

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

紫戀地瓜，紫愛泡芙。

作者：

陳敏綺。樹德家商。高三 33 班

吳彥霈。樹德家商。高三 33 班

邱啟翔。樹德家商。高三 33 班

指導老師：

董玫伶 老師

## 壹●前言

### 一、研究背景

番薯從它的原產地中南美洲輾轉傳布到世界各地。四百年前，來自中國的來台，十六世紀末，番薯幫助台灣人民度過荒蕪與天災。一六六一年，鄭成功靠著番薯度過斷糧危機，成功擊退荷軍。

番薯不僅耐旱，對各種土壤的適應力也相當強，無論是砂質壤土還是壤質砂土都能生長，連海邊的鹽份地帶都可以種植。它生命力強韌，不用太費心照顧也能繁殖收成，而紫地瓜是近期改良出來的。

泡芙（puff）是一種源自義大利的甜食，後來傳入法國，在法國成為象徵吉慶、示好、和好的甜點，在節慶、典禮場合，如嬰兒誕生或新人結婚時，都習慣將泡芙沾焦糖後，堆成塔狀慶祝，中文學名為奶油空心餅。烘培過程是水與奶油一起煮沸後，把麵粉放進去拌勻，然後炒過，變成熟的麵糊，再與蛋一起攪勻變成濃稠的麵糊，經過高溫烘烤膨脹後，形成空心的麵皮，最後填上卡士達醬。

### 二、研究動機

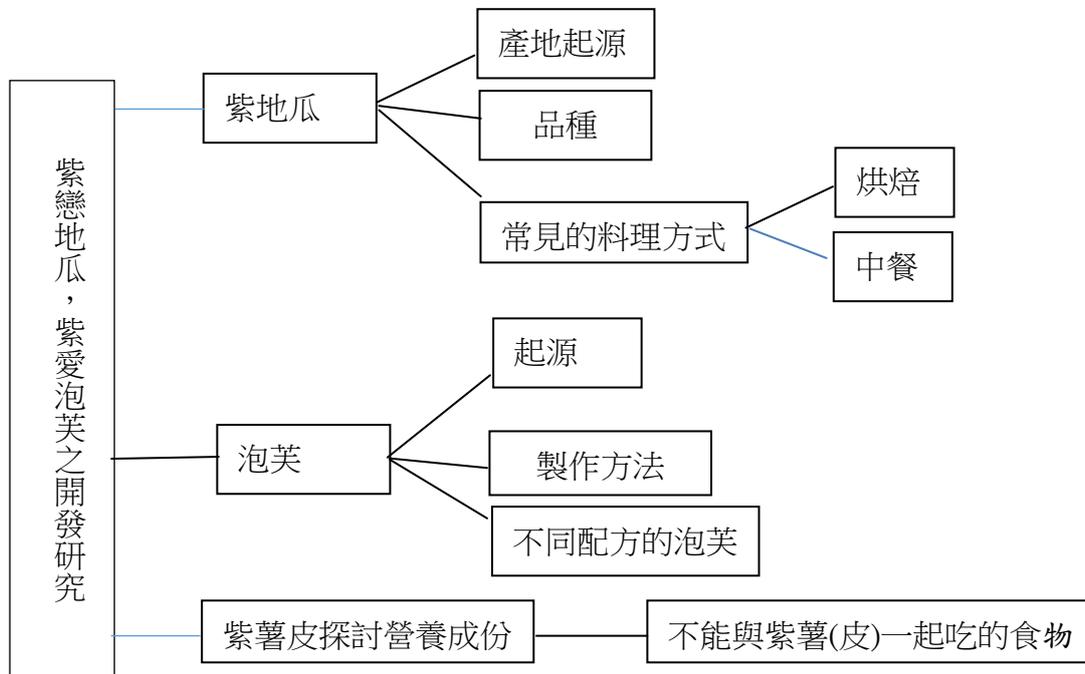
紫地瓜含有豐富的鈣質和多酚和眾多膳食纖維，在腸道內無法被消化吸收，能增強腸道蠕動，這就是地瓜能幫助減肥的原因，但地瓜營養成分大多來自它的皮，大部分人在食用地瓜時，會將皮丟棄，我們利用大家所丟棄的皮，將它變成裝飾物，裝飾在泡芙上，不僅能做到廢物利用，還能提高商品價值，用紫地瓜的肉取代一般泡芙內的卡士達餡，不僅營養還健康美味。

### 三、研究目的

- （一）利用廢棄的地瓜皮，裝飾泡芙。
- （二）用地瓜餡取代卡士達餡，探討味道差異。
- （三）探討成品是否有商品價值。

貳、正文

一、文獻架構圖



圖一 文獻架構圖

二、紫地瓜研究

(一)產地起源:來自美洲的熱帶地區,印第安人用人工種植成功。

(二)品種:表一、地瓜品種介紹表

	名稱	口感差異	適合食用方法
	日本金時地瓜	口感綿密。	最好用烤、煮，蒸後連皮食用。
	黃金番薯	鬆,綿,甜。	適合烤或蒸熟食用。

紫戀地瓜，紫愛泡芙。

	白心地瓜	甜度較差但 口感綿密。	洗乾淨後,切小塊打成果汁,或番薯泥,適合給小朋友吃。
	紅心番薯	較緊實,綿密 吃起來比較甜。	適合煮稀飯,蒸或烤,或食品加工。
	紫心地瓜	口感粉潤厚 實,鬆軟香甜。	可作為各種糕點主料和配料,口感好,營養豐富。

### 三、常見料理方式

(一)中餐:早期的人無米食可吃,地瓜是他們的糧食來源,常做成地瓜籤,現在常見的是地瓜飯。

(二)烘培:常見的有地瓜圓、地瓜球、蜜地瓜、地瓜饅頭。

### 四、泡芙的介紹

(一)表 2

	名稱	製作方法
	奶油空心餅	水 89g 鹽 1g 無鹽奶油 67g 中筋麵粉 89g 雞蛋 142g(約 3 顆) (量約 9 個)
	閃電泡芙	70g 中筋或高筋麵粉 (有高筋麵粉可優先使用) 13g 砂糖 96g 水 48g 奶油 2g 鹽 100g 蛋 (量約 9 個)

(二)泡芙的起源:

泡芙(puff)中文學名奶油空心餅,是一種烤焙後,內部有空洞,再加入內餡的甜點。

紫戀地瓜，紫愛泡芙。

泡芙起源於義大利，16 世紀傳入法國，在法國泡芙象徵吉慶，友好，和平，在節慶場合或是喜宴場合，人們都會將泡芙沾上焦糖堆成塔，稱為泡芙塔。

紫戀地瓜，紫愛泡芙。

## 五、紫薯皮的研究:

### (一)探討紫薯皮的營養

許多人吃地瓜，不吃地瓜皮，因為怕消化不了，所以都會將皮丟棄，但其實地瓜皮的營養不比地瓜少，它不但不會影響身體健康，反而對身體健康是有幫助的(但要將皮洗乾淨才能食用)。

1、紫薯皮中含有大量的鋅與硒，能抗氧化預防癌症。

2、紫薯皮含有花青素和礦物質，益於人體吸收，能促進身體免疫細胞再生還能預防記憶力下降、高血壓以及高血脂等多種疾病發生。

### (二)不能與紫薯(皮)一起吃的食物

紫薯皮中含有一種天然的氧化酶，會讓人體腸胃中產生一些二氧化碳，過度食用會出現腹脹或胃酸過多，紫薯皮也不適合生吃。

1. 番茄含有大量酸類物質，容易與紫薯在胃中形成不易消化的物質，容易導致腹痛腹瀉和消化不良。

2. 不能和柿子一起食用,容易形成結石，造成胃出血。

3. 因為紫薯和熱量低，不能與螃蟹，白酒，香蕉一起食用。

4. 紫薯也是過敏源，如果對紫薯過敏的人食用了，可能造成皮膚紅腫，經常性腹瀉，消化不良，頭痛，咽喉疼痛，哮喘等症狀。

(以上內容來自每日頭條，2017)

紫戀地瓜，紫愛泡芙。

六、產品配方表

(一)泡芙皮配方表

材料	重量
沙拉油	164g
水	164g
高粉	164g
全蛋	279g
鹽	5g

(二)地瓜泥內餡

紫地瓜泥	7 條
細砂糖	100g

七、製作過程

(一)泡芙皮製作表

		
水、油、鹽煮沸	煮沸後加入麵粉	快速拌勻
		
倒入攪拌鋼	攪拌使麵糊降溫	降溫後分兩次加入蛋液
		
擠出適當大小	放入烤箱，烤 20 分	成品

## 紫戀地瓜，紫愛泡芙。

### (二)內餡製作表

		
地瓜蒸熟後，剝皮 地瓜肉壓成泥	將撥下來的皮，去掉不好看的 地方，切成剛好 的大小	地瓜泥加入細砂 攪拌均勻
		
將地瓜裝進擠花 袋，擠進泡芙裡	將地瓜皮用蜂蜜 黏住，變成蝴蝶結	裝飾在泡芙上

### 參●結論

之前做過了泡芙，本來以為自己做會成功，結果做了兩次都失敗了，第一次失敗是因為燙麵太熱就直接把蛋加下去，所以失敗了，第二次是因為糊化沒成功，還有我們發現，不能將內餡從泡芙底部灌入，因為這樣就看不到地瓜泥，還有也不美觀。

肆●引註資料

- 吳淑芬(2013)。史上最完整的蔬果飲食圖鑑。三惠文創。
- 信太 康代(2008)。番薯.栗子.南瓜的午茶小點心。楓書坊文化。
- 金外順(2014)。地瓜上菜:五十道超人氣低卡無負擔食譜。馬可孛囉。
- 陳堅真(2009)。時食養身法。原水。
- 李鴻奇(2007)。地瓜祛病減肥法。世茂。
- 陳志華(1994)。飲食手冊。日盛。
- 太田 Hitomi(2009)。美味可口的蛋糕、點心、派。楓書坊。
- 開平青年發展基金會(2017)。做甜點不失敗的 10 堂關鍵必修課。台灣廣廈有聲。
- 林軒帆(2014)。新手烘焙-基礎的基礎：圖片+實作心得-超詳盡西點入門書。朱雀文化。
- 克里斯提昂,薩哈蒙(2014)。Delices 法式甜點大全：名點、名廚、名店細說從頭。積木文化。