

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

頂瓜瓜

作者：

鄭為仁。私立樹德家商。餐飲管理科三年 16 班

戴才發。私立樹德家商。餐飲管理科三年 16 班

王昱祺。私立樹德家商。餐飲管理科三年 16 班

指導老師：

王湘嵐 老師

壹、前言

一、研究背景

小黃瓜 (cucumber) 是植物界種子植物門的胡瓜屬，為淡色蔬菜，俗稱瓜仔泥，刺黃瓜、花胡瓜，1-10 月均生長，夏季產量較多，屬消暑降溫的涼爽食品。新鮮小黃瓜中所含纖維素中的水溶性纖維高，和其他食物一起（發酵）產生脂肪酸，調節膽固醇的功能，也有抑制糖類物質，轉化為脂肪的丙醇二酸，減少脂肪產生。（蔬果彩虹 579 健康人人有 <http://www.canceraway.org.tw/579aday/page.asp?IDno=72>）。

小黃瓜的維生素 E，能促進細胞分裂，可養顏美容，可使脂肪進行緩慢，對肥胖心臟病，乳癌，等預防有效。小黃瓜中的纖維素除了增強排泄可降低膽固醇；能消暑解熱，生津止渴，降火解毒及降低膽固醇的效益，是一道營養、解熱、利尿又美容的食物（蔬果彩虹 579 健康人人有 <http://www.canceraway.org.tw/579aday/page.asp?IDno=72>）。

二、研究動機

樹德家商餐飲管理科畢業成果展以「綠色環保，點石成金」為主題。在專題課上看到老師所播放的影片裡面，而想到組員家裡有種植小黃瓜，但不是每個小黃瓜都長得好看，有彎曲的也有被蟲咬過的，這些彎曲或是被蟲咬過的小黃瓜都會被列為次級品，客人不喜歡次級品，這些小黃瓜最後都會被丟掉，而產生出浪費食物的問題出來，所以我們這組打算拿這些次級品來製作成涼拌菜，不但符合「在地食材」也符合「綠色環保」。

三、研究目的

- (一) 研究小黃瓜製作涼拌菜之「味道」差異。
- (二) 研究小黃瓜製作涼拌菜之「口感」差異。
- (三) 研究小黃瓜製作涼拌菜之消費者「購買意願」。

四、文獻架構

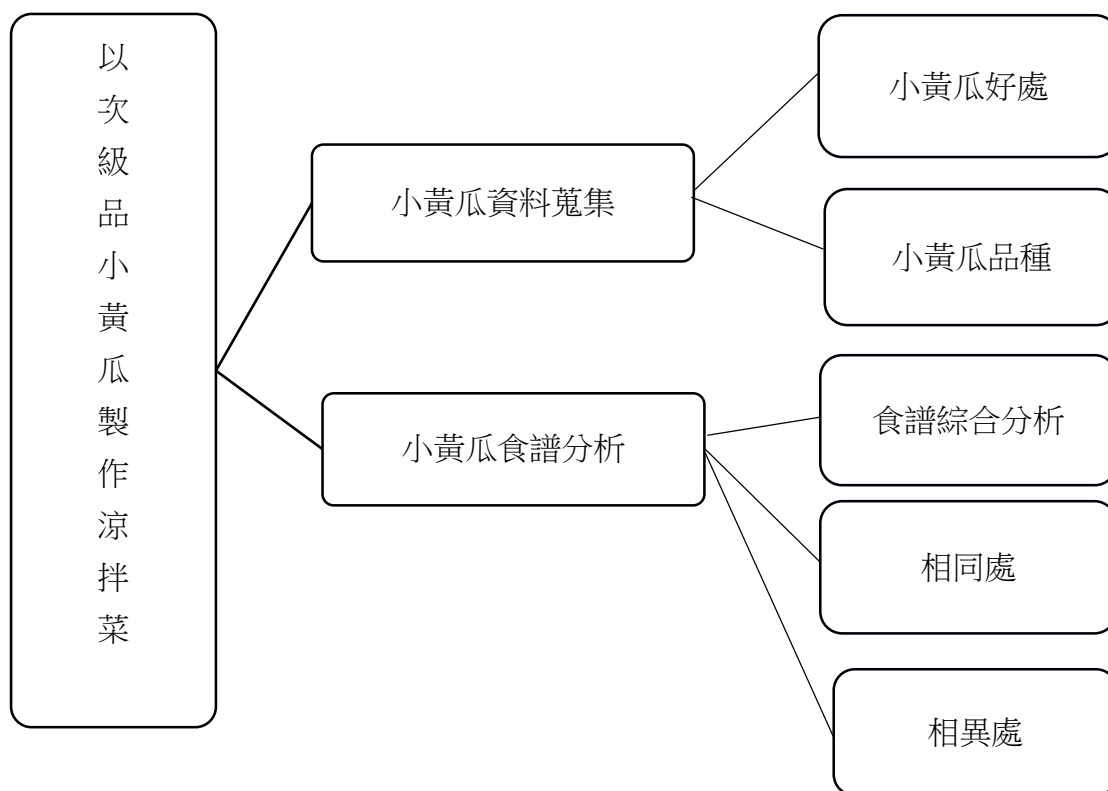


圖 1 以次級品小黃瓜製做涼拌菜文獻架構圖

貳、正文

一、資料蒐集

(一) 小黃瓜好處

1. 提供水份：小黃瓜 90%是水，因此吃一條小黃瓜等於喝進一杯水般清新舒暢，尤其夏天吃小黃瓜特別有利身體保水。
2. 曬後修復：將小黃瓜切片敷於局部曬傷處能幫助鎮靜。
3. 排毒：90% 的含水量使小黃瓜成為排出體內毒素的好幫手，規律攝取小黃瓜甚至有利於溶解、清除腎結石。
4. 有益肌膚：小黃瓜除了維生素 C 之外，還有豐富的鎂、鉀和矽，這些都是對維持皮膚健康非常重要的成分。
5. 幫助減重：小黃瓜含水量高且熱量低，同時它也是高纖食物，有助於消化、改善便秘，這些條件使小黃瓜有利於減重者。

6. 抗癌：小黃瓜含有落葉松脂醇 (Lariciresinol)、木脂素 (Secoisolariciresinol) 和松脂醇 (Pinoresinol)，這些物質已被發現能夠幫助防止乳癌、子宮癌、卵巢癌和前列腺癌等癌症。
7. 控制膽固醇、血壓和血糖水平：小黃瓜含有胰臟分泌胰島素所需的激素，這種激素也正是糖尿病患者所缺乏的；小黃瓜還有能降低血液中膽固醇的固醇類(Sterols)；另外豐富的纖維、鎂和鉀含量都能有效的調節血壓(對高血壓和低血壓的患者都有利)。
8. 腎臟健康：由於小黃瓜可降低血液中的尿酸水平，因而有利腎臟健康。

(參考資料:NaturalNews 養生保健網

http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002751.html)

(二) 小黃瓜品種

1. 鳳燕：為一代雜交種。植株生長勢強，莖蔓粗壯，分枝多，節間較短，早生，雌花發生多，主蔓和側蔓都能結果，著果力強，產量高。果實端直，果色淡綠，果粉多，果刺白色，適收果長 10~20 公分，果重約 80~100 公克。
2. 305 號：一代雜交種，由日本引進之品種。植株耐熱性佳，莖的節間短，雌花比例超過八成，具單偽結果性。夏季栽培時畸型果比例低。果型順直，果色濃綠有光澤，果刺白色，適收期果長 22~23 公分。
3. 220 號：一代雜交種，由日本引進。植株葉色濃綠，莖粗，節間中，主蔓 80% 為雌花，側蔓則全為雌性。果色濃綠有光澤，果長 20~22 公分，果重約 100 公克。
4. 中市 252 號：一代雜交種。植株生長勢旺，分枝性中等，著果節位較低，但結果力強。果色綠色，白刺，果長中等。
5. 群燕：一代雜交種。植株生長勢中等，但分枝性強，又對日照鈍感，故屬高雌性品種，且著果力佳，可連續著果，單株結果數多，不過抗病性弱。果色淡綠色，果刺黑色而細，果長 10~12 公分，果重約 200 公克。
6. 河童盛夏：屬一代雜交種，為日本品種。植株生長強健，具耐熱性，且具單偽結果性。果色青綠，果刺白色，果長 21~22 公分。

7. 蜜燕：植株生長強健，主蔓及側蔓均著生雌花，且具單偽結果性，早熟，產量高，唯高溫時影響結果力。果色青綠光亮，果面平滑，果刺細少，果長 13~15 公分，果重約 140 公克。

8. 喜燕：一代雜交種。植株生長旺盛，莖蔓粗壯，雌花著生節位較低，結果性強。適於各地春夏秋三季栽培，早生。果形直正美觀，果色淡綠色，白刺，肉質脆嫩，且有甜味，不空心，品質優良。

9. 夏笛：一代雜交種，由日本引進之品種。全雌株，具單偽結果性，產量高，早生。高溫期栽種時，畸形果發生率高，秋冬季則正常。果色濃綠，果刺白色，適收果長約 21~22 公分，果重約 100 公克。

(參考資料:柯柯伯的瓜農日誌

http://ppcontest05.blogspot.tw/2014/03/blog-post_16.html)

二、食譜研究

表 1 食譜研究分析表

作者	書名	出版社	材料	產品名稱
程安琪、李香芳	韓國料理 Step1.2.3	旗林文化出版社有限公司	黃瓜 2 條 蔥末 1 大匙 蒜末 ½大匙	涼拌黃瓜
劉仁華	100 道簡單菜	楊桃文化事業有限公司	小黃瓜 3 條 蒜頭 6 顆 紅辣椒 1 根	醋拌小黃瓜
陳彥甫	20 大排毒蔬果非吃不可	人類智庫數位科技有限公司	小黃瓜 300g 大蒜 20g 紅辣椒 10g	涼拌小黃瓜
謝雅琳	阿嬌尚青	推守文化創意股份有限公司	小黃瓜 5 條 海帶芽 1 小撮 蒜頭 2~3 顆 辣椒 1 根	醃製小黃瓜
王舒俞	一個人的快樂蔬食餐	養沛文化館	小黃瓜 500 克 紅辣椒 10 克 蒜頭 15 克	蒜辣小黃瓜
李志鴻、李哲松	胃口大開涼拌菜	人類智庫數位科技有限	胡蘿 150 克 黃瓜 150 克	黃瓜胡蘿蔔泡菜

以次級品小黃瓜製做涼拌菜為探討

		公司		
金版文化	家常必備開味涼菜	華威國際事業有限公司	黃瓜 500 克 乾辣椒 50 克	泡嫩黃瓜
胡維勤	400 道人氣快炒料理	漢宇國際文化有線公司	黃瓜 500 克 乾辣椒 25 克 花椒 15 克 蒜末少許	川辣黃瓜
陳志田	680 道涼拌菜料理	漢宇國際文化有線公司	黃瓜 300 克 蒜 10 克 薑 5 克	泡黃瓜
台視文化美食團隊	美食好簡單·2	台視文化事業股份有限公司	皮蛋 200 克 小黃瓜 300 克 薑末 10 克 蔥花 10 克 蒜末 10 克 紅甜椒 10 克 花生碎 20 克	黃瓜迷你皮蛋



表 2 食譜分析相同處與相異處

	材料	調味料
相同處	小黃瓜、紅辣椒、蒜頭、泡椒。	鹽、糖、香油、白醋。
相異處	胡蘿蔔、蔥末、紅甜椒絲、花生碎、海帶芽、皮蛋。	醬油、醬油膏、辣油、檸檬淳、花椒粉、蘋果醋、白芝麻、麻油、辣椒粉。

四、實作過程

名稱	麻辣小黃瓜	傳統小黃瓜
----	-------	-------

以次級品小黃瓜製做涼拌菜為探討

<p>成品照</p>		
<p>材料</p>	<p>黃瓜 2 條 辣椒 1 根 蒜末 1/2 大匙</p>	<p>小黃瓜 5 條 蒜頭 2~3 顆 辣椒 1 根</p>
<p>調味料</p>	<p>鹽 1 茶匙 辣椒粉 1/2 大匙 糖 1/2 大匙 麻油 1 茶匙</p>	<p>鹽 1 匙 糖 3 大匙 香油 適量 白醋 1 匙</p>
<p>作法</p>	<p>1.小黃瓜切塊加鹽等 10 分鐘讓它出水（水份跑出後，小黃瓜口感較脆）。 2.10 分鐘後瀝乾小黃瓜。 3.分別加入蔥花及蒜末、加入 1/2 大匙辣椒粉、加入 1/2 大匙糖，最後加入 1 茶匙麻油拌勻即可。</p>	<p>1.小黃瓜切圓片，放置太陽下曬一下午。 2.將曬了的小黃瓜加入鹽巴抓洗。 3.將小黃瓜片放入一個容器中，之後分別加入蒜頭，辣椒片。 4.加入一匙砂糖和適量香油。 5.最後加入一匙白醋攪拌均勻。 6.成品靜置 2~3 個小時讓它入味即可。</p>
<p>心得</p>	<p>在家時都沒有自己做過涼拌菜，這是第一次自己做涼拌菜，也因為是第一次做，所以都是看著食譜一步一步來，一開始要加鹽讓黃瓜出水時，水沒出乾淨，黃瓜吃起來軟趴趴的，而這次我用的辣椒粉是七味辣椒粉，所以成品色澤和味道就稍顯不足。</p>	<p>這道醃製小黃瓜，因為有了上一樣涼拌黃瓜的教訓，所以這次我在做這道時一直很小心謹慎，切好黃瓜片後，就直接拿到太陽下曬至少 4 小時，然後用鹽巴抓洗黃瓜讓它出水，這道涼拌菜有加了香油，所以在做好成品後會有香油的香氣，但這次我唯一的敗筆就是因為覺得已經用鹽讓黃瓜出水了，所以這次就沒加入多鹽，導致我做出來的成品鹹味不夠，味道淡了一些。</p>

五、製作過程



1、先將小黃瓜洗乾淨。



2、對切後去籽。



3、用鹽將小黃瓜內的水分逼出。



4、將小黃瓜冰鎮。



5、將副材料辣椒、蒜頭切碎備用。



6、將辣椒、花椒油、副材料及少許的鹽，醃漬即可。



7、將辣椒、香油、副材料及掃許的鹽，醃漬即可。

六、資料分析

本專題發放問卷共有 100 份，其中男性有 39 人、女性有 61 人，刪除不當問卷，有效問卷共有 100 份，有效回收率為 100 %。我們將問卷整理並統計分析出如圖 1~4。

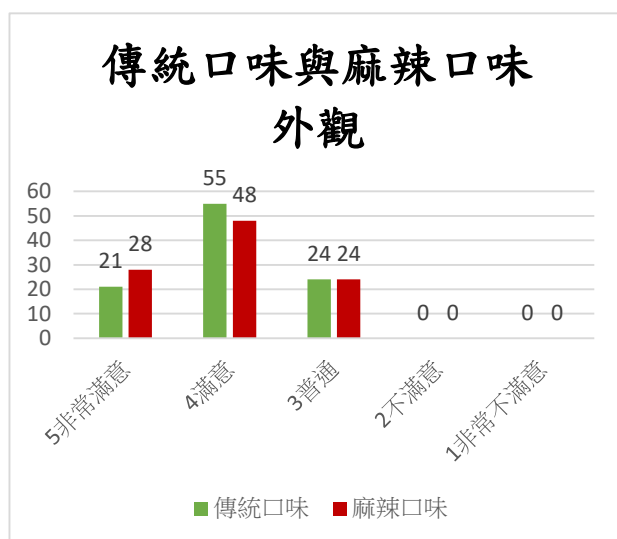


圖 1

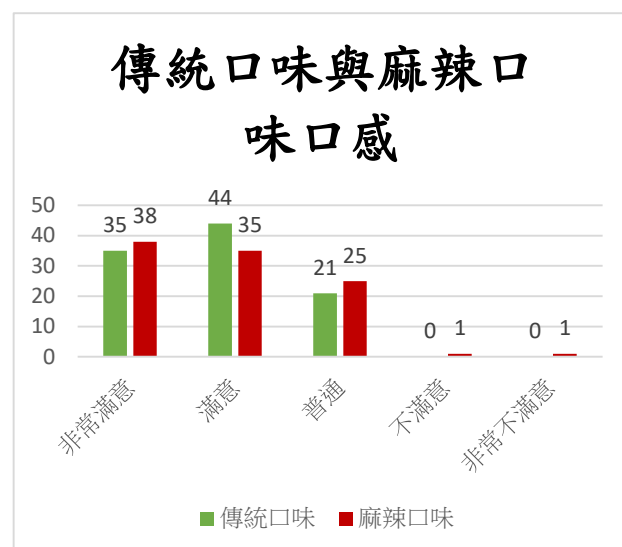


圖 2

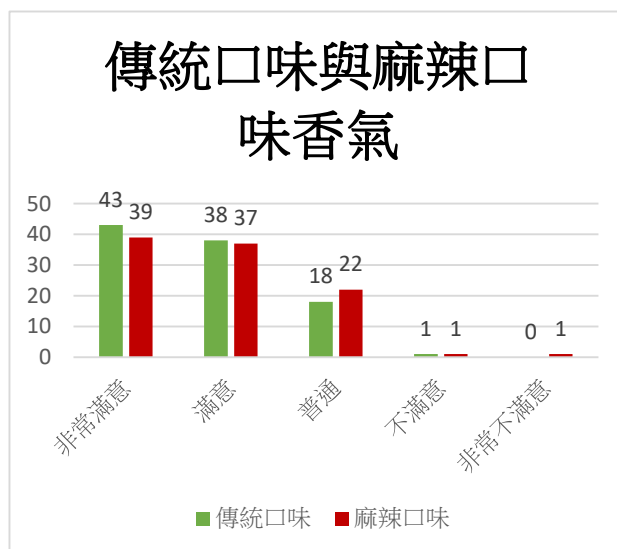


圖 3

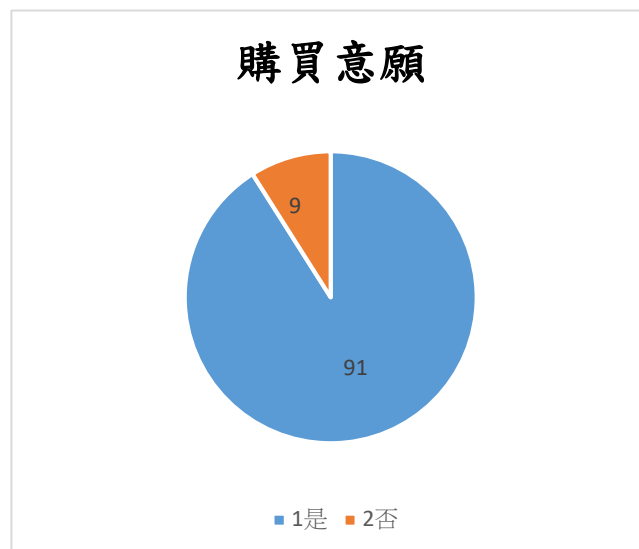


圖 4

參、結論

一、100 位學生與老師填寫問卷統計結果：

由圖 5、圖 6、圖 7 發現，在外觀滿意度方面，傳統口味，有 21 人非常滿意；有 55 人滿意；有 24 人普通；不滿意與非常不滿意有 0 人。麻辣口味，有 28 人非常滿意；有 48 人滿意；有 24 人普通；不滿意與非常不滿意有 0 人。

在口感滿意度方面，傳統口味，有 35 人非常滿意；有 44 人滿意；有 21 人普通；不滿意與非常不滿意有 0 人。麻辣口味，有 38 人非常滿意；有 35 人滿意；有 25 人普通；有 1 人不滿意；有 1 人非常不滿意。

在香氣滿意度方面，傳統口味，有 43 人非常滿意；有 38 人滿意；有 18 人普通；有 1 人不滿意；有 0 人非常不滿意。麻辣口味，有 39 人非常滿意；有 37 人滿意；有 22 人普通；有 1 人不滿意；有 1 人非常不滿意。

二、建議

(一)學生方面

大多數的學生都認為傳統口味很不錯，但麻辣口味的辣稍嫌不足，對於敢吃辣的同學希望麻辣口味能夠在辣一點會更好。

(二)老師方面

由 11 位老師綜合出的建議是，希望小黃瓜的脆度能夠在脆一點會比較好，如果是想拿來當作配飯吃的涼拌菜，希望可以在辣鹹一點。

從以上問卷調查及訪談的結果可以發現，在味道方面學生跟女老師雖然年齡層不同，但都希望味道能夠再加重以及口感能夠保持脆度。因此，建議後續研究可再針對味道及口感做更進一步的改良，讓消費者有更多選擇空間。

三、本專題組員心得

本研究在製作的過程中，遇到最大的問題是「保持脆度」，因為涼拌菜需要提前製作，醃製大約要一天的時間才能讓小黃瓜都入味，所以導致隔天要試吃的時候，原本小黃瓜的脆度都不見了，透過專題老師給的建議讓我們能夠突破問題，繼續執行專題實驗，在製作專題的過程中我們還學習到如何透過有效的溝通方式進行實驗或是組員之間的討論想法，透過這次專題了解到其實還有很多東西能夠廢物利用，變成一道美味的佳餚，讓次級品小黃瓜能夠賦予新的

生命。

肆、引註資料

一、書籍類

程安琪、李香芳(2011)。韓國料理 Step1.2.3。旗林文化出版社有限公司。

劉仁華、楊桃文化(2013)。100道簡單菜。楊桃文化事業有限公司。

陳彥甫(2014)。20大排毒蔬果非吃不可。人類智庫數位科技有限公司。

謝雅琳(2012)。阿嬌尚青。推守文化創意股份有限公司。

王舒俞(2013)。一個人的快樂蔬食餐。養沛文化館。

李志鴻、李哲松(2012)。胃口大開涼拌菜。人類智庫數位科技有限公司。

金版文化(2012)。家常必備開味涼菜。華威國際事業有限公司。

胡維勤(2014)。400道人氣快炒料理。漢宇國際文化有線公司。

陳志田(2012)。680道涼拌菜料理。漢宇國際文化有線公司。

台視文化美食團隊(2012)。美食好簡單·2。台視文化事業股份有限公司。

二、電子網路資料類

蔬果彩虹 579 健康人人有。取自

<http://www.canceraway.org.tw/579aday/page.asp?IDno=72>

NaturalNews 養生保健網。2014年6月26日。取自

http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002751.html

柯柯伯的瓜農日誌。2014年3月16日。取自

http://ppcontest05.blogspot.tw/2014/03/blog-post_16.html