

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

紅蘿蔔蒸蛋

作者：

黃韋綾。私立樹德家商。高三15班

葉紜杏。私立樹德家商。高三15班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

我們想以蔬菜打成汁製作人人愛吃的蒸蛋，現在有許多人不自願接受紅蘿蔔的味道，因此，我們想到了可以透過大家喜歡吃的蒸蛋，與紅蘿蔔做一個組合搭配，希望能做出好吃之外又能對身體有益的蒸蛋。

貳●正文

一、紅蘿蔔

胡蘿蔔有益助於夜間視力，起源於第二次世界大戰。德國人把這種夜間視力歸結於英國人有用胡蘿蔔的習慣。實際上，胡蘿蔔裡含有維生素A可強化視網膜，缺乏則易導致夜盲(克莉絲汀·殷格朗，2006)。

(一)紅蘿蔔營養功效：

本組同學收集許多與紅蘿蔔相關的書籍整理如下，並將營養功效以表格方式呈現重點，分述如下：

表1 紅蘿蔔營養功效

作者	年份	紅蘿蔔營養功效
吉田企世子	2002	(1) 含有食物纖維、鐵質、鈣質、維他命C。 (2) 預防癌症、增強抵抗力。
宋芬玫	2010	(1) 含有β-胡蘿蔔素、維生素A。 (2) 增強視力、防止夜盲症、降血壓。
呂聰娜	2013	(1) 防止夜盲症、加強腸胃蠕動、增強抵抗力。
克莉絲汀·殷格朗	2006	(1) 含有β-胡蘿蔔素、維生素A、鐵質。 (2) 防止夜盲症。
姜美淋	2005	(1) 含有β-胡蘿蔔素、維生素A。 (2) 防止夜盲症。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，紅蘿蔔的營養功效含有大量的β-胡蘿蔔素、維生素 A、鐵質，還有助於防止夜盲症、增強抵抗力。

二、雞蛋

蛋白質是雞蛋最主要的營養素，含豐富的維生素 A、B 群及礦物質。蛋黃富含豐富的卵磷脂，能防止腦的老化，並具有活化肌膚作用。蛋白中含有卵白蛋白的蛋白質，由消化酵素分解為二種胺(辜惠雪，2013)。

(二)雞蛋營養功效：

本組同學收集許多與雞蛋相關的書籍整理如下，並將營養功效以表格方式呈現重點，分述如下：

表 2 雞蛋營養功效

作者	年份	雞蛋營養功效
哈洛德·馬基	2013	(1) 含有亞麻油酸、礦物質、維生素、葉黃素。
柯俊年、黃景龍	2014	(1) 含維生素 A、B 群、礦物質。 (2) 具有活化肌膚細胞、提高免疫力。
陳彥志	1979	(1) 含蛋白質、脂肪、鈣、卵磷脂、鐵。 (2) 提升腦部功能的膽鹼、增強記憶力。
辜惠雪	2013	(1) 含蛋白質、維生素 A、B 群、卵磷脂。 (2) 能保護血管、具有活化肌膚細胞。
蔡萬利	2013	(1) 含鐵、磷、維生素 A、B 群。 (2) 增強記憶力、提升腦部功能的膽鹼。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，雞蛋的營養功效含維生素 A、B 群、礦物質、鐵質、卵磷脂，可提升腦部功能的膽鹼、具有活化肌膚細胞、增強記憶力。

(三)蒸蛋比例探討：

透過蒸蛋相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜比例探討，分述如下：

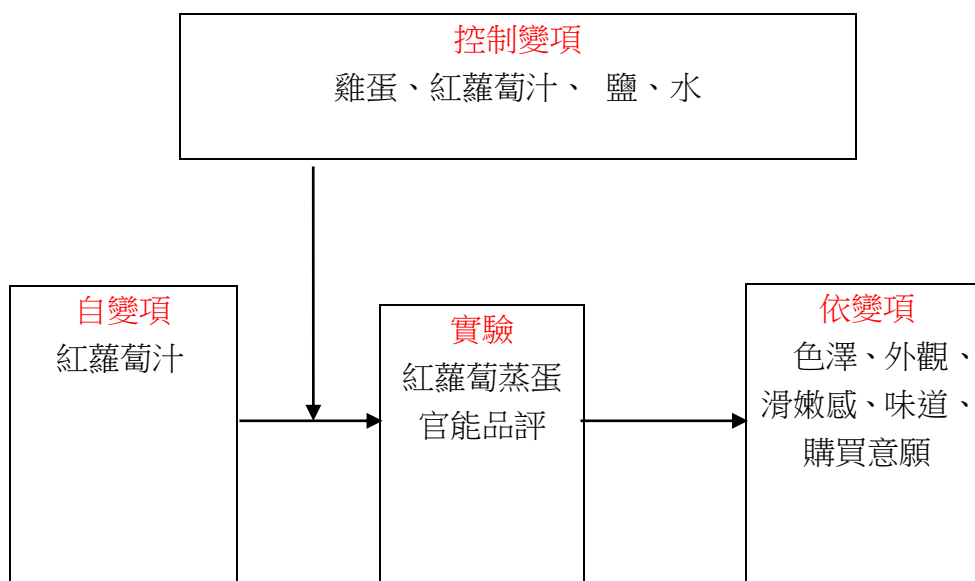
表 3 蒸蛋比例探討

	作者	出版社	菜餚名稱	比例探討
1	柯俊年、黃景龍	庫克書屋	基本茶碗蒸	1:3
2	陳彥志	人類智庫數位	茶碗蒸	1:2
3	美食編輯小組企劃	橘子文化	蒸蛋 蠔油蛤蠣蛋	1:2
4	蔡萬利	二魚文化	綠波茶碗蒸	1:3

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在以上食譜中，蛋與水的比例最多是 1:2，其次是 1:3。

三、研究架構：



紅蘿蔔蒸蛋

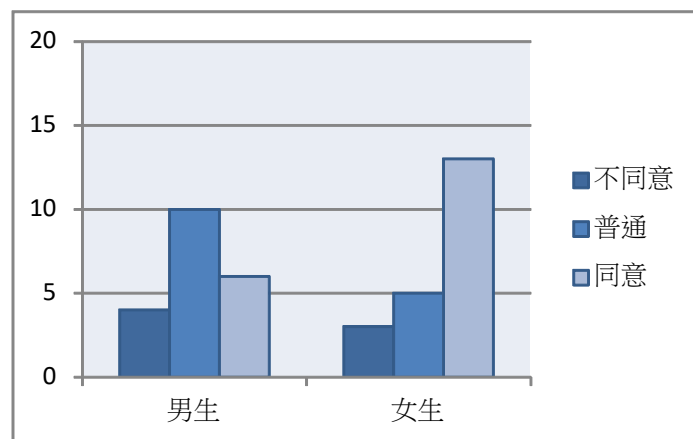
四、研究流程：

準備階段 107 年 9 月~12 月	
(一) 收集相關資料及文獻。 (二) 紅蘿蔔蒸蛋試作。 (三) 試吃紅蘿蔔蒸蛋的品質。 (四) 官能品評問卷的編製。	
實驗處理 108 年 1 月~3 月	
(一) 紅蘿蔔蒸蛋製作。 (二) 抽樣試吃，填寫問卷。	
	
圖 1 紅蘿蔔切成塊	圖 2 紅蘿蔔打成汁
	
圖 3 過濾紅蘿蔔汁	圖 4 加入紅蘿蔔汁拌勻
	
圖 5 放入電鍋蒸	圖 6 成品

參●結論

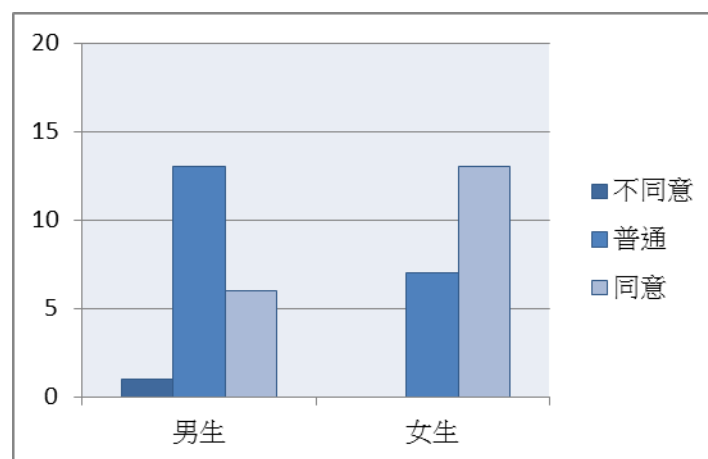
一、紅蘿蔔蒸蛋分析

(一)我喜歡紅蘿蔔蒸蛋之『色澤』長條圖。



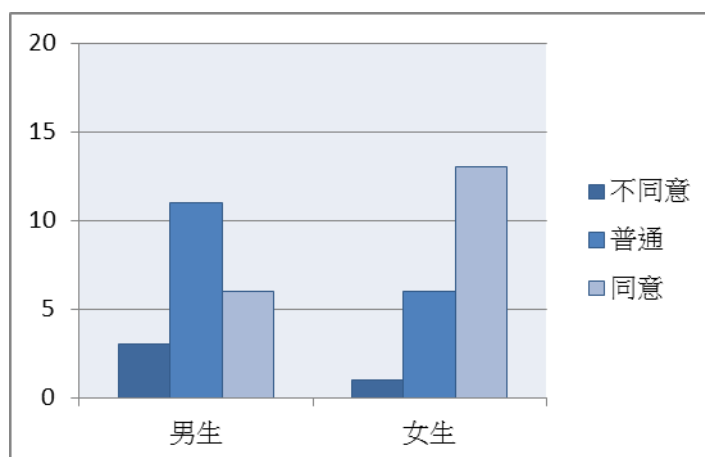
在「我覺得紅蘿蔔蒸蛋之『色澤』比較好看」選項中，男生 20 人、女生 20 人，不同意男生占 4 人，女生占 3 人、普通男生占 10 人，女生占 5 人、同意男生占 6 人，女生占 12 人。

(二)我覺得紅蘿蔔蒸蛋之『外觀』好看。



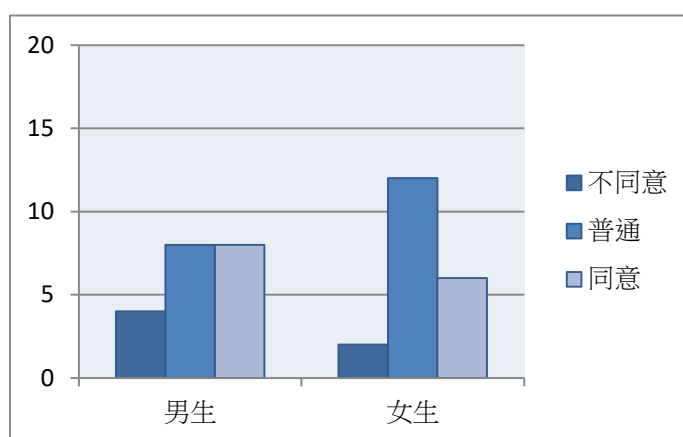
在「我覺得紅蘿蔔蒸蛋之『外觀』比較好看」選項中，男生 20 人、女生 20 人，不同意男生占 1 人，女生占 0 人、普通男生占 13 人，女生占 7 人、同意男生占 6 人，女生占 13 人。

(三)我覺得紅蘿蔔蒸蛋之『味道』特別。



在「我覺得紅蘿蔔蒸蛋之『味道』比較特別」選項中，男生 20 人、女生 20 人，不同意男生占 3 人，女生占 1 人、普通男生占 11 人，女生占 6 人、同意男生占 6 人，女生占 13 人。

(四)我覺得紅蘿蔔蒸蛋整體感覺很好，我願意購買紅蘿蔔蒸蛋。



在「我願意購買紅蘿蔔蒸蛋」選項中，男生 20 人、女生 20 人，不同意男生占 4 人，女生占 2 人、普通男生占 8 人，女生占 12 人、同意男生占 8 人，女生占 6 人。

二、問卷結果

本章將針對紅蘿蔔蒸蛋在「色澤」、「外觀」、「味道」、「購買意願」之得分統計，以試吃結果進一步比較分析，問卷來源是本校同學，共 40 人，其統計結果與分析如下：

(一)紅蘿蔔蒸蛋調查統計表

問卷題目	同意程度	不同意	普通	同意
1.我覺得紅蘿蔔蒸蛋之『色澤』比較好看。	人數	7	15	18
	百分比	7%	15%	18%
2.我比較喜歡紅蘿蔔蒸蛋之『外觀』比較好看。	人數	1	20	19
	百分比	1%	20%	19%
3.我覺得紅蘿蔔蒸蛋之『味道』吃起來比較特別。	人數	4	17	19
	百分比	4%	17%	19%
4.我願意購買紅蘿蔔蒸蛋。	人數	6	20	14
	百分比	6%	20%	14%

由上表可知，在「色澤」方面品評員認為能接受紅蘿蔔蒸蛋的色澤者佔 18%，亦有 7% 的人持相反之意見；在「外觀」方面品評員認為好看者佔 19%、不同意紅蘿蔔蒸蛋者佔 1%。

在「味道」方面 19% 品評員認為紅蘿蔔蒸蛋比較特別；在「購買意願」方面 14% 品評員願意買紅蘿蔔蒸蛋者。

根據研究方法與實驗結果分析，將紅蘿蔔對蒸蛋色澤、外觀、味道、購買意願的影響，綜合整理得以下四點研究分析：

三、研究分析

- (一) 在外觀、色澤上，我們發現紅蘿蔔蒸蛋的外觀、色澤看起來好看，因為有紅蘿蔔本身的天然色素，使得紅蘿蔔蒸蛋的外觀更加好看。
- (二) 在味道上，我們發現蒸蛋加上紅蘿蔔汁後，味道變得更加特別、爽口，可能是因為紅蘿蔔本身就帶有甜味。
- (三) 經問卷調查發現紅蘿蔔蒸蛋受歡迎，因為紅蘿蔔屬健康蔬菜，有助於防止夜盲症、增強抵抗力，迎合現代社會注重健康食品的飲食觀念。
- (四) 整體而言，購買意願上 S 家商學生對於紅蘿蔔蒸蛋之接受程度高。

四、建議

- (一) 本研究僅針對為 S 家商之高三學生，不足以代表大眾，希望後續研究者能夠將研究層面擴大至一般大眾，以了解紅蘿蔔蒸蛋之市場接受度及推廣可行性。
- (二) 蒸蛋可以試著加入不同的加入健康元素，例如：黑木耳、南瓜、紅麴、紅豆等元素，探討其口感上差異，和大眾喜愛程度。

肆●引註資料

- 吉田企世子(2002) , 蔬菜保健食譜的神奇效能, 臺北: 新風潮文化。
- 宋芬玫 (2010) , 蔬果·野菜圖鑑, 臺北: 晨星文化。
- 呂聰娜(2013) , 飲食有節四季蔬果最佳吃法大全, 北京: 電子工業。
- 克莉絲汀·殷格朗(2006) , 蔬菜烹調百科, 臺北: 晨星文化。
- 哈洛德·馬基(2013) , 食物與廚藝: 奶、蛋、肉、魚, 臺北: 大家出版。
- 柯俊年、黃景龍(2014) , 名師名廚愛吃蛋, 臺北: 邦聯文化。
- 姜美淋(2005) , 果蔬入饌, 北京: 中國林業。
- 美食編輯小組企劃(2009) , 怎麼做蛋最好吃, 臺北: 橘子文化。
- 陳彥志(1979) , 蛋料理美味訣竅, 新北: 康鑑文化。
- 辜惠雪(2013) , 大家都愛蛋料理, 臺北: 邦聯文化。
- 蔡萬利(2013) , 混蛋藝術輕鬆變化蛋料理, 臺北: 二魚文化。