

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

乾苦人身- 苦瓜小西餅伴手禮

作者：

曾柏元。樹德家商。高三 16 班

陳美臻。樹德家商。高三 16 班

洪翊淳。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

苦瓜最原本是防飢餓食用，後來人們發現可做藥用，直到清初才等上宴席。到現在我們常把苦瓜加入菜餚像是苦瓜排骨湯、苦瓜炒蛋等等的菜餚。但苦瓜融入甜點的很少，而且大多人都不愛苦瓜的苦味，因此本組想融入小西餅；而小西餅的來源是 160 多年前英國人的一場海難，船員逃生來到了一座小島，島上沒有任何食物，在飢餓之下船員回到船上，發現食物都被海水淹沒，無奈之下把這些分不清的食物帶回島上，將食物混合均勻後分成小團烤乾，驚訝的發現烤乾後的麵團酥脆可口，回國後，為了紀念這場船難，便將這種烤乾的麵團稱為比斯開。很少有所謂苦的甜點，本組將苦瓜融入小西餅後讓苦瓜的苦味變得不明顯而保留著苦瓜的營養價值，讓不喜歡吃苦瓜的人能夠接受苦瓜的苦味的同時攝取到苦瓜中的維生素。將苦瓜小西餅設計成具有特色的伴手禮。

二、研究動機與目的

現代人的年輕族群有許多人都很挑食，喜歡吃大魚大肉，卻不愛吃蔬菜水果，常吃麵包、甜點更是大量攝取精緻食物，挑掉營養豐富且富纖維質的蔬菜水果，當然山苦瓜在眾多的蔬果中，更是很多人不愛也不敢吃的的蔬菜之一，但山苦瓜的營養非常多，**「苦瓜對控制血糖有益，高纖低脂，適合糖尿病患者，豐富的維生素 C 幫助細胞抗氧化，高鉀，有助於控制高血壓，富含植化素，有助於潛伏型及前期糖尿病患者可養顏美容、醫治癌症等．．．」**(陳彥甫、2015)，這樣優質的蔬菜因人們不敢吃或不愛吃而被放棄，非常的可惜，因此我們想運用我們最愛吃的小西餅來融入營養的山苦瓜，透過小西餅的香甜來研發具有苦瓜香氣卻沒有苦瓜苦味，且保留山苦瓜優質營養成分和蔬果纖維質的山苦瓜口味小西餅。研究目的如下：

- (一)探討山苦瓜泥融入小西餅之外觀、口感、味道之差異。
- (二)探討如何將山苦瓜小西餅製作成伴手禮之方法。

貳、正文

一、山苦瓜的探討

(一) 苦瓜的品種介紹

- 1· 蘋果苦瓜：外型圓胖、口感多汁又脆甜、價格高於一般苦瓜(適合涼拌、清炒···等)
- 2· 青皮苦瓜：翠綠光澤、表皮有肋條突起、口感較脆、苦中回甘(適合做沙拉、煮、炒、醃漬)
- 3· 翠玉苦瓜：果形優美、苦味較淡、口感清脆、苦瓜味重(適合做川燙、炒)
- 4· 山苦瓜：卵形體積小、表面有疣壯突起、種子為深紅色、苦味重但是苦中帶甜、除了熱炒或涼拌，也常常被加工乾燥，作為泡茶所用。

(二) 山苦瓜的營養價值

作者	年份	苦瓜的營養價值
健康人生研究會	2013	苦瓜的苦味是「木鱉子皂」這種成分，苦瓜對身體浮腫、發熱相當有效。研究機構發表的研究結果，證明它有改善血糖值的效果。
宇文靖	2015	苦瓜對控制血糖有益 高纖低脂，適合糖尿病患者，豐富的維生素C幫助細胞抗氧化，高鉀，有助於控制高血壓，富含植化素，有助於潛伏型及前期糖尿病患者。
陳彥甫	2015	苦瓜中含有大量維生素C，促進腸道代謝消化，有利於清除毒素與多餘脂肪，還可改善食欲不振，舒緩壓力的療效。
陳彥甫	2015	苦瓜中的維生素C，可促進人體吸收鐵質，使臉色紅潤，增強體力，促進發育。
康鑑文化編輯部	2010	苦瓜苷具有調節血脂、降低血壓的作用,並強化「胰島素細胞」活性,促進自身調節血糖的能力、加速血糖氧化,符合人體代謝規律。

綜上所述，苦瓜的苦味是「木鱉子皂」這種成分，有改善血糖值的效果；豐富的維生素C幫助細胞抗氧化、促進腸道代謝消化；高鉀助於控制高血壓；富含植化素，有助於潛伏型及前期糖尿病患者；苦瓜苷具有調節血脂、降低血壓的作用。

二、小西餅的探討

(一)小西餅的歷史來源

小西餅在 160 多年前，因海上船員船難，在廢棄小島上飢餓，可是大船艙裡所儲存的麵粉、砂糖、奶油等食物全部都被海水淹沒了，把它們撈起來，根本分不清是什麼東西。沒辦法，他們只好把這些撈到的東西，裝了幾袋帶回島上，就用這些東西混合在一起捏成一個個小團，用火烤熟了吃這一烤，奇蹟出現了：這些混合在一起的東西，原本只抱著能添飽肚子就好，沒想到，竟然鬆脆可口，非常好吃。這些船員就靠這種烤熟的麵餅充饑直到得救，回到英國後，為了紀念比斯開灣的這次遇難，就以同樣的方法烤了許多小餅，並且把這種小餅稱為「比斯開」精明的商人也依循此法，做成小餅來出售，這就是小西餅了。

酥硬型餅乾是古代軍隊行軍或乘船時的糧食，因為硬餅乾片含油量較少，較易保存，攜帶方便，這就是歐式小西餅的由來。小西餅是一種香、酥、脆、鬆的甜點，深受各階層人士喜愛。製作容易，利潤佳，銷路廣，因此早期每家糕餅店都有出售，現在更有公司大量出產，讓消費者有更多的選擇，但機器做出來的餅乾，感覺少了一股媽媽的味道，所以手工餅乾又再度流行。

鹹餅乾在一萬多年前就有人在製作了，在當時是將麥子磨成粉加水混合在一起然後在燒熱的石頭上烤熟。由於鹹餅乾有易於保存及製作簡單的特性也是方便攜帶的乾糧之一。不像麵包含有較高的水分在航行中容易腐敗不適合作為航海的儲備糧食，而鹹餅乾在長期的航海中受旅行者及水手的歡迎，所以鹹餅乾和大海是很有淵源的一種食物。

乾苦人身- 苦瓜小西餅伴手禮

(二)小西餅的伴手禮介紹

包裝	伴手禮照片	分析
透明包裝		<ul style="list-style-type: none"> * 塑膠袋 * 貼紙
鐵罐裝		<ul style="list-style-type: none"> * 罐裝 * Logo
密封袋		<ul style="list-style-type: none"> * 密封袋 * 袋裝設計
格狀盒裝		<ul style="list-style-type: none"> * 盒裝 * 盒上 logo
盒裝		<ul style="list-style-type: none"> * 盒裝 * 盒上 logo

乾苦人身-苦瓜小西餅伴手禮

三、作品的特色與創意特質

(一)產品包裝

我們以製作薑餅人的概念做成人型餅乾，包裝的 LOGO 是我們將山苦瓜跟小西餅結合再一起，設計以一個人穿過苦瓜展現出不怕吃苦得精神，並以可愛的卡通圖案吸引消費者。



(二)價格

成本	售價:270 元 食物 40% 人力 10% 其他 5%:	毛利:270-108=162 淨利:270-108-27-13.5=122
材料	低粉、奶油、糖、蛋、山苦瓜	

(三)促銷

我們這項商品是創新的概念，而且苦瓜是大多數年輕人不愛吃的，所以我們想吸引顧客購買這項創新的產品，推出了幾項方案，例如：

乾苦人身-苦瓜小西餅伴手禮

- 1、買第二盒九折
- 2、買兩盒送一小袋試吃品
- 3、在車站舉辦小型試吃會，讓更多人知道這項產品
- 4、買5送1

(四)通路

我們預計販賣的店如下圖 3-3:

- 1.后里車站:后里是台灣山苦瓜最大的的產地，因此本組想在后里車站結合在地農產品販售山苦瓜小西餅伴手禮。



乾苦人身-苦瓜小西餅伴手禮

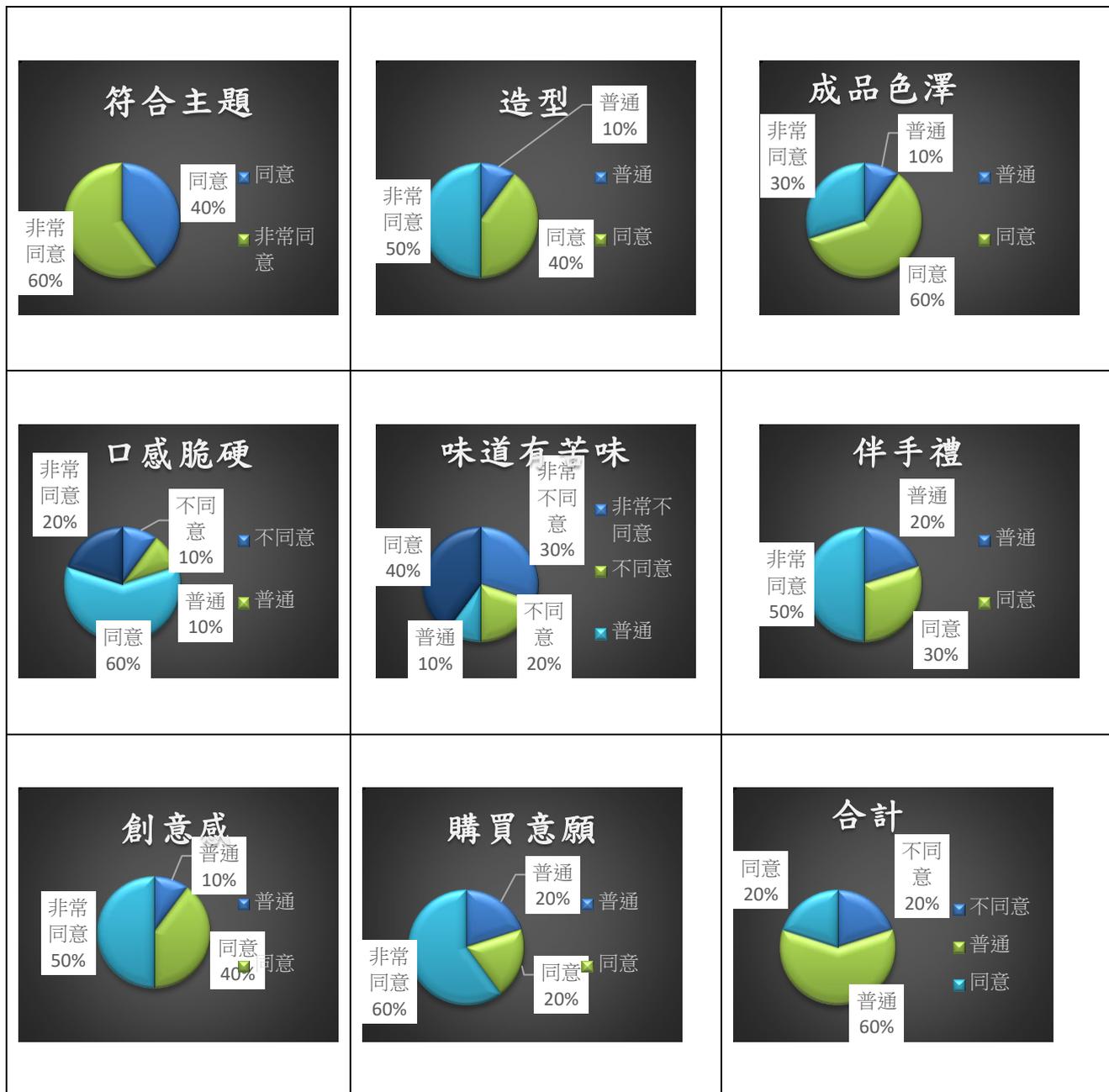
四、苦瓜小西餅製作流程及成品

山苦瓜小西餅製作流程			
			
1 · 奶油打軟	2 · 加入糖拌勻	3 · 加入低粉拌勻	4 · 揉成團
			
5 · 分別加入山苦瓜泥·末	6 · 桿平	7 · 壓模	8 · 入烤箱上下火 200/200
小組官能品評照片			
			
山苦瓜小西餅伴手禮成品			
			

乾苦人身-苦瓜小西餅伴手禮

參、結論

一、山苦瓜小西餅伴手禮問卷調查結果



二、結論

(一)、不同刀工融入小西餅之外觀、口感、味道之差異結果如下:

在山苦瓜以三種不同刀工融入小西餅的方式中，我們實驗後，透過官能品評結果發現在外觀部分得分最高的是山苦瓜切末，總分為 41 分；在口感部分得分最高的是山苦瓜打成泥，總分為 42 分；在味道部分得分最高的是山苦瓜打成泥，總分為 45 分；切丁的山苦瓜因為顆粒太大，造成壓模時不易平均，進烤箱後小西餅程頻顏色不均，山苦瓜容易烤焦，影響口感，因此，本組以得分數較高的融入山苦瓜打成泥製作山苦瓜小西餅。

(二)、將山苦瓜小西餅研發成伴手禮在小西餅餅乾本身、創意外包裝、商品整體設計及商品定價之差異如下:

山苦瓜小西餅伴手禮在小西餅餅乾本身在口感脆硬程度、糖霜造型、餅乾整體配色有八至九成的人感到喜歡，表示山苦瓜融入小西餅市售大部分人喜愛且能接受的，有約 4 成的人不喜歡小西餅中有山苦瓜的苦味，因為大部分的人不喜歡苦味即使放入甜味重的小西餅中，苦味仍然不受歡迎。在商品整體設計部分有八至九成的人感到喜歡，表示八到九成的人是接受我們的 logo. 包裝. 盒子是符合整體意象的，在商品定價部分有六成的人是沒意見的所以代表我們的訂價是有點貴的。

肆、引註資料

宇文靖(2015)。這樣吃苦瓜，糖尿病來也不怕。大陸：浙江科學技術出版社。

陳彥甫(2015)。超級排毒食物排行榜。臺北：康鑑。

陳彥甫(2015)。蔬菜營養密碼。臺北：康鑑。

康鑑文化編輯部(2010)。防癌食物保健事典。臺北：康鑑文化出版社。

健康人生研究會(2013)。苦瓜的妙用。臺北：小倉書房。

台灣好農部落格。2017年10月16日，取自 <https://blog.wonderfulfood.com.tw>

YAHOO 奇摩知識+。2017年10月16日，取自 <https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20101028000010KK05133>

Kenji 健司。2017年11月1日，取自 <http://mayumikenji.blogspot.tw/2012/10/blog-post.html?m=1>

烘焙教學網。2017年10月8日，取自 <http://people.chu.edu.tw/~f09397012/crackers.htm>