

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

「擠」哩「瓜」拉

作者：

林雅婷。私立樹德家商。餐飲管理科三年 14 班

廖育好。私立樹德家商。餐飲管理科三年 14 班

指導老師：

王湘嵐老師

蔡若鵬老師

壹、前言

一、研究背景

地瓜英文名字為「Sweet Potato」，於美洲熱帶區為產地，由當地印第安人以人工方式栽培成功，因地瓜本身抗病蟲害很強，以致在如此炎熱之地，還可種植出來(維基百科，2018)。

在十六世紀初時，西班牙普遍種植甘薯，而甘薯之稱為學名，一般都稱為番薯或地瓜。且在西班牙地區，最初當地的水手將番薯攜帶到菲律賓和摩鹿加群島之兩地，再從地區傳至亞洲各個地方，讓番薯越來越多人知道(維基百科，2018)。

然而又在明末荷蘭人占領台灣的時候從福建傳進台灣本島，在日治時期，日本人將地瓜在台灣種植起來，採集成功的地瓜在當時大多用來作澱粉的儲存，而且早期的番薯內餡較白，並不好吃，後來加以改良才讓難吃的地瓜變得香甜又美味(維基百科，2018)。

二、研究動機

我們以「在地食材」為主題，在課堂上談到了台灣各地的特產，而我們看著台灣地圖，連想到了地瓜有很多的營養成分，否而它豐富的纖維可以幫助排，也可以促進一些疾病的發生。

地瓜雖然看起來是個簡單的食物，但它的營養超乎想像，可以將地瓜的皮一起吃，因為地瓜含有豐富的鈣質和多酚。在料理前應將皮洗乾淨，就可以連皮煮成熟食，是最能吸收地瓜中的營養，許多地瓜比較少加農藥，可以購買到品質比較好的地瓜。

橙黃色的地瓜有 β -胡蘿蔔素，不是所有番薯都是橙黃色，除了有紫色地瓜以外，在其他地區的地瓜內餡卻是白肉的，因為氣候關係胡蘿蔔素含量較高所以無法成長，可以生長的物種卻只會製造大量碳水化合物。

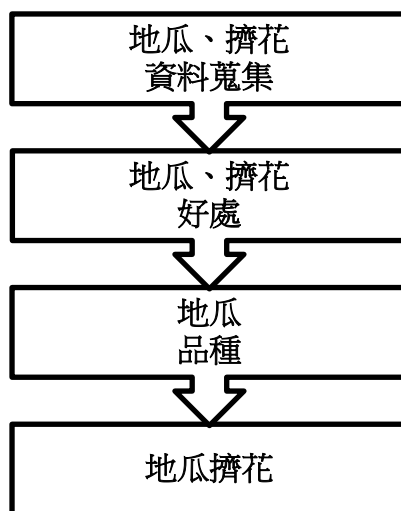
紅地瓜內含有膳食纖維，在腸道無法被消化、吸收，可以增強腸道蠕動，如果這種地瓜吃的量過多了，就會使人腹脹、打嗝或者放屁。

三、研究目的

- (一) 研究地瓜泥擠花之「口感」差異。
- (二) 研究地瓜泥擠花之「口味」差異。
- (三) 研究地瓜泥擠花之「營養成分」差異。
- (四) 研究地瓜泥擠花之「購買意願」差異。

貳、正文

一、研究流程



圖一、研究流程圖

二、地瓜擠花好處

不同顏色有不同好處，紅色地瓜是最甜，富含胡蘿蔔素，可以增強免疫力、保護視力；黃色地瓜是口感鬆軟，最適合做成糕餅。以上兩種地瓜都可促進排便，而且連皮一起吃，效果更好，能做出擠花下去烤的動作。

「擠」哩「瓜」拉

三、地瓜品種





- (一) 黃皮黃肉的台農五十七號地瓜：盛產期於秋季，產地在中南部，此地瓜的口感為綿密、鬆軟，南部人偏愛此地瓜，適合蒸、煮、炸或烤，以及用來製作糕餅點心。
- (二) 紅皮紅肉的台農六十六號地瓜：盛產期於春夏，產地在金山，口感較細軟，甜度高、胡蘿蔔素含量高、水分含量也高，中、北部人偏愛此地瓜，適合煮、蒸、烤和食品加工。
- (三) 黃皮紅肉的台農六十四號地瓜：產地以南投竹山為主，又稱之為「竹山番薯」，其口感、香味甜度介於台農地瓜 57 號及 66 號之間，適合煮成稀飯。
- (四) 外皮和果肉都呈紫色的台農七十三號地瓜：又稱之為「芋仔番薯」，富含花青素及膳食纖維，此地瓜大多用來作食品加工及添色用，其口感較有咬勁，適合磨成泥，製成煎餅、地瓜泥。

四、製作流程

(一)、第一次實驗




1.取紅、黃、紫三種地瓜		2.洗好放在水中	
3.把皮去除		4.切塊入電鍋蒸熟	
4.將地瓜壓成泥狀		5.用過濾網過塞	

「擠」哩「瓜」拉

6. 用擠花嘴		7. 擠出玫瑰花形狀	
8. 入烤箱烤		9. 成品	

第一次實驗因為技術不太成熟，所以我們的形狀不如週期，而本身紫地瓜烤出來的顏色也不是很漂亮，所以看起來會有點焦焦的，但吃起來就不太會。

(二)、第二次實驗

1. 取紅、黃、紫三種地瓜		2. 洗好放在水中	
3. 把皮去除		4. 切塊入電鍋蒸熟	

「擠」哩「瓜」拉









4.將地瓜壓成泥狀		5.用過濾網過塞	
6.用入擠花嘴		7.擠出玫瑰花形狀	
8.入烤箱烤		9.成品	

第二次實驗我們不是溫度太高的關係不然就是時間上的問題需要再調整，這樣才有辦法不要讓他烤到焦掉。

(三)、第三次實驗

1.取紅地瓜		2.洗好	
--------	---	------	---

「擠」哩「瓜」拉

3.切塊入電鍋蒸熟		4.用過濾網過塞	
5.分成兩種口味		6.用入擠花袋	
7.擠出造型		8.入烤箱烤	
9.成品 (一、原味)		10.成品 (二、胡椒)	

第三次實驗時，因為紅地瓜跟紫地瓜的成品呈現很差，導致於後來只採用一種地瓜作為第三次實驗的呈現，雖然已經烤出來成品了，但還不是我們看到的影片中葉子形狀，所以這也是要多練習才有辦法把他擠出來形狀。

「擠」哩「瓜」拉

參、結論

原本想要採用炸的方式去完成這項甜點，可是實際操作時，發現比想像中的困難很多，炸的地瓜擠花需要控制由根火的溫度及大小，成品的顏色呈現要是金黃色的，比較難控制且作法繁瑣，所以後來才改為以烤的方式來做地瓜擠花。

如何改善：

- (一) 形狀變好看，因為花嘴不同。
- (二) 溫度及時間要多注意，才不易烤焦。
- (三) 口味多添加不一樣的味道是胡椒粉。
- (四) 紅地瓜跟紫地瓜的成品呈現很差，後來改成一種地瓜。

肆、引註資料

一、書籍資料

林南西 (2000)。創意造型餅乾。臺北市：臺灣餐飲出版。

陳穎仁 (2009)。瓜.果.筍真好吃!:50 道不同風味的瓜、果、筍料理 養沛文化館。

麥田金 (2016)。麥田金老師的解密烘焙：蛋糕與裝飾。臺北市：麥浩斯出版。

李靜宜(譯) (2012)。異國風馬鈴薯、地瓜、南瓜料理:主廚精選+樂活輕食+最受歡迎餐廳菜(原作者: 安世耕)。臺北市：朱雀文化。

胡家齊(譯) (2013)。糕點教科書圖解篇:1400 張詳盡步驟一看就懂!(原作者:川上文代)。

許倩珮(譯) (2009)。紐約&東京最新時尚風味 超人氣杯子蛋糕(原作者: Machiyama Chiho)。

張秀慧(譯) (2012)。造型藝術蛋糕裝飾技法 (原作者: 柴田書店)。臺北市：臺灣東。

鄭純綾(譯) (2015)。美式甜心 So Sweet!:手作可愛の紐約風杯子蛋糕(原作者:Kazumi Lisa Iseki)良品文化館。

「擠」哩「瓜」拉

劉詠綾(譯) (2010)。我愛杯子小甜點(原作者:下迫綾美)。

龔亭芬(譯) (2016)。花漾美感：手作餅乾美化技法/熊谷裕子著(原作者: 熊谷裕子)。新北市：瑞昇文化。

四、網路資料

維基百科。2018年9月17日，取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%95%AA%E8%96%AF>

自由時報－食譜自由配。2017年5月1日，取自

<http://food.ltn.com.tw/article/1468/1>