

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以柚子製作刈包之差異探討

作者：

何佳芸。私立樹德家商。高三15班

陳沁誼。私立樹德家商。高三15班

黃芝茵。私立樹德家商。高三15班

指導老師：

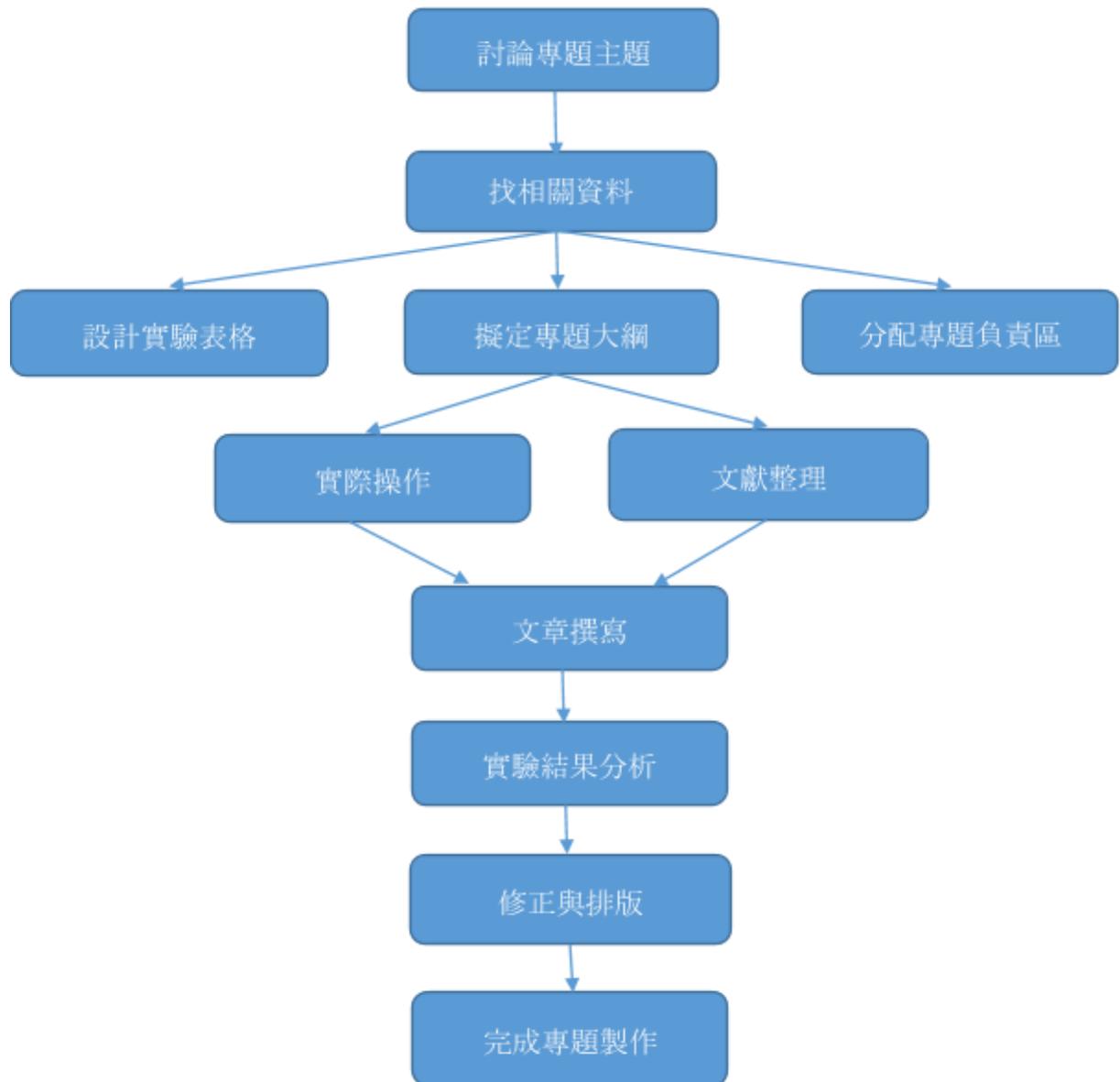
鄭淑菁

老師

壹·前言

在人們的印象中，柚子就是中秋節再常見不過的水果。柚子果肉為甜淡香氣淡少果汁所以吃起來清脆，柚子皮也有很功效。刈包是在國外大受歡迎的台灣美食，所以我們選擇將柚子皮加入至麵糰中，製作出台灣有名的小吃「刈包」，再將柚子果肉加進滷汁，滷製五花肉，製作出別於傳統的台灣小吃。

研究流程圖：



貳·正文

一、割包

刈包是台式的一種活頁狀發酵饅頭，呈半圓形，將材料夾其中。為了解油膩，通常放酸菜絲和花生粉同食。刈包又稱中國漢堡。(傅培梅, 2005)

二、柚子

在人們的印象中，柚子就是中秋節再常見不過的水果，大部分都當水果食用。但柚子果肉為甜淡香氣淡少果汁所以吃起來清脆，柚子皮也有很功效，可以做成沐浴乳也可治療凍瘡，清除口腔炎症，去油汗防蟲，去角質。

(1)柚子特性及功能：

本組同學收集許多與柚子相關的書籍整理如下，並將特性及功能以表格方式呈現重點，分述如下：

作者	年份	柚子特性及功能
歐陽英	2003	(1) 維生素C含量豐富。 (2) 中醫認為有下氣、化痰的功效。 (3) 能預防壞血病，增強免疫力、美容養顏。 (4) 能有效紓解疲勞。
薛聰賢	2001	(1) 含有豐富的維生素C。 (2) 能清潔血液、美容養顏、增強免疫力、預防壞血病。 (3) 性寒，味甘酸，有清熱解酒、健脾開胃功效。 (4) 但體質寒滯、滑腸腹瀉、貧血、感冒、經痛、麻疹者，不宜食用。

作者	年份	柚子特性及功能
鄭嘉華、 梁明榮	2005	(1) 含有大量維生素C。 (2) 消食快膈，散憤懣之氣化痰。 (3) 性寒，味甘酸。 (4) 加速復原受傷的皮膚組織功能
吳淑芬	2014	(1) 維生素C含量仍高於一般柑桔類水果。 (2) 成分中含有天然果膠檸檬酸纖維，能有效維持肌膚光滑與彈性，達到潤膚養顏的功效。 (3) 含有豐富的檸檬酸。 (4) 降低血液黏滯度，防止血栓，抗發炎，預防中風。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，柚子含有豐富的維生素C，中醫認為柚子有下氣、化痰的功效，能清潔血液、美容養顏、增強免疫力、預防壞血病，柚子性寒，味甘酸，有清熱解酒、健脾開胃功效，但體質寒滯、滑腸腹瀉、貧血、感冒、經痛、麻疹者，不宜食用。

(2)刈包食譜文獻：

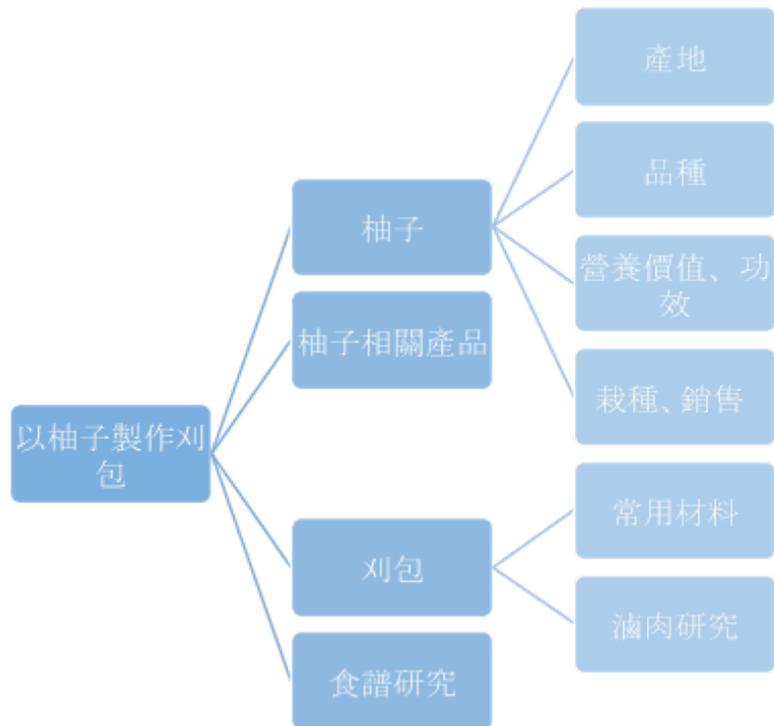
透過刈包相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中是否使用茶葉，分述如下：

	書名	作者	出版社	是否有特殊口味
1	中國餐點	黃淑惠	味全出版	否
2	培梅名菜精選	傅培梅	香港書城	否
3	孟老師的中式麵食	孟兆慶	葉子出版社	否
4	行家教做中式經典發麵點心	劉妙華	膳書房	否
5	國寶級大師的中式麵食	周清源	三采出版	否
6	中式麵食點心	陳麒文	日日幸福	否

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在六個食譜中，刈包在中式麵點屬於老少咸宜的滋味，而營養價值也頗高，是一道在一年四季都能品嚐到的傳統小吃。經由小組成員討論，決定本組實驗之食譜與作法，並經過三次以上試做穩定實驗觀察之作品。

三、研究架構：



以柚子製作刈包之差異探討



麵團所有材料打至光滑



柚子皮加入糖水煮至濃稠



柚子皮加入麵糰中拌勻



五花肉煎上色



滷肉材料加入煮至入味



刈包皮入蒸籠蒸熟即可

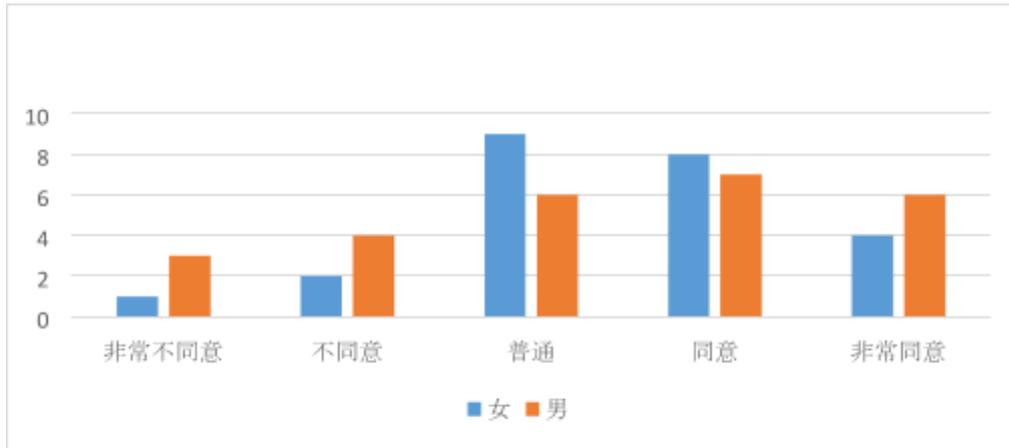


刈包皮夾入肉即可

參·結論

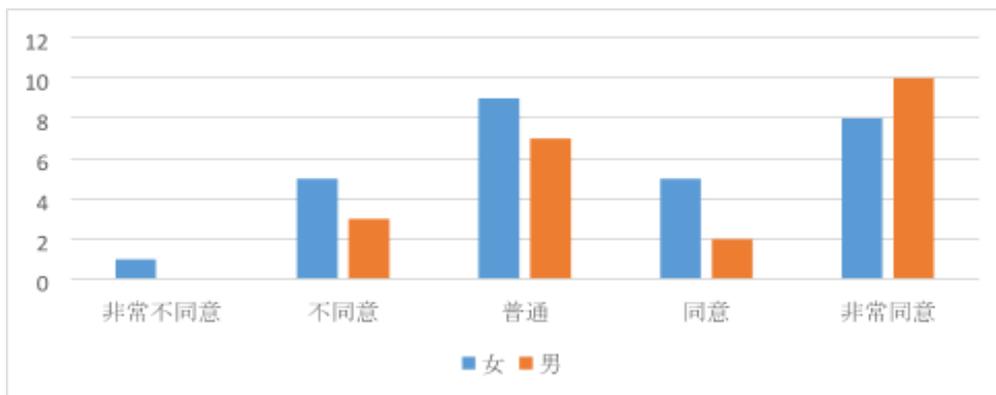
1、 傳統刈包對柚子刈包比較差異分析

(1) 我覺得柚子刈包之『色澤』比較好看。



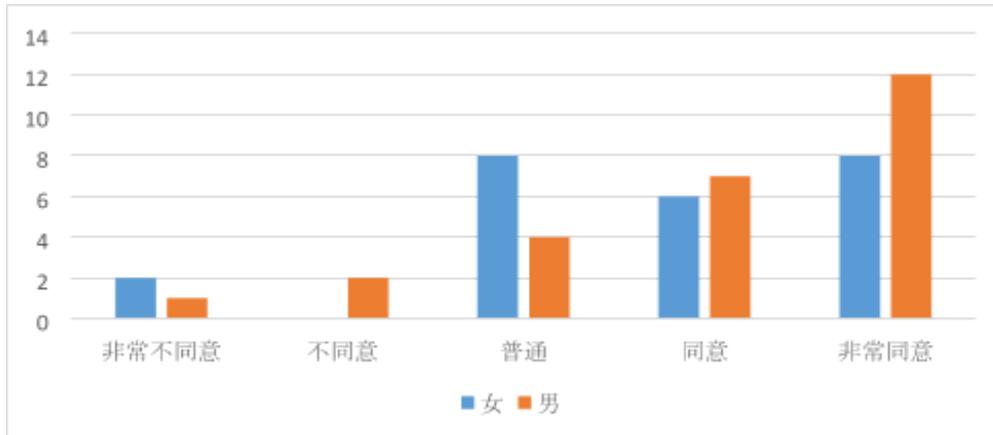
在「我覺得柚子刈包『色澤』比傳統刈包好看」選項裡，有 20%(10 人)比較喜歡傳統刈包的色澤，其中男生佔(7 人)、女生佔(3 人)；其他 50%(25 人)則比較喜歡柚子刈包的色澤，其中男生佔(13 人)、女生佔(12 人)；另外 30%認為兩種刈包色澤無顯著差異，其中男生佔(6 人)、女生佔(9 人)。由此可發現有 3.3 成的人覺得普通，有 5 成的人喜歡柚子刈包的色澤，可能因為傳統刈包色澤較為明亮所以部份的人還是較喜歡傳統刈包。

(2) 我覺得柚子刈包之『味道』比較特別。



在「我覺得柚子刈包『味道』比傳統刈包特別」選項裡，有 32%(16 人)認為兩種刈包味道無顯著差異，其中男生佔(7)人、女生佔(9)人；其他 18%(9 人)則比較喜歡傳統刈包的味道，其中男生佔(3 人)、女生佔(6 人)；另外 50%(25 人)比較喜歡柚子刈包的味道，其中男生佔(12 人)、女生佔(13 人)。此統計表顯示有 5 成的人喜歡柚子刈包的味道，可能是因為柚子刈包具有淡淡的柚子香味，而且柚子還富有豐富的維生素 C，吃起來比傳統刈包更加爽口特別

(3) 我覺得用柚子做刈包『非常有創意』。



在「我覺得用柚子做刈包『非常有創意』」選項裡，有 66%(33 人) 認為柚子做刈包非常有創意，其中男生佔(19 人)、女生佔(14 人)；其他 24 %(12 人)則認為柚子做刈包創意度普通，其中男生佔(4 人)、女生佔(8 人)；另外 10%(5 人)認為柚子做刈包沒什麼創意，其中男生佔(3 人)、女生佔(2 人)。此統計表顯示有 6.6 成的人覺得柚子刈包很有創意，可能是因為市面上很少販售用柚子做成的刈包製品，所以很多人覺得柚子用來做刈包非常的有創意。

2、問卷結果

本章將針對傳統刈包與柚子刈包在「色澤」、「味道」、「創意」之得分統計，以試吃結果進一步比較分析，問卷來源是本校同學，共 50 人，其統計結果與分析如下：

(1) 傳統刈包對柚子刈包比較差異統計表

問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我覺得柚子刈包之『色澤』比較好看。	人數	4	6	15	15	10
	百分比	8%	12%	30%	30%	20%
2.我覺得柚子刈包『味道』吃起來比較特別。	人數	1	8	16	7	18
	百分比	2%	16%	32%	14%	36%
3.我覺得用柚子刈包非常有創意	人數	3	2	12	13	20
	百分比	6%	4%	24%	26%	40%

由上表可知，在「色澤」方面品評員認為能接受柚子刈包的色澤者佔 30%及 20%，亦有 20%的人持相反之意見；在「味道」方面 36%及 14%品評員認為柚子刈包比較好
吃；在「創意方面」方面 26%及 40%品評員認為柚子刈包比較好。

實驗數據顯示，多數的品評員一致認為兩者的「色澤」、「味道」有明顯差異，有 40%的人接受度很高。而在「非常有創意」上多數的品評員接受度也仍很高，由此可知在「色澤」、「味道」、「非常有創意」的評價都很高。藉這件事可以了解到雖然柚子刈包雖有不足但是多數品評員還是願意購買，可見現代人對養身保健食品極度重視。

根據研究方法與實驗結果分析，將柚子對刈包色澤、香氣、味道、創意、
整體而言、購買意願的影響，綜合整理得到以下四點研究分析：

三、研究分析

- (1) 在味道上，我們發現柚子刈包的味道更加特別、爽口，可能是因為柚子具有治療凍瘡，清除口腔炎症的功用。
- (2) 在創意上，我們發現 S 家商學生對於接受用不同的食材製作刈包接受度很高。
- (3) 經問卷調查發現柚子刈包比傳統刈包受歡迎，因為柚子能清潔血液、
美容養顏、增強免疫力、預防壞血病，迎合現代健康的飲食觀念。
- (4) 在整體而言、購買意願上，S 家商學生對於柚子刈包之喜愛及接受程度都很高，可見得柚子刈包可以被消費者所接受，可在市面上嘗試推廣。

四、建議

- (1) 本研究僅針對象為 S 家商之高一、高三之學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解之市場接受度及推廣可行性。
- (2) 刈包可以試著研究加入其他不同之健康元素，例如：人蔘、山藥、蓮藕.....等元素，探討其口感上差異，及大眾喜愛程度。

- (3) 可以探討不同品種的麵粉的筋性，對刈包的色澤有沒有太大的影響。
- (4) 刈包可以試著研究加入其他不同之水果，例如：橘子、檸檬、柳丁……等元素，探討其差異。但不建議加入蘋果，因蘋果富含酵素，與空氣接觸會氧化，讓刈包皮顏色不好看，所以不建議加入蘋果。

肆·引註資料

參考書籍:

- JJ 5色廚(2018)，智慧升級，萬用鍋，零失敗料理2，台北：布克文化。
- 石玉鳳(2003)，水果養生事典，台北：三采文化。
- 庄司泉(2014)，不節食也能瘦的排毒水果餐，台北：大樹林出版。
- 朱秋樺(2001)，台灣地方小吃，台北：出版菊。
- 吳美珠(2015)，第一次做中式麵點，台北：朱雀。
- 吳淑芬(2014)，史上最完整的蔬果飲食圖鑑，台北：和平國際。
- 李德強(2009)，肉類料理大集合，台北：楊桃文化。
- 周清源(2016)，國寶級大師的中式麵食聖經，台北：三采文化。
- 孟兆慶(2009)，孟老師的中式麵食，新北：葉子出版。
- 胡涓涓(2013)，麵點新手必備的第一本書，台北：幸福文化。
- 陳麒文(2016)，名師親授黃金配方！中式麵食點心，台北：日日幸福。
- 傅培梅(2005)，培梅名菜精選，台北：橘子文化。
- 傅培梅(2018)，美味台灣菜，台北：橘子文化。
- 曾良泉(2016)，勁，主廚的私房麵點，台北：橘子文化。
- 程安琪(2014)，100道美味肉料理，台北：橘子文化。
- 楊桃文化(2014)，用電鍋做家常滷肉，台北：楊桃文化。
- 漢克老師(2017)，家庭必備中式麵點食譜書，台北：朱雀。
- 趙柏濟(2011)，發麵燙麵異國點心，台北：朱雀。
- 歐陽英(2003)，水果食療大全II，台北：天下文化。
- 鄭嘉華(2005)，黃金食物101，台北：晨星出版。
- 館野鏡子(2015)，低筋麵粉萬用料理，台北：積木。
- 薛聰賢(2001)，台灣蔬果實用百科3，台北：台灣普綠。

附錄一

專題製作實驗食譜

1、實驗食譜：

(1) 傳統刈包(1 人份)

- 1、 主材料：中筋麵粉、五花肉。
- 2、 副材料：酵母、酸菜、花生粉。
- 3、 調味料：醬油、糖、蔥、八角、米酒。

(2) 柚子刈包(1 人份)

- 1、 主材料：柚子、中筋麵粉、五花肉。
- 2、 副材料：酵母、酸菜、花生粉。
- 3、 調味料：醬油、糖、蔥、八角、米酒。

(1)刈包

刈包比例 → 麵粉 2:水 1

蒸煮時間: 15 分鐘

作法:中筋麵粉、酵母拌勻，加入切碎的柚子皮，水分次加入和成團，室溫發酵 30 分。分割整形成刈包狀後，中間塗油，入電鍋蒸 15 分即可。

(2)滷肉

滷肉比例 → 五花肉 2:調味料 1 火侯:中小火

時間:2 小時

作法:五花肉入沸水川燙去雜質後撈起，另起一鍋水加入醬油、糖、米酒、八角、蔥、五花肉、柚子果肉，大火煮滾後轉小火悶煮至入味即可。

本專題刈包，中粉與水的比例、火侯、時間是由孟老師的中式麵食及中國餐點這兩本書的刈包食譜，調味料與作法是與組員們實驗、分析刈包食譜討論出來的結果。