

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

夜半虫聲到客船-山藥番茄虫西式開胃菜

作者：

林亮宇。樹德家商。高三 16 班

吳佩紘。樹德家商。高三 16 班

曾凱筠。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

山藥原是吃補肺中藥材，後來人們發現最大特點是含有大量的黏蛋白，對人體具有特殊的保健作用。現今我們常把山藥加入料理像是涼拌山藥。山藥加入開胃沙拉的很少，所以我們這組想融入開胃菜裡；而山藥的來源是媳婦總盼望體弱的婆母早點亡故。這天林老中醫把這對夫婦叫來，贈送給了他們一種藥粉，你們把這藥粉放在粥，給你的婆母吃，保管達到你們願望。開心地把藥粉拿回去，每天照著林老中醫的吩咐去做，放在飯粥，天天給婆母吃。結果沒料到的是，幾天後婆婆就能夠下床活動，又過了幾天婆婆身體養得胖胖結實。林老中醫用的什麼粉藥呢，其實就是用山藥磨成的山藥粉。所以山藥能益氣健脾，能增益氣力，能夠長肌肉，能消除疲勞，能強健身體。

二、研究動機與目的

現今的年輕人都很挑食，喜歡吃油炸食品，卻不愛吃蔬果，常吃一些加工食品更是大量對身體不好食物，挑掉營養豐富的蔬果，山藥在老一輩的眼中，更是營養價值非常高的蔬菜之一，但山藥不只能當一般食材，經乾燥處理後，就是常用的中藥材「淮山」。與同屬主食的白飯相比，纖維質或礦物質含量都勝一籌。**能健脾胃、排除濕氣，山藥黏液裡含黏多醣體，可以增強免疫機能，它含有的天然植物性荷爾蒙，則能促進體內荷爾蒙生成．．．(威廉·林茲·沃爾科特， 2010)**，這樣營養的蔬菜因年輕人不清楚而被丟棄，非常的可惜，因此我們想運用我們看到的西式的開胃菜來融入養身的山藥，透過蔬果來研發具有營養的玉米、蘋果、玉米來做搭配，保留了山藥優質營養成分和蔬果維生素的開胃沙拉。研究目的如下：

(一) 探討山藥融入番茄盅之方法。

(二) 探討如何將山藥番茄盅製作成西式開胃菜之方法。

貳、正文

一、山藥的探討

(一)山藥的品種介紹

- 1·大薯:又稱田薯，為本土性山藥植物分佈最廣者，現另栽培於非洲、東南亞、中南美洲及部分歐洲。
- 2·長薯:又稱家山藥，原產大陸，較為耐寒，分布於台灣北部。
- 3·條薯:又稱紫田薯，現栽培於台灣中部。
- 4·恆春山藥:又稱戟葉田薯，原產於台灣恆春半島及屏東一帶。

(二)山藥的營養價值

作者	年份	山藥的功效
林秋香	2003	預防糖尿病、預防高血壓、改善感冒、促進髮白變黑、預防濕疹
劉邦傳	2004	預防心血管脂肪沉積、預防動脈粥樣硬化、擴張血管、改善血液循環、預防高血壓
程安琪	2007	抗氧化、降血糖、降血壓、改善血脂、調節女性賀爾蒙、改善血脂
范秀琴	2009	預防心血管脂肪沉積、預防動脈粥樣硬化、擴張血管、改善血液循環等
郭月英	2009	預防心血管脂肪沉積、助胃腸消化吸收、可預防糖尿病、預防高血壓、促進白髮變黑、預防濕疹等

綜上所述，山藥的功效有預防心血管脂肪沉積、預防糖尿病、預防高血壓、促進白髮變黑、預防濕疹。

二、西式開胃菜的探討

(一) 西式開胃菜的歷史來源

由羅馬人創始的飲食習慣與各種烹飪法，藉由東西方貿易而傳遍全義大利。現代代表三人－費南德波伊特，主張簡化及精緻並重，強調每道菜都有一項有力的主材料，味道或主題；蜜雪兒茱瑞與羅傑佛吉，主張以自然的風味烹調較清淡的菜餚及簡化餐食製作方式，拒絕過度濃郁的菜餚，強調健康新吃法，不過菜餚必須經過高雅設計及裝飾。

(二) 西式開胃菜的介紹

正餐中的第一道食物，在主菜之前上有開胃和打發時間的作用，常見的有麵包、沙拉、白水煮蛋、起司、醃製食品，目的是為了刺激味蕾，以達到增加食慾等作用，包含冷、熱的開胃菜。

三、作品的特色與創意特質

(一) 產品的設計

為了要展現產品的特色，我們設計以能襯托產品的擺設，讓客人看了能開胃、心情愉快。



(二) 產品的價格

夜半盅聲到客船-山藥番茄盅西式開胃菜

成本	售價：180 元 食物：11%=19.8 元 人事：23%=41.4 元 其他：10%=18 元 總成本：44%=79.2 元	毛利：180-19.8=160.2 元 淨利：180-79.2=100.8 元
材料	番茄、小黃瓜、山藥、紅蘿蔔、優格、雞胸肉、葡萄乾、酪梨	

(三)產品的促銷

我們這項商品是創新的概念，但因為平常人不熟悉這項產品，為了讓客人更能夠了解，也想去試吃我們的產品，推出了幾項方案來吸引顧客購買，例如：

- 1.買一送一杯開胃飲料
- 2.買四額外加送小甜點
- 3.買山藥番茄盅可以打 8 折

(四)產品通路

我們將在高級西餐廳和平價西餐廳販售



四、山藥番茄盅製作流程及成品

山藥番茄盅製作流程			
			
1· 番茄去頭尾挖空 果肉	2· 山藥切丁	3· 蘋果切丁	4· 酪梨切丁
			
5· 倒入不同的材料	6· 加入優格	7· 加入美乃滋	8· 加入葡萄乾
小組官能品評照片			
			
山藥番茄盅開胃菜成品			
			

參、結論

一、山藥番茄盅問卷調查結果



二、探討山藥融入番茄盅之方法。

在山藥融入番茄盅的方法中，我們實驗後，透過官能品評結果發現，在外觀得分最高的是山藥搭配酪梨融入番茄盅，總分為 42 分，在口感得分最高的是山藥搭配酪梨融入番茄盅，總分為 39 分，在味道得分最高的是山藥搭配蘋果融入番茄盅，總分為 40 分。因此，本組以得分數較高的山藥搭配酪梨來製作番茄盅。

三、探討如何將山藥番茄盅製作成西式開胃菜之方法。

透過問卷調查結果顯示，我們發現在山藥融入番茄盅成品的外觀、色澤、口感、香氣、和設計上同意的人最多，在外包裝的設計上，我們還需要再增添一些跟西式開胃菜相關的風格。商品的訂價選擇 180 元的為最多人。

肆、引註資料

林秋香(2003)。山藥養生食譜。台北：二魚文化。

范秀琴(2009)。天天活力有機餐。新北：雅書堂文化。

威廉·林茲·沃爾科特(2010)。代謝型態飲食全書。台北：商周出版。

郭月英(2009)。新潮素食 法式蔬食饗宴。台南：旗林文化。

程安琪 (2007)。健康好幫手之山藥。台北：橘子文化。

劉邦傳(2004)。御廚養生蔬果宴。台北：華成圖書。