

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

探討香蕉風味雞肉丸

作者：

黃華庭。樹德家商。高三 26 班

吳芯華。樹德家商。高三 26 班

葉岳瑋。樹德家商。高三 26 班

指導老師：

吳盈潔老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

由於市面上有人將芒果果肉融入雞胸肉丸內，所以我們想要嘗試以不同水果果肉包入雞胸肉丸內，讓雞胸肉丸保有水果果肉酸甜的風味，因此我們選用當季水果果肉，融入我們的雞胸肉丸內裡降低雞肉的腥味，研發成水果風味雞肉丸，也想利用水果去分解掉一些油膩感，讓雞肉丸吃起來不會太油膩。

## 貳、正文

### 一、水果

台灣是水果王國，一年四季都能生產豐富多樣的水果種類，除了直接食用、或打成果汁外，其實水果還可入菜料理、製作成點，四季台灣總能變出美味又多樣的水果，台灣面積不大，卻擁有多樣的氣候與地理條件，經由各區農業改良場的研發創新與培育、及民間種苗公司的生產配銷，農民能取得優秀的種苗，進而生產優良的水果，更進一步以水果名冠全球，精益求精的品種改良，不但讓水果品種日益增加，在水果品質的改良成就上更是大放異彩，保持了原有品種的特色，亦改進原有品種的缺點，讓消費者有更多元的選擇，國產水果真是物超所值。(liman、旅遊的部落格，2013)

### 二、雞胸肉

由於價格便宜又美味，雞肉成為全世界許多國家最受歡迎的肉品，英國《經濟學人》雜誌 19 日指出，1990 年以來「經濟合作暨發展組織」(OECD) 國家，豬肉和牛肉消費量保持不變，雞肉消費量卻增長了 70% 《經濟學人》(The Economist) 報導，全球 300 億隻陸地農場動物中，雞隻就佔了 230 億隻，且根據英國萊斯特大學(University of Leicester) 教授班奈特(Carys Bennett) 的研究，養殖雞的總質量已經超過地球所有鳥類，無論是節日桌上的主菜、深夜速食店的宵夜，由於雞肉便宜又美味，成為日常生活中無所不在的肉品。(魏嘉瑀、風傳媒精選，2019)

#### (一) 雞胸肉特性及功能

本組同學收集許多與雞胸肉相關的書籍整理如下，並將特性及功能以表格方式呈現，分述如下：

探討香蕉風味雞肉丸

作者	年份	雞胸肉的特性及功能
岩崎啓子	2018	(1) 熱量低 (2) 蛋白質含量高 (3) 幫助睡眠及抗老化 (4) 消除疲勞 (5) 有助於美容及健康
佐藤秀美	2017	(1) 預防疲勞 (2) 有助抗老化的抗氧化作用 (3) 免疫調節作用 (4) 預防糖尿病有很大效果
每日頭條	2018	(1) 雞胸肉含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、鎂、鉀、鈉、維生素 A、B1、B2、C、E 和煙酸等成分 (2) 脂肪含量較少，其中含有高度不飽和脂肪酸，另含膽固醇、組氨酸
營養師蕭如榆	2015	(1) 雞胸肉含有豐富的維生素 B6 及菸鹼酸 (2) 能消除疲勞、保護皮膚 (3) 維生素 B6 與菸鹼酸是身體能量及新陳代謝不可或缺的營養素，可清除體內自由基，阻抗細胞老化，預防身體及肌膚老化
康鑑文化編輯部	2010	(1) 雞肉屬於白肉，肉性溫和 (2) 主要營養成分有蛋白質、脂肪、醣類、維生素 A、B 群、鈣、磷、鐵、銅等

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，雞胸肉熱量低、蛋白質含量高、幫助睡眠、有助抗老、消除疲勞、保護皮膚、有助美容及健康，含有菸鹼酸、脂肪、鈣、磷、鐵、鎂、鉀、鈉、維生素 A、B1、B2、C、E、B6、醣類、B 群、鈣、磷、鐵、銅、免疫調節作用、預防糖尿病有很大效果、脂肪含量較少、其中含有高度不飽和脂肪酸，另含膽固醇，組氨酸，所以我們選用雞胸肉去製作成香蕉風味雞肉丸。

(二) 雞肉丸食譜文獻：

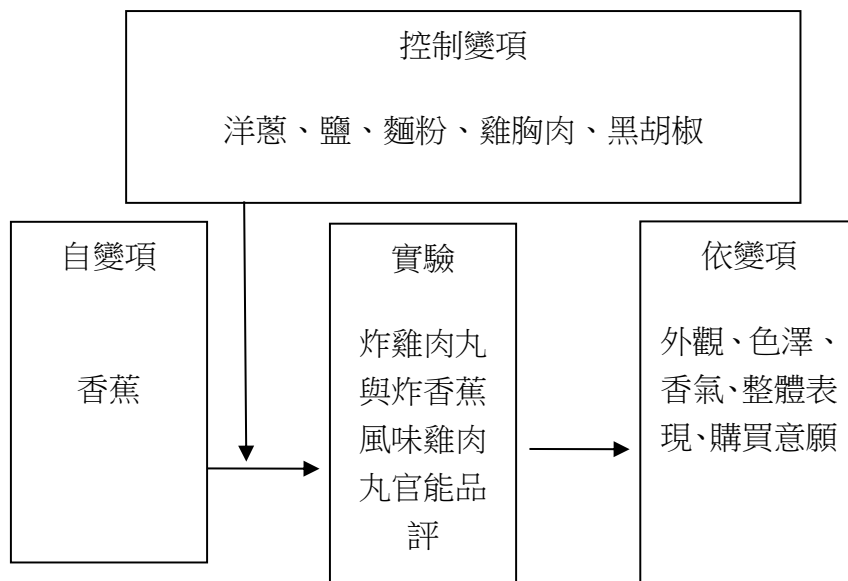
探討香蕉風味雞肉丸

	書名	作者	出版社	是否使用水果
1	西式炸雞層層酥脆的祕訣	吳挺宇	楊桃文化	是，果香雞肉串
2	主廚特製增肌減脂雞胸肉料理	荻野伸也,山下圭子	積木	是，蜂蜜番茄醃漬雞肉
3	減脂快瘦雞肉料理	岩崎啓子	幸福文化	是，柚子胡椒美乃滋醃雞肉
4	雞肉完全料理事典	丹下輝之、濱崎龍一、五十嵐美幸	常常生活文創	否

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在四道的雞胸肉食譜中，可以發現其中三篇西式炸雞層層酥脆的祕訣、主廚特製增肌減脂雞胸肉料理、減脂快瘦雞肉料理是採用「水果」來製作此道菜餚，配方中雞胸肉、鹽、胡椒、洋蔥、麵粉、黑胡椒之比例各家配方都不同經由小組成員討論，並參考本校一位專業中餐老師之意見，決定本組實驗之食譜與作法，並過經三次以上試作穩定實驗觀察之作品。

(三) 研究架構：



資料來源：研究小組自行整理

### 三、炸雞胸肉丸配方材料與作法：

#### (一) 炸雞胸肉丸



- 1、洋蔥切末備用。
- 2、雞胸肉剁成泥狀，加入洋蔥末在加入少許鹽、胡椒、黑胡椒粒攪拌均勻後加入中筋麵粉拌勻。
- 3、秤雞肉泥一份 30 克滾圓。
- 4、油炸前裹粉步驟：
  - (1) 裹麵粉。
  - (2) 裹蛋液。
  - (3) 裹麵包粉。
- 5、油溫到 170 下油鍋炸，炸至定型再將油溫調至 200 炸至金黃即可撈出。

#### (二) 香蕉風味雞肉丸

- 1、香蕉剝皮處理好切能包入雞肉丸的大小備用。
- 2、洋蔥切末備用。
- 3、雞胸肉剁成泥狀，加入洋蔥末在加入少許鹽、胡椒、黑胡椒粒攪拌均勻後加入中筋麵粉拌勻。
- 4、秤雞肉泥一份 30 克。
- 5、雞肉泥壓平包入香蕉滾圓。
- 6、油炸前裹粉步驟：
  - (1) 裹麵粉。
  - (2) 裹蛋液。
  - (3) 裹麵包粉。
- 7、油溫到 170 下油鍋炸，炸至定型再將油溫調至 200 炸至金黃即可撈出。

### 四、研究流程：

探討香蕉風味雞肉丸

準備階段108年9月		
(一) 收集相關資料及文獻。 (二) 兩位專業教師試吃雞肉丸，確認雞肉丸食譜。 (三) 炸雞肉丸試作。 (四) 官能品評問卷的編製。		
炸雞肉丸及炸香蕉風味雞肉丸製作 實驗處理108年9月~10月		
		
製作	香蕉風味雞肉球 成品圖	雞肉丸成品圖
資料分析及撰寫專題 108年10月		
1、以Word製作統計分析圖表進行問卷資料分析。 2、以Word文書處理書寫專題內容。		

資料來源：研究小組自行整理

參、結論

一、問卷結果

本章將針對傳統年糕與創意年糕在「外觀」、「色澤」、「香氣」、「甜度」之得分統計，以試吃結果進一步比較分析，問卷來源是本校同學，共 100 人，其統計結果與分析如下：

(一) 炸雞肉丸對炸香蕉風味雞肉丸比較差異統計

探討香蕉風味雞肉丸

問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1、我覺得香蕉風味雞肉丸之『外觀』比較好看。	人數	5	10	70	10	5
	百分比	5%	10%	70%	10%	5%
2、我比較喜歡香蕉風味雞肉丸之『色澤』。	人數	5	10	70	10	5
	百分比	5%	10%	70%	10%	5%
3、我覺得香蕉風味雞肉丸聞起來比『香』。	人數	5	10	15	20	50
	百分比	5%	10%	15%	20%	50%
4、我覺得香蕉風味雞肉丸吃起來比『甜』。	人數	5	10	15	20	50
	百分比	5%	10%	15%	20%	50%
5、整體而言我覺得香蕉風味雞肉丸比較好吃。	人數	2	8	15	25	50
	百分比	2%	8%	15%	25%	50%
6、購買炸雞肉丸時，我會優先選擇水果風味雞肉丸。	人數	2	8	15	20	55
	百分比	2%	8%	15%	20%	55%

資料來源：研究小組自行整理

由上表可知，在「外觀」方面品評員認為能接受香蕉風味雞肉丸的色澤者佔 10%及 15%，亦有 15%的人持相反之意見；在「色澤」方面品評員認為兩種實驗香蕉風味雞肉丸並無差異者佔 70%、非常不接受香蕉風味雞肉丸色澤者佔 15%、能接受香蕉風味雞肉丸的色澤者佔 10%及 5%。在「香氣」方面 20%及 50%品評員認為香蕉風味雞肉丸比較香；在「甜度」方面品評員認為香蕉風味雞肉丸較傳統雞肉丸，同意者佔 70%與非常同意者佔 15%，最具明顯差異；在「甜度」、「口感」、「購買意願」等選項中，皆有超過 70%以上的品評員認為香蕉風味雞肉丸比較甜、比較好吃、且會優先選擇購買。

驗數據顯示，在外觀與色澤部份仍有一成以上的人認為傳統雞肉丸比較好看，而色澤方面更有 15%的人持非常不同意之意見，代表一般消費者對香蕉風味雞肉丸仍具有刻板印象，但在實際試吃之後，僅有二成左右的人仍無法接受香蕉風味雞肉丸，多數的品評員一致認為香蕉風味雞肉丸較甜好吃，並會優先選擇購買。

(二) 性別對傳統雞肉丸與香蕉風味雞肉丸比較差

探討香蕉風味雞肉丸

問卷題目	性別	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1、我覺得香蕉風味雞肉丸之『外觀』比較好看。	男生	2	5	30	5	2
	女生	3	5	40	5	3
2、我比較喜歡香蕉風味雞肉丸之『色澤』。	男生	2	5	30	5	2
	女生	3	5	40	5	3
3、我覺得香蕉風味雞肉丸聞起來比較『香』。	男生	2	5	5	10	25
	女生	3	5	10	10	25
4、我覺得香蕉風味雞肉丸吃起來比較『甜』。	男生	2	5	5	10	25
	女生	3	5	10	10	25
5、整體而言我覺得香蕉風味雞肉丸比較好吃。	男生	1	4	5	10	25
	女生	1	4	10	15	25
6、購買炸雞肉丸時，我會優先選擇香蕉風味雞肉丸。	男生	1	4	5	10	25
	女生	1	4	10	10	30

資料來源：研究小組自行整理

在「我覺得香蕉風味雞肉丸之『外觀』比較好看」項中，10%(10人)整體而言香蕉風味比較好看，其中男生(7人)、女生(8人)；15%(15人)則覺得整體而言傳統雞肉丸比較好吃，女生有8人認為傳統雞肉丸整體比較好吃。

在「我比較喜歡香蕉風味雞肉丸之『色澤』」項中，10%(10人)整體而言香蕉風味比較好看，其中男生(7人)、女生(8人)；15%(15人)則覺得整體而言傳統雞肉丸比較好吃，女生有8人認為傳統雞肉丸整體比較好吃。

在「我覺得香蕉風味雞肉丸聞起來比較『香』」項中，70%(70人)整體而言香蕉風味比較好吃，其中男生(35人)、女生(35人)；15%(15人)則覺得整體而言傳統雞肉丸比較好吃，女生有8人認為傳統發糕整體比較好吃。

在「我覺得香蕉風味雞肉丸吃起來比較『甜』」項中，70%(70人)整體而言香蕉風味比較好吃，其中男生(35人)、女生(40人)；15%(15人)則覺得整體而言傳統雞肉丸比較好吃，女生有5人認為傳統發糕整體比較好吃。



在「整體而言我覺得香蕉風味比較好吃」項中，75%（75 人）整體而言香蕉風味比較好吃，其中男生（35 人）、女生（40 人）；10%（10 人）則覺得整體而言傳統雞肉丸比較好吃，女生有 5 人認為傳統發糕整體比較好吃。

在「購買炸雞肉丸時，我會優先選擇香蕉風味雞肉丸」項中，75%（75 人）整體而言香蕉風味比較好吃，其中男生（35 人）、女生（40 人）；10%（10 人）則覺得整體而言傳統雞肉丸比較好吃，女生有 5 人認為傳統發糕整體比較好吃。

## 二、研究分析

- （一）在香氣上，我們發現香蕉風味雞肉丸的香氣聞起來比傳統雞肉丸香，因香蕉特別的香氣，使雞肉丸聞起來比較香。
- （二）在甜度上，我們發現香蕉風味雞肉丸吃起來比傳統雞肉丸，當雞肉丸加入香蕉後，讓香蕉風味雞肉丸吃起來比較甜。
- （三）在整體感覺上，發現香蕉風味雞肉丸比傳統雞肉丸受歡迎。
- （四）在購買意願上，S 家商學生對香蕉風味雞肉丸之購買意願及接受程度都很高。

## 三、建議

- （一）本研究僅針對象為 S 家商高一、高三之學生，不足代表大眾，希望後續研究者將研究層面擴大至一般大眾，以了解紅麴發糕之市場接受度及推廣可行性。
- （二）雞肉丸可以試著研究加入其他不同之健康元素，例如：蘋果、鳳梨、奇異果、火龍果、橘子、木瓜等元素，探討其口感上差異，與大眾喜愛程度。
- （三）可以探討減少鹽量，破除人們對雞肉丸的刻板印象，已達健康觀念。

## 肆、引註資料

- 岩崎啓子(2018)。雞胸肉糖質 OFF 健康食譜。日本。日本文芸社。
- 佐藤秀美(2017)。全世界最好吃雞料理大全。新北。瑞昇
- 蕭如榆(2015)。振興醫院營養師。台北。
- 康鑑文化編輯部(2010)。家常菜祕訣東問西答。康鑑文化出版社。
- 吳挺宇(2007)。西式炸雞層層酥脆的祕訣。台北。楊桃文化。
- 荻野伸也、山下圭子(2019)。主廚特製增肌減脂雞胸肉料理。台北。積木出版社。
- 岩崎啓子(2018)。減脂快瘦雞肉料理。台北。幸福文化。
- 丹下輝之、濱崎龍一、五十嵐美幸(2016)。雞肉完全料理事典。台北。常常生活文創。
- 每日頭條 <https://kknews.cc/zh-tw/health/8zz33aq.html>。