

投稿類別：

觀光餐旅類

篇名：

以山藥製作蕃茄盅西式開胃菜之探討

作者：

王品云。樹德家商。高三16班

蔡淑惠。樹德家商。高三16班

指導老師：

毛德馨老師

壹、前言

一、研究背景

山藥原是吃補肺中藥材，後來人們發現最大特點是含有大量的黏蛋白，對人體具有特殊的保健作用。現今我們常把山藥加入料理像是涼拌山藥。山藥加入開胃沙拉的很少，所以我們這組想融入開胃菜裡；而山藥的來源是媳婦總盼望體弱的婆母早點亡故。這天林老中醫把這對夫婦叫來，贈送給了他們一種藥粉，你們把這藥粉放在粥，給你的婆母吃，保管達到你們願望。開心地把藥粉拿回去，每天照著林老中醫的吩咐去做，放在飯粥，天天給婆母吃。結果沒料到的是，幾天後婆婆就能夠下床活動，又過了幾天婆婆身體養得胖胖結實。林老中醫用的什麼粉藥呢，其實就是用山藥磨成的山藥粉。所以山藥能益氣健脾，能增益氣力，能夠長肌肉，能消除疲勞，能強健身體。

二、研究動機與目的

現今的年輕人都很挑食，喜歡吃油炸食品，卻不愛吃蔬果，常吃一些加工食品更是大量對身體不好食物，挑掉營養豐富的蔬果，山藥在老一輩的眼中，更是營養價值非常高的蔬菜之一，但山藥不只能當一般食材，經乾燥處理後，就是常用的中藥材「淮山」。與同屬主食的白飯相比，纖維質或礦物質含量都勝一籌。能健脾胃、排除濕氣，山藥黏液裡含黏多醣體，可以增強免疫機能，它含有的天然植物性荷爾蒙，則能促進體內荷爾蒙生成……(沃爾科特，2010)，這樣營養的蔬菜因年輕人不清楚而被丟棄，非常的可惜，因此我們想運用我們看到的西式的開胃菜來融入養身的山藥，透過蔬果來研發具有營養的玉米、蘋果、玉米來做搭配，保留了山藥優質營養成分和蔬果維生素的開胃沙拉。研究目的如下：

(一)、探討山藥融入番茄盅之方法。

(二)、探討不同蔬菜搭配之差異。

貳、正文

一、山藥的探討

(一)山藥的品種:

- 1.大薯:又稱田薯，為本土性山藥植物分佈最廣者，現另栽培於非洲、東南亞、中南美洲及部分歐洲。
- 2.長薯:又稱家山藥，原產大陸，較為耐寒，分布於台灣北部。
- 3.條薯:又稱紫田薯，現栽培於台灣中部。
- 4.恆春山藥:又稱戟葉田薯，原產於台灣恆春半島及屏東一帶。

(二)山藥的營養價值:

山藥功效		
作者	年份	功效
林秋香	2003	預防糖尿病、預防高血壓、改善感冒、促進髮白變黑、預防濕疹
劉邦傳	2004	預防心血管脂肪沉積、預防動脈粥樣硬化、擴張血管、改善血液循環、預防高血壓
程安琪	2007	抗氧化、降血糖、降血壓、改善血脂、調節女性賀爾蒙、改善血脂
范秀琴	2009	預防心血管脂肪沉積、預防動脈粥樣硬化、擴張血管、改善血液循環等
郭月英	2009	預防心血管脂肪沉積、助胃腸消化吸收、可預防糖尿病、預防高血壓、促進白髮變黑、預防濕疹等

綜上所述，山藥的功效有預防心血管脂肪沉積、預防糖尿病、預防高血壓、促進白髮變黑、預防濕疹。

(三) 山藥的相關產品

名稱	照片	分析
芒果山藥 芝麻醬沙 拉		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 山藥以切條狀增加其口感 ➤ 芝麻醬與山藥的搭配非常順口 ➤ 芒果的口感可襯托出山藥的口感
藍莓山藥		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 山藥削成絲將藍莓醬淋上後，山藥會帶有微甜的香氣及口感
山藥沙拉		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 山藥切丁煮熟去除黏性且有軟軟的口感 ➤ 蔬菜加上沙拉醬與山藥的融入及搭配香

二、 西式開胃菜之探討




(一) 西式開胃菜的歷史:

由羅馬人創始的飲食習慣與各種烹飪法，藉由東西方貿易而傳遍全義大利。現代代表三人－費南德波伊特，主張簡化及精緻並重，強調每道菜都有一項有力的主材料，味道或主題；蜜雪兒茱瑞與羅傑佛吉，主張以自然的風味烹調較清淡的菜餚及簡化餐食製作方式，拒絕過度濃郁的菜餚，強調健康新吃法，不過菜餚必須經過高雅設計及裝飾。

(二) 西式開胃菜介紹:

正餐中的第一道食物，在主菜之前上有開胃和打發時間的作用，常見的有麵包、沙拉、白水煮蛋、起司、醃製食品，目的是為了刺激味蕾，以達到增加食慾等作用，包含冷、熱的開胃菜。

三、研究蕃茄盅相關產品

名稱	照片	分析
蕃茄鮮蝦盅 沙拉		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 番茄切頭部1/4處可當裝飾的蓋子，去尾可讓番茄站穩 ➤ 番茄內部的果肉挖出後可與其他食材拌勻增加香氣
通心粉沙拉 蕃茄盅		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 番茄切頭部1/3處可當裝飾的蓋子，去尾可讓番茄站穩 ➤ 醬汁中含有蜂蜜，可增加香氣及口感
鮭魚沙拉番 茄盅		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 番茄切頭1/3處可當裝飾的蓋子，去尾可讓番茄站穩 ➤ 在番茄身上劃個幾刀可以增加美感

四、蕃茄盅食譜

食譜分析				
編號	名稱	主要食材	調味料	做法
1	沙拉蕃 茄盅	蕃茄 1500g 通心粉 100g 蔬果丁一碗	千島醬 180g	蕃茄去頭尾挖除果肉和籽後備滾水，加鹽放入通心粉煮熟後再放入蔬果丁煮熟後撈起加美乃滋和調味料調味放進蕃茄盅即可
2	香甜沙 拉蕃茄 盅	牛番茄 750g 蘋果 1 顆 小黃瓜 2 條 玉米 1 條	千島醬 90g	玉米去葉子和撕膜削下玉米粒，小黃瓜去頭尾與蘋果一起切丁，番茄對切去心挖空，玉米放入滾水中煮熟，其餘的蔬果丁和調味料與煮熟的玉米拌勻後裝入蕃茄盅即可
3	番茄沙 拉盅	番茄 250g 草莓 4 顆 奇異果 1 顆 酪梨半顆	千島醬 60g	酪梨用湯匙背面刮齊放入大碗備用，將材料都切成丁加入酪梨醬、軟質原味起司和沙拉醬拌勻放入蕃茄盅即可
4	牛排蘋 果沙拉 蕃茄盅	蕃茄 1000g 蘋果半顆 洋蔥半個 香菜適量 牛排一塊 大蒜適量	橄欖油 1T 鹽 2t 綠橄欖少許 芝麻菜適量	番茄洗淨去頭挖果肉後切碎與番茄汁放一起，蘋果、洋蔥、香菜洗淨切小丁後放入碗後加入鹽與果肉和果汁拌勻，起鍋倒入橄欖油爆香蒜片加牛排煎至焦香起鍋後放入拌好的沙拉中拌勻後裝入蕃茄盅放上芝麻菜和綠橄欖裝飾即可

以山藥製作蕃茄盅西式開胃菜之探討

5	蕃茄盅 沙拉	番茄 500g 雞胸肉一塊 洋蔥一個 醃橄欖少許	橄欖油 1 鹽 2g 胡椒粉少許 迷迭香少許	雞胸肉撒鹽煮熟後切丁備用，蕃茄切去頭挖出果肉果肉切丁備用，洋蔥和橄欖洗淨切丁備用，切好的小丁和調味料拌勻後裝入蕃茄盅後撒上迷迭香放上橄欖裝飾即可
6	沙拉蕃 茄盅	蕃茄 1500g 洋蔥半個 青豆一把	凱薩沙拉醬 30g 鹽 2g	蔬菜洗淨青豆燙熟，蕃茄去頭挖出果肉，果肉和洋蔥切小丁與青豆混合加入鹽和凱薩沙拉醬拌至入味後裝入蕃茄盅即可

食譜分析的比例

蕃茄	肉類	蔬菜				水果			其他
1	雞胸 0.11 火腿 0.2	紅	綠	黃	白	紅	綠	白	醃橄欖 通心粉 0.13 綜合蔬果 0.13
		紅蘿蔔 0.2	小黃瓜 0.03~0.07 青豆 0.5 芝麻葉 0.01	玉米 0.42~0.9	洋蔥 0.03~0.33	草莓 0.13	奇異果 0.1 酪梨 0.33	蘋果 0.17~0.35	
100g	雞胸 11g 火腿 20g	紅蘿蔔 20g	小黃瓜 3~7g 青豆 50g 芝麻葉 1g	玉米 42~90g	洋蔥 3~33g	草莓 13g	奇異果 10g 酪梨 33g	蘋果 17~35g	醃橄欖 通心粉 13g 綜合蔬果 13g
作法	1.雞胸肉撒鹽,煮熟後切丁備用 2.蕃茄切去頭部 1/4,挖出果肉,將果肉切丁備用 3.洋蔥和橄欖洗淨切丁備用 4.將切好的小丁和調味料拌勻,裝入蕃茄盅後,撒上迷迭香放上整顆橄欖裝飾即可								

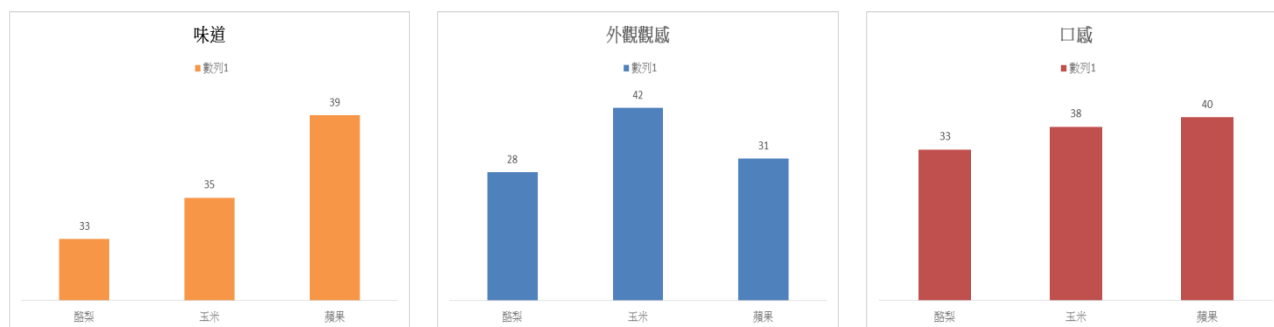
五、研究流程

山藥蕃茄盅的搭配製作流程			
			
1 · 番茄去頭尾挖空果肉	2 · 山藥切丁	3 · 蘋果切丁	4 · 酪梨切丁
			
5 · 倒入不同的材料	6 · 加入優格	7 · 加入美乃滋	8 · 加入葡萄乾
小組官能品評照片			
			
山藥蕃茄盅的搭配實驗成品			
玉米	蘋果	酪梨	
			

參、結論

本組根據研究目的，透過實驗研究法，研究對象為樹德家商餐飲科學生，小組官能品評結果如下：

一、小組官能品評分析



二、小組官能品評結果

小組將玉米、蘋果、酪梨以搭配的方式融入沙拉；在外觀部分得分，玉米沙拉優於蘋果沙拉跟酪梨沙拉；在口感部分得分，酪梨沙拉的口感優於蘋果沙拉跟玉米沙拉；在味道部分得分，酪梨沙拉優於蘋果沙拉跟玉米沙拉；整體部分得分，酪梨優於其他兩種搭配。由於蘋果得顏色與山藥接近，所以會讓客人無法分辨，因此失敗。所以我們這組決定用得分最高的酪梨來開發新產品。

肆、引註資料

林秋香(2003)。山藥養生食譜。台北：二魚文化。

范秀琴(2009)。天天活力有機餐。新北：雅書堂文化。

威廉·林茲·沃爾科特(2010)。代謝型態飲食全書。台北：商周出版。

郭月英(2009)。新潮素食 法式蔬食饗宴。台南：旗林文化。

程安琪 (2007)。健康好幫手之山藥。台北：橘子文化。

劉邦傳(2004)。御廚養生蔬果宴。台北：華成圖書。

中醫在線。2013年11月6日。取自 <http://www.ectcm.com/news/details/2558>

以山藥製作蕃茄盅西式開胃菜之探討

痞客邦美食。2010年4月14日。取自

<http://belongnews.pixnet.net/blog/post/30903553-%EF%BC%8A%E5%B1%B1%E8%97%A5%EF%BC%8F%E7%9B%8A%E6%B0%A3%E5%81%A5%E8%84%BE%E8%83%83-%E9%AB%98%E9%89%80%E5%88%A9%E8%A1%80%E5%A3%93%E3%80%902010-04-11-%E5%85%83>

愛料理。2015年4月13日。取自

<https://icook.tw/recipes/search?q=%E6%B2%99%E6%8B%89%E8%95%83%E8%8C%84%E7%9B%85&ingredients=>