

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

咖哩芭芭－以芭樂製作咖哩之研究

作者：

陳好婕。私立樹德家商。高三15班

陳羿蘋。私立樹德家商。高三15班

林玟萱。私立樹德家商。高三15班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

咖哩的起源地為印度，其特點是以多種香料作為材料，通常包括薑黃粉，新鮮或乾的辣椒，複雜的組合而成。咖哩可以有效降低膽固醇，減少動脈硬化，另外咖哩含很多蛋黃素對有癌症的人可以有效抑制癌細胞生長，咖哩裡還含有薑黃能明顯改善抑鬱，勝過藥物百憂解。

排宿便之王－芭樂，很多人不太敢吃芭樂怕會便秘，其實是用量太多才會，芭樂裡含有豐富的纖維素亦能幫助腸蠕動調節，排除有害身體的物質。文獻收集過程中發現，鬆餅食譜因作者不同，製作方法也略有不同。

貳●正文

一、咖哩

(一)咖哩由來

在明治初期，咖哩是日本引進的西洋料理之一，現在則以咖哩飯的形式，成功地融入日本人的日常飲食中。

咖哩是起源於印度料理。「咖哩」一詞源自於南印度的坦米爾語，咖哩的發音就是湯的意思。

印度人的家庭，都是在幾十種的香料中，選購自己喜歡的香料原料，然後用石臼研磨，做出自家用的咖哩，當作料理的調味料。

(二)咖哩產地

表 1 咖哩產地

印度
泰國
馬來西亞
日本
英國
德國
香港
法國
印尼

資料來源：研究小組自行整理

(三)咖哩種類

表 2 咖哩種類及成分

種類	成分
綠咖哩	椰奶、香茅、檸檬葉
紅咖哩	新鮮紅辣椒、香菜、各種香料
黃咖哩	奶油、優格、薑黃粉、小茴香
帕能咖哩	椰奶、椰糖、魚露、檸檬葉
酸咖哩	辣椒乾、大蒜、青蔥、萊姆汁（酸橙汁）
南椰咖哩	椰漿、九層塔、紅辣椒、魚露
海軍咖哩	牛、紅蘿蔔、鹽、咖哩粉、小麥粉、牛脂、湯、甜酸醬等的漬物

資料來源：研究小組自行整理

二、芭樂

(一)芭樂由來

西元 1915~1918 經由夏威夷、美國、爪哇等地引入優良品種，1935 年由夏威夷引入榨汁用紅肉拔，1975 年由泰國引入泰國拔，經栽培改良或突變選種成為本省的重要經濟果樹，一年四季均能生產。

(二)營養成分

熱量、水分、蛋白質、脂肪、纖維、維生素、鈉、鉀、鎂、磷、鐵、鋅。

(三)芭樂品種及產地

表 3 芭樂種類

芭樂品種	芭樂產地
珍寶拔	嘉義
梨子拔	宜蘭
泰國拔	宜蘭
藍拔	屏東
珍珠拔	燕巢

資料來源：研究小組自行整理

(四)芭樂特性介紹

表 4 芭樂特性介紹

作者	年份	芭樂特性
薛聰賢	1982	(1) 止瀉 (2) 治感冒 (3) 養顏美容 (4) 治糖尿病 (5) 健脾胃 (6) 驅蟲 (7) 抑制胃酸 (8) 預防壞血病 (9) 僧侶致慾劑
薛聰賢	2001	(1) 僧侶制慾劑 (2) 止瀉 (3) 治風濕 (4) 解熱 (5) 果驅蟲 (6) 治糖尿病 (7) 活血 (8) 養顏

資料來源：台灣蔬果實用百科 3。薛聰賢(2001)。

蔬香果樂。薛聰賢(1982)。

綜上所述，芭樂的特性有止瀉、治感冒、頭痛、腹痛、糖尿病、養顏美容、健脾胃、驅蟲、抑制胃酸、預防壞血病、僧侶制慾劑、治風濕、解熱、活血。

三、研究架構

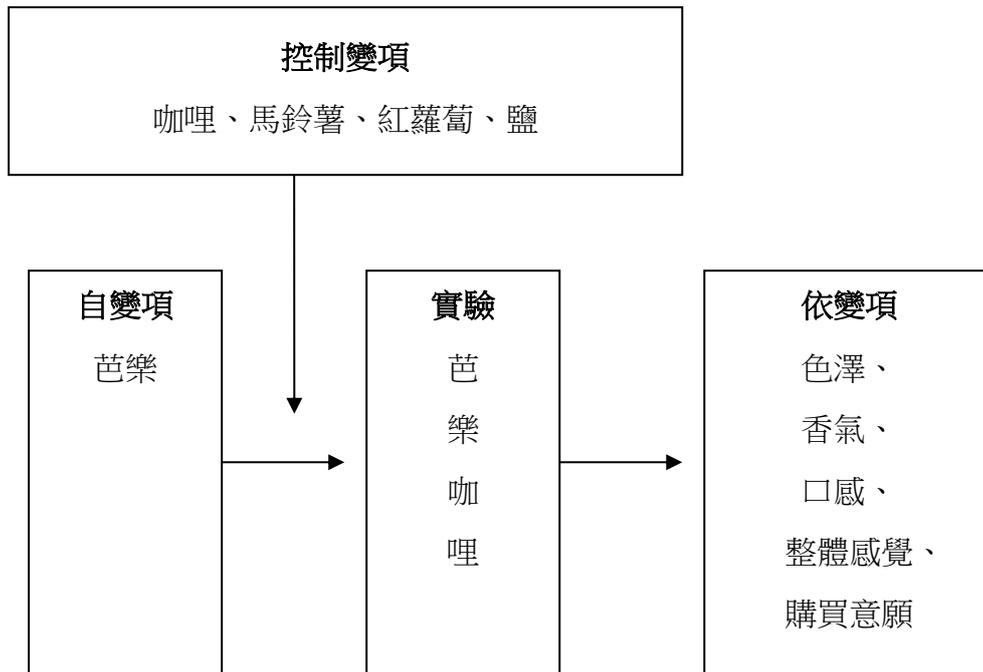


圖 1 研究架構圖

四、研究設計

(一)研究產品：芭樂咖哩

(二)研究設計主要步驟及說明如下：

- 1、進行芭樂咖哩產品製作。
- 2、做出成品拍照、紀錄、官能品評。
- 3、依據官能品評紀錄，進一步比較與討論出研究結果，做出結論。

(三)實驗變項

- 1、自變項：芭樂。
- 2、中介變項：咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、鹽。
- 3、依變項：咖哩成品色澤、香氣、口感、整體感覺、購買意願之差異。

五、品評方法

(一)研究對象：以立意取樣方式抽取專題小組就讀高職之高一、高三學生，共 100 人為試吃對象。

(二)由專題組員製作 100 份芭樂咖哩，製作完成後立即進行試吃，填寫官能品評問卷，進行分析。

六、研究流程

表 5 芭樂咖哩製作流程

(一) 馬鈴薯切丁。	(二)芭樂切丁。
	
(三)將馬鈴薯炒香加入芭樂。	(五)煮滾即可。
(四)加入半鍋的水及咖哩塊。	

參●結論

一、實驗觀察結果

以『咖哩芭樂成品』分析咖哩芭樂的『色澤』、『香氣』、『口感』、『整體感覺』、『購買意願』。

(一)實驗計分人員：由高一資處科及餐飲科共100位同學進行試吃來計分。

(二)實驗計分工具：試吃人員的視覺、嗅覺、味覺、試吃感受來觀察計分。

(三)實驗計分方法：採五分量表評比，以勾選方式紀錄，分別為：非常不喜歡、不喜歡、普通、喜歡、非常喜歡。

表6 咖哩芭樂喜愛程度分析

喜愛程度 品評種類	非常不 喜歡	不喜 歡	普通	喜 歡	非常喜 歡
外觀	0人	20人	50人	30人	0人
香氣	5人	35人	40人	20人	0人
口感	0人	0人	30人	50人	20人
整體感覺	0人	5人	40人	50人	5人
購買意願	0人	10人	30人	45人	15人

資料來源：研究小組自行整理

由上表可知，品評員試吃後，認為咖哩芭樂「外觀」不接受者佔20%；普通者佔50%；接受者佔30%；在「香氣」方面不接受者佔40%；普通者佔40%；能接受者佔20%；「口感」方面普通者佔30%；好吃者佔70%；「整體感覺」方面不接受者佔5%；普通者佔40%；喜歡者佔55%；「購買意願」方面60%的人願意購買；10%的人不太願意購買。

二、實驗分析

- (一)在「外觀」方面，芭樂融合咖哩的顏色品評者較普遍。
- (二)在「香氣」方面，芭樂咖哩聞起來淡淡的芭樂香品評者較普遍。
- (三)在「口感」方面，芭樂大小要適中品評者普遍都喜歡。
- (四)在「整體感覺」方面，品評者皆較能接受。
- (五)在「購買意願」方面，品評者大部分較喜愛，會選擇購買咖哩芭樂。

三、建議

根據研究結論，芭樂咖哩在色澤、香氣、口感、整體而言、購買意願方面滿意度都很高；另外針對未來相關研究者提出建議，綜合整理得到以下三點建議：

- (一)本研究僅針對對象為樹德家商之高一、高三之學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解芭樂咖哩之市場接受度及推廣可行性。
- (二)芭樂咖哩可以試著研究加入其他不同之健康元素，例如：蘋果、蕃茄、奇異果、鳳梨、柳丁等元素，探討其口感上差異，與大眾喜愛程度。
- (三)可以探討減少對咖哩有所影響，破除人們對咖哩的刻板印象，已達健康

肆●引註資料

小宮秀之(1998)。咖哩百匯。台北：台灣東販。

石川一憲(2004)。初學者的家庭果樹。台北：瑞昇文化。

江獻珠(2011)。家饌。香港：萬里機構飲食天地。

江麗珠(2010)。200 道餐廳菜大集合。台北：楊桃文化事業。

李建榮(2009)。我愛吃咖哩。台北：庫克書屋。

河野雅子(2012)。晚餐煮甚麼呢。新北：三悅文化。

林美慧(1998)。小家庭快簡套餐。台北：文經出版社。

吳佩諭(2003)。咖啡館簡餐經典。台北：邦聯文化。

星文珠(2004)。印度菜。台北：旗林文化。

蔡穎卿(2007)。廚房之歌。台北：天下遠見。

薛聰賢(2001)。台灣蔬果實用百科 3。員林：台灣普碌。

薛聰賢(1982)。蔬香果樂。員林：王子彩色。

