料	調味料
	蛋黃粉 30g 太白粉 30g 麵粉 180g 泡打粉 5g 水 220g 蛋 1/2 顆	
	作法	
	1.將粉類材料拌勻，緩緩加入水，拌勻成麵糊。 2.再加入蛋汁拌勻，最後加入油，拌勻之後靜置鬆弛再使用會比較酥鬆。 3.地瓜片均勻沾裹麵糊，用 170 度油溫油炸，炸到地瓜浮起即可翻面。 4.兩面炸到金黃之後即可先撈起，把油溫拉高到 200 度，再將炸好的地瓜放下去逼油，把表皮炸酥約(15 秒)，即可撈起。	

續下表

續表 1 麵衣食譜分析表

3	香脆蛋豆腐	
	主要材料	調味料
	玉米粉 100 公克 雞蛋 2 顆 麵包粉 100 公克	
	作法	
	1. 蛋豆腐每塊分別切成 12 小塊；雞蛋打成蛋液，把蛋豆腐先均勻的沾裹上玉米粉。 2. 接著把作法 1 的蛋豆腐裹上蛋液。 3. 最後把作法 2 的蛋豆腐均勻的沾裹上麵包粉，步驟 1~3 過程要一次完成。 4. 待作法 3 材料全部按照步驟沾裹好後，熱一油鍋，加入約 400 cc 沙拉油，燒熱至約 180°C，丟入少許麵包粉下鍋，如果麵包粉不會沉下且立刻起泡，即表示油溫足夠可以下鍋炸。5. 把作法 3 處理好的蛋豆腐依序放待作法 5 炸至表皮成金黃色撈起即可入作法 4 的油鍋中炸	
4.	麵托絲瓜條	
	主要材料	調味料
	麵粉 120 公克、 水 8 大匙、 泡打粉 1 小匙、 油 1 大匙 鹽 1/4 小匙、	鹽 1/4 小匙、 胡椒粉 1/4 小匙
	作法	
	1. 絲瓜去籽切約 5 公分的長條，備用。 2. 將調味料 A 混合均勻後，沾裹住絲瓜條，備用。 3. 取一油鍋油溫約 180 度後放入絲瓜條，炸至內熟並呈現金黃色表皮，瀝油。擺盤，乾鍋，加入調味料 B 以小火炒成胡椒鹽，盛入味碟，即完成。	

以麵粉加入不同粉類製作香蕉皮麵衣之探討

表 2 食譜分析結果表

經由本小組食譜分析後實驗配方比例為		
麵粉	含水物質	鹽
1	0.8	0.0125
作法		
1. 將所有粉類食材拌勻，加入鹽 2. 加入含水物質(水,蛋) 3. 攪拌形成麵糊 4. 完成麵糊可用來製作麵衣		

(五)以麵粉加入不同粉製作製作香蕉皮麵衣的流程及成品如下:

表 3 香蕉皮麵衣製作流程表

(一)量麵粉	(二)把麵糊材料倒入鋼盆	(三)輕輕攪拌麵糊
		
(四)切割香蕉皮	(五)香蕉皮沾麵糊	(六)炸至金黃色
		
(七)酥脆香蕉皮成品		
		

參●結論

一、 研究結果

以麵粉加入不同粉類製作香蕉皮麵衣的外觀、口感、喜愛程度的探討
及以不同的沾醬搭配炸香蕉皮麵衣的香氣、口感、喜愛程度的探討研究結
果，經由本組官能品結果如下表 4:

表 4 官能品評計分表

外觀						
喜愛程度計分	5	4	3	2	1	總計
麵粉+麵包粉	10	12	12	0	1	35
麵粉+太白粉	5	8	15	4	0	32
口感						
喜愛程度計分	5	4	3	2	1	總計
麵粉+麵包粉	5	16	9	2	1	33
麵粉+太白粉	0	20	12	2	0	34
喜愛程度						
喜愛程度計分	5	4	3	2	1	總計
麵粉+麵包粉	15	4	6	6	1	32
麵粉+太白粉	0	8	9	8	1	26
香氣						
喜愛程度計分	5	4	3	2	1	總計
泰式沙拉醬	5	20	3	4	1	33
煉乳	15	8	15	0	0	38
口感						
喜愛程度計分	5	4	3	2	1	總計
泰式沙拉醬	0	24	6	4	0	34
煉乳	10	12	15	0	0	37
喜愛程度						
喜愛程度計分	5	4	3	2	1	總計
泰式沙拉醬	10	12	9	4	0	35
煉乳	10	16	12	0	0	38

二、 結論

(一)以麵粉加入不同粉類製作香蕉皮麵衣

以麵粉加入不同粉類製作酥脆香蕉皮的麵衣的解果，經由我們這組實驗，透過官能品評結果發現，在外觀得分最高的是麵粉+麵包粉，得分總計 35 分，在口感得分最高的是麵粉+太白粉得分 34 分，在喜愛程度得分最高的是麵粉+麵包粉總分 32 分。因此，本組以得分較高的麵粉+麵包粉，製作香蕉皮麵衣。

(二)以不同的沾醬搭配炸香蕉皮麵衣

在不同的調味料製作酥脆香蕉皮的沾醬，我們這組實驗後，透過官能品評結果發現，在香氣得分最高的是煉乳得分 38 分，在口感得分最高的是煉乳得分 37 分，在喜愛程度得分最高的是煉乳得分是 38 分。因此，本組以得分較高的煉乳融入香蕉皮，製作香蕉皮沾醬。

肆●引註資料

一、書籍類

周敦懿。食物學(Ⅱ)。五南圖書出版有限公司

彭建治。方慧徽。呂哲維。中餐烹飪實習(Ⅱ)台科大圖書股份有限公司

謝美娟。食物學(下)。廣懋圖書股份有限公司

二、網路資料

香蕉品種

<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2004/C0424800036/banana/22.htm>

香蕉功效

<http://mombaby.tw/article2660.html>

食普(一)

http://www.sharetify.com/2016/10/blog-post_749.html

食普(二)

<https://www.youtube.com/watch?v=pOzsWfY-Ajo>

食普(三)

<https://www.ytower.com.tw/recipe/iframe-recipe.asp?seq=D01-0456>

以麵粉加入不同粉類製作香蕉皮麵衣之探討

食普(四)

<http://www.ttv.com.tw/drama11/gourmeteasy/view.asp?id=32030&from=633>

食普(五)

<https://www.youtube.com/watch?v=RxxGd3KUKi4>