

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:

以不同山藥種類製作山藥排骨湯產品之差異

作者:

李濬科。樹德家商。高三 19 班

郭子睿。樹德家商。高三 19 班

曾泓銘。樹德家商。高三 19 班

指導老師:

董玫伶老師

壹、前言

一、研究背景

山藥可以把他做成的料理有很多種，例如:山藥可以與米飯一起煮，煮成山藥飯或是山藥粥味道絕佳讓人一吃就會想吃第二遍。「**先把山藥先削皮研磨後，加入生雞蛋，適量的糖、鹽及醬油攪拌成糊，淋上熱米飯就可以食用了。**」(大紀元，2008)或是切成長條狀再加入蔥、辣椒、糖、醬油、醋等涼拌食材。還可以直接沾上沙拉醬或芥末醬食用，還有把山藥加入牛奶與蜂蜜打成淮山牛奶，就是一杯營養又可口的飲料。

二、研究動機

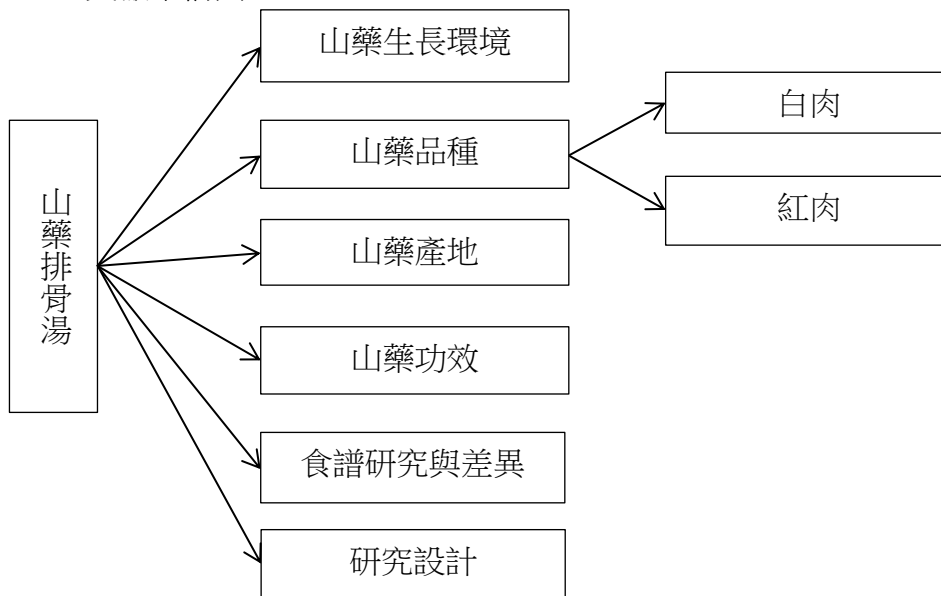
現在有些湯裡面都會放一些山藥，山藥的營養價值很高，但因為還是有很多年輕人都^不喜歡吃山藥，都會特別挑出來放在旁邊，而且山藥的口感吃起來很黏滑，所以我們想要用不同的種類的山藥的去讓味道變得跟原本不一樣，不要再讓現在的人只喜歡不健康的食物，也要發現健康食物的好吃。

三、研究目的

- (一)探討以不同種類的山藥製作山藥排骨湯之味道差異。
- (二)探討以不同種類的山藥製作山藥排骨湯之口感差異。
- (三)探討以不同種類的山藥製作山藥排骨湯之色澤差異。
- (四)探討以不同種類的山藥製作山藥排骨湯之購買意願。

貳、正文

一、文獻架構圖



圖一、文獻架構圖

二、山藥的生常環境

山藥之生產環境要求溫暖氣候，所以是非常適合在台灣栽培生產。「**但要慎選高產優質且抗病蟲之適當的品種，通常利用其 30~80 g 左右的薯塊。**」(行政院農業委員會，2010)於每年清明節或 2~4 月間進行無性生殖，因為此時期溫度正逐漸上升，種薯即萌芽出土，其發芽適合溫度約為 17~18° C 左右；莖蔓生長適合溫度約為 25~26° C；新薯塊之發育適合溫度約為 22~23° C，故每年於 11~12 月間，塊莖之生長發育與充實將會達到產量最高峰。就整個山藥生長期而言，溫度太高、太低或乾旱太久，都不利其生長發育；對於雨量要求，是在 600 至 3000mm 之降雨量地區，均可栽植山藥。

三、山藥品種

(一)白肉

1、小白嘴白山藥

小白嘴白山藥對土地要求極為嚴格，必須是優質的白沙地，而且連續種植不得超過 2 年，**「如果超過 2 年不僅對白山藥的外觀有影響，容易有黑頭現象，且對營養成份有影響。」**(安平種植專業合作社，2014)

2、日本山藥

「日本山藥外觀細長，外皮米黃色，肉質為白色，水分多帶甘甜味，質感細緻適合磨成泥生吃也能煮湯。」(賴庭筠，2011；田文輝，2016)

3、基隆山藥

生蔓藤宿根性單子葉草植物，皮為黃褐色，肉質為白色或是淡黃色，生長於台灣北部山區，是全世界山藥品質排名第二，在東方世界算是屬於第一，補心氣、增強記憶力、壯筋骨、強精助陰氣，肉質細緻，切開後不易變色(楊君師，2003)

(二)紅肉

1、台農 5 號山藥

簡稱:紅龍山藥薯肉色澤紅紫亮麗，容易栽培而且能抗線蟲害，高產量與產量穩定，不遜於現有白肉山藥品種，**「而且紫紅色花青素是台農一號、二號的 10 倍，且口感細緻。」**(楊君師，2003)

四、山藥產地

山藥的原產於中國大陸、日本及亞洲熱帶地區，目前種植情形以中南美洲、非洲

等地區最多，為重要的國際糧食之一。「**台灣主要產地有雙溪、貢寮、瑞芳、平溪、蘇澳、三芝等地區。**」(農業知識網，2010)目前國內栽培之塊莖形狀山藥主要可分為兩類：一類原分布於熱帶及亞熱帶地區薯型多為塊狀，葉片較寬大，生育速度快，具備產量較高、穩定與品質良好的特性；另一類原分布於中國大陸、日本等溫帶地區，莖蔓較為纖細、圓形，葉片較狹長塊莖如長棍棒形為其特徵，雖然產量相對較低，但品質極佳，因而售價相對較高，如恆春山藥、臺北懷山藥等。

五、山藥功效

(一)成分及功能

- 1、**「健脾益胃：山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利於脾胃消化吸收功能。」**(王維恆，2013)是一味平補脾胃的藥食兩用之品。
- 2、**益肺止咳：山藥含有皂甙、黏液質，有潤滑，滋潤的作用，故可益肺氣，養肺陰，治療肺虛痰嗽久咳之症。**
- 3、**降低血糖：山藥裡面含有粘液蛋白，有著降低血糖的神奇作用，還可用於治療糖尿病，是糖尿病人的最佳食品。**

(二)山藥的禁忌。

- 1、**山藥與豬肝：山藥富維生素c，豬肝中含銅、鐵、鋅等金屬微量元素，維生素c遇金屬離子，則加速氧化而破壞，降低了營養價值，故食豬肝後，不宜食山藥。**
- 2、**山藥與海鮮:海鮮除「含鈣、鐵、磷、碘等礦物質外，都含有豐富的蛋白質，而山楂、石榴等水果，都含有鞣酸，若混合食用會化合成鞣酸蛋白。」**(王維恆，2013)這種物質有收斂作用，會形成便秘，增加腸內毒物的吸收，引起腹痛、噁心、嘔吐等症狀。

六、食譜研究與差異

表一、食譜研究分析

作者	書名	出版社	產品	主要材料
張云甫	中華佛齋	橘子出版社	山藥排骨湯	紫山藥
劉金英	來煮一鍋湯	PCuSER 電腦人文化	山藥排骨湯	紅薯山藥
山田豐文	日本傳統食材養生料理食譜	非馬出版社	山藥排骨湯	日本山藥
郝近大	老祖宗的食療智慧	有意思出版社	山藥排骨湯	紫山藥
郭月英	養生防癌抗癌食譜	如何出版社	山藥排骨湯	田薯

資料來源：研究者整理

我們發現山藥排骨湯有很多的食譜與做法，我們選擇了以上五本食譜來作為分析，我們發現他的每一本食譜大部分主要材料都是用，枸杞、紅棗等食材下去熬煮，然後再放入不同種類的山藥下去悶，然而每一種製作山藥排骨湯的色澤都不一樣。

七、研究設計

(一)實驗對象

本實驗以問卷調查法針對高雄市私立樹德家事商業學校餐飲管理科學生為研究對象，本組將製作正式問卷 100 張，請受訪者品嚐本組製作之山藥排骨湯並填寫問卷。

(二)實驗方法

1、文獻調查法

利用地方圖書館蒐集有關各式山藥排骨湯的相關資料，加以篩選和彙整，並分析與討論。

2、問卷調查法

利用填寫問卷的方式來收集受訪者實際品嚐本組實際製作之產品的感想。

3、實作法

先彙整出前測問卷資料之分析結果，瞭解大眾對山藥排骨湯的看法，並在成品上加以改善後，再實際製作成品，以進行正式問卷調查，瞭解產品是否可改變大眾對山藥排骨湯的看法。

(三)研究菜餚：以日本山藥與紫山藥製作山藥排骨湯

(四)研究方法：

步驟一：進行山藥排骨湯的製作

步驟二：拍照並記錄

步驟三：研究不同山藥的排骨湯差異

七、實驗材料與工具

(一)實驗材料

1、臺灣紫山藥：雪之鄉山藥，購自 814 生鮮超市。

2、日本山藥：雪之鄉山藥，購自 814 生鮮超市。

3、豬小排骨：814 生鮮超市，購自 814 生鮮超市。

以不同山藥種類製作山藥排骨湯產品之差異

- 4、紅棗：814 生鮮超市，購自 814 生鮮超市。
- 5、枸杞：814 生鮮超市，購自 814 生鮮超市。
- 6、法國香草束：歐陸香草小舖

(二)實驗工具

- 1、山藥排骨湯食譜
- 2、相機、網路資源、ppt、word、食譜



八、實驗配方

表二、實驗配方表

產品	排骨	紅棗	枸杞	大骨湯	鹽
台灣紫山藥	120g	4 顆	1T	1 公升	1t
日本山藥	120g	4 顆	1T	1 公升	1t

九、製作過程

表三、大骨湯製作過程

	
1.加入半鍋水 300cc	2.加入大骨熬煮 1 小時

表四、紫山藥排骨湯製作過程

			
1.將紫山藥洗淨削皮	2.將紫山藥切塊	3.將山藥、紅棗、枸杞放、排骨放入大骨湯內熬煮	4.熬煮 30 分鐘後取出

表五、日本山藥排骨湯製作過程

			
1.將日本山藥洗淨削皮	2.將日本山藥切塊	3.將山藥、紅棗、枸杞、排骨放入骨湯內熬煮	4.熬煮 30 分鐘後取出

參、結論

本研究以山藥為題材來製作出更大眾化人都能接受的山藥排骨湯，油膩的湯，現代喜歡的人也不多了，加上天氣漸漸的變涼了，湯要是多喝、可以調解身體還可以禦寒糖尿病患者或是一些需要中醫藥材來調解的人都可以食用山藥排骨湯，讓大部分的人都可以食用並且攝取營養，當有一天山藥的口感與味道不是現代人能接受的，卻喜歡以一些相關的替代品來取代山藥，不僅沒有補到身體也沒有任何療效，反而還傷害了自己的身體。

肆、引用文獻

- 劉金英（2014）。**來煮一鍋湯：175 道燉湯食譜，滋補養生全家都愛喝**。新北:PCuSER 電腦人文化。
- 康鑑編輯部(2015)。**廚房新手做菜竅門**。台北:康鑑文化出版社。
- 張云甫（2014）。**中華佛齋：六大千年名寺最天然的養生食譜**。台北:橘子出版社。
- 施仁潮、陸文彬（2015）。**山藥治百病:健身抗老的內服外用好補品**。台北:達觀出版社。
- 楊君師（2003）。**山藥的保健食療方**。台北:協合文化出版社。
- 王維恆（2013）。**妙用山藥治百病**。北京:人民軍醫出版社。
- 賴庭筠(主編)(2011)。**日本傳統食材養生料理食譜**。台北:非馬出版社。
- 郝近大（2015）。**老祖宗的食療智慧：150 種中藥食材 X450 道養生料理，最完善的保健食譜**。台北:有意思出版社。
- 郭月英（2003）。**養生防癌抗癌食譜：曹又方成功抗癌的飲食經驗**。台北:如何出版社。
- 大紀元。2008 年 03 月 17 日。取自 <http://www.epochtimes.com/b5/8/3/16/n2047502.htm>
- 農業知識網－行政院農業委員。2010 年 3 月 15 日。取自 http://kmweb.coa.gov.tw/knowledge/knowledge_cp.aspx?ArticleId=234472&ArticleType=A&CategoryId=&kpi=0&dateS=&dateE=#
- 安平縣盛諾種植專業合作社。2014 年 7 月 9 日。取自 <http://www.lszhongzhi.com/aspcms/product/2017-7-13/425.html>
- 山藥主題館－行政院農業委員。2013 年 1 月 8 日。取自 <https://kmweb.coa.gov.tw/subject/lp.asp?ctNode=8193&CtUnit=4647&BaseDSD=7&mp=357>