

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

「香」焙玉琢-百香果蜜餞戚風捲

作者：

陳旻好。私立樹德家商。高三27班

陳瑋瓊。私立樹德家商。高三27班

指導老師：邱苙溱老師

## 壹、前言

### 一、研究背景

百香果別名時計果、西番果、西番蓮，是多年生蔓性藤本植物，原產地在巴西，最早是由日本人引進到台灣栽種(無線生活，2018)。

百香果在開花後經 60~80 天，即可採收。採收果實經授粉後，約 60~80 天，果皮逐漸轉色為成熟應有的色澤，並自然掉落地上，採收時可在地上撿拾(莉莉水果有約月刊，2019)。

### 二、研究動機

一般人吃百香果都只吃裡面的果肉然後把外面看似堅硬難吃的果皮丟掉，但其實百香果皮富含的營養價值不比果肉少。只是因為果皮很硬，不經過加工直接吃不容易消化，所以大家都選擇直接丟掉，如果把百香果皮做成蜜餞和果肉一起融入蛋糕捲裡，既能取到豐富的營養還能不浪費掉果皮解決果皮過剩的環保問題。

### 三、研究目的

- (一) 整顆百香果融入蛋糕捲「口味」之探討。
- (二) 整顆百香果融入蛋糕捲「外觀」之探討。
- (三) 整顆百香果融入蛋糕捲「口感」之探討。
- (四) 顆百香果融入蛋糕捲「購買意願」之探討。

## 貳、正文

### 一、文獻架構圖



(圖一)文獻架構圖

資料來源:研究者自行整理

## 二、文獻探討.

### (一) 百香果

#### 1.台灣產地及產季

在國內產地分佈，以台東縣、南投縣、台南縣較多，產期在 6 月上旬~12 下旬，盛產期在 7~9 月 (莉莉水果有約月刊，2019)。

#### 2.品種

依顏色區分成三個品種：紫色、紫紅色及黃色。市面上黃百香果居多 (每日頭條，2016)。

#### 3.營養價值

百香果不僅僅有豐富的維生素 A (類紅蘿蔔素) 也有不少的維生素 C，還富含鉀以及鋅 (元氣網，2011)。

百香果皮有富含豐富的 SOD 酶，而且還有紅蘿蔔素含有大量強力的抗氧化物質 (每日頭條，2016)。

#### 4.清洗方式

百香果表皮殘留許多的農藥所以在去皮前一定要用水洗淨，或是浸泡鹽水可以將表面農藥洗淨 (自由時報，2016)。

### (二) 蜜餞

#### 1.蜜餞由來

我國蜜餞的產製最早可追溯到漢唐時代，一直到清朝成為最盛時期，蜜餞也由宮廷中重要的珍品，演變為民間在餞行時贈送的禮品，而當時蜜餞的製造方法即以新鮮蔬果經過鹽醃漬、或採取糖漬、煮糖或曬乾等方法製成蜜餞(隨意窩)。

#### 2.蜜餞做法

百香果皮清洗，切成塊後放入鍋中加入冰糖跟清水，大火煮至沸騰後，關小火煮悶煮 1 到 2 小時。

### (三) 戚風捲

#### 1.歷史

戚風蛋糕是美國人在上個世紀初所發明的。時間約在 1927 年，由一位洛杉磯保險經紀人哈利貝克 (Harry Baker) 發明了最早的戚風蛋糕。不同於傳統口味的奶油蛋糕，哈利創造出質地輕盈宛若空氣一般的戚風蛋糕 (隨意窩，2011)。

#### 2.做法

烤箱預熱 175 度。模底墊張烤盤紙。蛋黃加糖、鹽打勻，再把沙拉油一匙匙加入攪拌到均勻。加牛奶拌勻。麵粉和發粉一起篩入，拌勻。蛋白加塔塔粉打起泡，再把糖分幾次加入，打到硬性發泡。把一半蛋白糊刮到蛋黃糊中，輕輕拌勻；再把蛋黃糊倒回另一半蛋白糊裡，依法攪拌。倒入模中，敲幾下使大氣泡破

「香」焙玉琢-百香果蜜餞戚風捲  
裂。表面用刮板刮平 (痞客邦，周老師的美食教室，2008)。

### 3.奶凍捲

2007年張師傅用盡心思鑽研了長達八個月的時間，不斷從失敗中吸取經驗，研發出不甜不膩、香Q可口的「奶凍蛋糕」，並在網路上成為最夯的團購美食，造成全國轟動的熱潮 (諾貝爾，2019)。

## 三、食譜分析

### (一) 書籍

(表一)書籍食譜

編號	書名	作者	出版社	名稱	材料
1	吃不胖的低糖生乳捲	吉川文子	台灣東販	原味戚風蛋糕捲	蛋黃、細砂糖、植物油、水、蛋白、樂甘健(顆粒)、杏仁粉、低粉、泡打粉、鮮奶油、細砂糖
2	羅爸的人氣美味秒殺甜點	羅因福	大風文創	原味生乳捲	蛋白、蛋黃、細砂糖、油、低粉、玉米粉、動物鮮奶油、細砂糖、蘭姆酒、保久乳、香草酒、鹽
3	蛋糕捲的百變造型與風味	馮嘉慧	日日幸福	北海道生乳捲	蛋黃、沙拉油、低粉、牛奶、泡打粉、蛋白、細砂糖、北海道鮮奶油、細砂糖、伊那寒天
4	邱師傅的烘焙天地	邱獻勝	上優文化	芒果奶凍蛋糕捲	蛋黃、細砂糖、低粉、泡打粉、奶粉、芒果泥、芥花油、蛋白、鹽、白醋、植物鮮奶油、動物鮮奶油、糖粉、芒果泥、細砂糖、鮮奶、吉利T粉
5	天然戚風蛋糕、甜點	青井聰子	台灣東販	戚風蛋糕捲	蛋黃、菜籽油、牛奶、低粉、蛋白、細砂糖、發泡鮮奶油
6	新手烘焙，基礎的基礎	林軒帆	朱雀文化	戚風蛋糕	蛋黃、細砂糖、沙拉油、牛奶、低粉、泡打粉、蛋白、細砂糖

「香」焙玉琢-百香果蜜餞戚風捲

7	實用烘焙食品	黃明利、劉美琴	凱風	戚風蛋糕	低粉、發粉、細砂糖、鹽、沙拉油、蛋黃、水、奶粉、香草精、蛋白、細砂糖、塔塔粉
8	基本 7 材料做的自然原味西點	福田淳子	邦聯文化	戚風蛋糕	雞蛋、砂糖、植物油、水、低粉
9	Chef 手感烘焙	吳克己、杜佳穎	帕斯頓數位	戚風蛋糕	蛋黃、細砂糖、鮮奶、沙拉油、低粉、蛋白、細砂糖、塔塔粉
10	我的第一本手做健康甜點	金永模	不求人文化	豆奶戚風蛋糕	蛋黃、有機砂糖、菜籽油、豆奶、高粉、澱粉、蛋白、有機砂糖

資料來源：研究者自行整理

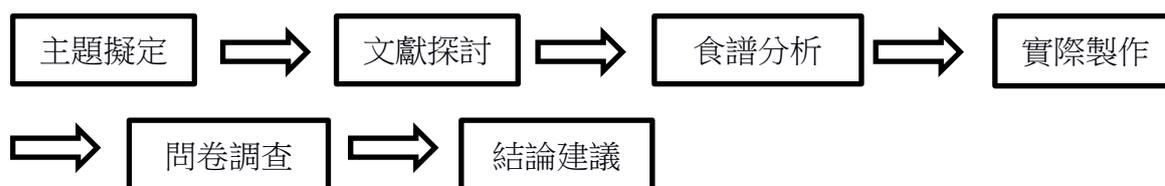
(二) 相同材料

蛋黃、沙拉油、牛奶、低粉、泡打粉、蛋白、細砂糖、鹽。

(三) 不同材料

植物油、水、樂甘健(顆粒)、杏仁粉、鮮奶、油動物鮮奶油、蘭姆酒、保久乳、香草酒、伊那寒天、北海道鮮奶、吉利 T 粉糖粉、芒果泥、無糖原味優格、橄欖油、塔塔粉、奶粉、菜籽油、發泡鮮奶油、豆奶、有機砂糖。

四、研究流程



五、研究方法

(一) 文獻調查法

## 「香」焙玉琢-百香果蜜餞戚風捲

利用網路及書籍蒐集食譜，找出蛋糕捲的食譜，再分析出食譜並找出差異的地方。

### (二) 實驗研究法

我們利用百香果皮製作糖漬百香果皮，將整顆百香果融入蛋糕捲中。

### (三) 問卷調查法

本研究方法採用不記名問卷的方式收集資料，實作完成讓受訪者接受品嘗，調查學生對於產品的口味、外觀、口感、購買意願。

## 六、百香果蜜餞奶凍捲的製作

(一) 器具：鋼盆、派盤、塑膠盆、打蛋器、長柄刮刀、軟刮板、篩網、桌上型攪拌機、烤盤、大擀麵棍、鋸齒刀、量杯。

### (二) 材料

			
糖漬百香果皮 250g	蛋黃 240g	沙拉油 120g	牛奶 180g
			
低粉 240g	泡打粉 1g	蛋白 360g	細砂糖 180g
			
百香果肉 150g	洋菜粉 9g	植物鮮奶油 150g	

資料來源:研究者自行整理

### (三) 製作

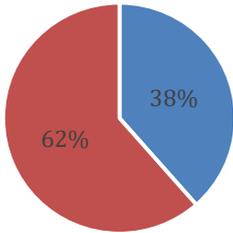
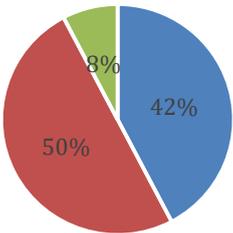
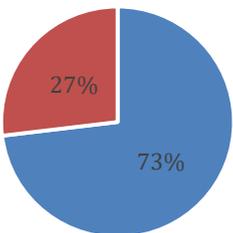
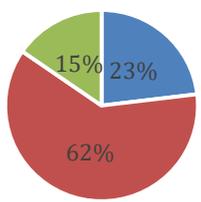
「香」焙玉琢-百香果蜜餞戚風捲

			
1 果皮切絲	2 加糖、水煮至收汁	3 秤材料	4 百香果皮打碎
			
5 蛋黃加入牛奶	6 加入沙拉油	7 過篩低粉泡打、鹽	8 拌勻
			
9 蛋白加糖打至乾性發泡	10 蛋黃糊中加入百香果果皮泥	11 拌勻	12 加入 1/3 蛋白入黃糊中
			
13 在將蛋黃糊倒回剩下的蛋白中	14 倒入烤盤，抹平	15 送入烤箱,送入烤箱以 180/180 度烤 30 分調爐 5 分	16 抹上鮮奶油
			
17 包入百香果凍捲起	18 完成品。		

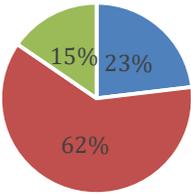
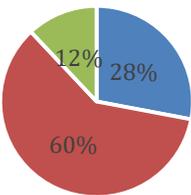
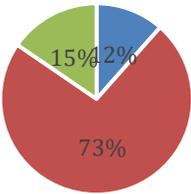
資料來源:研究者自行整理

七、資料分析

「香」焙玉琢-百香果蜜餞戚風捲

	<p>您的性別</p>  <p>■ 男生 ■ 女生 ■</p>	<p>經本學校老師的試吃，並填寫問卷，得知以下結果；男生 8 位、女生 12 位，共計 20 位。</p>
	<p>您的年齡</p>  <p>■ 25-30歲 ■ 31-35歲 ■ 40歲以上 ■</p>	<p>經本學校老師的試吃，並填寫問卷，得知以下結果；25-30 歲有 7 人，31-40 歲有 10 人，40 歲以上有 3 人。</p>
	<p>價格考量</p>  <p>■ 200-250元 ■ 250-300元 ■ 300-350元 ■</p>	<p>從問卷得知，百 果皮蜜餞戚風捲發展為伴手禮，其考量價格為多少，250-250 有 12 人，250-300 有 8 人，300-350 有 0 人。</p>
	<p>口味</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>從問卷得知，百香果皮蜜餞戚風捲的口味，非常滿意有 6 人，滿意有 10 人，普通有 4 人，不滿意有 0 人，非常不滿意有 0 人。</p>

「香」焙玉琢-百香果蜜餞戚風捲

	<p style="text-align: center;">口感</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>從問卷得知，百香果皮蜜餞蛋糕捲的口感，非常滿意有 5 人，滿意 9 有人，普通有 6 人，不滿意有 0 人，非常不滿意有 0 人。</p>
	<p style="text-align: center;">接受程度</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>從問卷得知，百香果皮蜜餞蛋糕捲的接受程度，非常滿意有 6 人，滿意有 10 人，普通有 4 人，不滿意有 0 人，非常不滿意有 0 人。</p>
	<p style="text-align: center;">購買意願</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>從問卷得知，百香果蜜餞蛋糕捲的購買意願，非常滿意有 3 人，滿意有 11 人，普通有 6 人，不滿意有 0 人，非常不滿意有 0 人。</p>

資料來源:研究者自行整理

參、結論

其實百香果皮是可被食用的，接受度也頗高。成品的蛋糕體成淡綠色，中間的百香果凍嘗起來酸酸地，搭上鮮奶油剛剛好。老師試吃的評論:百香果凍可以再做 Q 點，鮮奶油可以少一點。

肆、引註資料

一、書籍類

## 「香」焙玉琢-百香果蜜餞戚風捲

- (一) 吉川文子(2019)。吃不胖的低糖生乳捲。台北：台灣東販出版。
- (二) 羅因福(2019)。羅爸的人氣美味秒殺甜點。新北：大風文創出版。
- (三) 馮嘉慧(2019)。蛋糕捲的百變造型與風味。台北：日日幸福出版。
- (四) 邱獻勝(2018)。邱師傅的烘焙天地。台北：上優文化出版。
- (五) 青井聰子(2015)。天然戚風蛋糕、甜點。台北：台灣東販出版。
- (六) 林軒帆(2014)。新手烘焙，基礎的基礎。台北：朱雀文化出版。
- (七) 黃明利、劉美琴。(1999)。實用烘焙食品。台北：凱風出版。
- (八) 福田淳子(2014)。基本 7 材料做的自然原味西點。台北：邦聯文化出版。
- (九) 吳克己、杜佳穎(2014)。Chef 手感烘焙。台北：帕斯頓數位出版。
- (十) 金永樸(2012)。我的第一本手做甜點。台北：不求人文化出版。

## 二、網路資料

- (一) 無限生活誌。2019 年 10 月 16 日，取自  
<https://www.sigmu.tw/articles/%E4%B8%AD%E9%86%AB%E5%B8%AB%E6%95%99%E4%BD%A0%E7%99%BE%E9%A6%99%E6%9E%9C3%E9%81%93%E6%96%99%E7%90%86%E8%AD%B7%E5%BF%83%E7%BE%8E%E8%82%8C%E6%B6%88%E6%9A%91%E6%B8%85%E7%88%BD%E5%90%83>
- (二) 莉莉水果有約月刊。2019 年 10 月 17 日，取自  
[http://www.lilyfruit.com.tw/data\\_33/book\\_01.php](http://www.lilyfruit.com.tw/data_33/book_01.php)
- (三) 每日頭條。2019 年 10 月 17 日，取自  
<https://kknews.cc/zh-tw/food/xz389q.html>
- (四) 元氣網。2019 年 10 月 18 日，取自  
<https://health.udn.com/health/story/6037/356221>
- (五) 自由時報。2019 年 10 月 18 日，取自  
<https://food.ltn.com.tw/article/2062>
- (六) 隨意窩。2019 年 10 月 19 日，取自  
<https://blog.xuite.net/hand.line/pig/13703417-%E8%9C%9C%E9%A4%9E%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE%86%EF%BC%9F%E7%82%BA%E4%BD%95%E4%B8%8D%E5%AE%B9%E6%98%93%E8%85%90%E5%A3%9E%EF%BC%9F%E8%9C%9C%E9%A4%9E%E7%9A%84%E7%A8%AE%E9%A1%9E%EF%BC%9F>

## 「香」焙玉琢-百香果蜜餞戚風捲

- (七) 隨意窩。2019年10月19日，取自  
<https://blog.xuite.net/sogo19520122/twblog/167661464-Chiffon+Cake~%E6%88%9A%E9%A2%A8%E8%9B%8B%E7%B3%95%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE%86>
- (八) 痞客邦，周老師的美食教室。2019年10月20日，取自  
<https://homeeconomics.pixnet.net/blog/post/66280503>
- (九) 諾貝爾。2019年10月20日，取自  
[http://www.cakenobel.com.tw/index.php?option=com\\_content&view=article&id=619&Itemid=640](http://www.cakenobel.com.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=619&Itemid=640)