

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以黃金栗子製作乳酪抹醬之探討

作者：

王思雅。樹德家商。高三 16 班

李宜庭。樹德家商。高三 16 班

李若寧。樹德家商。高三 16 班

指導老師：

毛德馨老師

壹、前言

一、研究背景

台灣栽培板栗是日治時期引進日本品種在山地試種，但因風土不合並未成功。栗子屬寒溫帶樹種，喜歡涼冷，炎熱的台灣本來是非理想棲地，因此只有零星栽培，但是唯獨嘉義中埔鄉，不但栗樹數量可觀栗子品質也特別好，顆顆碩大飽滿，剝開外殼，栗果金黃油亮，中埔栗子甜度恰到好處，並散發出天然的香味，灑點鹽巴清炒，口感鬆軟綿密，而且還保持金黃亮麗的色澤，因此被稱為「黃金板栗」。

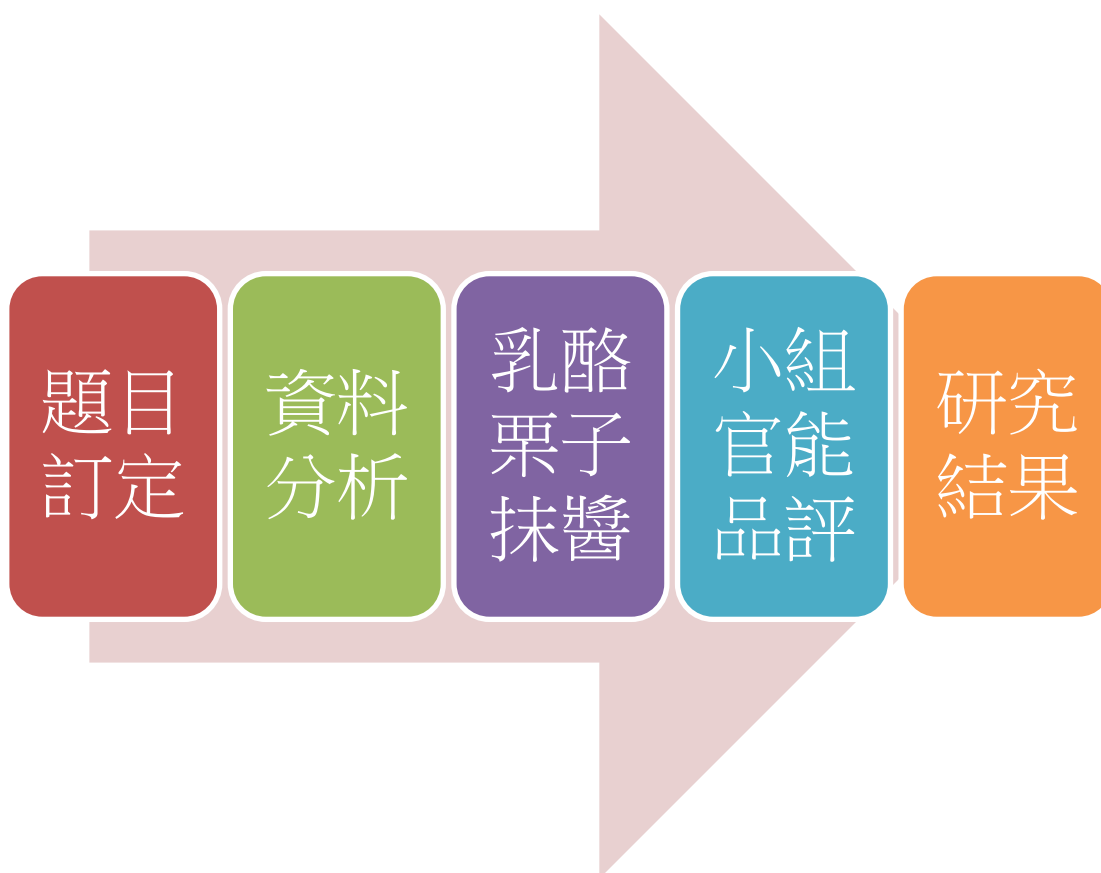
依據傳說，乳酪是由阿拉伯人意外做出來的，有天他要橫越沙漠時，將牛奶放入羊胃所做成的袋子內，袋子內的凝乳酵素受到太陽的高溫作用，將牛奶分解成乳塊與乳清，那個晚上他靠乳清解渴，並靠著有獨特風味的乳塊止了飢餓。之後由亞洲的旅行者將乳酪的製作帶到歐洲，然後在羅馬帝國的高峰時期，很多地方就已經開始製作乳酪了，最後羅馬將乳酪製作方式傳到英格蘭。

二、研究動機

台灣現在有很多豐富多元的在地食材，這幾年來在各個地區以「一鄉一特產」的文創經濟，將當地的產業利用嘉義中埔地方產品，透過研發創新結合在地黃金板栗製作抹醬的完美的食譜配方。現在生活以及飲食習慣逐漸西化，抹醬已經變成了個大家題和各個早餐店不可獲缺的飲食了，而黃金板栗具有許多的營養可以提供身體許多的好處，所以可以把抹醬抹在平常的夾土司或中西合併抹在饅頭上一起搭配著吃，都是人間的一大享受。研究目的是以不同調味黃金板栗切碎加入不同比例製作乳酪抹醬之探討如下：

貳、正文

一、研究流程



二、資料分析

(一)黃金板栗之探討

1、黃金板栗的產地

台灣栽培的栗子是日治時期日本人引進台灣山地試種的，原本是不成功原因是水土不合，栗子適合涼冷，可是台灣太熱了，不過唯獨嘉義中埔鄉不但栗子樹數量可觀，品質也很好，所以栗子的栽培地就決定是嘉義中埔鄉。

2、黃金板栗的品種

日治時期日本人把日本品種的栗子引進於台灣，可是熟期剛好遇到台灣的雨季，導致果實的涵水率太高了，所以無法推廣，但是沒有想到栗子掉下去落地生根後，經過自然的演化竟繁衍出台灣的特有的「外來品種」。

3、黃金板栗的營養價值

作者	年份	栗子功效
中埔鄉農會	2006	補腎強筋、養胃、健脾、補腎
張信燕	2017	養胃健脾，補腎強筋，活血止血、主治脾胃虛弱、反胃、泄瀉、體虛腰酸腿軟、吐血、便血、金瘡、折傷腫痛、癰癤腫毒。
曾璇 李彥增	2015	益氣補脾、健胃厚腸、幫助脂肪代謝、強筋健骨、延緩衰老
香哈	2011	防治高血壓病、冠心病、動脈硬化、骨質疏鬆，抗衰老、幫助脂肪代謝，具有益氣健脾，厚補胃腸的作用

綜上所敘，栗子的功效有補腎強筋、養胃、健脾、抗衰老、幫助脂肪代謝、益氣健脾、厚補胃腸。

(二)奶油乳酪之探討

1、乳酪的歷史

乳酪阿拉伯人偶然的情況下發現的，被人發現牛奶放在羊的胃袋裡經過溫度變化後，會產生乳源的凝結與風味的變化。在古時候是羅馬人取得乳酪正確的製作方法，之後再將乳酪加以量產，作為羅馬軍隊長途跋涉時給的營養的口糧。也在軍隊駐紮的各地把乳酪的製造方法傳播出去。歐洲有一段時期是黑暗時期，修道院的道士齋戒日不可以吃肉，而乳酪就成為他們的補給食物，所以他們把乳酪傳統製作方法保存下來留存至今。

2、乳酪的營養價值

作者	年份	乳酪功效
美食天下 - 让吃更美好!	2004	補鈣的最佳選擇、促進代謝、增強活力、保護眼睛、保持肌膚健美、防治便秘和腹瀉、有助于防止齲齒
好廚網	2008	補鈣、增強抵抗力、促進代謝、增強活力、防治便秘和腹瀉、預防齲齒、養顏護膚、明目
愛美女性網	2015	補鈣、增加抵抗力、促進代謝，增強活力，保護眼睛、保持肌膚健美、促進胃腸蠕動、預防心血管疾病、保護牙齒
李冬琪	2013	補鈣、增進抵抗力、保護眼睛、增進代謝、增強機體活力、美化皮膚、防治便秘和腹瀉、心血管健康有利

以黃金栗子製作乳酪抹醬之探討

綜上所敘，乳酪的營養價值有補鈣、促進代謝、增強活力、明目、養顏護膚、防治便秘和腹瀉、預防齲齒、增加抵抗力、促進胃腸蠕動。

(三)栗子應用於餐點之探討

名稱	圖片	分析
栗子瑪德蓮蛋糕		<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>栗子磨成泥</u>，做成醬 2. 與蛋糕材料拌勻
栗子雞湯		<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>整顆生栗子</u>放入滾水煮熟 2. 整顆栗子與其他料放入電鍋煮熟
栗子麵包		<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>栗子搗至泥狀</u>後加開水調整濕度 2. 包入麵糰中

(四)食譜研究表

食譜分析				
編號	名稱	主要材料	調味料	做法
1	堅果葡萄乳酪抹醬	奶油乳酪 150g 糖粉 20g 蜂蜜 30g	綜合堅果 50g 葡萄乾 20g	1.乳酪切成小塊備用 2.堅果敲碎放入 150 度的烤箱烤 7~10 分鐘取出放涼備用 3.乳酪用打蛋器攪拌成乳霜狀加入糖繼續攪拌 4.蜂蜜分次加入均勻 5. 加入堅果及葡萄乾
2	蜂蜜焦糖堅果蔓越莓乳酪抹醬	奶油乳酪 150g 細砂糖 40g 蜂蜜 30g	綜合堅果 30g 蔓越莓乾 20g	1.把堅果小塊放入烤箱烤到香酥後放入焦糖讓堅果都裹滿焦糖 2.乳酪起司加入蜂蜜拌勻 3. 加入焦糖堅果及蔓越莓乾

以黃金栗子製作乳酪抹醬之探討

3.	蜂蜜核桃乳酪醬	奶油乳酪 250g 蜂蜜 80g 糖粉 20g	熟核 80g	1.核桃壓碎成碎塊 2.乳酪加入蜂蜜拌勻 3.加入糖粉攪拌成乳霜狀 4.加入核桃拌勻
4.	楓糖核桃乳酪抹醬	奶油乳酪 250g 楓糖 30g 糖粉 20g	核桃 100g	1.乳酪切成小塊軟化 2.打蛋器將乳酪打成乳霜狀 3.糖粉加入乳酪中攪勻 4.楓糖漿分 2 次加入混合 5.核桃加入拌勻
5.	檸檬乳酪醬	奶油乳酪 200g 糖粉 60g	優格 50g 檸檬汁 30g	1.乳酪打成乳霜狀 2.加入糖粉拌勻 3.加入優格、檸檬汁拌勻
6.	地瓜奶酪蜂蜜抹醬	奶油乳酪 250g 蜂蜜 20g 細砂糖 20g	地瓜 100g	1.地瓜蒸熟壓成泥狀再加入砂糖拌勻 2.奶油乳酪加入蜂蜜攪拌均勻，再加入地瓜泥拌勻
7.	堅果奶酪抹醬	奶油乳酪 200g 蜂蜜 20g	堅果 50g	1.堅果放在塑膠袋裡拍碎 2.奶油乳酪加入蜂蜜的攪拌均勻再加入堅果調勻
食譜分析後實驗配方比例				
奶油乳酪		糖	乾果類	其他
100g		8~45g	12~40g	堅果、核桃、地瓜、蔓越莓
作法	1.奶油乳酪室溫軟化 2.糖粉加入奶油乳酪醬慢慢攪拌均勻即可			

(五)乳酪栗子製作流程

製作流程	
	
1.秤料	2.切栗子
	
	3.煮栗子
	
4.栗子烤乾	5.乳酪、糖粉、楓糖、栗子混和均勻

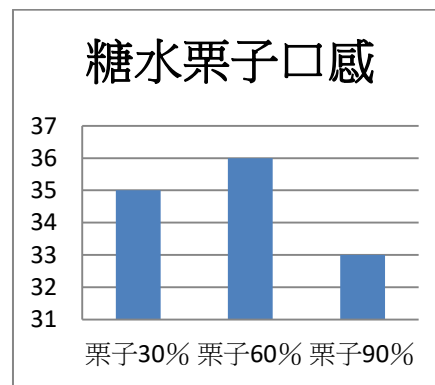
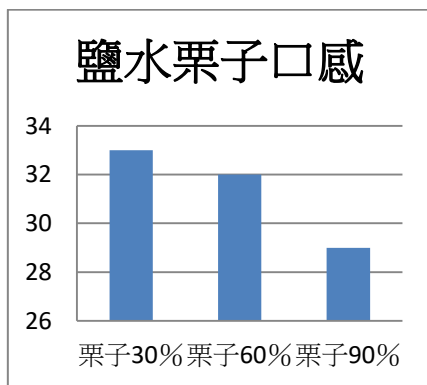
參、結論

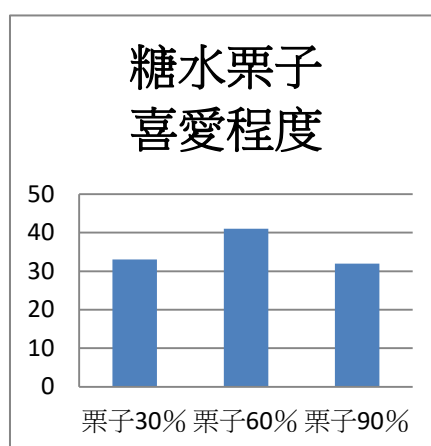
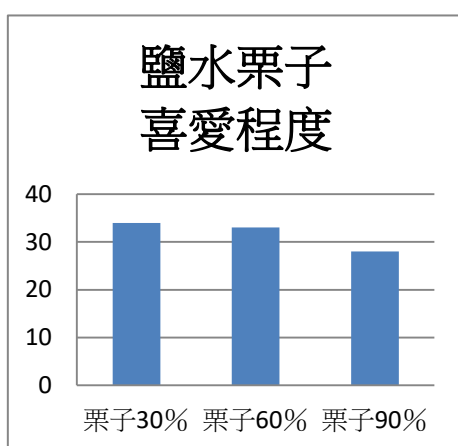
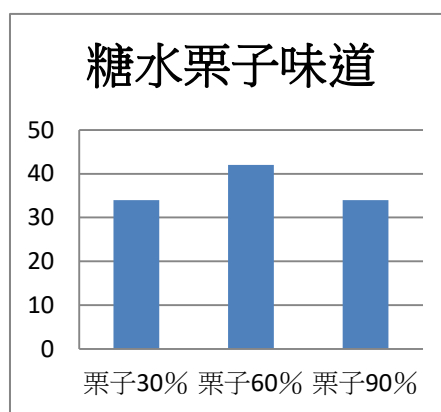
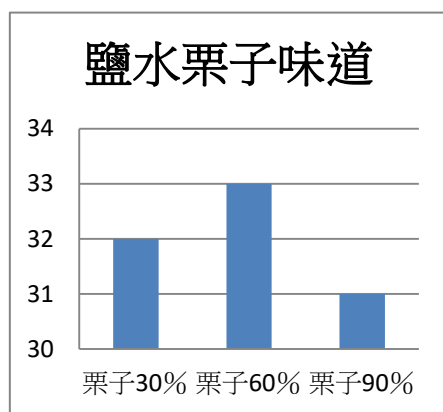
本組根據研究目的，透過小組官能品評法，研究對象為樹德家商餐飲科學生，小組官能品評結果如下：

一、小組官能品評



二、小組官能品評結果分析





小組透過官能品評發現以鹽水和糖水煮栗子再將栗子切碎依不同比例 30%、60%、90%三種比例加入乳酪抹醬中進行比較的結果是，口感部分：鹽水煮栗子加 30%栗子碎至乳酪醬中，得分最高有 33 分；糖水煮栗子加 60%栗子碎至乳酪醬中得分最高有 36 分；味道部分：鹽水煮栗子加 30%栗子碎至乳酪醬中，得分最高有 33 分；糖水煮栗子加 60%栗子碎至乳酪醬中得分最高有 42 分，而整體的喜愛程度得分最高的是糖水煮栗子加 60%栗子碎至乳酪醬中有 42 分。鹽水煮栗子融入乳酪醬中 30%栗子碎得分 98 優於 60%栗子碎得分 97 優於 90%栗子碎得分 88，糖水煮栗子 60%栗子碎得分 117 優於 30%栗子碎得分 100 分優於 90%栗子碎得分 97，所以本組以得分最高的糖水煮栗子 60%栗子碎進行栗子乳酪抹醬商品研發。

肆、引註資料

一、書籍資料

- 李耀堂 (2016)。鮮作手工抹醬 100。臺北縣: 邦聯。
- 信太康代 (2008)。蕃薯.栗子.南瓜の午茶小點心。臺北縣: 楓書。
- 陳彥甫 (2016)。五穀雜糧營養密碼。臺北縣: 康鑑。
- 楊桃文化 (2016)。150 種人氣麵包抹醬。臺北縣: 楊桃。

二、網路資料

台灣好時報。2017/10/18，取自

<https://www.fooding.com.tw/article-content.php?aid=101922>

新唐人。2017/10/18，取自

<http://www.ntdtv.com/xtr/b5/2015/02/24/a1179805.html>

GigCasa 激趣網。2017/10/17，取自

<https://www.gigcasa.com/articles/158083>

美味小學堂。2017/10/22，取自

www.goodwell.tw/html/writings/school_detail.aspx?id=55

美食天下。2017/10/22，取自

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/RuLao/useful/>

好廚網。2017/10/20，取自

<http://www.haochu.com/yuanliao/gongxiao/6997>

人民網。2017/11/13，取自

<http://shipin.people.com.cn/BIG5/n/2015/0827/c85914-27522816.html>

阿波羅新聞網。2017/11/13，取自

<http://tw.aboluowang.com/2013/1116/349639.html>