

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

享「瘦」美食 - 利用矩陣設計菜單組合

作者：

郭庭榕。私立樹德家商。餐飲管理科三年 14 班

鄭怡玲。私立樹德家商。餐飲管理科三年 14 班

鄧郁樺。私立樹德家商。餐飲管理科三年 14 班

指導老師：

王湘嵐 老師

蔡若鵬 老師

壹、前言

一、研究背景

現代人肥胖率越來越高，而減肥成為近年來最熱門議題，且減肥塑身的族群也漸漸的延展到男性，人們因為受到現代偶像的影響，想要有像他們一樣的身材，也開始有了男女都適用的市場，大眾現在普遍關注廣告及瘦身產品，但有些廣告不實，讓大眾吃了產品，不但沒有成功減重，還危害了身體的健康。

二、研究動機

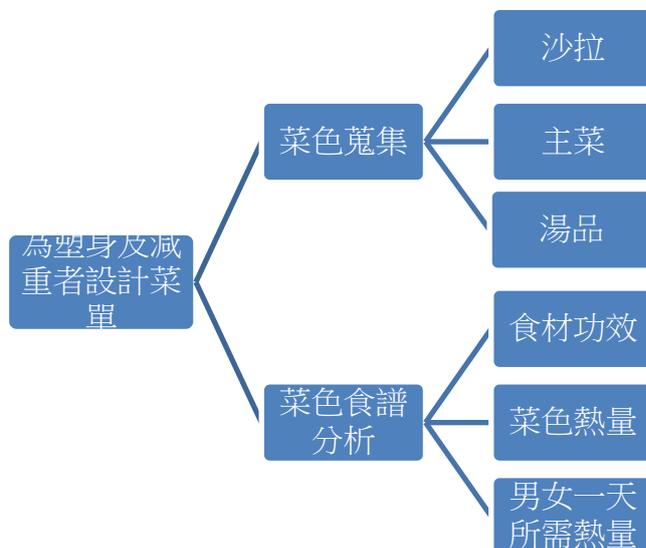
現代人缺少運動，想減肥又常常失敗或是越減越肥，有時是努力運動了，吃的東西往往又超過運動所消耗的卡路里，所以為了這些想減肥的人，我們想研發適合他們的減肥瘦身套餐，讓他們吃的健康又能減掉這些不該囤積的脂肪。

三、研究目的

- (一) 研究減肥套餐「食物矩陣」的搭配組合。
- (二) 設計出減肥套餐組合之菜單。
- (三) 研究減肥套餐菜單「可行性」。

貳、正文

一、文獻架構



圖一 文獻架構圖

二、菜色蒐集及分析

1、沙拉菜色

表 1

	熱量	食材及功效
蜂蜜水果沙拉	82 卡/1 人份	蜂蜜:腸胃蠕動、治消化不良 酪梨:維護心臟、減肥瘦身 小番茄:降低癌症
柚香雞肉沙拉	156 卡/1 人份	柚子:排便、健胃 雞肉:豐富維生素 A、脂肪低
番茄豆腐沙拉	104 卡/1 人份	番茄:減少中風、血管阻塞 豆腐:多蛋白質、含鈣量多

(資料來源:本研究小組自行整理)

2、主菜菜色

表 2

	熱量	食材及功效
--	----	-------

蒜味鮮蔬煨大黃瓜	214 卡/1 人份	大黃瓜:幫助消化、保護心臟 香菇:高蛋白、治便秘 玉米筍:預防心血管疾病 紅蘿蔔:降糖降脂、抗衰老
青瓜雞柳蛋捲	270 卡/1 人份	小黃瓜: 幫助消化、保護心臟 雞柳:提高免疫力、降低膽固醇 雞蛋:美容、護膚、健腦益智
蝦仁豆腐蒸蛋	118 卡/1 人份	蝦仁:預防高血壓、多脂肪 豆腐:多蛋白質、含鈣量多 雞蛋:美容、護膚、健腦益智

(資料來源:本研究小組自行整理)

3、湯品

表 3

	熱量	食材及功效
泰式酸辣海鮮湯	64 卡/1 人份	干貝:利尿、消腫、降血脂 蛤蜊:抗癌、治糖尿 蝦仁:預防高血壓、多脂肪
番茄山藥泥濃湯	88 卡/1 人份	番茄:減少中風、血管阻塞 山藥:降低血糖、預防心血管 疾病
海陸鮮味湯	79 卡/1 人份	花枝:強化肝臟、預防癡呆 海帶:排毒、防治甲狀腺腫 蛤蜊:抗癌、治糖尿 雞肉:豐富維生素 A、脂肪低

(資料來源:本研究小組自行整理)

三、男女一天所需熱量

表 4

年齡	18	20	30	40
性別	男	男	男	男
工作量	每周運動 3~5	每周運動 3~5	每周運動 3~5	每周運動 3~5

	次	次	次	次
壓力因子	正常無疾病	正常無疾病	正常無疾病	正常無疾病
身高	約 175	約 175	約 175	約 175
體重	60~70	60~70	60~70	60~70
基礎代謝	1709	1696	1628	1560
每日所需熱量	2649	2629	2523	2418
一餐需攝取熱量約	883	876	841	806

(資料來源:本研究小組自行整理)

表 5

年齡	18	20	30	40
性別	女	女	女	女
工作量	每周運動 1~2 次	每周運動 1~2 次	每周運動 1~2 次	每周運動 1~2 次
壓力因子	正常無疾病	正常無疾病	正常無疾病	正常無疾病
身高	約 160	約 160	約 160	約 160
體重	50~60	50~60	50~60	50~60
基礎代謝	1386	1377	1330	1283
每日所需熱量	1906	1893	1829	1764
一餐需攝取熱量約	635	631	609	588

(資料來源:本研究小組自行整理)

三、食物矩陣圖

表 6 H:高配合度、M:中配合度、L:低配合度

		湯			沙拉			主菜			
	菜色	泰式酸辣海鮮湯	番茄山藥泥濃湯	海陸鮮味湯	蜂蜜酪梨沙拉	柚香雞肉沙拉	番茄豆腐沙拉	蒜味鮮蔬煨大黃瓜	青瓜雞柳蛋捲	蝦仁豆腐蒸蛋	
湯	泰式酸辣海鮮湯										
	番茄山藥泥濃湯										
	海陸鮮味湯										
沙拉	蜂蜜酪梨沙拉	L	H	L							
	柚香雞肉沙拉	L	H	L							
	番茄豆腐沙拉	H	M	H							
主菜	蒜味鮮蔬煨大黃瓜	H	L	L	H	L	L				
	青瓜雞柳蛋捲	L	L	M	H	M	L				
	蝦仁豆腐蒸蛋	M	H	M	L	H	M				

四、菜單

享「瘦」美食

沙拉 salad

- 蜂蜜酪梨沙拉
Honey avocado salad 熱量:132大卡
- 柚香雞肉沙拉
Pomelo chicken salad 熱量:156大卡
- 番茄豆腐沙拉
Tomato tofu salad 熱量:104大卡

主菜 Main course

- 蒜味鮮蔬煨大黃瓜
Cucumber chicken egg rolls 熱量:214大卡
- 青瓜雞柳蛋捲
Garlic Vegetable Cucumber 熱量:270大卡
- 蝦仁豆腐蒸蛋
Shrimp tofu steamed egg 熱量:118大卡

湯品 Soup

- 泰式酸辣海鮮湯
Thai hot and sour seafood soup 熱量:64大卡
- 番茄山藥泥湯
Tomato yam puree 熱量:88大卡
- 海陸昆布鮮味湯
Seafood chicken yummy soup 熱量:79大卡

參、結論

我們利用上面食物矩陣圖來進行菜色組合分析，可以知道H代表的是H菜色食材間的宜忌上都展現的非常好，M則代表的是在食材上有重複，搭配上沒有辦法展現的很好，而L就是在食材上有相剋。

我們以上述的矩陣圖中找出了高配合度的套餐搭配，例如：在沙拉和湯的搭配有：番茄山藥泥濃湯可以搭配蜂蜜酪梨沙拉及柚香雞肉沙拉、而番茄豆腐沙拉可以搭配泰式酸辣海鮮湯跟海陸鮮味湯。在湯跟主菜的搭配上，可以得知泰式酸辣海鮮湯可以搭配蒜味鮮蔬煨大黃瓜、番茄山藥泥濃湯可以搭配蝦仁豆腐蒸蛋。在沙拉及主菜的搭配上，可以得知蜂蜜酪梨沙拉可以搭配蒜味鮮蔬煨大黃瓜及青瓜雞柳蛋捲、柚香雞肉沙拉可以搭配蝦仁豆腐蒸蛋。而可以三者搭配的是：番茄山藥泥濃湯、柚香雞肉沙拉及蝦仁豆腐蒸但這個組合。

我們經過這次的研究，探討了非常多道菜色，裡面的營養素、熱量，我們並且一直不停排列組合，我們利用食物矩陣圖研究如何搭配出高配合度的套餐組合，希望可以調配出適合減重及健身的群眾適合的餐點，並且可以兼備美味可口，顛覆一般人認為健身一定要吃雞胸肉、燙青菜……的想法，讓大家吃的健康好吃又安心！讓你輕鬆瘦！且如果以後我們要開餐廳，我們會以此矩陣圖為參考。

肆、引註資料

一、書籍資料類

陳良克(87)。蔬果瘦身檔案。當代書房出版社綠色生活館，中和市。

長庚紀念醫院營養治療科團隊(民 103)。營養師教你跟著四季吃健康。城邦文化事業股份有限公司麥浩斯出版，台北市。

江晃榮(民 101)。神奇的第七營養素。采竹文化事業有限公司，台北市。

Dr.Magie 黃惠宇博士(民 96)。養生樂活概念餐-膳食有規劃健康不生病。時報文化出版企業股份有限公司，台北市。

梁文薈(民 91)。減肥必勝要訣。健康文化事業股份有限公司，台北市。

日本子孫基金(民 93)。健康之窗危險食物揭開精緻食物的真面目。雅書堂文化事業股份有限公司，台北縣。

張輝明(民 97)。新熱量速查輕圖典<增訂版>。三采文化出版事業有限公司，台北市。

趙思姿(民 90)。兒童減肥:掌握孩子脫胎換骨的黃金期。新手父母出版社，台北市。

東畑朝子(民 90)。80kcal 減脂·健康食材大百科。瑞昇文化出版社，台北市。

林勃攸(民 102)。跟著節氣吃蔬果:一輩子都好用的安心蔬果採買聖經。帕斯頓數位多媒體有限公司，台北市。

康鑑文化編輯部(民 101)。瘦身排毒特效食譜。人類智庫數位科技股份有限公司，新北市。

韓磊(民 103)。想健康從認識食物開始。三友圖書有限公司，台北市。

林心笛(民 103)。吃對食物健康成長。采邑文化事業有限公司，台北市。

張輝明(民 100)。健康輕事典 19 食物營養素排行速查輕圖典。三采文化出版事業有限公司，台北市。

桂台華(民 104)。100 種水果營養圖典。人類智庫數位科技股份有限公司，新北市。

于淨(民 102)。總舖師也是營養師吃的好吃不如吃的巧飲食宜忌速查圖解。佳魁文化，台北市。

二、電子網路資料類

【減重請小心】12種水果熱量知多少～這4種高糖高卡！ | 蘋果日報。2018年11月13日。取自

<https://tw.appledaily.com/new/realtime/20170629/1150927/>

番茄山藥泥濃湯_低卡減肥食譜。2018年10月23日。取自

<https://www.i-fit.com.tw/context/351.html>

海陸昆布鮮味湯_低卡減肥食譜。2018年10月23日。取自

<https://www.i-fit.com.tw/context/205.html>

泰式酸辣海鮮湯_低卡減肥食譜。2018年10月23日。取自

<https://www.i-fit.com.tw/context/204.html>

蒜味鮮蔬煨大黃瓜一超簡單 by V的餐桌食譜 - 愛料理。2018年10月23日。取自

<https://icook.tw/recipes/266372>

低卡青瓜雞柳蛋捲（無澱粉） by Szenga Chan - 愛料理。2018年10月23日。取自

<https://icook.tw/recipes/254395>

[蝦仁豆腐蒸蛋]簡易快速家常菜 by 朱麗安廚房手記 - 愛料理。2018年10月23日。取自

<https://icook.tw/recipes/190108>

泰式酸辣海鮮湯 by 188 懶人料理 - 愛料理。2018年10月23日。取自

<https://icook.tw/recipes/120395>

海陸昆布鮮味湯_低卡減肥食譜。2018年10月23日。取自

<https://www.i-fit.com.tw/context/205.html>

柚香嫩雞沙拉【型農大聯盟】 - 看食譜 - 台灣好食材 Fooding。2018年10月23日。取自

<https://www.fooding.com.tw/recipe-shares.php?cookid=114679>

蕃茄豆腐沙拉的做法_蕃茄豆腐沙拉怎么做_蕃茄豆腐沙拉的家常做法_津津有味

【心食谱】。2018年10月23日。取自

<https://www.xinshipu.com/zuofa/38818>