

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

橘子『椪』到洋菜凍

作者：

陳丞。私立樹德家商。高三15班

詹詠嘉。私立樹德家商。高三15班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

柑橘一般以食用為主，因此我們想要將其融入甜品中，創造新的市場商機。

洋菜凍對於一般家庭並不陌生，也是俗稱的『菜燕』，QQ的口感讓人一口接著一口停不下來。傳統的洋菜凍也就是一般的風味，因此我們想打破傳統的口味，加入柑橘酸酸甜甜的口感，做成簡單成本低廉的甜點。

洋菜凍裡因有加入少許砂糖，因此柑橘就像是幫它提味一樣，酸酸甜甜的整顆柑橘都有用處也不會浪費完整的精華，因此本組想以柑橘製作成的洋菜凍作為基礎，讓台灣傳統甜品，被大眾喜愛。

## 貳●正文

### 一、洋菜凍

市面上常見的，大多是冬瓜洋菜凍、杏仁洋菜凍、黑糖洋菜凍，但我們選用椪柑當我們的主角，我們考量它的功效、產量、價格，決定採用。

#### (一)洋菜的益處

表 1 洋菜探討功用介紹

作者	年份	洋菜益處
連英琦	2006	(1)低熱量，幾近於零。 (2)含多醣體，有益人體免疫調節。 (3)水溶性纖維，能延緩血糖上升、排除腸道多於膽固醇的作用。 (4)有利腸道益菌生長，降低罹患腸道疾病風險。
中澤勇二	2006	(1)幾乎沒熱量，可以滿足口腹之慾。 (2)促進消化，改善便秘，有美容效用。 (3)GI 值低，不易蓄積體脂肪。 (4)豐富的膳食維，能預防慢性病。 (5)降低膽固醇，減低心血管疾病。

### 橘子『椪』到洋菜凍

健康生活研究所	2007	(1)能幫助排便。 (2)改善高血壓、糖尿病。 (3)食物纖維，有助於預防膽結石。 (4)幫助減肥。 (5)降低血壓藥物的用量。
---------	------	--

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在以上文獻中我們可以知道洋菜沒什麼熱量、含有豐富的膳食纖維，幫助腸胃蠕動改善便秘、減少或改善一些慢性病。

## 二、柑橘

柑橘為芸香料，多年生常綠灌木，在台灣有椪柑、柳橙和葡萄柚等品種，盛產期10-12月，鮮食榨汁均宜，是在冬季裡提供維他命C的珍果，盛產時期價廉物美，一個鮮橘便可供應常人一日維他命C的需要。

### (一)柑橘常見品種

表2 柑橘文獻統整

作者	年份	品種
王立行	2012	橘子、柳橙、葡萄柚、金柑。
白鳥早奈英	2015	橘子、柳橙、葡萄柚、檸檬、椪柑。
陳飛松	2015	橘子、金桔、柳橙、柚子、葡萄柚、檸檬。
陳彥甫	2015	橘子、金桔、柳橙、葡萄柚、檸檬。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在以上文獻中我們可以知道柑橘的品種，柑橘的常見品種可分為三種橘子、柳橙、葡萄柚，本組在實驗過程中是採用橘子，因為現在冬季橘子盛產比較好取得，來製作洋菜凍。

(二)橘子的功用

表 3 橘子探討功用介紹

作者	年份	功用
白鳥早奈英	2015	1、抗氧化。 2、防止胃癌。 3、保持肌膚健康。 4、分解身體脂肪。 5、可以消除身體疲勞。
孫樹俠	2015	1、抗氧化。 2、降血脂。 3、防止胃癌。 4、開胃理氣。 5、止咳潤肺。 6、預防心血管。 7、抗動脈粥狀硬化。 8、治療腰痛、疝氣。
陳彥甫	2015	1、抗氧化。 2、防止胃癌。 3、協調血壓。 4、幫助腸道排毒。 5、避免濕性關節炎。 6、預防免疫系統失常。
陳彥甫	2015	1、抗氧化。 2、防止胃癌。 4、幫助腸道排毒。 5、避免濕性關節炎。 6、預防免疫系統失常。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在以上文獻中我們可以知道橘子的功用，有抗氧化、防止胃癌、幫助腸道排毒、預防免疫系統失常等功用。

橘子『椋』到洋菜凍

三、研究流程

1、煮 1200ML 的水。



2、半碗水攪洋菜粉。



3、水滾後，倒入洋菜水和糖。



4、關火後加入柑橘果肉。

橘子『椪』到洋菜凍



參●結論

一、實驗分析

- (一)在「外觀」方面看起來跟市面上的果凍沒什麼兩樣。
- (二)在「香氣」方面較沒明顯的味道，但有著淡淡的柑橘香。
- (三)在「口感」方面洋菜凍較為緊實不鬆散
- (四)在「甜度」方面柑橘果肉本身就有甜味，所以控制了糖的用量使甜度適中。

## 橘子『椪』到洋菜凍

### 二、建議

(一) 在製作方面，因為咬一口後，洋菜凍咀嚼完，會只剩下柑橘的口感，所以可以把柑橘切成數小塊的分量，讓洋菜凍跟柑橘的口感可以平均。

(二) 因柑橘裡的橘絡、橘核有一定的營養價值，但因口感不好，所以可以將橘絡、橘核切成小等分，以致吃不出橘絡、橘核原本不好的口感，同時也可吸收本來吸收不到的營養。

### 三、品評

表 4 橘子洋菜凍對傳統洋菜凍比較差異總表

問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我覺得橘子洋菜凍之『外觀』跟一般的沒甚麼兩樣。	人數	0	32	4	37	27
	百分比	0 %	32 %	4 %	37 %	27 %
2. 我覺得橘子洋菜凍聞起來比較『香』。	人數	34	3	40	23	34
	百分比	34 %	3 %	40 %	23 %	34 %
3. 整體而言我覺得橘子洋菜凍比較好吃。	人數	1	20	22	39	18
	百分比	1 %	20 %	22 %	39 %	18 %
4. 我覺得橘子洋菜凍吃起來不會太甜。	人數	1	15	5	53	26
	百分比	1 %	15 %	5 %	53 %	26 %
5. 整體而言我覺得橘子洋菜凍比較好吃。	人數	2	19	8	38	33
	百分比	2 %	19 %	8 %	38 %	33 %
6. 購買洋菜凍時，我會優先選擇橘子洋菜凍。	人數	3	22	5	33	37
	百分比	3 %	22 %	5 %	33 %	37 %

肆●引註資料

王力行(2012)，菜市場水果圖鑑，台北：天下遠見。

白鳥早奈英(2015)，健康生活必知的營養常識，新北：人類智庫。

李錦楓、李華楓(2006)，寒天的魅力，台北：元氣齋。

孫樹俠(2015)，100種水果營養圖典，新北：鳳凰含章。

連英綺(2006)，寒天嬌美人健康食譜，台北：逍遙文化。

陳彥甫(2015)，全食物排毒密碼，新北：人類智庫。

陳彥甫(2015)，水果營養密碼，新北：人類智庫。

健康診療室(2007)，水果醫生，台北：菁品文化。