

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以橋頭紅龍果製作十二生肖造型湯圓之探討

作者：

楊婷羽。樹德家商。高三 17 班

吳若萱。樹德家商。高三 17 班

駱馨惠。樹德家商。高三 17 班

指導老師：

毛德馨老師

## 壹、前言

### 一、研究背景

紅龍果原產地是在中美洲熱帶，紅龍果營養豐富、功能獨特，紅龍果原產於巴西、墨西哥等中美洲熱帶沙漠地，是典型的熱帶植物。紅龍果和宗教文化有很深的淵源，每當有祭祀和重大宗教活動時，在美洲瑪雅人跟印家人的金字塔附近以及亞洲人寺廟旁都有種植紅龍果，將紅龍果視為聖果，供奉在祭壇上。

### 二、研究動機與目的

現代人的生活較為忙碌，攝取不到營養豐富的水果，比較常吃些不營養的料理、點心…等，所以我們將有很多營養成分的紅龍果融入傳統湯圓做成點心，不僅可以在湯圓內添加天然的色素，也能攝取到紅龍果的營養，研究目的如下：

(一) 探討紅龍果汁融入湯圓之口感之差異。

(二) 探討十二生肖造型湯圓喜愛程度之差異。

## 貳、正文

### 一、火龍果之探討

#### (一)火龍果介紹

1.白肉火龍果:外型是橢圓形，口感較脆，淡酸甜。

2.粉紅肉火龍果:跟白肉火龍果一樣是橢圓形，有微淡的果香，酸帶甜。

3.紅肉紅龍果:有圓形跟橢圓形的，吃起來比白肉、粉紅肉的還嫩，甜帶酸。

## (二)紅龍果的營養價值

表一：紅龍果的營養價值(研究者自行整理)

作者	年份	火龍果的營養價值
于雅婷	2015	火龍果含有豐富的花青素和維生素 C,有很強的抗氧化作用，抑制腦細胞病變，有助於預防老人痴呆症、衰老。
田洪江	2016	火龍果中花青素含量較高，花青素一種抗氧化劑，能有效防止血管硬化。它還能對抗自由基，有效抗衰老。
陳彥甫	2015	火龍果富含維生素 C 及膳食纖維，它的植物性白蛋白對胃壁有保護作用。
歐陽鍾美	2017	火龍果富含花青素，能減緩自由基對肌膚造成的傷害，能預防腦細胞產生變異，能延緩衰老，預防老年痴呆症。
默草	2014	火龍果含植物性白蛋白對重金屬中毒有解毒功效，保護胃壁作用有抗氧化、抗自由基、抗衰老作用，預防痴呆症。

綜上所述，火龍果含有豐富的花青素，花青素可以預防老人痴呆症、衰老，另外火龍果含有植物性白蛋白，具有黏性、膠質性的物質，對重金屬中毒有解毒的功效，所以對胃壁保護的作用。

## 三、湯圓之探討

### (一)湯圓的歷史來源

湯圓的起源其實很早，晉朝的人很喜歡吃湯圓，一年四季都會吃，蘇軾的詩也有提到湯圓是自古以來的美味的食物。有個地方出現了裡面無餡的小糰子也就是湯圓，而有餡的小糰子則是稱為元宵，通常包餡的小糰子拿來祭祖，沒有包餡的糰子用來祀神，沿海地區的居民會拿一些糰子染成紅色的，紅與白寓意陰陽交泰。南方的冬至文化習俗以湯圓作為代表，湯圓又稱作為粉糰子、粉角、浮圓子…等叫法，「丸子」是中國北方湯圓的說法，不論是哪一種說法，圓形的湯圓是象徵太陽。

(二) 湯圓的產品介紹

表二：湯圓的產品介紹(研究者自行整理)

種類	材料	照片	分析	舉例產品
湯圓	糯米粉、竹炭粉、水	 圖 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 用白色麵糰當成臉</li> <li>* 黑色麵糰做眼睛鼻子耳朵</li> </ul>	熊貓造型湯圓
湯圓	糯米粉、紅麴粉、黑芝麻、水	 圖 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白色麵糰做成臉</li> <li>* 粉色麵糰做耳朵鼻子</li> <li>* 用芝麻當眼睛</li> <li>* 在粉色鼻子麵糰上搓兩個洞</li> </ul>	小豬造型湯圓
湯圓	糯米粉、紅麴粉、竹炭粉、抹茶粉、水	 圖 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 用白色麵糰搓兩個一大一小的圓，組合成雪人</li> <li>* 粉色麵糰搓成圓頂柱狀當帽子</li> <li>* 黑色麵糰搓小圓當眼睛</li> <li>* 綠色麵糰搓細長狀當圍巾</li> </ul>	雪人造型湯圓
湯圓	糯米粉、紅麴粉、水	 圖 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白色麵糰做成長方形</li> <li>* 用冰棒棍壓 V 字</li> <li>* 淡粉色麵糰做成愛心當成封信貼紙</li> </ul>	情書造型湯圓
湯圓	糯米粉、天然果粉、鮮奶	 圖 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 利用鮮奶揉出奶香味十足的糯麵糰</li> </ul>	鮮奶造型湯圓

三、紅龍果應用於點心的探討

表三：紅龍果應用於點心的探討(研究者自行整理)

名稱	照片	作法
紅龍果西米露	 <p>圖 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✳ 燒水煮西米露，熟成後浸泡冰水，使其 Q 彈</li> <li>✳ 紅龍果去皮切塊，分成兩份備用</li> <li>✳ 取一半的果肉加入白糖與椰汁，打成果汁</li> <li>✳ 把瀝乾的西米露倒入剛打好的果汁內，再加入另一半的紅龍果果肉</li> </ul>
紅龍果汁	 <p>圖 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✳ 把紅龍果去皮切小塊</li> <li>✳ 加入些許飲用水打成果汁</li> </ul>
紅龍果牛奶	 <p>圖 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✳ 紅龍果去皮切塊</li> <li>✳ 取牛奶與蜂蜜備用</li> <li>✳ 全部食材加入果汁機打成紅龍果牛奶</li> </ul>
紅龍果奶酪	 <p>圖 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✳ 紅龍果去皮切塊，加些許牛奶，打成果汁泥</li> <li>✳ 取溫水與吉利丁拌勻備用</li> <li>✳ 把牛奶與砂糖放入鍋中煮至糖融化，加入拌好的吉利丁，確認融化完畢，加入剛用好的果汁泥，煮一分鐘</li> <li>✳ 把奶酪分裝到容器，略涼放入冰箱凝固</li> <li>✳ 拿出來後加入些許紅龍果丁裝飾</li> </ul>

四、湯圓食譜分析表

表四：湯圓食譜分析表(研究者自行整理)

湯圓食譜分析			
序號	名稱	主材料	調味料
1.	抹茶湯圓	糯米粉 110g、抹茶粉 1 匙、溫水 90g	無
2.	紫米湯圓	糯米粉 90g、紫米水 80g	無
3.	豆沙湯圓	糯米粉 110g、清水 100g、豆沙餡 150g	無
4.	草莓湯圓	草莓果泥 90g、糯米粉 150g、清水 45g、草莓 4 顆	無
5.	南瓜湯圓	南瓜 140g、糯米粉 160g、清水 900g	片糖 100g
食譜分析後實驗配方比例			
糯米粉		水	其他材料
150g		200g	紅棗、桂圓乾、紅糖、冰糖
作法	<ol style="list-style-type: none"> <li>糯米粉放入大碗中，加入適量紅龍果汁，混合成團。</li> <li>搓揉成軟滑的長條，切粒，搓圓成皮料。</li> <li>花生粉加糖粉拌勻，再加入無鹽奶油拌勻。</li> <li>將餡料包入皮料，整形。</li> <li>燒 1200c.c 的熱水，加入紅棗、桂圓乾、紅糖、冰糖，熬成湯底。</li> <li>燒一鍋水，待水滾加入湯圓煮 3 分半。</li> <li>撈起湯圓放入碗中，倒入湯液。</li> </ol>		

五、研究流程

表五：研究流程

紅龍果造型湯圓製作流程			
 <p>1.紅龍果榨汁過濾。</p>	 <p>2.紅龍果汁倒入糯米粉拌勻。</p>	 <p>3.成糰。</p>	 <p>4.糯米粉加水拌勻成糰。</p>
 <p>5.花生粉加糖粉加無鹽奶油。</p>	 <p>6.成糰後分割 5g。</p>	 <p>7.紅糖.冰糖.紅棗去籽.桂圓去籽，煮沸後加入。</p>	 <p>8.整形成十二生肖圖案。</p>
小組官能品評照片			
			

參、結論

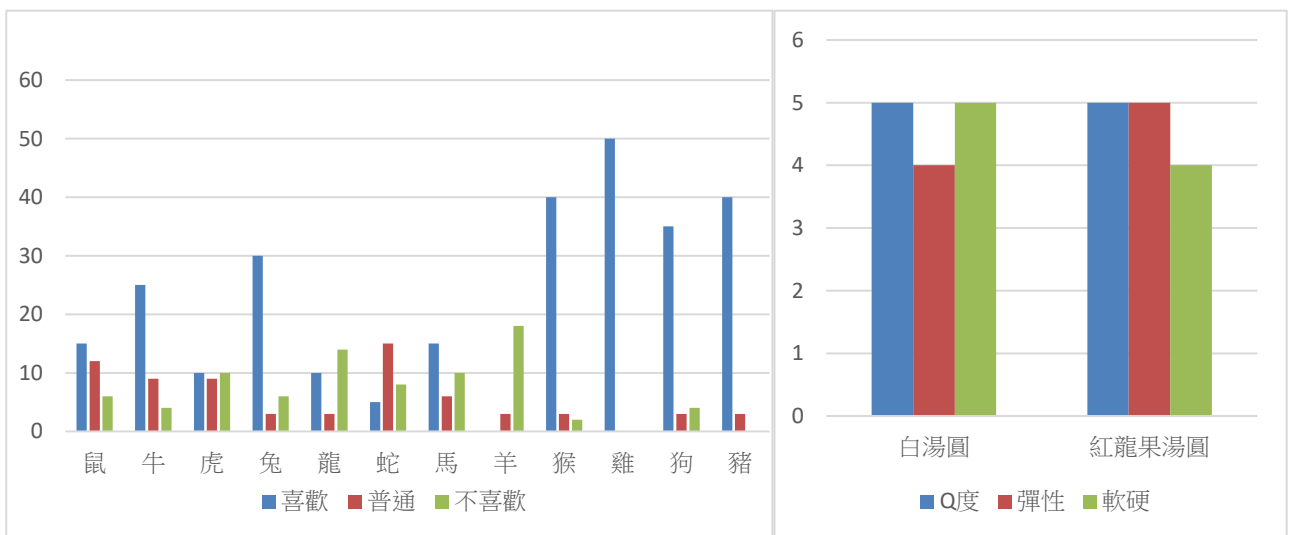
本組根據研究目的，運用實驗研究法製作出紅龍果造型湯圓成品，透過小組官能品評，研究對象為樹德家商餐飲科學生，實驗結果如下：

一、實驗紅龍果造型湯圓成品照片

表六：實驗紅龍果造型湯圓成品照片(研究者自行整理)



二、小組官能品評結果分析



官能品評長條分析圖



### 三、小組官能品評結果

小組將橋頭紅龍果榨成汁製作成十二生肖造型湯圓，其中在雞的造型部分得分優於其他生肖，因為辨識度高；羊的造型部分較不受歡迎，因為長的不好看，辨識度又低。

### 肆、引註資料

于雅婷(2015)。瘦身食物保健事典: 最優快瘦食物排行榜速查全書。天津：鳳凰含章。

田洪江(2016)。水果養生宜忌。臺北：元華文創。

陳彥甫(2015)。食物安全就要這樣吃。臺北：康鑑。

歐陽鍾美(2017)。水果健康秘密：營養師的食療秘方。臺北：康鑑。

默草(2013)。一本書看懂營養學。北京：南文博雅文化傳媒有限公司。