

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

用蓮藕粉做粉條之探討

作者：

許倬輓。私立樹德家商。高三 11 班

指導老師：

毛德馨老師

壹、前言

一、研究背景

蓮藕產於印度，根據《本草綱目》的記載，「夫藕生於卑汙，而潔白自若生於嫩而發為莖、葉、花、實，又復生芽，以續生生之脈。可謂靈根。」(維基百科)。蓮藕的好處很多可以滋補身體，用蓮藕製成粉，可以快速消化、改善脹氣、止瀉、開胃清熱、預防內出血，是黃髮垂髫、體弱多病的人是最好的營養補品，蓮藕的產量也很多在無風災的氣候條件下約可收 2000 斤左右，而且蓮藕是很普遍的食材，在餐廳裡基本都看的到也吃的到的美食，是一種營養價值很高的食物，蓮藕除了可以做鹹的，也可以做成甜點。

二、研究動機

蓮藕粉不僅可以做成甜點，還可以取代太白粉勾芡，讓這道菜多一些風味，也可以變成營養價值很高的美食，那我這次想用蓮藕粉來做粉條，讓粉條有更不一樣的風味，也想要知道蓮藕粉粉條對於現在的年輕人的喜愛程度。

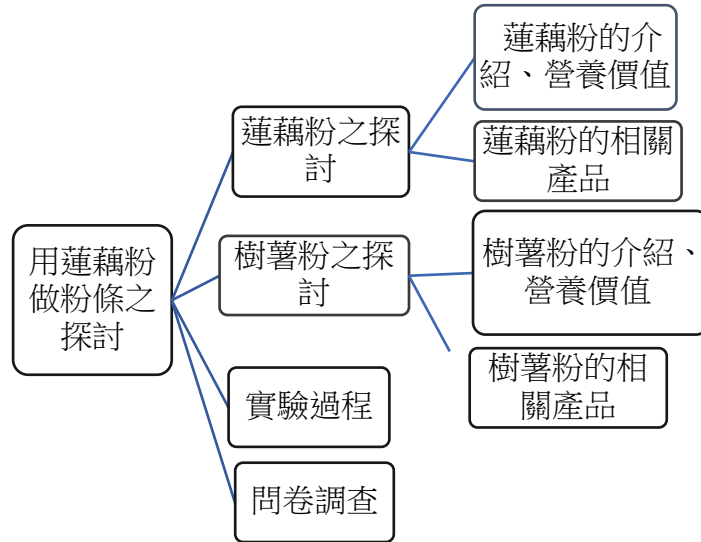
粉條是古早味八寶冰常見的配料之一，粉條一般都是用樹薯粉來製作，所以我想用不同粉來做粉條，用蓮藕粉來取代樹薯粉，是否做出來的蓮藕粉條的成品和古早味的粉條有何不同，然而蓮藕粉含有多種的營養成分、外觀顏色、口感上也有不同、對身體好處也很多，希望做出來的蓮藕粉條讓小朋友、青年人、老年人都吃的健康安心。

三、研究目的

- (一) 探討用蓮藕粉做出來的粉條，「外觀」差異
- (二) 探討用蓮藕粉做出來的粉條，「口感」差異
- (三) 研究蓮藕粉粉條之「喜愛程度」的差異

貳、正文

一、文獻架構圖



圖一：文獻架構

(圖一資料來源：研究者繪製)

二、蓮藕粉的探討

蓮藕粉原料來自「石蓮」，每年 2、3 月栽苗，一旦進入 11 月蓮藕採收期，經歷清洗、削切、絞碎、過濾、沉澱、乾燥等步驟，製成純蓮藕粉。(安馬家，2013)

(一) 蓮藕粉的營養價值

表一：蓮藕粉營養價值(研究者自行整理)

作者	年代	功用
安馬家	2013	1.含豐富的鐵質，能補血 2.大量的維生素 C 3.含有澱粉、蛋白質、天門冬素
華人健康網	2016	1.止血 2.化痰 3.潤腸通便

好食材研究團隊	2018	1.清熱涼血 2.通便止瀉、健脾開胃 3.益血生肌
---------	------	--

綜以上敘述，**蓮藕粉**，含維生素 C、蛋白質、粗脂肪、粗纖維、灰份、碳水化合物（竹內富貴子，2000），營養價值很高的食品，所以蓮藕粉很適合做成營養價值的粉條。

(二) 蓮藕相關產品

表二：蓮藕粉相關商品介紹(研究者自行整理)

名稱	照片	運用方式
蓮藕涼糕	 <p>圖二</p>	將蓮藕粉跟玉米粉及水放入盆中攪拌均勻,用小火煮至糖融化且水滾，蒸三分鐘後的粉漿取出後,切小塊沾熟的玉米粉。
蓮藕粉圓	 <p>圖三</p>	黑糖過篩與蓮藕粉混合進行揉捏，加入少量的滾水，捏到成團後，用滾水煮 10 分鐘，浮上來顏色變透明。
黑糖蓮藕粉粿	 <p>圖四</p>	黑糖+水，加熱煮滾至黑糖溶化。蓮藕粉調勻備用將煮滾的黑糖水，沖入拌好的粉漿裡，快速攪拌均勻成糊狀，蒸好軟 Q 透明狀。

三、樹粉的探討

薯粉則以樹薯塊根磨製而成，又稱木薯粉，加水攪拌溶解後常作為餐點料理的勾芡使用。(陳明裡，2009)

(一) 樹薯粉的營養價值

木薯粉能消腫止痛、保健功效、工業作用(李德全，2003)

(二) 樹薯粉相關產品

表三：樹薯粉相關商品介紹(研究者自行整理)

名稱	照片	運用方式
南瓜圓	 圖五	南瓜蒸熟，趁熱加入糖、樹薯粉拌勻，搓長條狀切段，水滾放入並攪動一下，煮到南瓜圓浮起來以後即可撈起。
古早味蛋餅	 圖六	將中筋麵粉、太白粉、樹薯粉、鹽，加水混勻，加入少許青蔥熱鍋加油下粉漿，中小火煎至定型，翻面上色即完成。
地瓜球	 圖七	地瓜切成片，蒸熟取出與砂糖拌勻壓成泥加入樹薯粉揉成糰狀，搓成長條形切小塊搓圓，以小火慢炸地瓜球表皮顏色變了，可以用漏網將地瓜球內空氣按壓出來使地瓜球脹大。

四、蓮藕粉條的製作過程






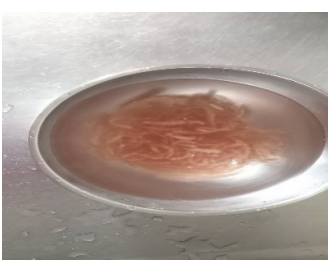
(一) 蓮藕粉粉條

表四：蓮藕粉圓配方表（資料來源：研究者繪製）

材料	重量
蓮藕粉	60g
冷水	150g
蓮藕粉	60g
冷開水	60g

(二) 蓮藕粉條的製作流程

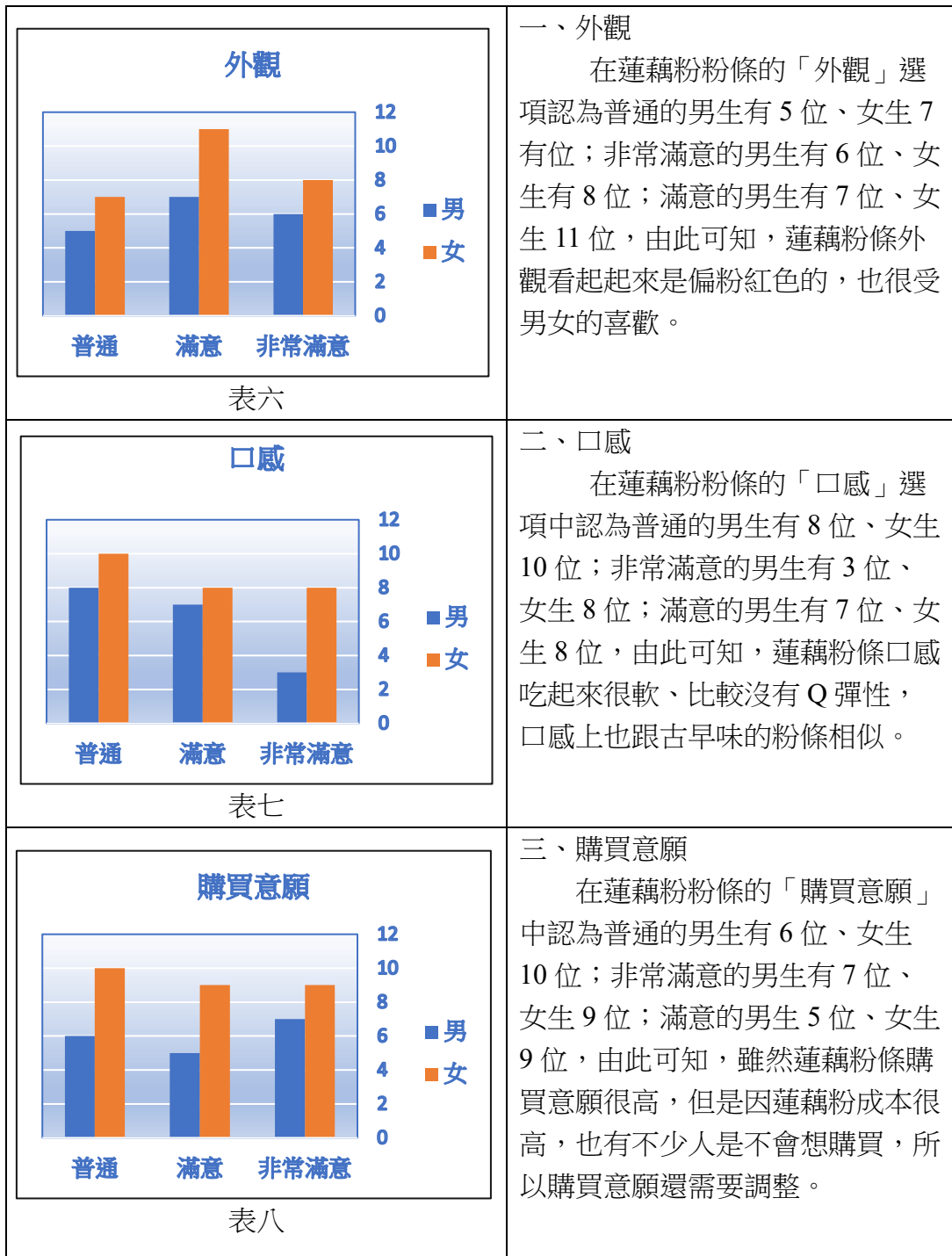
表五:製作流程表（資料來源：研究者自行整理）

(一) 秤好材料	(二) 60g 蓮藕粉加入 60g 水	(三) 150g 水加熱，加入倒粉漿中
		
(四) 加入 60g 的蓮藕粉下去拌	(五) 放入擠花袋中，煮粉條	(六) 成品
		

參、結論

一、問卷調查

本專題實驗結果採用問卷調查法針對高雄市樹德家商家事商業學校餐飲管理科 311 班 44 位學生為主要研究對象，將製作問卷，請受訪問者品嚐研究者製作的蓮藕粉粉條來填寫問卷。



圖八：311 蓮藕粉條喜好程度

(圖八資料來源：研究者自行繪製)

問卷調查後，311 班 44 位同學結果分析發現「外觀」非常滿意的有 14 位所以說和古早味粉條的比起來，蓮藕粉粉條外觀的顏色比較好看偏粉色，並不是色素的顏色，而是天然的顏色；「口感」雖然非常滿意的不是很高只有 11 位，吃起來很軟、普通，但是這個蓮藕粉粉條比

古早味粉條還更有營養價值，在「購買意願」中也有 16 位同學願意購買，不僅是外觀口感上不錯，營養也很多，雖然蓮藕粉的成本很貴，但是蓮藕粉顏色上較為新奇、也因營養健康，所以吸引很多年輕人願意購買。經過這次的問卷調查我們發現 311 的 44 張問卷中大多數的受評者對於這次的產品的外觀及口感上都能接受。

肆、引註資料

李德全（2003）。**廚房粉類大解惑**。台北:楊桃文化。

陳明裡（2009）。**烘焙粉類一次搞清楚**。台北:楊桃文化有限公司。

月關著(2010)。步步生蓮 .卷八 .藕花落盡見蓮心。台北：高寶國際。

竹內富貴子著（2000）。**大地的養分:胡蘿蔔.牛蒡.蓮藕**。台灣:智慧大學出版。

網路資料:

每日頭條－樹薯粉是什麼？2017 年 11 月 27 日。取自

<https://kknews.cc/baby/3elxk3o.html>

每日頭條－經常吃藕粉對身體有什麼好處？2017 年 4 月 26 日。取自

<https://kknews.cc/zh-tw/health/p83pxpe.html>

華人健康網－意想不到的蓮藕好處。2016 年 4 月 5 日。取自

<https://www.top1health.com/Article/38810>

好運旺旺來－蓮藕粉的功效。2013 年 12 月 20 日。取自

<https://nk888898.pixnet.net/blog/post/331802843>