

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

山珍海味-以不同水果皮做海鮮沙拉之基底

作者：

劉翰宇。高雄市私立樹德家商。餐飲管理科三年 18 班

鍾建廷。高雄市私立樹德家商。餐飲管理科三年 18 班

張冠賢。高雄市私立樹德家商。餐飲管理科三年 18 班

指導老師：

王湘嵐老師

壹、前言

一、研究動機

國外影片中看到有人將葡萄柚挖空，使用剩下的碗狀果皮做為烤培模型，所以藉由這次的研究，將此融合入中餐料理海鮮，利用果皮做為基底，果肉做為料裡原料之一，希望做出不同風味的海鮮料理。用即將丟棄的水果果皮，融入料理中，結合中式海鮮料理，西式的烘焙點子，創新出一道新滋味，使料理不但能創新，更可以減少食材的浪費。

二、研究目的

根據背景及動機將被淘汰的葡萄柚跟柳橙增加附加價值：

(一)了解果皮是否能在料理中有風味展現，蓋過海鮮原本天然的腥味。

(二)了解果肉經過料理後是否能保留原本的營養價值。

(三)了解消費者對果皮製作的料理購買意願高低。

貳、正文

一、文獻探討

(一) 沙拉（英語：salad）

是西餐中的一道普遍菜式，通常是配菜或前菜，有時也會作為一道主菜。沙拉可被視為涼菜，經常與蔬菜、肉、海鮮或蛋與美乃滋混合食用。

(二) 歷史

記者約翰·伊夫林（John Evelyn）寫了一本有關沙拉的書《Acetaria: A Discourse on Sallets》，這本書中稱沙拉來自義大利或荷蘭。

二、研究方法

本研究採用兩種方法「實驗研究法」、「問卷調查法」，透過實驗方法式做出成品，並藉由100份問卷給予樹德家商一、二年級學生提供試吃與填寫，並做出具體的建議。

三、實驗研究法

配合「綠色環保」的概念，我們將將葡萄柚皮和柳橙皮當成容器盛裝食材，增加沙拉的香氣，醬汁則是加入葡萄柚汁及柳橙汁，增加酸味及清香味。製作過程分別拍照記錄，最後製作出成品，提供填寫問卷求試吃結果。

(一) 實際做法

利用被淘汰的檸檬與柳橙頗對半後將果肉挖起，利用果皮盛裝成品，充分利用被淘汰掉的水果。



(二) 海鮮沙拉的做法

			
1、將洋蔥切細絲。 (冰鎮)	2、將 2/1 高苣剝片狀 (冰鎮)。	3、另外 2/1 高苣切細絲 (冰鎮)。	4、綠豆芽對半(冰鎮)。 (冰鎮)。
			
5、紅椒黃椒切絲。	6、小番茄對半切。	7、蘋果去籽切薄片 (泡鹽水)。	8、柳橙切小塊。 (冰鎮)
			
9、葡萄柚切小塊。 (冰鎮)	10、將葡萄柚皮留著。	11、小卷切片，煮熟 (冰鎮)。	12、蝦子煮熟，剝殼 (冰鎮)。

山珍海味-以不同水果皮做海鮮沙拉之基底

(三) 成品

以下為兩種口味，分別為橙汁檸檬醬汁，及泰式酸辣口味。

	
<p>▲橙汁檸檬口味</p>	<p>▲泰式酸辣口味</p>

四、食譜分析

沙拉名稱	主要食材	主要調味
和風海鮮沙拉	白蝦、透抽、奇異果、鳳梨、草莓	白酒、檸檬汁、沙拉醬
水果海鮮沙拉	蝦仁、小卷、水果丁、生菜葉	美乃滋
橙汁海鮮沙拉	鮮蝦、花枝、洋蔥絲、蕃茄、高湯	橙汁油醋醬、鹽、胡椒
義式海鮮沙拉	鮮蝦、花枝、蟹肉、蛤蜊、紅椒絲、酸豆	橄欖油、白酒醋、鹽
酸辣海鮮沙拉	鮮蝦、花枝、旗魚、甜豆莢、聖女蕃茄、香菜	酸辣海鮮醬
葡萄柚海鮮沙拉	葡萄柚、花枝、小蕃茄、蟹腳肉、甜豆	蔥絲、辣椒絲、魚露、檸檬汁、蒜末、細砂糖

五、食譜分析結果

成分以蝦、花枝為主，水果為輔。調味以檸檬汁、鹽、醋為常見，而且都是以可以去海鮮腥味的調味料為主軸。

六、研究方法

本研究採用兩種方法「實驗研究法」、「問卷調查法」，透過實驗方法做出成品，並藉由 100 份問卷給予樹德家商一、二年級學生提供試吃與填寫，並做出具體的建議。

參、結論

由於我們發現由於我們發現不同果皮的風味都不同，所以我們用了柳橙皮跟葡萄柚皮去做成成品比對，得到上述的結論。

我們將試做的成品，給予同學、老師與家長試吃，得知以下建議：

- 1.老師：柳橙風味跟泰式酸辣風味味道差不多。
- 2.家長：他們一致認為泰式風味太酸了，所以我們會更改泰式酸辣醬的配方。
- 3.同學：有人覺得柳橙風味的較好，有人覺得泰式酸辣風味較好，也有人覺得兩種口味不分軒輊都喜愛。
- 4.組員：經過組員試吃後，覺得泰式風味醬料有點過辣，而柳橙風味的香氣不太明顯，沙拉上的沙拉醬從千島改為美乃滋。

肆、引註資料

一、書籍

- (一) 金胤晶(2016)。沙拉 100×醬汁 100。台北市: 悅知文化出版有限公司。
- (二) 柴田書店/編，葉韋利/譯(2014)。風味沙拉 166×創意醬汁 109。新北市：遠足文化事業股份有限公司。
- (三) 楊桃文化/編(2016)。150 種人氣沙拉。台北市：楊桃文化有限公司。
- (四) 食編輯部，鄭伊君/譯(2015)。酸甜鮮辣泰沙拉。新北市：和平國際股份有限公司。
- (五) 姚嘉雄，李龍翔，黃冠銘(2007)。巧手做沙拉。台北市：橘子文化有限公司。
- (六) 歐芙蓉(2016)。我的第一本橄欖油食譜書。新北市：野人文化股份有限公司。

二、網頁

(一) 微基百科(10/14) ◦ <https://zh.wikipedia.org/wiki/沙拉> ◦