

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:

以柚子製作饅頭之探討

作者:

黃于芳。私立樹德家商。高三 15 班  
吳欣蓓。私立樹德家商。高三 15 班  
羅于婕。私立樹德家商。高三 15 班

指導老師:

鄭淑菁老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

饅頭為常見中式點心，多食用於早餐時段，台灣有句諺語：「一日之計在於晨」，現代父母多半期望孩子能兼顧健康飲食與營養均衡，因此我們加入季節性的水果如：柚子……，除能使食用對象吃到當既非冷凍的食材，也能解決因季節性盛產而導致價錢崩跌的問題，孩子吃膩問題更是我們想探討的原因

### 二、研究目的

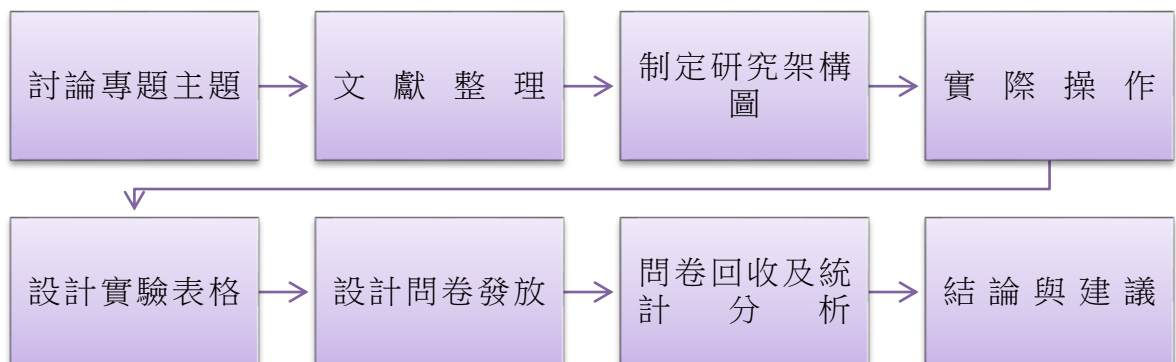
柚子加進饅頭內，不但能解決產量過剩問題，更能增加營養價值，使饅頭本身的外觀、味道不再是單一的口感，能更有層次的表現，且能提升商品的價值。

### 三、研究方法

(一)文獻比較法

(二)問卷分析法

### 四、研究流程



## 貳●正文

中秋佳節除了團圓吃月餅外，柚子也是中秋必備的水果。柚子又大又圓，象徵「團圓」；「柚」又與「佑」有諧音，更有保佑家人平安的意思。柚子最主要食用的是它的果肉，柚子茶、柚子汁是常見加工品，也可將其釀成酒；柚子厚皮也可做許多用途，柚子表皮具有天然精油成分，風乾後放置通風處即可有天然驅蚊效果。

## 一、柚子

柚（學名：*Citrus maxima*）是芸香科柑橘屬果樹，其特徵與柑橘相同。柚的果實稱為柚子，又名香欖、朱欖、內紫、條、雷柚、碌柚、胡柑、臭橙、臭柚、拋、苞、脬、文旦(維基百科)。

表 1 - 1 柚子的營養及功效

作者	年份	柚子的營養及功效
歐陽英	2003	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 維生素 C 含量豐富。</li> <li>2. 中醫認為有下氣、化痰的功效。</li> <li>3. 能預防壞血病，增強免疫力、美容養顏。</li> <li>4. 能有效紓解疲勞。</li> </ol>
鄭嘉華、梁明棻	2005	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 含有大量維生素 C。</li> <li>2. 消食快膈，散憤懣之氣化痰。</li> <li>3. 性寒，味甘酸。</li> <li>4. 加速復原受傷的皮膚組織功能。</li> </ol>
石玉鳳	2003	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豐富維生素 C。</li> <li>2. 中醫認為有下氣、化痰的功效。</li> <li>3. 性寒，味甘酸。</li> <li>4. 主治胃病、消化不良、慢性咳嗽。</li> </ol>
吳淑芬	2014	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 維生素 C 含量仍高於一般柑桔類水果。</li> <li>2. 成分中含有天然果膠檸檬酸纖維，能有效維持肌膚光滑與彈性，達到潤膚養顏的功效。</li> <li>3. 含有豐富的檸檬酸。</li> <li>4. 降低血液黏滯度，防止血栓，抗發炎，預防中風。</li> </ol>

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，柚子含有豐富的維他命 C，中醫認為又子有下氣、化痰的功效，能清潔血液、美容養顏、增強免疫力、預防壞血病，柚子性寒、味甘酸、有清熱解酒、健脾開胃功效，但體質寒滯，滑腸腹瀉，貧血、感冒、經痛、麻疹者，不宜食用。

## 二、饅頭

包子和饅頭，是發酵麵點文化代表。發酵麵點以麵粉為主材料，加入不同水量和酵母和麵種，即可製作(鄭雅丹，2005)。

「本名饅頭漆修類稿約本名蠻頭，張轉訛為饅頭晉代饅頭已是頗流行的食品」(梁光明，1998)。

「饅頭在北方，一如南方的米飯，一般是用蒸的，筵席上用的是烤或許，多與湯羹同上。」(江獻珠，1995)。

### (一)饅頭食譜文獻:

透過饅頭相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中是否使用柚子外皮分述如下：

表 2-1 食譜文獻收集

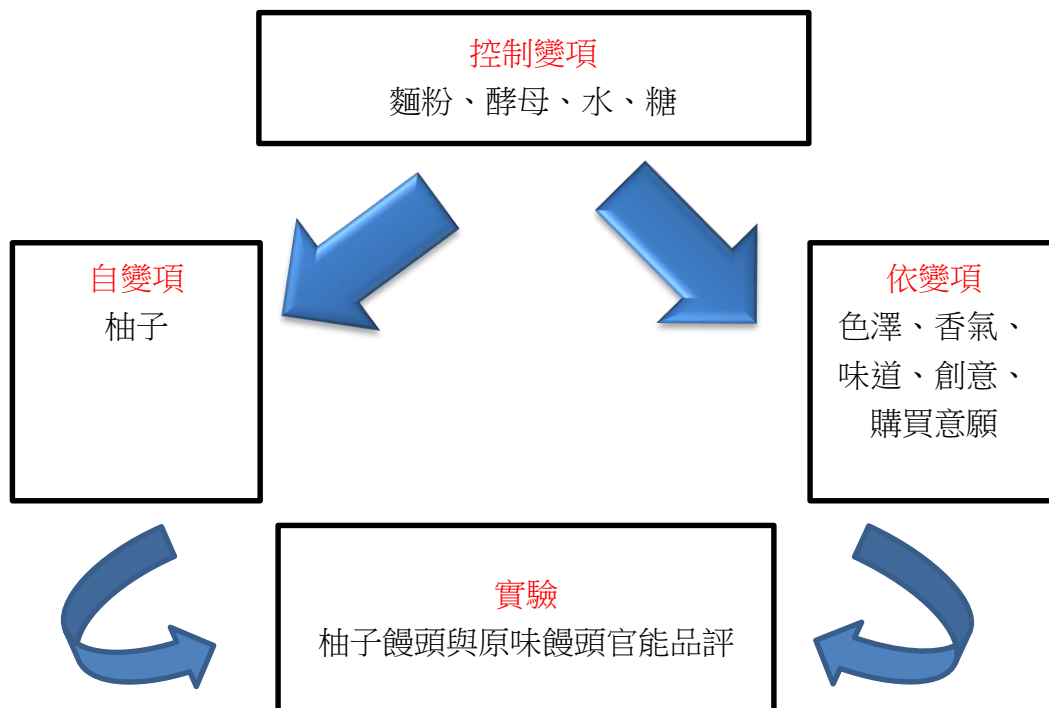
	書名	作者	出版社	是否使用柚子外皮
1	饅頭包子	趙柏滄	朱雀文化	否
2	中式麵點點心	鄭雅丹	生活品味	否
3	手作天然酵母包子 饅頭	謝煒貞	邦聯文化	否
4	包子總匯	梁光明	台視文化	否
5	中國點心	江獻珠	韜友文化	否

資料來源:研究小組自行整理

綜上所述，在五個食譜中，饅頭為中式點心常見麵食，通常會加入養生食品，並無加入柚子皮等可利用食材。

### 三、研究架構

我們以傳統饅頭與柚子饅頭做比較，將兩者做官能品評，結論出色澤、香氣、味道、創意、購買意願。



### 四、文獻架構圖



圖 4-1 資料來源:研究小組自行整理

綜上所述，我們以柚子製做饅頭之探討，討論出柚子品種、產地、營養功效、及柚子相關產品等。

## 參●結論

對傳統饅頭與柚子饅頭在「色澤」、「香氣」、「味道」、「創意」、「購買意願」之得分統計，以試吃結果進一步比較分析，來源是本校同學，共100人，其統計結果與分析如下：

### 一、傳統饅頭與柚子饅頭比較差異統計表

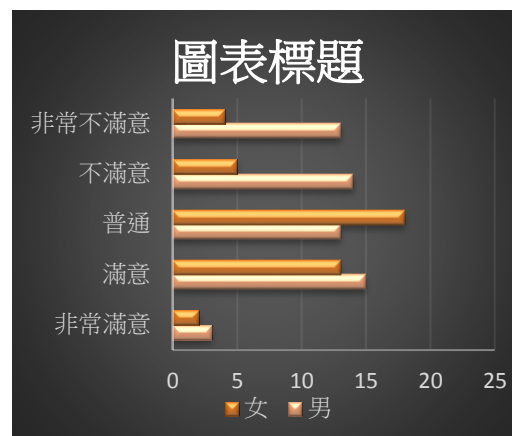
表 3-1 問卷調查統計表

問卷題目	滿意程度	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
1.我覺得柚子饅頭之『色澤』比較好看。	人數	5	28	31	21	15
	百分比	5%	28%	31%	21%	15%
2.我比較喜歡柚子饅頭之『香氣』比較清香	人數	28	40	16	13	3
	百分比	28%	40%	16%	13%	3%
3.我覺得柚子饅頭『味道』吃起來比較特別。	人數	5	30	34	27	4
	百分比	5%	30%	34%	27%	4%
4.我覺得用柚子做饅頭非常有創意	人數	21	31	19	21	8
	百分比	21%	31%	19%	21%	8%
5.我願意花錢購買柚子饅頭	人數	23	30	23	21	3
	百分比	23%	30%	23%	21%	3%

### 二、傳統饅頭對柚子饅頭比較差異分析

#### (一)柚子饅頭之『色澤』品評

在「我覺得柚子饅頭『色澤』比傳統饅頭好看」選項裡，有 36%(36 人)比較喜歡傳統饅頭的色澤，其中男生佔(27 人)、女生佔(9 人)；其他 33%(33 人)則比較喜歡柚子饅頭的色澤，其中男生佔(16 人)、女生佔(17 人)；另外 31%認為兩種饅頭色澤無顯著差異，其中男生佔(13 人)、女

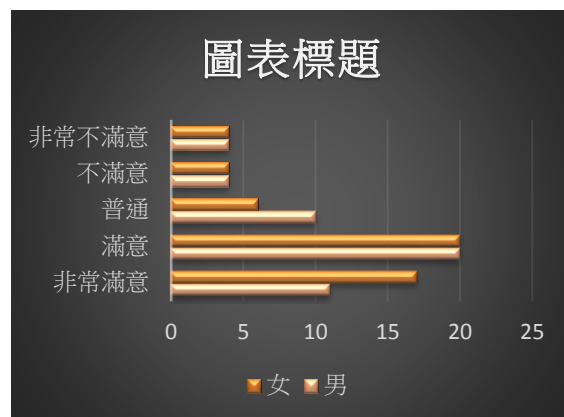


生佔(18人)。由此可發現有 3.1 成的人覺得普通，有 3.3 成的人喜歡柚子饅頭的色澤，可能因為傳統饅頭色澤較為明亮所以部份的人還是較喜歡傳統饅頭。

### (二) 柚子饅頭之『香氣』品評

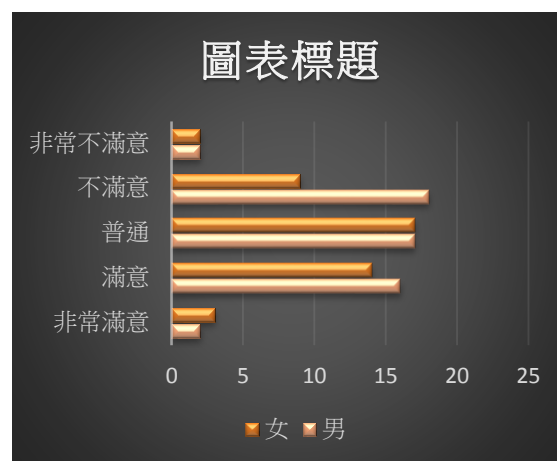
在「我覺得柚子饅頭『香氣』比傳統饅頭特別」選項裡，有16%(16人)認為兩種饅頭香氣無顯著差異，其中男生佔(10人)、女生佔(6人)；其他16%(16人)則比較喜歡傳統饅頭的香氣，其中男生佔(8人)、女生佔(8人)；另外68%(68人)比較喜歡柚子饅頭的香氣，其中男生佔(31人)、女生佔(37人)。此統計表顯示有6.8

成的人喜歡柚子饅頭的香氣，可能是因為柚子饅頭具有淡淡的柚子香味，由此可瞭解到大部分的人覺得柚子饅頭的香氣更為清香。



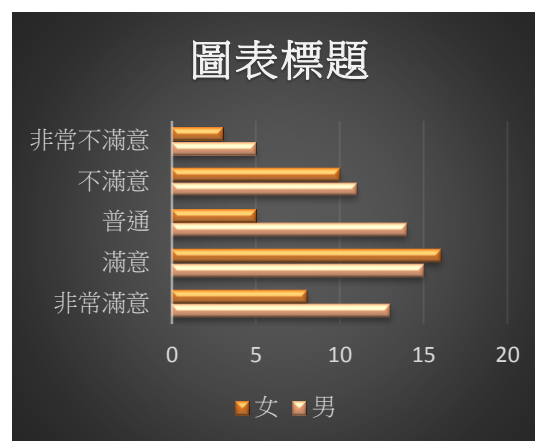
### (三) 柚子饅頭之『味道』品評

在「我覺得柚子饅頭『味道』比傳統饅頭特別」選項裡，有31%(31人)比較喜歡傳統饅頭的味道，其中男生佔(20人)、女生佔(11人)；其他34%(34人)認為兩種饅頭味道無顯著差異，其中男生佔(17人)、女生佔(17人)；另外35%(35人)則比較喜歡柚子饅頭的味道，其中男生佔(18人)、女生佔(17人)。由此可瞭解到大部分的人覺得兩者並無顯著差異。



### (四) 柚子饅頭之『創意』品評

在「我覺得用柚子做饅頭『非常有創意』」選項裡，有52%(52人)認為柚子饅頭非常有創意，其中佔(28人)、女生佔(24人)；其他19%(19人)則認為柚子饅頭創意度普通，其中男生佔(14人)、女生(5人)。另19%(29人)認為柚子饅頭沒什麼創意，其中男生佔(16人)、女生佔(13人)。此統計表顯示有6.2成的人覺得柚子饅頭很有創意，可能是因為市面上很少販售用柚子做成的



饅頭製品，所以很多人覺得柚子用來做饅頭非常的有創意。

#### (五) 對柚子饅頭的整體評價及未來是否願意消費

在「我願意花錢購買柚子饅頭」選項裡，有 53%(53 人)會優先購買柚子饅頭，其中男生佔(23 人)、女生佔(30 人)；其他 24%(24 人)會購買傳統饅頭，其中男生佔(15 人)、女生(9 人)。

共100人，其統計結果與分析如下：

在「色澤」方面品評員認為能接受柚子饅頭的色澤者佔28%及5%，亦有36%的人持相反之意見。

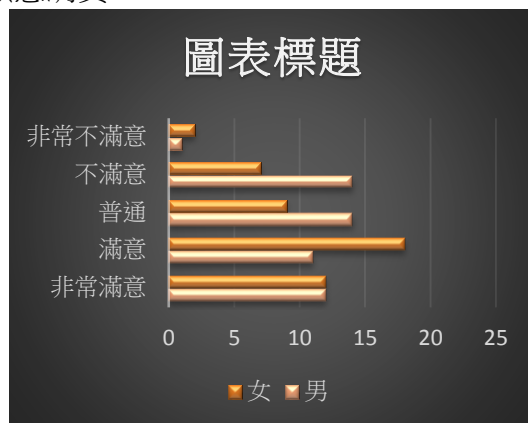
在「香氣」方面品評員認為兩種實驗饅頭並無差異者佔16%、非常不接受柚子饅頭者佔13%及4%、能接受柚子饅頭的香氣者佔28%及40%。

在「味道」方面27%及4%品評員認為柚子饅頭比較好吃。

在「創意」方面34%及1%品評員認為柚子饅頭比較好。

在「購買意願」方面2%及2%品評員願意買柚子饅頭者。

實驗數據顯示，多數的品評員一致認為兩者的「色澤」、「香氣」並無明顯差異，僅有35%的人接受度很高。而在「創意」、「味道」、「購買意願」上多數的品評員接受度都很高，由此可知雖然在「色澤」、「香氣」的部份差異不大，但多數的品評員仍對「創意」、「味道」、「購買意願」都很高。藉這件事可以了解到雖然柚子饅頭仍有不足但是多數品評員還是願意購買，可見現代人對養身保健食品極度重視。





三、以柚子饅頭做 SWOT 分析：



#### 四、建議

(一)本研究僅針對對象為樹德家商之高一、高三之學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解柚子饅頭之市場接受度及推廣可行性。

(二)饅頭可以試著研究加入其他不同之健康元素，例如：紅麴、山藥、芋頭.....等元素，探討其口感上差異，及大眾喜愛程度。

(三)可以探討不同品種的柚子的維生素C，對饅頭的色澤有沒有太大的影響。

(四)饅頭的香氣部份可以嘗試加入不同的香料，例如：百里香、迷迭香、薄荷等元素，探討其香氣上差異，與大眾喜愛程度。

(五)饅頭可以試著研究加入其他不同之水果，例如：椰子、蘋果、柳橙.....等元素，探討其差異，及大眾喜愛程度。但不建議加入鳳梨因水果本身的酵素關係，使麵糰筋性斷裂無法成糰，所以不建議加入鳳梨。

#### 肆●引註資料

- 石玉鳳(2003)，水果養生事典，台北：三采文化。  
江獻珠(1995)，中國點心製作圖解，台北:韜略出版有限公司。  
吳淑芬(2014)，史上最完整的蔬果飲食圖鑑，台北：和平國際。  
梁光明(1998)，包子總匯，台北：台視文化。  
傅培梅(2005)，培梅名菜精選，台北：橘子文化。  
趙柏滄(2012)，手感饅頭包子，台北：朱雀文化。  
歐陽英(2003)，水果食療大全II，台北：天下文化。  
鄭雅丹(2005)，中式麵點點心，台北：生活品味。  
鄭嘉華、梁明棻(2005)，黃金食物101，台北：晨星出版。  
謝煒貞(2013)，手作天然酵母包子饅頭，台北：邦聯文化。

#### 網路資料

維基百科，自由的百科全書 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%9F%9A%E5%AD%90>