

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以蝦殼粉製作不同餡料之月亮蝦餅

作者：

方翔生。樹德家商。高三 19 班

吳宗益。樹德家商。高三 19 班

蔡佳誼。樹德家商。高三 19 班

指導老師：

董玫伶老師

壹、前言

一、研究背景

月亮蝦餅在一般民眾的印象中是一道泰國菜，事實上，月亮蝦餅並不是一道泰國菜。根據泰國觀光局的說法，月亮蝦餅其實是一道台灣人發明的台菜，而蝦餅的由來並不可考。蝦餅裡的蝦子含有牛磺酸，可以降低膽固醇以及改善肝臟的功能，但還是須注意食用的份量，才不會傷身。(高銀燕，2012)

燕麥有非常豐富的膳食纖維，能夠使排便順暢，也能降低膽固醇，(梁慧敏、劉建承、陳冠廷，2014)是一種營養成分良好的穀類。而豆腐在市面上常常會看到，價格平實卻富含許多的營養成分，像是蛋白質、礦物質、維生素以及卵磷脂...等。(朱秋樺，2008)然而這種高蛋白、低脂肪的特性使豆腐成為一項美味保健的營養聖品。(鄒瑋倫，2009)

二、研究動機

台灣人大多喜歡吃海鮮，特別是蝦子，因此在各個餐廳中常常會出現蝦子料理，可是蝦子的料理絕大部分都只使用蝦肉，而不是蝦殼，剩下來的蝦殼頂多拿來熬煮高湯，但幾乎都是直接丟棄。

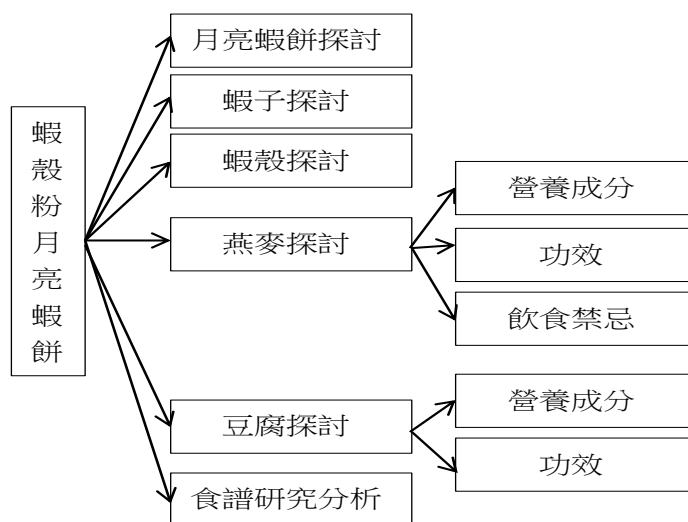
其實，蝦殼中含有甲殼素與鈣質，有著可以提升免疫力、預防骨質疏鬆的功效。為了不浪費食物，本組決定以「廢物利用」的概念，將蝦殼磨成粉後，分別加入豆腐及燕麥製成蝦餅的內餡，取代原來的蝦泥，讓蝦殼不止只有熬高湯的功能，增加它的可塑性，成為一道創新料理。

三、研究目的

- (一) 以蝦殼粉製作不同餡料之月亮蝦餅之「外觀」的差異。
- (二) 以蝦殼粉製作不同餡料之月亮蝦餅之「香氣」的差異。
- (三) 以蝦殼粉製作不同餡料之月亮蝦餅之「口感」的差異。
- (四) 以蝦殼粉製作不同餡料之月亮蝦餅之「購買意願」的差異。

貳、正文

一、文獻架構



圖一、文獻架構圖

二、月亮蝦餅探討

許多人認為月亮蝦餅是泰國的一道料理，但是月亮蝦餅其實是台灣人混和越南菜及緬甸菜後加上台灣口味製成的台菜，最後才紅回泰國。因為把蝦餅油炸至金黃後，外表看似一輪明月，故稱作「月亮蝦餅」。月亮蝦餅的做法如下：將蝦仁、碎肉以及大蒜剝碎，加上胡椒與鹽後，塗抹於春捲皮，再將另一片皮蓋上並戳洞，最後下油鍋炸至金黃即可拿出切片。(大紀元，2014)

三、蝦子探討

蝦子是台灣人喜歡拿來做料理的海鮮之一，其中，蝦子的鮮甜味是使牠受到喜愛的原因。蝦子的成分當中也包含了許多的營養。

蝦子的鮮甜味是來自名叫甜菜素的胺基酸，具有降低血糖與膽固醇的功效。蝦子也含有鋅、銅、蛋白質、維生素 B、E 以及豐富的牛磺酸 (石原結實，2009)，能夠提神、減少疲勞 (石玉鳳，2008)、強化免疫力、預防高血壓、降低膽固醇、抗氧化...等功效。(賴沂清，2012)

四、蝦殼探討

通常在料理中蝦殼總是被當作廚餘丟棄，但是在蝦殼裡面卻包含了很多營養成分。蝦殼含有豐富的甲殼素，甲殼素不僅可以促進消化還可以提升免疫力，也因為吸附油脂及膽固醇所以無法被人體吸收，進而排出人體。(高銀燕，2012)同時，蝦殼與蝦尾皆富含鈣質，能夠預防骨質疏鬆的發生。(石原結實，2009)

五、燕麥探討

燕麥又稱野麥、雀麥，一年四季都有生產。而燕麥的營養成分非常豐富，也有多種功效，在市面上的燕麥片都有經過加工，但是在加工後，燕麥的營養卻不受到影響。(陳彥甫，2015)

(一) 營養成分

燕麥含有膳食纖維、蛋白質、亞麻仁油酸、維生素 B1、B2、鈣、鐵、磷...等營養成份，(賴沂清，2012)其中燕麥的膳食纖維是糙米的三倍，(新谷弘實，2007)且燕麥同時含有水溶性纖維與非水溶性纖維，而蛋白質的含量高達百分之十七，亞麻仁油酸則有百分之四十。(吳建勳，2010)

(二) 功效

燕麥富含纖維，可以清腸胃、預防便秘、腸癌，同時，燕麥也具有可以降低乳癌風險的葉酸(陳彥甫，2013)也能延長食物在胃裡的時間產生飽足感、(石玉鳳，2008)預防心血管疾病、降低膽固醇、促進代謝、控制血糖、延年益壽...等。(賴沂清，2012)

(三) 飲食禁忌(陳彥甫，2013)

攝取過多燕麥反而會影響人體對其他營養的吸收，且腸道吸收太多的纖維造成沒有充足的水分而引發便秘。

對麩質食物過敏者食用燕麥後易造成腸道疾病。燕麥含有磷，會使腎臟疾病患者造成負擔，以上兩者應避免食用。

六、豆腐探討

豆腐是由黃豆製成的，口感滑順，且價格親民，(青木敦子，2012)是一種低卡路里且營養價值高的食物，甚至在第二次世界大戰中被譽為「田裡的牛肉」。(邱寶鈞，2013)

(一) 營養成分

豆腐具有豐富的蛋白質、食物纖維、礦物質、維生素以及卵磷脂，(朱秋樺，2008) 在維生素與礦物質方面含有：維生素 E、B1、B2、鐵、鈣、磷...等。(季薔，1995)，除此之外豆腐還含有人體必需的八種胺基酸，(鄒瑋倫，2009) 營養價值極高。

(二) 功效

食用豆腐可以調節血糖、降低膽固醇、(朱秋樺，2008) 預防心血管疾病與失智症、提高記憶力、強化骨骼、增強大腦功能、淨化血液、促進腸胃蠕動避免發生便秘...等功用。而豆腐中也因為含有大量的維生素 E，也能達到保養皮膚的效果。(石原結實，2009)

七、食譜研究分析

表一、食譜研究分析表

作者	書名	出版社	產品名稱	主要餡料
劉文宜(主編)	100 道網路查詢率最高的菜	楊桃文化	月亮蝦餅	蝦泥
廖雁昭(主編)	阿基師 59 元出好菜	台視文化	月亮蝦餅	蝦泥
馮慶強	泰國菜真簡單	庫克書屋	月亮蝦餅	蝦泥
葉文龍等人	250 道小菜吃上癮	台視文化	月亮蝦餅	蝦泥
黃倚崧(總監)	人氣煎餅好吃的秘訣	楊桃文化	月亮蝦餅	蝦泥

資料來源：小組自行整理

綜上所述，月亮蝦餅都只使用蝦泥，而蝦殼卻被當成廚餘丟棄，因此，本組想要利用蝦殼來製作月亮蝦餅的餡料，但如果只使用蝦殼，蝦味會過重且難以吞嚥而造成消化不良，所以本組將蝦殼先炒香後再磨成粉，分別加入滑順且健康的豆腐以及膳食纖維豐富的燕麥來製作內餡。

八、實驗配方

表二、實驗配方表

產品	蝦殼	潤餅皮	香菜	蛋白	太白粉	胡椒粉	餡料
燕麥蝦殼月亮蝦餅	100g	4 片	2g	1 顆	1 小匙	1/8 匙	燕麥 75g
豆腐蝦殼月亮蝦餅	100g	4 片	2g	1 顆	1 小匙	1/8 匙	豆腐 200g

資料來源：小組自行整理

九、製作流程

表三、燕麥蝦殼月亮蝦餅製作流程表

		
<p>1、燕麥泡水備用。</p>	<p>2、香菜切碎備用。</p>	<p>3、打蛋，取蛋白。</p>
		
<p>4、蝦殼炒香。</p>	<p>5、將蝦殼切碎備用。</p>	<p>6、燕麥、蝦殼、蛋白與調味料拌勻。</p>
		
<p>7、將餡料鋪在潤餅皮上方。</p>	<p>8、再鋪一層潤餅皮，壓緊，用牙籤戳洞，避免餅皮澎大。</p>	<p>9、起鍋，炸至兩面金黃即可。</p>
		
<p>10、切成六等分，完成。</p>		

資料來源：小組自行整理

以蝦殼粉製作不同餡料之月亮蝦餅

表四、豆腐蝦殼月亮蝦餅製作流程表

		
1、豆腐切碎備用。	2、香菜切碎備用。	3、打蛋，取蛋白。
		
4、蝦殼炒香。	5、將蝦殼切碎備用。	6、豆腐、蝦殼、蛋白與調味料拌勻。
		
7、將餡料鋪在潤餅皮上方。	8、再鋪一層潤餅皮，壓緊，用牙籤戳洞，避免餅皮澎大。	9、起鍋，炸至兩面金黃即可。
		
10、切成六等分，完成。		

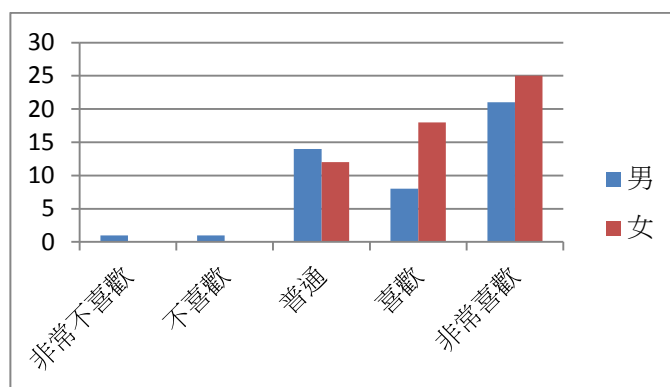
資料來源：小組自行整理

十、問題討論

經過小組品評與師長品評，由於豆腐的水分太多使餅皮過於濕潤，因此決定將豆腐蝦殼月亮蝦餅在試吃項目中刪除。

十一、研究分析比較

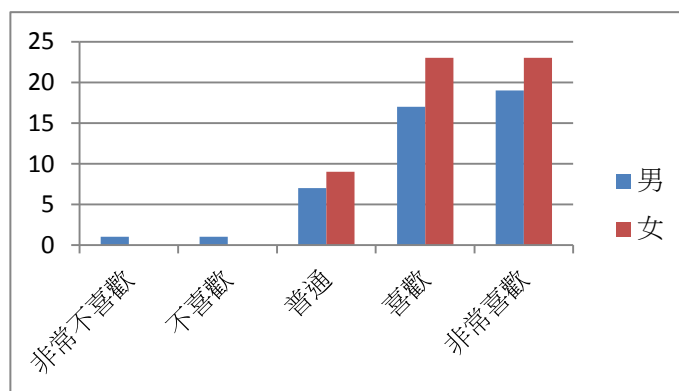
(一) 外觀



圖二、燕麥月亮蝦餅外觀分析圖

依據上圖所示，在外觀的選擇中有 46 人選擇非常喜歡，有 26 人選擇喜歡，有 26 人選擇普通，有 1 人選擇不喜歡，有 1 人選擇非常不喜歡。表示燕麥月亮蝦餅的外觀還可以稍微再改進。

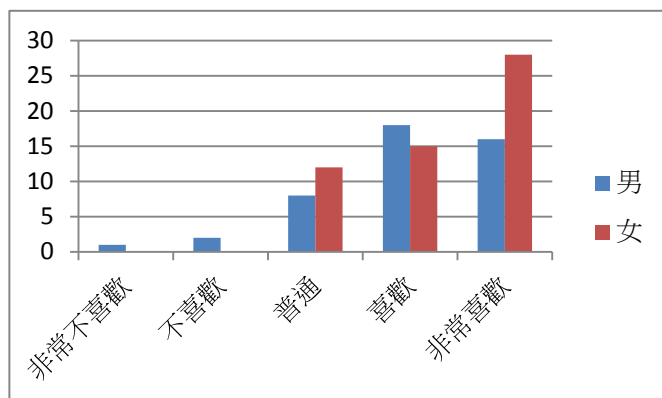
(二) 香氣



圖三、燕麥月亮蝦餅香氣分析圖

依據上圖所示，在香氣的選擇中有 42 人選擇非常喜歡，有 40 人選擇喜歡，有 16 人選擇普通，有 1 人選擇不喜歡，有 1 人選擇非常不喜歡。表示燕麥月亮蝦餅的香氣是受到大眾喜愛的。

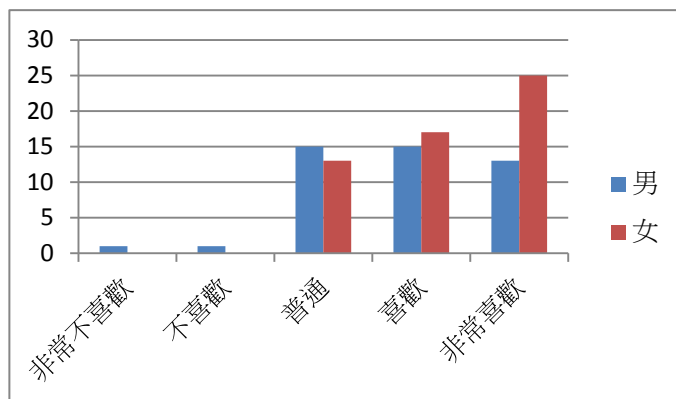
(三) 口感



圖四、燕麥月亮蝦餅口感分析圖

依據上圖所示，在口感的選擇中有 44 人選擇非常喜歡，有 33 人選擇喜歡，有 20 人選擇普通，有 1 人選擇不喜歡，有 2 人選擇非常不喜歡。表示燕麥月亮蝦餅的口感大多數人喜歡，但還是有些人無法接受。

(四) 購買意願



圖五、燕麥月亮蝦餅購買意願分析圖

依據上圖所示，在購買意願的選擇中有 38 人選擇非常喜歡，有 32 人選擇喜歡，有 28 人選擇普通，有 1 人選擇不喜歡，有 1 人選擇非常不喜歡。

參、結論

根據問卷內容本組進行以下結論：

一、外觀

很多人都喜歡燕麥月亮蝦餅的外觀，但是覺得普通的人也不少，根據問卷調查的建議中，發現很多人覺得燕麥月亮蝦餅的厚度太薄導致外觀不佳，因此鋪餡料時要再多加注意餡料的足夠性。

二、香氣

雖然喜歡燕麥月亮蝦餅香氣的人占多數，而且覺得普通的人很少，但是問卷調查的建議中，有人提到了蝦子香味沒有很足夠，因此在餡料配方中需要再放多一點的蝦殼。

三、口感

原本以為多數人無法接受蝦殼的口感，但是根據問卷的調查，發現大多數人都可以接受，只有少數人依然無法接受。

四、購買意願

燕麥月亮蝦餅的購買意願並沒有很高，因為在外觀方面很多人覺得餡料太少太薄、賣相不佳，而且蝦的香氣不足。

肆、引註資料

丁秀娥、李櫻瑛、吳文智、施建發、陳立真、簡正通、葉文龍（2011）。**250 道小菜吃上癮**。台北：台視文化。

石玉鳳（主編）（2008）。**食物酸鹼速查輕圖典**。台北：三采文化。

石原結實（2009）。**好食物事典—圖解版**。台北：如何出版。

朱秋樺（2008）。**天然豆腐·豆漿·豆花**。台北：菊文化。

吳建勳（2010）。**挑食健康密碼**。台北：元氣齋出版。

季薈（1995）。**百變豆腐食譜**。台北：龍吟文化。

邱寶鈞（2013）。**百變健康素豆腐**。新北：養沛文化館。

青木敦子（2012）。**讓你更愛豆腐的料理書**。台北：台視文化。

高銀燕（2012）。**挑食美人計**。台北：捷徑文化。

梁慧敏、劉建承、陳冠廷（2014）。**養生豆漿喝健康**。新北：人類文化。

陳彥甫（2013）。**超級防癌食物排行榜**。新北：人類文化。

陳彥甫（2015）。**全食物排毒密碼**。台北：康鑑文化。

馮慶強（2009）。**泰國菜真簡單**。台北：庫克書屋。

黃倚崧（總監）（2016）。**人氣煎餅好吃的秘訣**。台北：台視文化。

新谷弘實（2007）。**不生病的生活·實踐篇**。台北：如何出版。

鄒瑋倫（2009）。**超完美食物黃豆**。台北：文經出版。

廖雁昭（主編）（2009）。**阿基師 59 元出好菜**。台北：台視文化。

劉文宜（主編）（2007）。**100 道網路查詢率最高的菜**。台北：楊桃文化。

賴沂清（副主編）（2012）。**食物性味寒熱功效速查輕圖典**。台北：三采文化。

大紀元（2014）。2017 年 11 月 1 日，取自 <http://www.epochtimes.com/b5/14/7/28/n4210904.htm>