

投稿類別：觀光餐旅業

篇名

一以香蕉皮與果肉製作香蕉皮湯圓差異之探討

作者

許淑鈞。樹德家商。高三 13 班

利蕙綾。樹德家商。高三 13 班

石雨禾。樹德家商。高三 13 班

指導老師：

董玫伶老師

壹●前言

一、研究背景

香蕉原產地是印度喜馬拉雅山，相傳印度學者常於香蕉樹下討論哲學，並以香蕉為唯一食物，故亦稱之為「智慧的源泉」。我國是香蕉原產國之一，也是世界上栽培香蕉歷史最悠久的國家之一，有二千年以上的栽培歷史。台灣香蕉在日據時代，深受日本天皇青睞，自一九〇二年開始試銷日本，至今已有長達一百零三年的歷史。香蕉為芭蕉科植物甘蕉的果實。原產亞洲東南部，中國海南、台灣、廣東、廣西、福建、四川、雲南、貴州等也均有栽培，以台灣、廣東最多。秋季果實成熟時采收，經處理脫澀後，洗淨鮮用。中國栽培的有甘蕉，粉蕉兩個品種。香蕉皮有很好的營養價值。吃香蕉皮可以多攝取纖維質，而香蕉皮中的纖維質可調節腸道蠕動，讓腸道蠕動趨於正常。

二、研究動機

今年的主題為廢物利用點石成金，我們組員由於在冰店打工，每天看到許多香蕉皮被丟棄，覺得應該可以拿來作其他用途，剛好這次的專題題目是廢物利用就想說拿來試試看。一般人都認為香蕉皮沒有利用價值但它的營養成分是很多，英國、美國營養師指出，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，且含有豐富纖維，可以幫助減重、讓心情好一點，同時也可以減少廚餘的丟棄量。

三、研究目的

依研究背景與動機，提出下列研究目的：

- 一、研究香蕉皮加入湯圓之氣味的差異。
- 二、研究香蕉皮加入湯圓之口感的差異。
- 三、研究香蕉皮加入湯圓之購買意願的差異。

四、研究方法

（一）研究對象

本研究為了增加大眾對香蕉皮的接受度，故取各年齡層群眾隨機抽取做為研究對象。

研究方法

- 1、文獻蒐集法：藉由網路、書本蒐集資料，統整資料做整理。

- 2、實際操作法：本小組以不同的香蕉皮製作來進行搭配，決定何種配方的口感與風味最為合適。
- 3、問卷調查法：本問卷採不記名的方式施測，進行消費者喜好品評之問卷調查。

（二）研究流程

訂定題目→統整資料→小組討論→成品試作→發放問卷→分析問卷→統整結論及試吃

貳●正文

一、香蕉皮營養成分

香蕉含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、磷、鐵、鉀、胡蘿蔔素等。台灣香蕉在日本深受喜愛，主要原因在於營養豐富且健康，不但具有飽足感，熱量又低，當點心勝於當餐後水果；此外物美價廉的香蕉，也非常適合做為幼兒點心及嬰兒離乳期食品。

二、香蕉皮湯圓對人體的益處

		
1.香蕉皮含有鎂、鉀、維生素 A、維生素 C、維生素 B6、B12 等營養素且含有豐富纖維，可以幫助減重、讓心情好一點。	2.香蕉在人體內能幫助大腦製造一種化學成分—血清素，給人帶來歡樂、平靜及瞌睡的信號，甚至還有鎮痛的效應。因此，香蕉又被稱為「快樂食品」。	3.糯米含有蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵、維生素 B1、維生素 B2、煙酸及澱粉等，營養豐富，為溫補強壯食品，具有補中益氣，健脾養胃，止虛汗之功效，對食慾不佳，腹脹腹瀉有一定緩解作用。

三、香蕉的介紹

台灣香蕉的產地大多集中在屏東、南投、高雄、台中、台南一帶，目前栽培品種以北蕉、新北蕉為主，雖今產量不如已往豐沛，香蕉仍是台灣外銷生鮮農產品之大宗，年產值 33 億元於東南亞一帶的香蕉，清乾隆年間自中國華南地區引進，光復之後至 1960 年代台灣香蕉外銷量排名世界第四，也為台灣贏得「香蕉王國」的稱號。

四、湯圓皮的種類

湯圓有分很多種類包含白米、糙米、紫米等等，簡述如下：

一、白米

需經過一些複雜的程序並將它輾磨，讓穀物的外殼完全脫落下來，使米粒呈現純白色、半透明的，白米是我們最常吃的米飯之一。

二、糙米

又稱為整體米，無須經過一些程序，它有外皮、又比一般我們所吃到的白米營養；烹煮時間比白米久，煮完有一股堅果的香味，對於一些老人和病人有些幫助，可降低心血管疾病發病的機率。

三、糯米

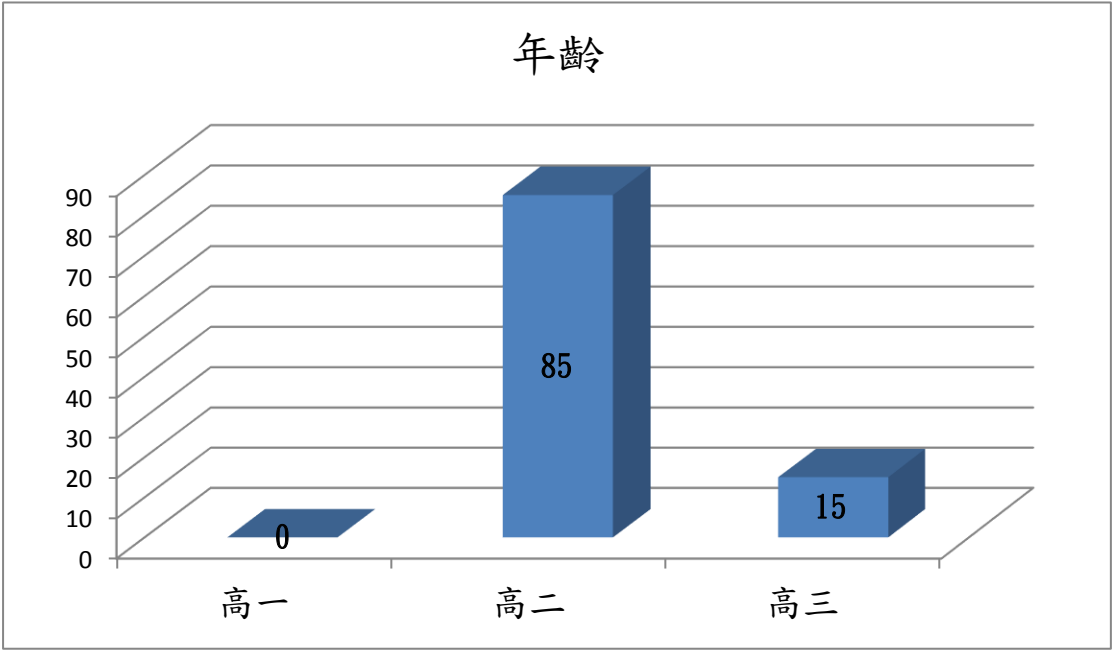
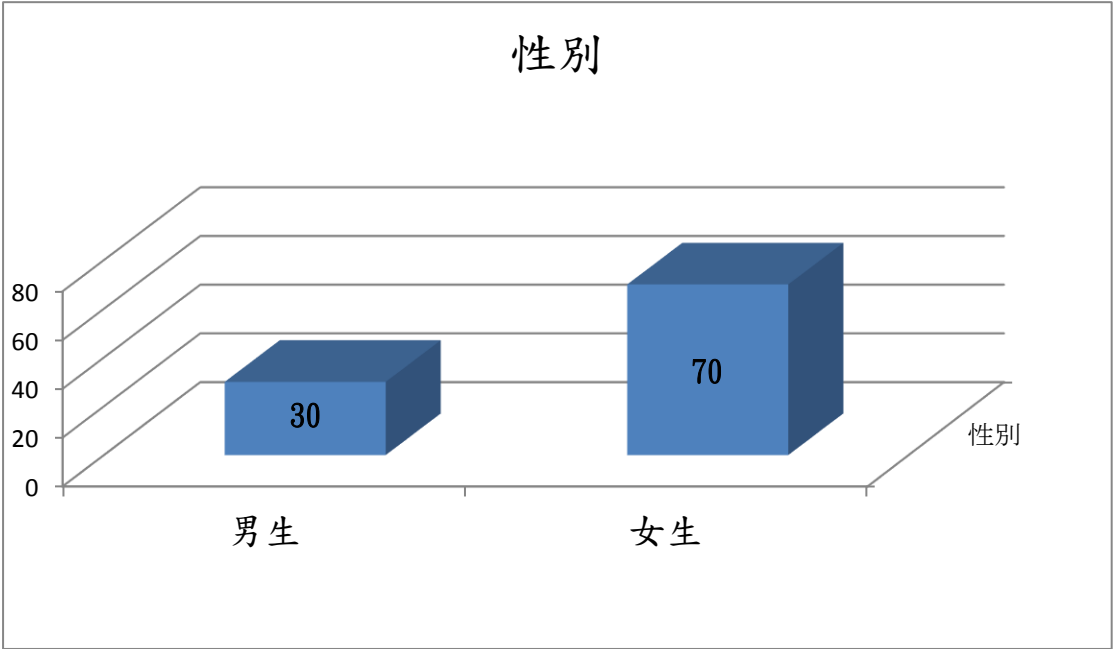
糯米分為長糯米和圓糯米，米粒呈現白色、不透明的；係是依照米粒中的澱粉多寡來分；通常粽子是以長糯米所做，而湯圓則是圓糯米所做成；因為糯米黏度不同所做出來的東西就會有所不同，各式糯米中最為營養的是紫米，紫米本身具有很高的營養價值，含有多種維生素、礦物質、鐵質，以及天然黑色素。許多人會拿紫米來當產婦坐月子時的主食，因為它對婦女產前產後的滋補很合適；因含豐富鐵質，具有補血暖身的功效對貧血者來說是吃米飯的好選擇。在泰式料理著名的，是做為甜糯米飯，搭配椰汁和芒果，是一道很好的甜品與補品的結合。

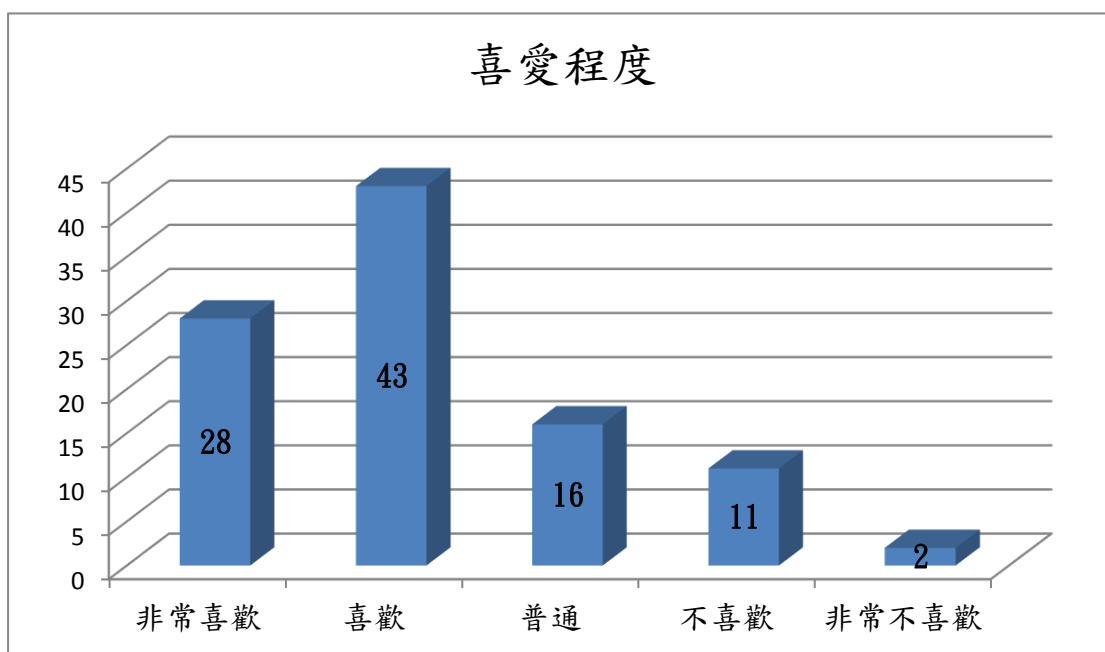
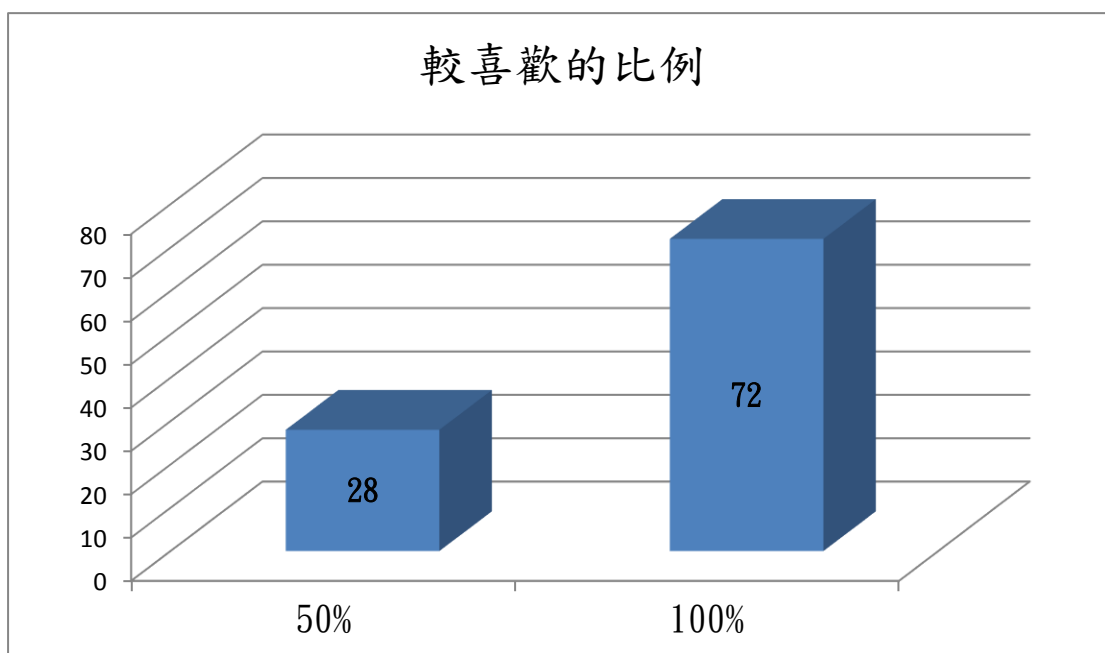
香蕉皮湯圓－以香蕉皮粉製作湯圓之食譜探討

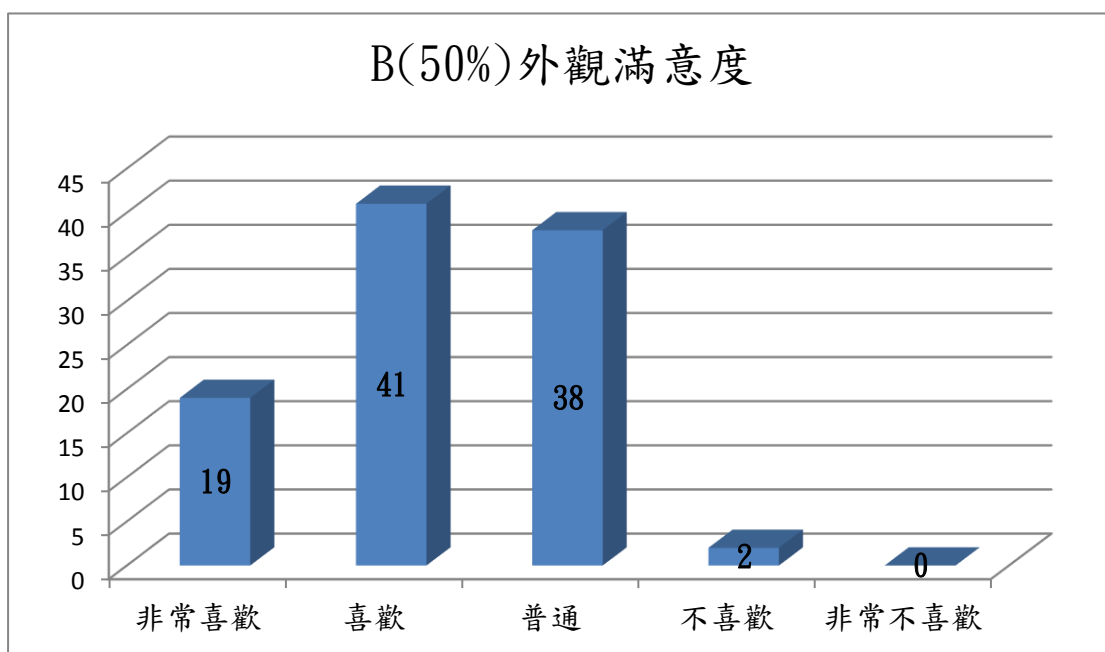
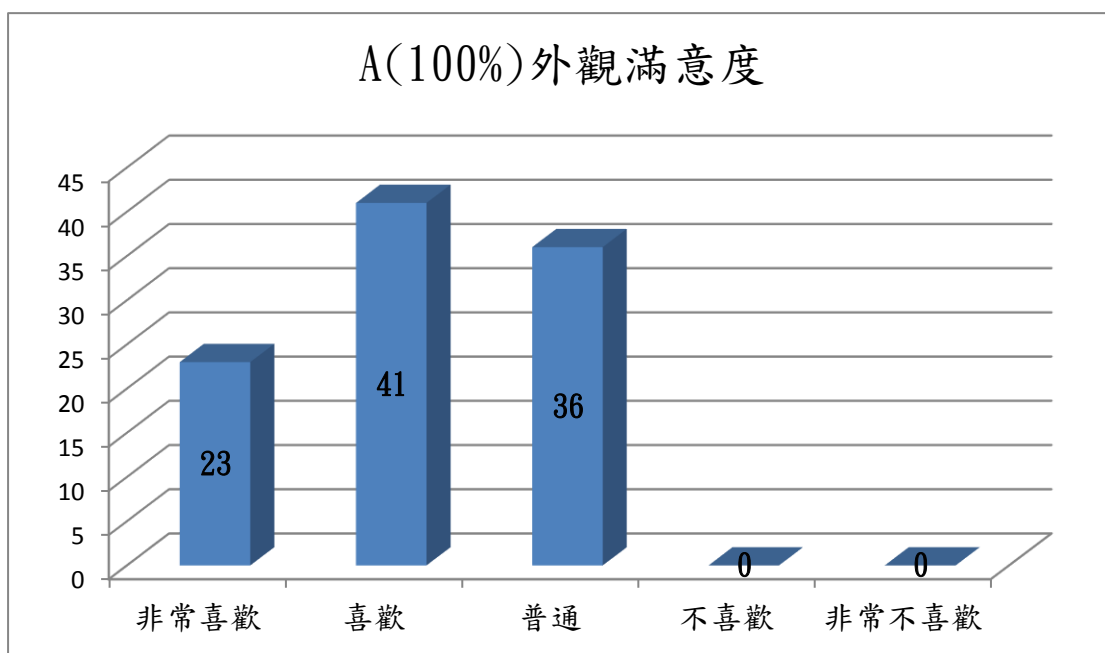
五、香蕉皮湯圓的製作

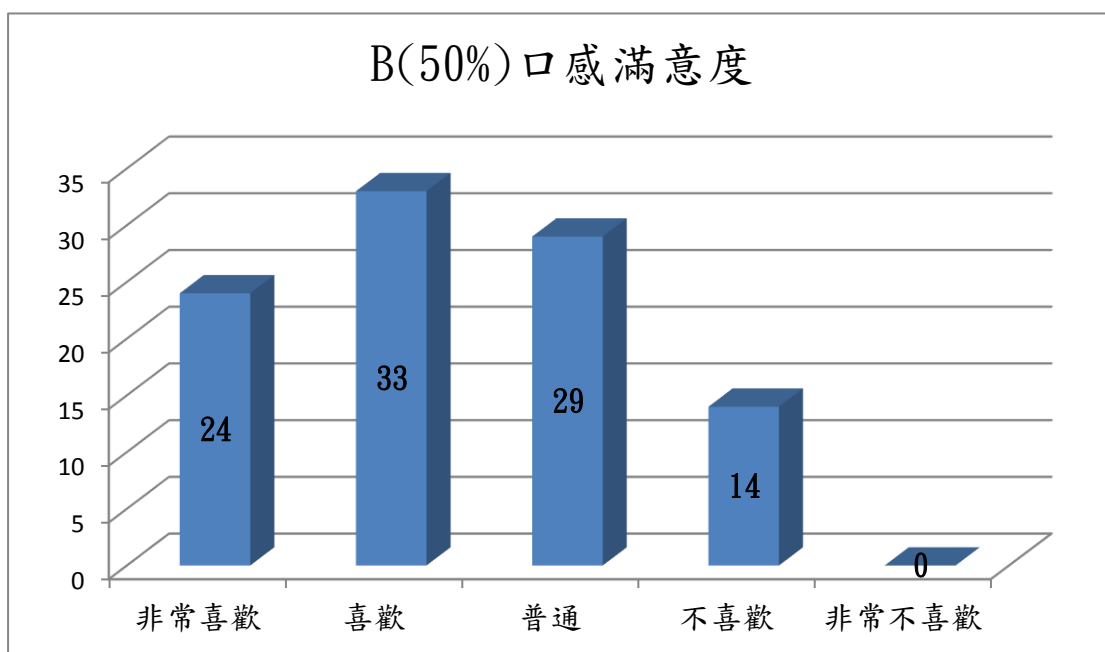
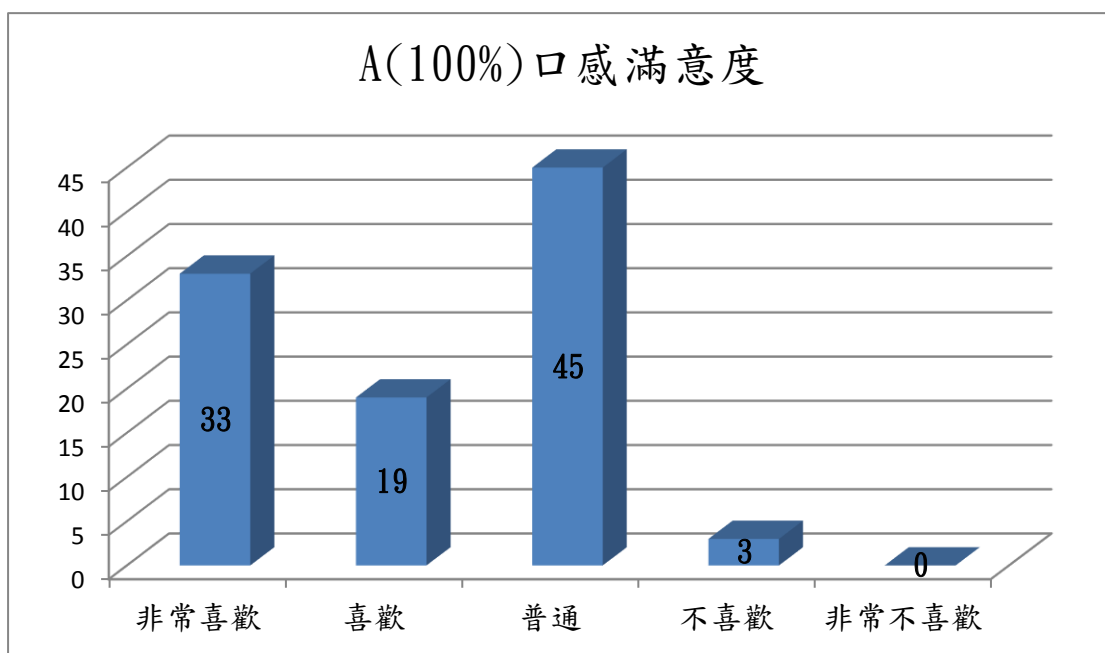
	
步驟一： 先將一包 600g 的粉倒入鋼盆中備用。	步驟五： 香蕉果肉切成丁。
	
步驟二： 將香蕉皮丟下去水煮。	步驟六： 把香蕉丁包入皮中。
	
步驟三： 撈起後將香蕉皮加水打成香蕉皮泥。	步驟七： 下鍋水煮後浮起後完成。
	
步驟四：把香蕉皮泥跟步驟一的糯米粉混在一起，加入約兩碗水揉成跟耳垂一樣的軟度。	成品照

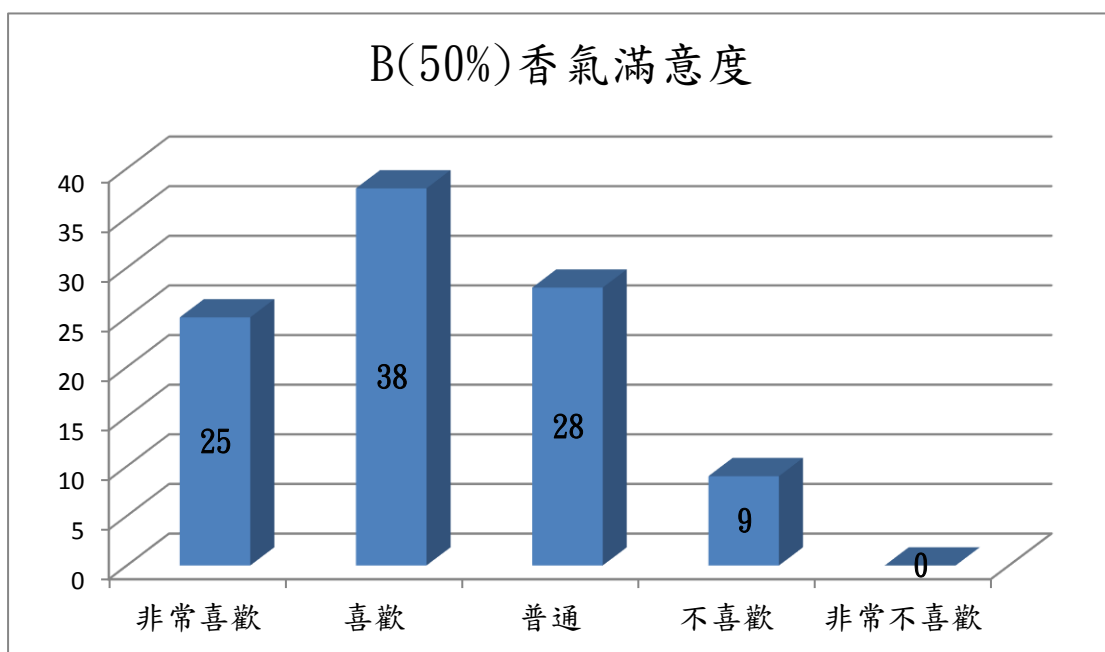
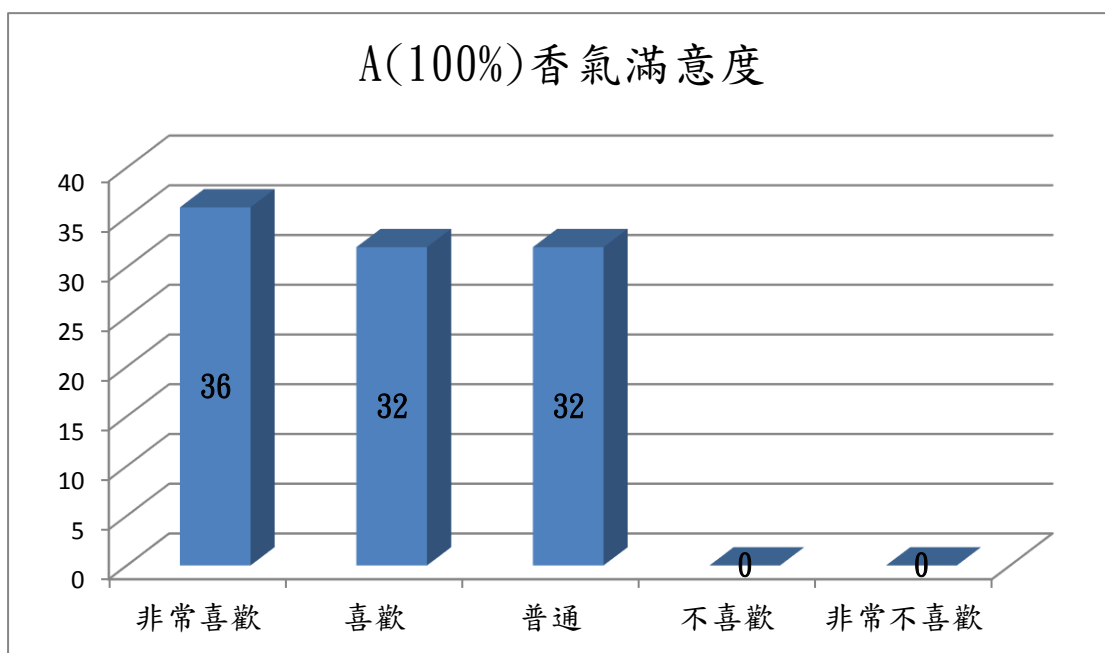
第四章 統計數據

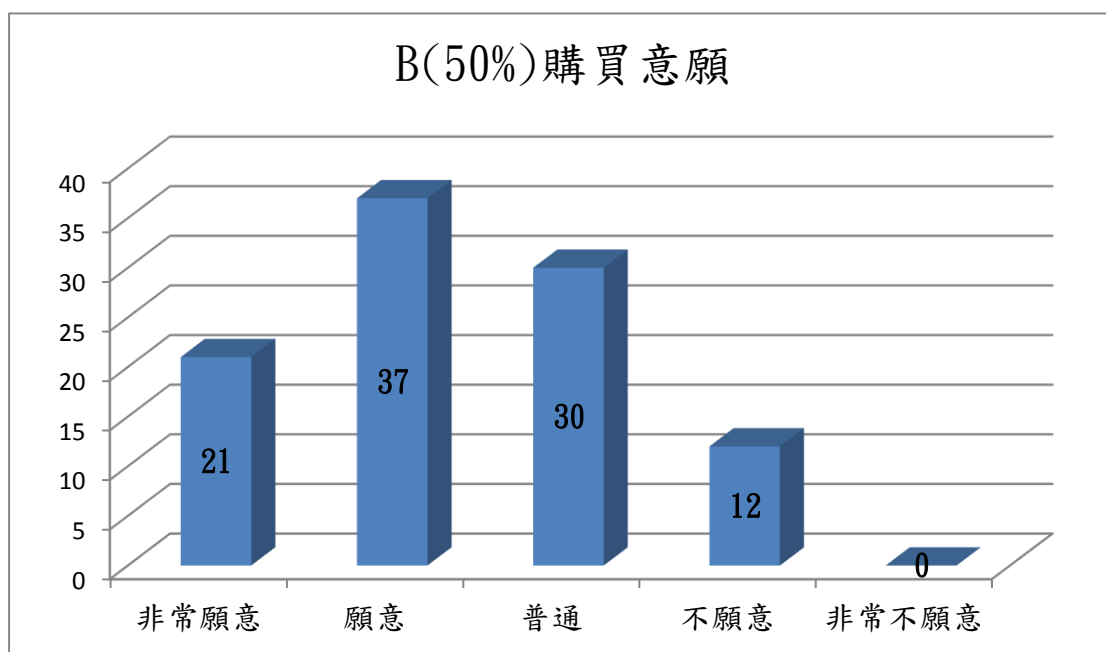
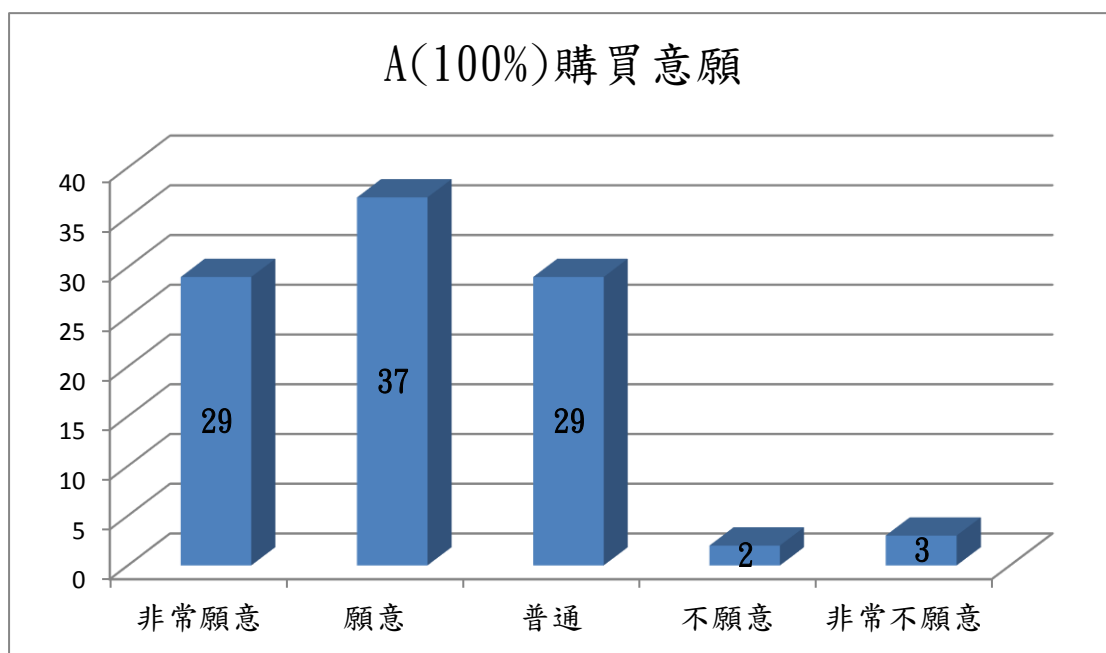












參●結論

一、結論

本研究香蕉皮湯圓，利用香蕉皮及湯圓進行製作。實作後發現香蕉皮容易發黑，讓視覺觀感不佳，所以嘗試各種製作方法。

肆●引註資料

（一）書籍類

本社編輯部（1994）。速簡中國家常料理。台北：雷鼓出版社

毛家樺、吳青華、吳佩儀、沈貞伶、巫清山、林勃攸、黃光宇、黃汶達、潘岱儒、羅敦仁(2013)。大廚教你辦一桌：百道家常組合料理。台北：桂氏文化

林美慧（2012）。好吃宴客素：賓主盡歡 50 道感動料理。台北：養沛文化。陳志田（2013）。五星級主廚的 Q&A：400 道點心、飯、麵、粥料理。台北：漢宇國際文化有限公司。

小三（2015）。湯圓與糯米糰子。台北：飲食天地

中天娛樂台（2007）。《冰冰好料理》跟著大廚輕鬆做。台北：時報數位傳播。

胡涓涓（2012）。麵點新手必備的第一本書道：140 道 So Easy 中式麵食與點心全圖解。台北：幸福文化

張文良（2008）。精緻點心 DIY。台北：暢文出版社

小三（2015）。湯圓、糯米糰變化 62 種甜品！大福、芝麻球、菓子教你花樣更多的吃法！

李永得（2006）。2005 客家美食嘉年華。台北：行政院客家委員會。

（二）官方網址

多多開伙 12-7。（<http://www.dodocook.com/recipe/45227>）

多多開伙 12-7。（<http://www.dodocook.com/dish/330>）

痞客邦（[http://xiangjiaxinwp005.pixnet.net/blog/post/170107878-](http://xiangjiaxinwp005.pixnet.net/blog/post/170107878-%E5%86%AC%E8%87%B3%E5%90%83%E6%B9%AF%E5%9C%93%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE%86)

[%E5%86%AC%E8%87%B3%E5%90%83%E6%B9%AF%E5%9C%93%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE%86](http://xiangjiaxinwp005.pixnet.net/blog/post/170107878-%E5%86%AC%E8%87%B3%E5%90%83%E6%B9%AF%E5%9C%93%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE%86)）