

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

烤蕉麵包

作者：

謝秉園。樹德家商。高三 12 班

張家睿。樹德家商。高三 12 班

吳冠勳。樹德家商。高三 12 班

指導老師：

毛德馨老師

壹、前言

一、研究背景

香蕉，是全球產量最多的水果，不僅可以被加工製成各種食品，也可以搭配其他東西一同食用。香蕉皮與果肉的比例大約 30%:70%，但大部分的人主要是食用香蕉的果肉，那麼剩下來的 30%果皮就被丟棄了，那我們為何不好好利用那 30%呢?香蕉皮含有**鎂、鉀、維生素 A、維生素 C、維生素 B6、B12 等營養素、抗氧化成分**(大紀元，2016)，為了不浪費如此營養的香蕉皮，我們決定將其納入麵包的食材當中。

麵包，包含了各式各樣的比如：吐司、台式麵包、木柴麵包和餐包等等……且麵包也是在歐洲國家被當成正餐的一種，在臺灣麵包也收到很多人的接受，當成早餐或是點心都是很棒的選擇。

二、研究動機與目的

當我們在想要研究哪種產品的時候，我們就想到時常過剩的香蕉，跟不被食用的香蕉皮。我們決定將香蕉皮加入麵包中，使蕉皮的回收利用，還有經濟價值。不僅讓蕉皮能夠有效利用，還能減少垃圾廚餘的產生，使蕉皮不再是用堆肥來解決。對環境幫助也是很大的，還能使蕉農增加收入。蕉農收益，賣家也獲利，而民眾吃的環保且健康。

(一)探討香蕉皮融入麵包的方式

(二)探討香蕉皮融入麵包內之口感、香氣、外觀之差異

貳、正文

一、香蕉的探討

(一)香蕉的品種介紹

1. 南華蕉(芭蕉)：以南投集集、埔里為主要產區，外形短胖，香氣也不足，品嚐時需等果皮完全變黃、變軟再食用，否則吃來會來澀味，但果肉吃起來又甜又 Q。
2. 台蕉五號：同樣是源自北蕉的改良品種，與北蕉果果形相似，特色是抗病性強、果形整齊、飽滿、色澤鮮黃、無褐斑。

烤蕉麵包

3. 新北蕉：因北蕉易得香蕉黃葉病，後改良品種推出新北蕉，即俗稱的寶島蕉
4. 北蕉：台灣外銷日本的香蕉，多以北蕉系列為主，北蕉是最早在台灣種植的香蕉，其特色是尾巴較尖，蕉香濃郁、口感佳。

(二)香蕉營養文獻

表一:香蕉營養價值分析表(研究者自行整理)

作者	年份	香蕉的營養價值
三采文化	2002	香蕉清熱解毒、潤腸的功效，可治熱病、煩渴、便秘、痔瘡出血。
吳淑芬	2009	香蕉可鎮靜；防止手足皸裂，潤澤皮膚；預防中風和高血壓；所含膳食纖維能防治便秘。
薛聰賢	2009	香蕉皮的營養成分含葉黃素和類胡蘿蔔素、多酚物質、蕉皮素、5-HTP 及纖維素、半纖維素、木質素等膳食纖維
董淑芬	2014	香蕉內成分有蛋白質，果膠、鉀、鈣、磷、鐵、礦物質、及維生素 A、B、C、E、F 胡蘿蔔素等。

綜上所述，綜上所述，香蕉富含纖維素促進腸胃順暢；鎂能調節血壓及心跳，預防高血壓發生；醣能提高專注力幫助學習；鉀能降低血壓預防浮腫。

二、麵包的探討

(一)麵包概述

麵包，是以黑麥、小麥等糧食作物為基本原料，先磨成粉，再加水、鹽、酵母等材料所製成麵團，再以烘、烤、蒸或煎等方式加熱製成的食品。麵包有時候也含有其他成分，如牛奶、雞蛋、糖、香料、水果、果仁等等。麵包是最古老的加工食品之一，在新石器時代已經出現，目前麵包已經是歐美國家的主食，在台灣也是許多人喜愛的果腹美食，不論是在早餐、午餐、晚餐或點心都在生活中站有一席之地。麵包依照糖、油脂含量各佔麵粉百分比的高低，分為四大類：「硬式麵包及餐包」、「軟式麵包及餐包」、「甜麵包」，以及「特殊麵包」(食力，2017)

烤蕉麵包

(二)麵包的相關產品介紹

表二:麵包相關產表介紹表(研究者自行整理)

名稱	照片	分析	名稱	照片	分析
爆漿餐包	 圖一	將餐包內包入整塊奶油	奶酥餐包	 圖四	製作過程跟一般餐包大同小異，差異在有將奶酥加入餐包中。
黑糖牛奶餐包	 圖二	以牛奶代替水分，再以黑糖增添風味	紅豆餐包	 圖五	製作過程跟一般餐包大同小異，差異在有將紅豆加入餐包中。
芋頭餐包	 圖三	將餐包內包入芋頭餡	布丁餡餐包	 圖六	與一般餐包配方相同差別在於包入的內餡是以布丁粉+水拌和而成的內餡

烤蕉麵包

(三)、麵包食譜

原料	百分比	重量(公克)
水	52	320
酵母	1	6
高筋麵粉	84	520
低筋麵粉	16	100
糖	13	80
鹽	1.2	8
蛋	10	60
奶油	13	80
合計	195.2	1204
經實驗所得出的比例		
加入的蕉皮為兩根重量(約為 40 克)		
香蕉皮處理實驗步驟		
實驗一:香蕉皮直接切碎融入麵糰		
實驗二:香蕉皮烤乾切碎融入麵糰		
實驗三:香蕉皮直接切丁融入麵糰		
實驗四:香蕉皮烤乾切丁融入麵糰		

烤蕉麵包

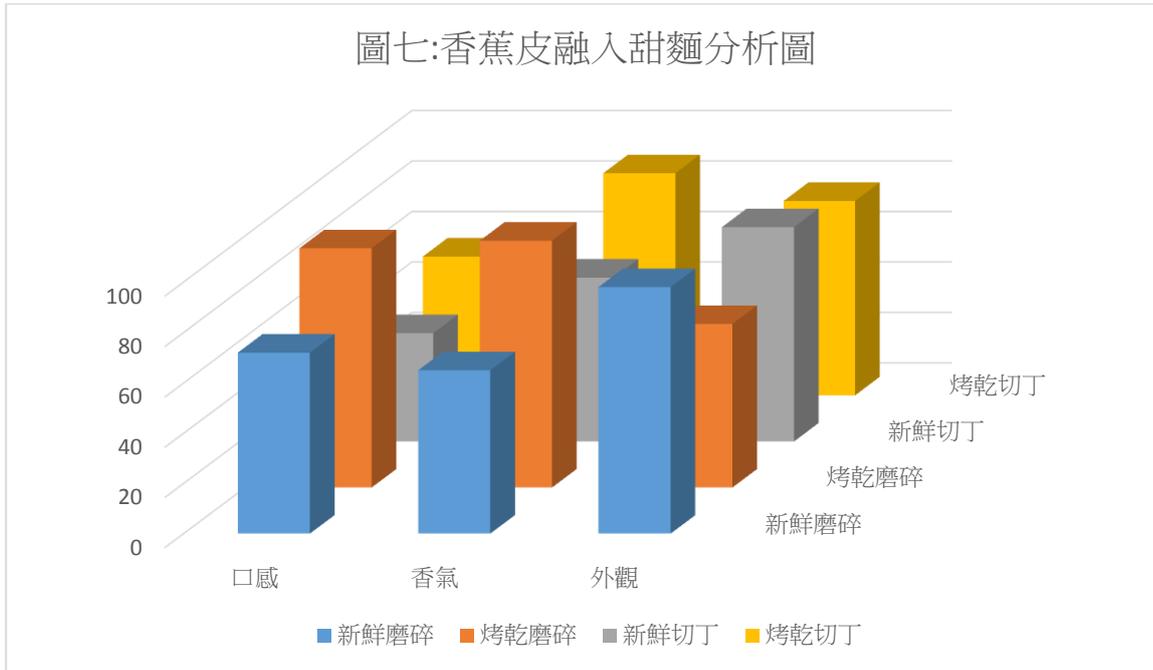
三、製作流程

麵包製作			內餡製作		
	【步驟一】 將材料秤齊		【步驟五】 送入基本發酵箱		【步驟一】 將奶油與巧克力混合並融化
			【步驟六】 分割&滾圓		
			【步驟七】 鬆弛 10 分鐘		
			【步驟八】 送入發酵箱		
	【步驟二】 加入材料到攪拌鋼，至麵團捲起後加入奶油打好		【步驟九】 送入烤箱每六分鐘調頭一次 烤至金黃	【步驟三】 加入碎香蕉並拌勻	
	【步驟三】 加入香蕉皮並打勻				
	【步驟四】 滾圓並放入鋼盆				

參、結論

本組根據研究目的，運用實驗法製作出香蕉皮麵包成品透過小組官能品評瞭解成品在口感、外觀、香氣之差異，研究對象為樹德家商餐飲科學生，實驗結果如下：

烤蕉麵包



小組官能品評結果在口感部分，以香蕉皮烤乾磨碎融入甜麵包得分最高，新鮮磨碎香蕉皮次之，而香蕉皮烤乾切丁跟新鮮香蕉皮切丁的得分都不高，小組推論應是切丁的香蕉皮吃到實有澀味會影響麵包口感。在外觀部份得分為新鮮磨碎及新鮮切丁分數較高，香蕉皮烤乾磨碎及香蕉皮烤乾切丁的得分較低，小組推論是因為烤過得香蕉皮呈現黑色，融入麵糰中會讓麵糰感覺髒髒的，不夠明亮影響成品外觀因此得分較低，在香氣部份，烤乾後的香蕉皮有較濃郁的香蕉味，小組推論乾燥過後香蕉皮融入麵糰後較能保留香蕉氣味，因此得分較高。

肆、引註資料

三采文化(2002)。水果養生事典。三采文化。

陳彥甫(2015)。超級排毒食物排行榜。康鑑文化。

陳彥甫(2015)。蔬菜營養密碼。康鑑文化。

薛聰賢(2009)。台灣蔬果實用百科。台灣：台灣普綠。

董淑芬(2014)。台灣嚴選蔬果 108 味。腳丫文化

別丟！香蕉皮保健功效是果肉的三倍|抗氧化|膳食纖維大紀元。2016/7/19，取自

<http://www.epochtimes.com/b5/16/7/19/n8114568.htm>

烤蕉麵包

從認識麵包到如何吃麵包。2017/9/29，取自

<https://www.foodnext.net/life/health2/paper/4357990394/>

圖一 <https://reurl.cc/b6DqG6>

圖二 <https://reurl.cc/pDroZ4>

圖三 <https://reurl.cc/qDrorE>

圖四 <https://reurl.cc/gv4xQV>

圖五 <https://reurl.cc/b6DqDy>

圖六 <https://reurl.cc/ObGzXx>