

投稿類別: 觀光餐旅類

篇名:

紅南蒸蛋

作者:

杜姿儀。私立樹德家商。高二 15 班

陳昱霖。私立樹德家商。高二 15 班

張嘉慧。私立樹德家商。高二 15 班

指導老師:

毛德馨老師

壹、前言

一、研究背景

蒸蛋是種家常菜肴，研究表明，從雞蛋營養吸收來講，蒸蛋 100%，炒蛋為 97%，老炸為 81.1%，由此看來，蒸蛋应该是最營養的吃法。

二、研究動機與目的

因為一般年幼的孩童比較不能接受蔬菜的味道，所以我們想做出能讓小孩子也可以喜歡的蔬菜蒸蛋，因為口感較軟所以老年人也可以食用。

(一)探討南瓜汁取代水製作蒸蛋之口感差異。

(二)探討南瓜汁取代水製作蒸蛋之色澤差異。

(三)探討南瓜汁取代水製作蒸蛋之香氣差異。

三、研究流程



圖一、蒸蛋研究流程圖（来源：本組自行整理）

壹、正文

一、蒸蛋的介紹

蒸蛋又稱蒸水蛋，雞蛋羹，為中國烹飪中常見的菜。各地做法細節均不同，蒸蛋對時間要求比較苛刻，過久的蒸制會形成蜂窩狀氣泡、蒸熟後晾涼後再蒸，都會喪失滑嫩口感，蒸蛋可以在配料與烹調方法上做許多的改變，市面上常見有茶碗蒸，農家蒸蛋，肉沫蒸蛋等。

二、主食材營養成分探討

- (一) 紅蘿蔔：所含的β胡蘿蔔素，對眼睛好，且含有極高量的維他命 H、K、B6、B1、C、鉀與膳食纖維。(李瑟，2011)
- (二) 南瓜：含糊蘿蔔素、維他命 A、B1、B2 等，以及鉀、磷、鈣、鐵等，有助抗氧化，對保護胃黏膜與降低血糖有幫助。(農業兒童網，2018)
- (三) 雞蛋：約含蛋白質 12%，主要是蛋白。還含有一定量的核黃素、尼克酸、生物素和鈣、磷、鐵等物質。(維基百科，2020)

三、相關產品分析

- (一) 茶碗蒸：日式蒸蛋，放入了日本很具代表性的柴魚湯汁，與海鮮等更具鮮味。
- (二) 法式焦糖燉蛋：法式甜點，加入牛奶，砂糖等材料，烤出焦糖色與傳統蒸蛋有著不同的美味。
- (三) 牛奶蒸蛋：以牛奶代替水，更有效的保留了雞蛋主要的鐵離子、卵磷脂，可補充人體所需要的氨基酸、促進大腦發育，改善記憶力。

四、食譜研究

表一、食譜研究

紅南蒸蛋

	蛋料理美味訣竅 陳彥志(1979)	大家都愛蛋料理 辜惠雪(2013)	混蛋藝術輕鬆變化蛋料理 蔡萬利(2013)
材料	雞蛋 2 顆，南瓜泥 100 克， 原味高湯 220 克	胡蘿蔔半根，雞蛋 1 個	雞蛋 3 個，熱高湯 330 克， 醬油 10 克，鹽 2，蔥花適 量，紅蘿蔔 7 片
步驟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 南瓜蒸熟放涼，壓泥，加入打散的兩顆雞蛋和原味高湯。 2. 過篩，進電鍋，外鍋一杯水，蛋液蓋上蓋子或是耐熱保鮮膜，電鍋鍋蓋留一個縫，跳起來之後再悶一下五分鐘既可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把胡蘿蔔去皮切塊。 2. 放入料理棒裡。加入 100 克清水，啟動料理棒打成汁。 3. 胡蘿蔔汁打入一個雞蛋。 4. 用料理棒的那個打蛋器的頭手動打散打勻，包保鮮膜，用牙籤戳。 5. 然後放入鍋中大火蒸 10 分鐘左右。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雞蛋放碗裡，打散。 2. 一隻手輕輕攪拌蛋液，另一隻手徐徐加入熱高湯或熱水至攪拌均勻。 3. 簡單調味，再次將蛋液攪拌均勻。 4. 冷水入鍋，蛋液也一起放進去，煮到水滾開始計時 10 分鐘。
分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配料可自行調整 3. 攪拌器具可做變更 		

(研究者自行整理)

五、研究工具與製作流程

紅南蒸蛋

(一) 實驗器具與製作流程

表二、實驗器具、材料表

實驗器具					
磅秤	刀	蒸鍋	碗	篩網	保鮮膜
打蛋器	瓦斯爐	砧板	盤子	果汁機	牙籤
材料					
胡蘿蔔	水	南瓜	蛋 3 顆	鹽	胡椒粉
實驗流程					
1.準備食材	2.將胡蘿蔔與南瓜洗淨切塊	3.將胡蘿蔔與南瓜放入蒸鍋蒸熟	4.放入料理機加入水打成汁		
					

紅南蒸蛋

<p>5.雞蛋和蔬菜汁 1：1.5 拌勻</p>	<p>6.加入鹽、胡椒粉拌 勻</p>	<p>7.蓋上保鮮膜，牙籤紮 洞，蒸鍋大火蒸十分鐘</p>	<p>8.蛋凝固黃色即可出鍋</p>
			

(研究者自行整理)

六、官能品評結果

表三、官能品評分析表

實驗水分	成品圖片	口感	色澤	味道
飲用水		較無腥味	米黃色，表面光滑	味道正常，不甜
胡蘿蔔汁		腥味重	偏橙色，粗糙度中間	味道較甜，有輕微紅蘿蔔味

紅南蒸蛋

南瓜汁		無腥味	偏黃色，表面最粗糙	味道和普通蒸蛋相近，微甜
-----	---	-----	-----------	--------------

(研究者自行整理)

叁、結論

本組根據官能品評整理出以下結論：

(一)在外觀、色澤上，我們發現胡蘿蔔汁的顏色會偏橙色，而南瓜汁的顏色偏黃色，紅蘿蔔汁蒸蛋與南瓜汁蒸蛋的外觀、色澤都很好看，因為有紅蘿蔔和南瓜本身的天然色素，使得蒸蛋的色澤變得更加好看。

(二)在味道口感上，我們發現蒸蛋加上紅蘿蔔汁和南瓜汁後，口感順滑、組織細膩、軟硬適中 Q 彈，味道變得更加特別，加入紅蘿蔔汁的蒸蛋，紅蘿蔔味與甜味較重，而加入南瓜汁的蒸蛋味道與普通蒸蛋相近，卻有南瓜的甜味。

肆、引註資料

一、書籍資料

陳彥志(1979)。蛋料理美味訣竅。新北：康鑑文化。

辜惠雪(2013)。大家都愛蛋料理。臺北：邦聯文化。

蔡萬利(2013)。混蛋藝術輕鬆變化蛋料理。臺北：二魚文化。

李瑟（2011）。三個理由 你應該多吃胡蘿蔔。臺北：天下雜誌群。

二、網路資料

紅南蒸蛋

維基百科。2020 年 03 月 05 日，取自：<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E8%9B%8B>

農業兒童網。2018 年 08 月 04 日，取自：<https://www.edh.tw/article/19627>