

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:

蝦味鮮-海鮮增添鮮滋味

作者:

王楷翔。私立樹德家商。餐飲管理科三年十四班

蔡育澤。私立樹德家商。餐飲管理科三年十四班

曾裕宸。私立樹德家商。餐飲管理科三年十四班

指導老師: 洪千田老師

壹、前言

一、背景與創意動機

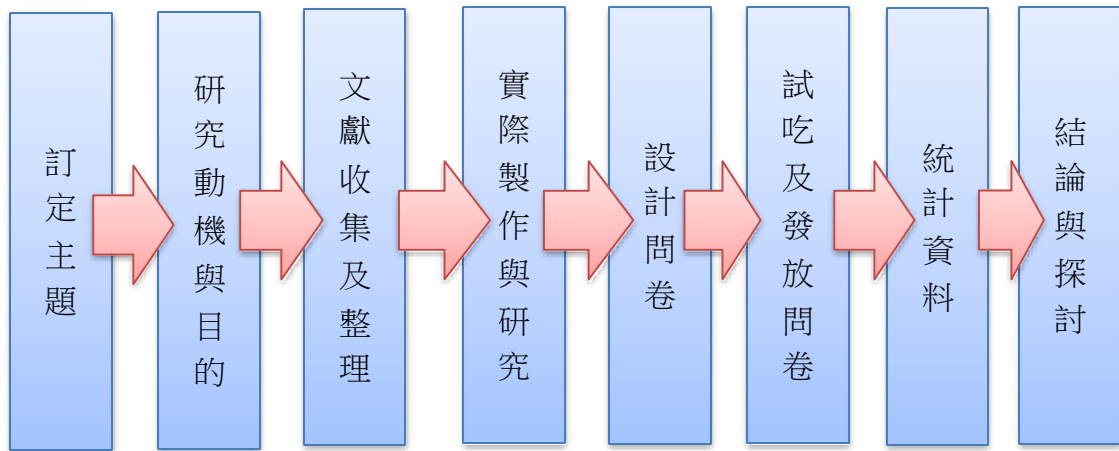
蝦子，是多種生活在水中的長身甲殼亞門節肢動物的共同泛稱，其具體語義可變。一般語境中蝦多指軟甲綱十足目下的真蝦下目與枝鰓亞目；在較嚴格的語境中可能僅指代真蝦下目或其中的更少部分；而許多名稱中帶有「蝦」的軟甲綱動物並不在此範圍，如磷蝦屬磷蝦目，而俗稱作瀨尿蝦的蝦蛄則屬口足目。

既然我們能利用蝦殼本身富含的鮮味熬成鮮蝦高湯，那我們是不是將它磨成粉，讓我們的料理有著濃濃的蝦味，也比我們平常所使用的調味料來的健康，之所以要把蝦殼磨成粉再食用，是因為蝦殼含豐富的鈣、甲殼素，但如果直接食用，腸胃道將無法吸收，在尋找蝦殼成分的資料過程中發現了有許多相同的名詞，例如：甲殼素、甲殼質、蝦紅素等等。

二、研究目的

- (一)研究蝦子製作蝦殼粉「營養價值」之探討。
- (二)研究蝦子製作蝦殼粉「廢物利用」之探討。
- (三)研究蝦子製作蝦殼粉「對受試者的購買意願、喜好程度」之探討。

三、研究步驟圖



圖一

貳、正文

一、蝦子的探討

蝦子的營養

蝦子的營養價值很高，全身是寶。蝦腦含有人體必需的胺基酸、腦磷脂等營養成分；營養師說蝦肉含有大量蛋白質、碳水化合物；蝦皮含有蝦紅素、鈣、磷、鉀等多種人類所需的營養成分；現代醫學研究證實蝦是高蛋白、低脂肪的水產品，還含有豐富的胡蘿蔔素，維生素和人體必需的8種胺基酸，蝦殼中含約30%的鈣和20%以上的優質蛋白質，但人體不易吸收，須將蝦殼磨成粉，再配合維生素D的攝入，會有比較好的補鈣效果，蝦殼粉也能成為調味料中使用除了味精以外的另一種選擇。

味精的成分谷胺酸鈉本身就是一種營養物，可作為中樞神經和大腦皮質的補劑，還有一定的保肝功效。

二、蝦子相關料理

1.速成鮮蝦高湯 2.自製蝦油



圖二

作法(速成鮮蝦高湯)

- 1.以中大火起一油鍋，放入蒜末略炒、爆香。
2. 將生蝦頭及蝦殼放入鍋中，炒至香味釋出，外殼略帶焦色。
3. 在鍋內倒入1碗~1碗半的清水續煮，水滾後1分鐘後關火。
4. 讓蝦頭與蝦殼泡在湯中1分鐘後撈起，將湯汁過濾乾淨即完成



圖三

作法(自製蝦油)

- 1.剪去長鬚與胸足，將頭與蝦殼剝下
- 2.入油，熱鍋到160度左右(油量淹過蝦子三分之一至一半即可)
- 3.放入蝦頭20~25隻，炸至蝦頭呈紅色
- 4.放入蝦殼直至酥脆
- 5.將蝦油過濾即可

三、研究流程

蝦殼粉製作(準備材料:白蝦24隻512g、小魚乾80g)

1.蝦子泡水解凍	2.將蝦子煮至熟透	3.泡水冷卻
		
圖四	圖五	圖六
4.將蝦頭與蝦肉分離	5.將蝦頭蝦殼放入烤箱 乾燥150/150 45min	6. 將蝦殼拿出和小 魚乾放入調理機絞 碎
		
圖七	圖八	圖九
7.蝦殼粉完成		
		
圖十		

延伸 蝦殼蛋炒飯(準備材料:蝦殼粉、白飯2人份、蛋5顆、蔥50g、蒜20g、洋蔥半顆)

1.蔥切末 蔥切蔥花 蒜切末 蛋打散	2. 洋蔥 蒜 蔥白爆香	3. 將飯放入鍋中炒香
		
圖十一	圖十二	圖十三
4. 加入蛋、拌炒	5. 加入蝦殼粉再次拌炒 加入蔥綠	6. 放上蝦子裝飾 成品完成
		
圖十四	圖十五	圖十六

參、結論

(一) 結論

這次利用蝦殼來製作蝦殼粉，原以為很簡單，只要把蝦殼攪碎就可以了，應該是所有組別裡面算蠻簡單的，但我錯了，經過這次的試做才發現我們煮完蝦子的時候，蝦殼上面早已充滿水分，如果沒有經過烤乾就直接拿去調理機攪碎的話，根本就攪不碎，試幾十次都沒辦法完全攪成粉狀，老師建議我們將蝦殼先拿進去烤箱烤乾一下，再拿出

來攪會比較容易攪成粉狀。

(二)建議

下次再試做的時候，把烤蝦殼的時間增加一點，延長到60分鐘~90分鐘才會完全把蝦殼裡的水分給烤乾，而且溫度要低一點，低溫長時間烘烤才能同時把水分去除又不把蝦殼烤焦，只要能把蝦殼完全乾燥，絞碎蝦殼的時間就會減少很多，而且也能絞得更碎。

肆、引註資料

鄒敏惠(2013)。「蝦殼製」塑膠 生物可分解 哈佛研究：已可量產

2014年05月14日，取自 <https://e-info.org.tw/node/99281>

方程毅(2014)。「蝦殼竟也妙用無窮」2015年3月25日

取自 <https://case.ntu.edu.tw/blog/?p=20973>

林蕙茹(2016)。「蝦殼有了新身分」2017年1月11日

取自 <http://technews.tw/2017/01/11/plastic-bags-that-made-from-shrimp-shells/>

超人氣海鮮 作者:郭泰王、王人豪 出版社:康鑑文化

出版日期:108年6月21日