

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

蕃轉味蕾－以牛番茄及香菜製作戚風蛋糕

作者：

劉晏寧。樹德家商。高三 33 班。

蕭慧婷。樹德家商。高三 33 班。

蕭仔晴。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

現在番茄主要作為蔬菜食用，研究指出，「番茄內含有抗氧化物番茄紅素，能有效預防前列腺癌以及抵抗皮膚被紫外線曬傷，番茄中豐富的維生素和茄紅素可強化肌膚、防止細胞老化，維他命 C 還具有美白作用」，加熱烹煮後番茄會釋出更多茄紅素，熟番茄比生吃效果更好，一些「研究人員還從番茄中提煉出物質治療高血壓，紅色番茄既含番茄紅素又含胡蘿蔔素」，口感偏甜，更適宜作為水果食用，也是個天然色素的來源。(王楠楠，2015)

香菜中維生素 K 含量驚人，「攝取足量的維生素 K，有助於凝血、幫助傷口恢復，並維持肝臟健康，還有助於舒緩身心及避免病毒感染」，香菜能排出體內重金屬，是天然解毒劑。(黃曼瑩 2018)

二、研究動機

由於現代人越來越講究養生，所以本次研究題目就是想利用番茄和香菜來研發出另一款新口味，讓對香菜排斥的消費者知道其實香菜不是想像中的可怕，添加番茄是想增加風味和色澤，番茄有天然甜味所以可以在蛋糕上減少用糖量讓消費者吃得更安心更健康。

戚風蛋糕在蛋糕類中是最常見不過的，許多業者在戚風蛋糕上研發出很多不同的口味，製作戚風蛋糕最大的特色是使用植物油取代奶油，讓質地更加濕潤，熱量較低也不容易膩口。

三、研究目的

- (一)研究番茄、香菜製成糊狀放入戚風蛋糕之「味道」。
- (二)研究在低年齡層孩童之「接受度」。
- (三)研究對香菜排斥的消費者是否能改觀。
- (四)研究番茄香菜戚風蛋糕之「購買意願」。

貳、正文

一、文獻架構圖

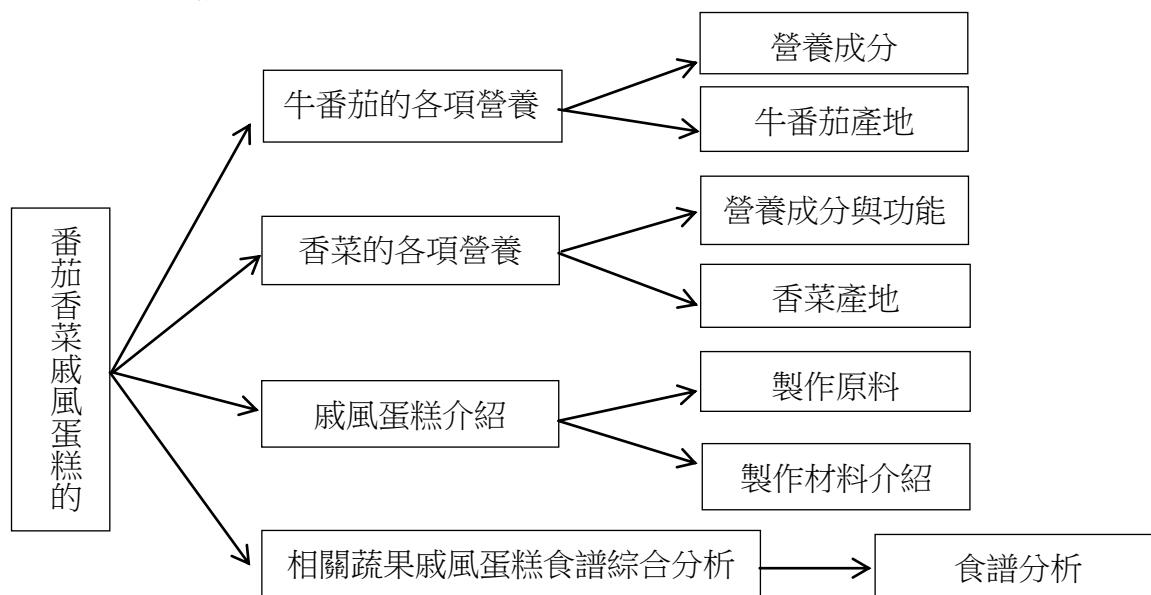


圖 1、文獻架構圖

二、牛番茄的各項營養

(一) 牛番茄的營養素

蕃茄內含「有益於人體吸收的果糖、葡萄糖，多種礦物質和豐富的維他命」，可蔬果兩用，生熟均可食，維他命 P 的含量最為豐富，「含有機酸，帶酸味，蕃茄中含有穩定的化學物質，雖經高熱烹調，不易破壞蕃茄紅素，屬低熱量食物；含有硼、錳、銅微量元素」，是人體需要的礦物質，促進腸蠕動。(吳紅蓮，2017)

三、牛番茄產地

牛番茄產地分布在嘉義、台南、彰化、雲林、南投、高雄、屏東、宜蘭、花蓮、台東、新竹等地區。而全球主要生產蕃茄國家有：美國、義大利、巴西、埃及、中國等。

四、香菜的營養成份及功效

香菜也富含營養價值，「含維生素 C、胡蘿蔔素、維生素 B1、B2」等，同時還含有豐富的礦物質，如「鈣、鐵、磷、鎂等。它所含的維生素 C 超過桃、梨和蘋果含量」，香菜能「促進胃腸蠕動，具有開胃醒脾的作用。促進血液循環：香菜還具有促進周圍血液循環的作用」，寒性體質者適當吃點香菜能改善手腳發涼的症狀。(楊心怡，2017)

五、香菜的產地

香菜原產地為地中海沿岸及中亞地區，在中東、地中海、印度、拉丁美洲、中國和東南亞，中國各地均在栽培，以華北地區最多。(エダジュン，2016)

六、製作原料介紹

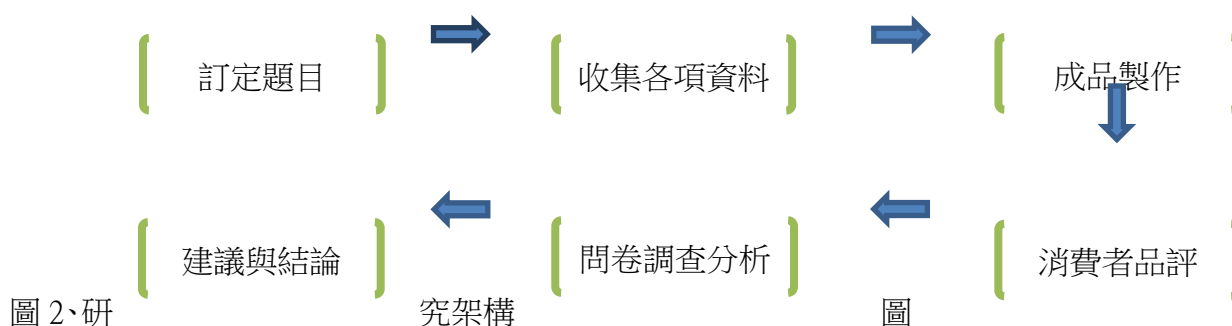
戚風類蛋糕是綜合乳沫類及麵糊類蛋糕二種麵糊所製成，此蛋糕系利用麵糊中的膨大劑及乳沫中蛋白的起泡作用，製作時蛋白、蛋黃須分開，分別打發，最後才混勻，最後進爐加熱膨大而完成，其配方中的油脂以流質植物油為主，**戚風蛋糕最大的特點是組織鬆軟、水分充足，久存冷藏不易乾燥**」。(賴曉梅 鄭羽真，2016)

七、食譜綜合分析

表 1、食譜綜合分析

產 品	作 者	出 版	主要蘇果食材
甜椒戚風	小海 momo	痞客邦	甜椒
栗子戚風	青井聰子	台灣東販	栗子
南瓜戚風	小島喜和	出版菊	南瓜
萊姆葡萄戚風	林俐岑	橙實文化	萊姆葡萄
鳳梨苦瓜戚風	莊雅閔	麥浩斯	鳳梨苦瓜

八、研究架構



九、實驗設計

(一) 實驗對象

本實驗以問卷調查針對高雄市 H 家商餐飲管理科為研究對象、本組將製作 100 份問卷，請受訪者品嚐本組製作之產品並填寫問卷。

(二) 問卷調查法

利用問卷調查來了解收集受訪者品嚐本組實際製作之產品感想。

(三) 實作法

先收集各類食譜進行分析及配方改良，最後進行問卷調查來了解消費者對蕃茄香菜戚風蛋糕的喜愛度與接受度。

十、實驗材料及工具

(一) 實驗材料

- (1) 低筋麵粉：營養強化低筋麵粉，購自全聯
- (2) 細砂糖：台糖精緻細砂，購自全聯
- (3) 泡打粉：無鋁泡打粉，購自全聯
- (4) 植物油：義大利橄欖油，購自全聯
- (5) 牛奶：林鳳營全脂鮮奶，購自全家超商
- (6) 鹽：台鹽高級精鹽，購自全聯
- (7) 番茄：購自孟駿黃昏市場之菜販
- (8) 香菜：購自孟駿黃昏市場之菜販
- (9) 雞蛋：購自孟駿黃昏市場之蛋販

(二) 實驗器具

- | | |
|-----------|--------------------------|
| (1) 攪拌鋼 | (8) 軟刮板 |
| (2) 網狀攪拌器 | (9) 量杯 |
| (3) 鋼盆 | (10) 篩網 |
| (4) 打蛋器 | (11) 蛋糕刀 |
| (5) 果汁機 | (12) 烤箱 |
| (6) 派盤 | (13) 8 吋戚風蛋糕烤模 |
| (7) 探針 | (14) Microsoft Word 2010 |

十一、實驗材料事前處理

本實驗添加牛番茄、香菜於麵糊中，先將番茄及香菜洗淨之運用果汁機打成糊。

十二、實驗配方

表 2、實驗配方表

名稱	重量
低粉	200g
糖	40g
泡打粉	3g
牛奶	35g
植物油	45g
鹽	2g
蛋白	4 顆
蛋黃	4 顆

表 3、麵糊內果汁糊配方

名稱	重量
牛番茄	3 顆
香菜	60g
水	適量

十三、製作流程

表 4、麵糊製作過程

	
1.將所有材料秤重	2.將蛋黃、糖拌勻後加入已過篩的粉類 再加入番茄糊、香菜糊拌勻備用

蕃轉味蕾－以牛番茄及香菜製作戚風蛋糕











	
<p>3.先將蛋白打到起始狀態加入一半的糖</p>	<p>4.打到濕性發泡之後加入剩下的糖</p>
	
<p>5.打到乾性發泡即可以完成蛋白霜</p>	<p>6.加 1/3 的蛋白霜和麵糊拌勻</p>
	
<p>7.將步驟 6 倒回蛋白霜拌勻後倒入 8 吋烤模並輕敲兩下</p>	<p>8.以 185/170 烤 35 分，出爐後倒扣放涼再脫模</p>
	
<p>9.成品</p>	

表 5、果汁糊製作過程

	
1.番茄洗淨切塊備用	2.香菜將葉子拔起洗淨備用
 3.將番茄和香菜加適量的水打成糊狀 即可	

參、結論

本組利用番茄和香菜打成糊製成戚風蛋糕，現在太甜的蛋糕對於許多消費者是一種負擔，用蔬菜製成的蛋糕不僅可以降低負擔還能吃得安心，本研究的配方有稍微調整由於番茄水分較高和兩種蔬菜製成糊所以在低粉和牛奶、油的比例上做調整，成品出爐後大部分試吃者是可以接受的，部分試吃者表示味道稍淡可以在加重一些，本次實驗討論後決定在香菜和番茄上做增加的動作。

肆、引注資料

- エダジュン(2016)。讓人上癮的香菜料理食譜書。日本東京: PARCO。
- 小海 momo(2012)。蔬菜做點心。新北:痞客邦。
- 小島喜和(2011)。戚風甜蛋糕最想學！滿足你的味蕾，傳達你的心意！。新北:出版菊文化。
- 黃曼瑩(2018)。養肝排毒、助減重。台北:華人健康網。
- 王楠楠(2015)。瘦身大王番茄風味餐。新北:佳魁文化。
- 林俐岑(2017)。營養師教你做！減醣蛋糕，美味不發胖。台北:橙實文化。
- 吳紅蓮(2017)。番茄營養價值高。台南:華人健康網。
- 青井聰子(2015)。時令鮮滋味！天然戚風蛋糕、甜點。台北:台灣東販。
- 莊雅閔(2014)。動手做！小朋友點心。台北:麥浩斯出版社。

蕃轉味蕾－以牛番茄及香菜製作戚風蛋糕

楊心怡、譚敦慈(2017)。譚敦慈愛吃香菜，不過她一定燙過。台北:康健雜誌。

劉依昌(2017)。台灣番茄的品種演進及迷思會。台南: 行政院農業委員。

賴曉梅、鄭羽真(2016)。烘焙食品丙級麵包、西點蛋糕。台北:橘子出版社。