

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

甘之如鮓~以甘蔗皮製作煙燻鮓魚口感之研究

作者：

王冠勳。私立樹德家商。高三31班

林泓毅。私立樹德家商。高三31班

涂冠齊。私立樹德家商。高三31班

指導老師：

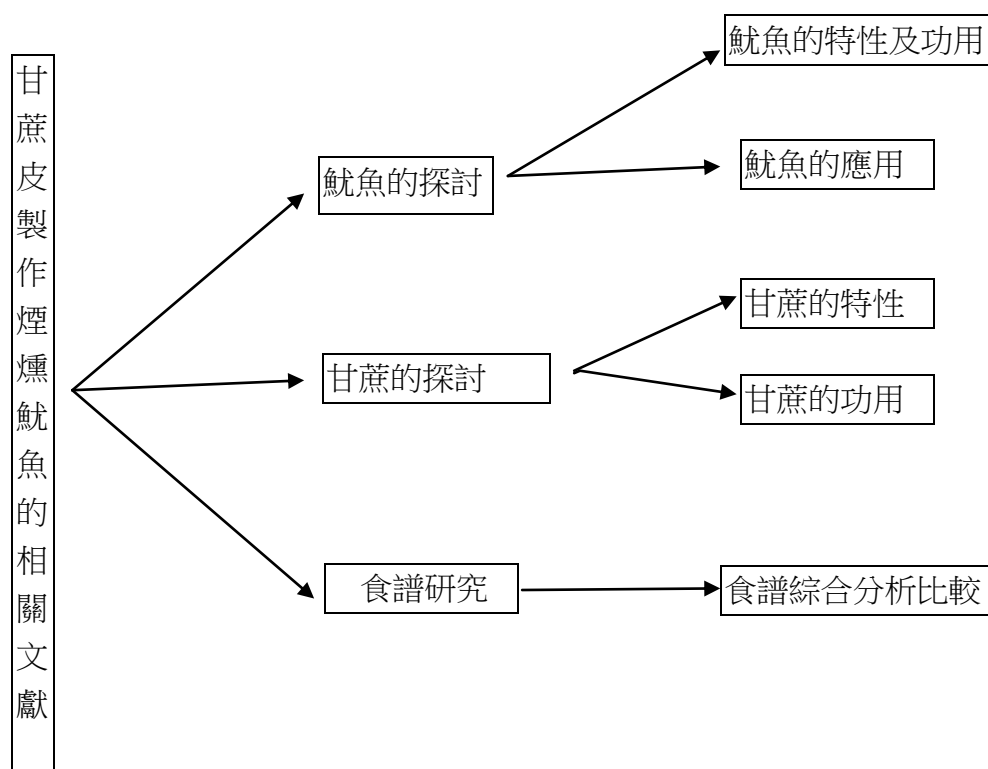
洪千田老師

## 壹、前言

現代人長期坐辦公室及長期坐在椅子上，加上炎熱的天氣因素，以致暑濕、熱毒，容易得坐板瘡，我們發現甘蔗皮雖然不易被利用，但卻有治療坐板瘡的功效，所以我們以甘蔗皮煙燻為主要動機。

## 貳、正文

### 一、文獻架構



圖一:文獻架構圖

### 二、魷魚的應用

魷魚大部分廣泛用於食，有分為生吃與煮熟後食用，煮熟後食用的話分為很多種煮法，炒、煎、蒸、炸、烤、紅燒等多種烹飪法。

### 三、鮐魚的特性

鮐魚主要是白天沉在深水休息，夜間才會浮至上層覓食。外表的型態呈長筒形。牠的鰭是稜形的，長度大約為外套長的 42-48%。有十隻長長的腕，其中兩隻觸腕較長，其中一個腕還是拿來交配用的。眼球沒有薄膜，內殼為角質，就是我們吃鮐魚的時候，長長又透明咬不下去的那個。外套長可達 40 公分，體重最多可以達到 1 公斤。游泳性強，夜間經常在海表層成群活動，以魚類及鮐類為食。鮐魚生產的季節是每年的 6 到 11 月，和秋刀魚生產的季節是一樣的

### 四、鮐魚的功用

鮐魚中含有豐富的鈣、磷、鐵元素，對骨骼發育和造血十分有益，可預防貧血。鮐魚除了富含蛋白質及人體所需的氨基酸外，還是含有大量牛黃酸的一種低熱量食品。可預緩解疲勞，恢復視力，改善肝臟功能。其所含的多肽和硒等微量元素有抗病毒、抗射線作用。中醫認為，鮐魚有滋陰養胃、補虛潤膚的功能。

鮐魚膽固醇含量較高: 每 100 克鮐魚的膽固醇含量高達 615 毫克，是肥肉膽固醇含量的 40 倍、全脂奶的 44 倍、墨斗魚的 3.4 倍、帶魚的 11 倍、雞胸肉的 7.7 倍、豬瘦肉的 7 倍、羊瘦肉的 6.15、牛瘦肉的 6.75 倍、豆製品的 615 倍。

哪些人不適合多吃: 鮐魚雖然是美味，但是並不是人人都適合吃。高血脂、高膽固醇血症、動脈硬化等心血管病及肝病患者就應慎食。鮐魚性質寒涼，脾胃虛寒的人也應少吃。鮐魚是發物，患有濕疹、蕁麻疹等疾病的人忌食。

### 五、鮐魚食譜之差異比較分析表

透過鮐魚與甘蔗相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現分述如下：

表一:鮐魚與甘蔗食譜文獻表

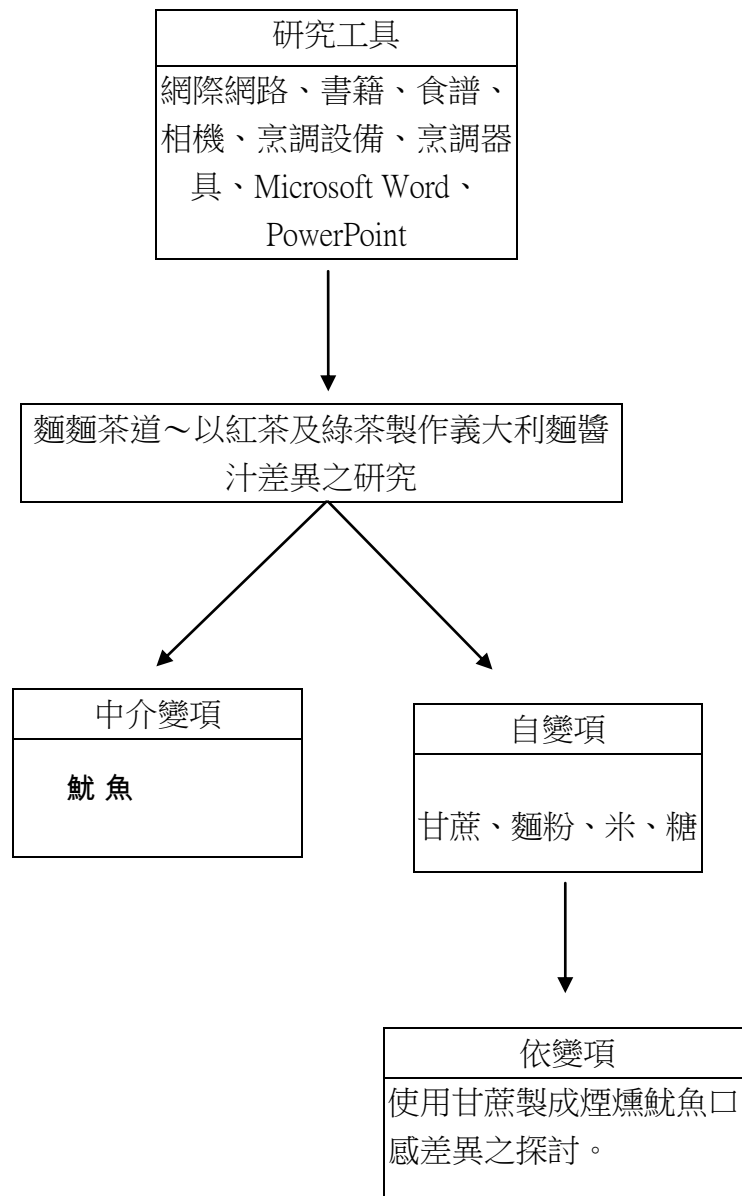
編號	書名	作者	出版社	使用烹飪法的差異
1	600 道人氣家常菜聖經	李信宜	楊桃文化	炒
2	600 道人氣家常菜聖經	李信宜	楊桃文化	燴
3	600 道人氣家常菜聖經	李信宜	楊桃文化	炒
4	600 道人氣家常菜聖經	李信宜	楊桃文化	燴

5	600 道人氣家常菜聖經	李信宜	楊桃文化	炸
6	請客就是要吃這些	李德強	楊桃文化	蒸
7	請客就是要吃這些	李德強	楊桃文化	焗
8	不怕漲價省錢料理書	李信宜	楊桃文化	炒
9	不怕漲價省錢料理書	李信宜	楊桃文化	炒
10	超人氣中式輕食	程安琪	旗林文化出版社	炒

資料來源：研究者自行整理

綜上所述，在製作魷魚的食譜當中，發現到各篇都用不同的烹飪法、不同的調味料來增加它的口感風味，配方中的調味料和烹調方式都不相同，經由我們小組成員討論，並參考教導本班專業老師意見，決定本組實驗之食譜與作法，並經過五次以上試做穩定實驗參觀之作品。

六、研究架構



圖二:研究架構圖

## 參、結論

## 一、問卷結果

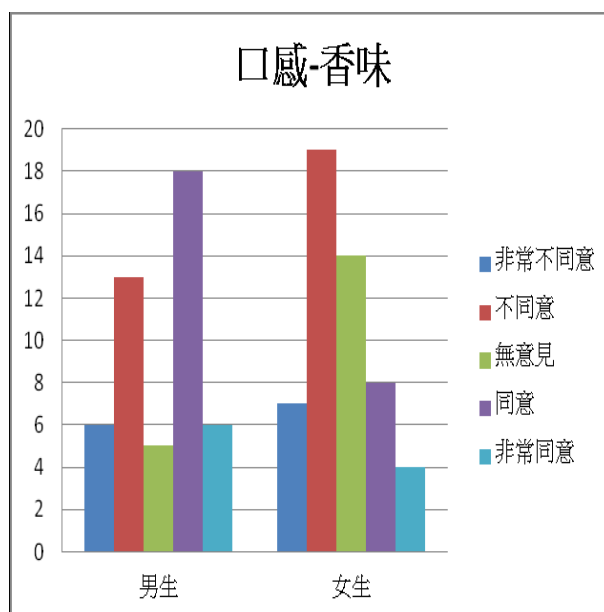
表二：以甘蔗皮製作煙燻鮠魚口感差異之調查結果表

問卷題目	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1. 煙燻鮠魚有甘蔗的香味	13	32	19	26	10
	45%		19%	36%	
男生	6	13	5	18	6
	19%		5%	24%	
女生	7	19	14	8	4
	26%		14%	12%	
2. 煙燻鮠魚很有嚼勁	4	5	14	52	25
	9%		14%	77%	
男生	3	0	6	22	17
	3%		6%	39%	
女生	1	5	8	30	8
	6%		8%	38%	
3. 煙燻鮠魚很有彈性	4	4	14	54	24
	8%		14%	78%	
男生	3	1	6	23	15
	4%		6%	38%	
女生	1	3	8	31	9
	4%		8%	40%	
4. 煙燻鮠魚的色澤很好看	6	10	22	42	20
	16%		22%	62%	
男生	4	4	9	20	11
	8%		9%	31%	
女生	2	6	13	22	9
	8%		13%	31%	

綜上所述，甘蔗種類分為：紅甘蔗、白甘蔗、新幾內亞野生種甘蔗、印度蔗、野生甘蔗，療效有：止咳化痰、養顏美容、清熱解毒、改善疲勞等。

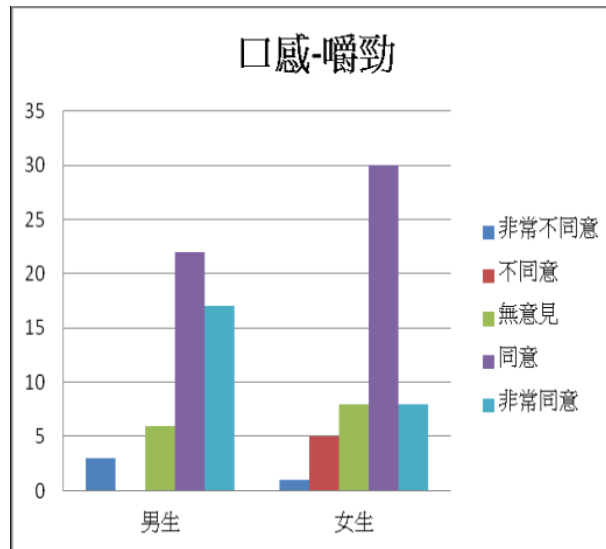
在製作魷魚的食譜當中，發現到不同的烹調、調味產生不同的口感及味道，大多數人還是以炒、水煮為基本烹調法，比較符合大眾的口味以及個人喜好。

## 二、煙燻魷魚問卷分析



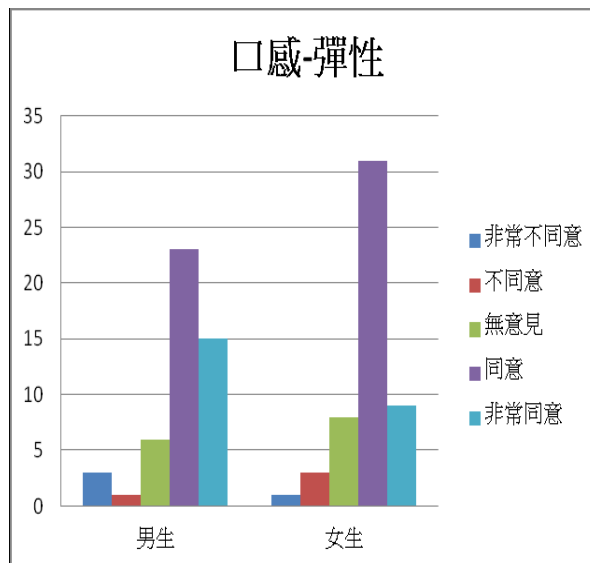
圖三：性別對煙燻魷魚有甘蔗的香味之問題意見調查長條圖

在『性別對煙燻魷魚有甘蔗的香味』選項中，有 10 位覺得非常同意，其中男生佔 6 人，女生佔 4 人；有 26 位覺得同意，其中男生佔 18 人，女生佔 8 人；有 19 位覺得尚可，其中男生佔 5 人，女生佔 14 人；有 32 位覺得不同意，其中男生佔 13 人，女生佔 19 人。



圖四：「性別對煙燻魷魚很有嚼勁」問卷長條圖

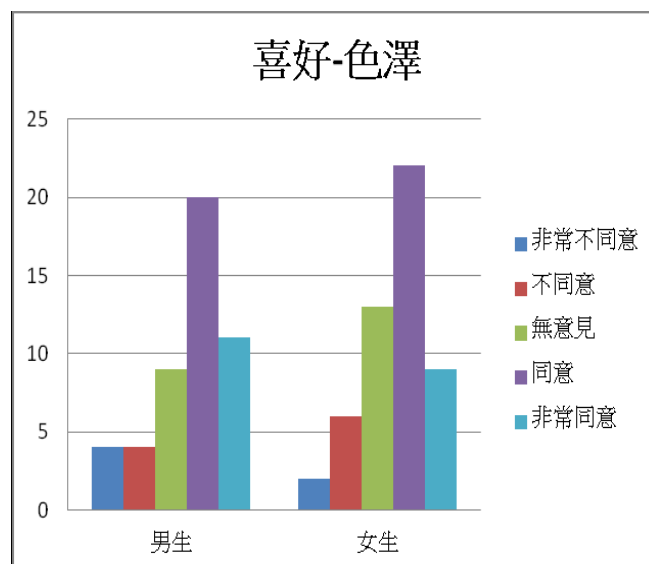
在『性別對煙燻魷魚很有嚼勁』選項中，有25位覺得非常同意，其中男生佔17人，女生佔8人；有52位覺得同意，其中男生佔22人，女生佔30人；有14位覺得尚可，其中男生佔6人，女生佔8人；5位覺得不同意，其中男生佔0人，女生佔5人；4位覺得非常不同意，其中男生佔3人，女生佔1人。



圖五：「性別對煙燻魷魚很有彈性」問卷長條圖

在『性別對煙燻魷魚很有彈性』選項中，有24位覺得非常同意，其中男生佔15人，女生佔9人；有54位覺得同意，其中男生佔23人，女生佔31人；有14位覺得尚可，其中男生佔6人，女生佔8人；4位覺得不同意，其中男生佔1人，女生佔3人。





圖六：「性別對煙燻魷魚的色澤很好看」問卷長條圖

在『性別對煙燻魷魚的色澤很好看』選項中，有 20 位覺得非常同意，其中男生佔 11 人，女生佔 9 人；有 42 位覺得同意，其中男生佔 20 人，女生佔 22 人；有 22 位覺得尚可，其中男生佔 9 人，女生佔 13 人；10 位覺得不同意，其中男生佔 4 人，女生佔 6 人。

### 三、建議

- (一)因人力與財力的限制，建議使用方便又便宜，以減少經費壓力。
- (二)因時間與物力的限制，建議實驗可使用標準工具，以增加精準度。
- (三)未來進行相關研究探討時，實驗變項可用不同廢棄食材，繼續深入研究。

### 肆、引註資料

- 人類智庫編輯部（2009）。**營養配對健康加分**。新北市：人類智庫出版。
- 人類智庫編輯部（2010）。**家常菜秘訣東問西答**。新北市：人類智庫出版。
- 王瑞瑤（2014）。**還想吃:王瑞瑤美食報告書2**。臺北市：時報文化出版企業股份有限公司。
- 李時珍（2008）。**本草綱目白話精譯本**。台北市：大地出版社有限公司。
- 孫樹俠（2015）。**100種水果營養圖典**。新北市：人類智庫出版。
- 時報周刊（2016）。**40位中西醫嚴選健康食物**。臺北市：時報文化出版企業股份有限公司。
- 健康2.0編輯群（2011）。**健康2.0**。臺北市：英特發股份有限公司。
- 陳彥甫（2015）。**食物安全就要這樣吃**。臺北市：康鑑文化出版社。
- 萬里機構（2012）。**金牌小菜王**。香港：萬里機構出版。
- 萬里機構（2012）。**超值小菜王**。香港：萬里機構出版。