

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

創意蛋殼餅乾

作者：

翁明原。私立樹德家商。高三15班
鐘嘉良。私立樹德家商。高三15班
戴予豪。私立樹德家商。高三15班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

現在蛋時常被人們製作許多好吃的食品，但被丟棄的蛋殼讓我們很懷疑是否它的功能只有保護嗎？所以這次我們餅乾專題研究將目標指向蛋殼餅乾，將蛋殼磨製成粉加入餅乾將它變成較硬脆的配方。「雞蛋的外殼由蛋白質和礦物鹽組成」(史瀟瀟，2014)。可見它擁有豐富的營養價值，這樣不但吃得到原本餅乾的美味甚至可以改變一下現代人對蛋殼的想法。

貳●正文

一、蛋

蛋是大自然的以及廚房的驚奇之一，作為創造者的象徵，在現代更受到近一步的重視，蛋的內容物是最原始的、尚未完成的生命物質(秋文寶，2013)。

(一)蛋常見品種

表1 蛋文獻統整

作者	年份	品種
中國烹飪協會名廚專業委員會	2014	雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、鴿、鵪鶉、駝鳥蛋。
史瀟瀟	2014	魚卵、鵪鶉蛋、鴨蛋、鵝蛋、駝鳥蛋、鹹蛋(加工鴨蛋)、皮蛋(加工鴨蛋)、鴨仔蛋(也稱毛蛋，加工鴨蛋)。
梁瓊白	2008	雞蛋、皮蛋(加工鴨蛋)、鹹蛋(加工鴨蛋)、鵪鶉蛋。
樂媽咪名廚團隊	2017	雞蛋、鴨蛋、鵪鶉蛋。

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蛋的品種，蛋的常見品種可分為三種雞蛋、鴨蛋、鵪鶉蛋，本組在實驗過程中是採用雞蛋，因為比較適合用烤烹調方式來製作、也比較好取得，來製作餅乾。

(二)蛋的營養成分與益處

表 2 雞蛋的營養成分文獻統整

作者	年份	雞蛋的營養成分
史瀟瀟	2014	1、維他命。 2、礦物質。 3、蛋白質。 4、膽固醇。 5、泛酸。 6、葉素。
梁瓊白	2008	1、磷。 2、鐵質。 3、鈣質。 4、維生素。 5、蛋白質。 6、膽固醇。 7、卵磷脂。
樂媽咪名廚團隊	2017	1、鐵質。 2、維他命。 3、胺基酸。 4、蛋白質。 5、膽固醇。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，可以發現雞蛋的營養成分，有維他命、礦物質、蛋白質、膽固醇、泛酸、葉素、卵磷脂、維生素、鐵質等營養。

表 3 雞蛋的益處文獻統整

作者	年份	雞蛋的益處
史瀟瀟	2014	1、防止發胖。 2、促進皮膚生長。 3、抵抗人體組織老化。 4、提供氧氣、防止貧血。 5、製造紅血球、養護神經細胞。 6、促進鈣的同化，堅固牙齒與骨骼。

作者	年分	雞蛋的益處
余禮文	2015	1、保護眼睛。 2、防止貧血。 3、防止消瘦症。 4、抗氧化功能。 5、維護骨骼健康。 6、促進血運循環。
樂媽咪名廚團隊	2001	1、防止動脈硬化。 2、護髮、護膚面膜。 3、降低血液中的膽固醇。 4、促進皮膚生長及維護。 5、強化記憶，預防癡呆症。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，可以發現雞蛋的益處，防止發胖有減低膽固醇、維護眼睛、頭髮、皮膚、預防動脈硬化、強化記憶，預防健忘、癡呆、促進血液循環、防止貧血、骨骼疾病等益處。

二、餅乾

(一)餅乾的種類

表4 餅乾文獻統整

作者	年份	品種
孟兆慶	2011	美式簡易餅乾、手塑餅乾、切割餅乾、擠花餅乾、塊狀餅乾、薄片餅乾。
孟兆慶	2011	美式簡易餅乾、手塑餅乾、切割餅乾、擠花餅乾、棒狀餅乾、薄片餅乾。
楊桃文化	2015	手塑餅乾、壓模餅乾、切割餅乾、擠花餅乾。
羅綺雲	2005	中式餅乾、切片餅乾、酥脆餅乾、風味餅乾、創意餅乾、造型餅乾。

資料來源：研究小組自行整理

(二)餅乾常用的食材

表 5 餅乾文獻統整

作者	年份	品種
孟兆慶	2011	低筋麵粉、奶油、雞蛋、糖。
孟兆慶	2011	低筋麵粉、全麥麵粉、杏仁粉、玉米粉、奶粉、椰子粉、奶油、白油、雞蛋、糖、發泡劑。
楊桃文化	2015	低筋麵粉、奶油、杏仁粉、雞蛋、奶粉、糖。
羅綺雲	2005	低筋麵粉、玉米粉、奶油、雞蛋、糖、發泡劑。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，可以發現餅的種類，有手塑、切割、擠花、薄片、美式簡易等種類。在常用的食材有低筋麵粉、奶油、雞蛋、奶粉、糖等食材，本組在實驗過程選用薄片類的杏仁瓦片，因為食材容易取得。

三、研究流程

1、蛋殼用沸水消毒，放入烤箱烤乾。



2、將全部材料秤好備用。



3、將材料均勻攪拌。



4、將蛋殼磨製成粉，加入麵糊。



5、在適量塗抹在烤焙紙上。



6、放入烤箱烤焙。



7、蛋殼餅乾即可完成。



參●結論

一、實驗觀察結果

以『蛋殼餅乾成品』分析甜甜圈『外觀』、『香氣』，『口感』、『購買意願』。

(一)實驗計分人員：專題製作6位成員、3位同班同學、1名教師。

(二)實驗計分工具：試吃人員的視覺、嗅覺、味覺、試吃感受來觀察計分。

(三)實驗計分方法：採五分量表評比，以勾選方式紀錄，分別為：非常不喜歡、不喜歡、普通、喜歡、非常喜歡。

表6 蛋殼餅乾喜愛程度分析

喜愛程度 品評種類	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
外觀	0人	4人	6人	0人	0人
香氣	0人	0人	6人	4人	0人
口感	2人	5人	3人	0人	0人
購買意願	0人	0人	5人	5人	0人

此實驗觀察計分表針對蛋殼餅乾「外觀」、「香氣」、「口感」、「購買意願」之評分統計，以實驗品評結果進一步比較分析，其結果分析如下：

由上表可知，品評員試吃後，認為蛋殼餅乾在「外觀」方面不喜歡者有4人，佔40%；普通者有6人，佔60%；在「香氣」方面普通者有6人，佔60%；喜歡者有4人，佔40%；「口感」方面不喜歡者有7人，佔70%；普通者有3人，佔30%。

數據顯示，蛋殼餅乾之「外觀」、「香氣」接受的人佔多數，最後統計蛋殼餅乾的「購買意願」50%的人覺得良好願意購買；50%的人覺得普通願意購買。

二、實驗分析

(一)在「外觀」方面雖然外表普通，但是大小一致。

(二)在「香氣」方面香氣帶著淡淡的杏仁味，還有普通餅乾香氣。

(三)在「口感」方面較硬脆，大家較為喜愛。

(四)在「購買意願」方面大眾較為普遍，會選擇購買蛋殼餅乾。

三、建議

(一) 蛋殼餅乾的口感，尚有蛋殼的感覺，如果將粉末磨得更細緻一些，便可增加其接受度。

(二) 本研究僅針對少數品評學生，不足以代表大眾，希望後續可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了蛋殼餅乾在市場接受度及口味的研發及推廣可行性，。

肆●引註資料

中國烹飪協會名廚專業委員會(2014)，中菜精品烹飪大系，台北：橘子。

史瀟瀟(2014)，神奇的雞蛋：90多種意想不到的生活妙用，台北：橘子。

余禮文(2015)，餐旅群食物學 1，台中：文也。

余禮文(2015)，餐旅群食物學 2，台中：文也。

孟兆慶(2015)，孟老師 100 多道手工餅乾，台北：葉子。

孟兆慶(2015)，孟老師 100 道手工餅乾，台北：葉子。

秋文寶(2013)，食物與廚藝奶·蛋·肉·魚，北京：北京。

梁瓊白(2008)，100 道經典蛋料理，台北：膳書房。

楊桃文化(2015)，150 種新手入門小餅乾，台北：楊桃文化。

樂媽咪名廚團隊(2017)，無所不能百變蛋料理：絕對吃不膩的百變食譜，台北：樂友文化。

羅綺雲(2005)，101 餅乾，台北：躍昇文化。