

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:

百紫千紅-冰皮山藥餡月餅

作者：

呂翊綺。私立樹德家商。實餐 336

曾鈺晏。私立樹德家商。實餐 336

蔡曉璇。私立樹德家商。實餐 336

指導老師:莊幸寓

## 壹、前言

現代市售的喜餅、月餅，大部分的餡料都是以紅豆、黃豆、綠豆、蛋黃…等常見的餡料，大部分客群對常見的餡料都屢見不鮮，加上近年來大多的消費者都講究養生健康的食物，所以我們利用了白山藥以及紫山藥製作冰皮月餅的內餡，因為山藥富含澱粉酶、蛋白質、維生素等成分。

### 一、研究背景

山藥自古以來即被作為滋補養生之食品，主要食用部份是地下塊莖，但一般民眾對山藥認識，僅止於四神湯中白片狀，至於山藥實用特性及營養價值，又被日本人稱為聖品。

山藥粥，味道讓人吃一次就會想讓人吃第二次，而且這樣子吃營養價值也很高。「山藥是多年生植物，冬天不怕凍，春天只要天氣稍暖和，就會冒出嫩芽，肉質有白、黃、紫三種」(歐陽英，2009)，是由日本引進品種紫、黃色為台灣土種，山藥又名薯蕷，山芋等，也有白藥子，白薯。原產於中國，其品種在全世界有 600 多不同的品種種，多以人工栽培方式培育。

### 二、研究動機

《本草綱目》記載「意腎氣、健脾胃、化痰涎…等」。《神農本草經》記載「補中、益氣力、長肌肉」，適合健身的人食用，有「小人蔘」的美譽。尤其現在消費者對食物「質量」的要求，像山藥這種高營養價值的食物，在市場上也有它一定的定位，所以我們利用山藥、紫山藥營養價值做成月餅，也符合消費者的消費跟健康。

### 三、研究目的

本研究更改冰皮月餅的內餡，使用山藥內餡取代一般市售的冰皮月餅的內餡，可提升營養價值也減少熱量，讓喜愛月餅的消費者可以放心食用。

依研究背景與動機，提出下列研究目的:

- (一) 研究白山藥、紫山藥內餡的「味道」差異。
- (二) 研究白山藥、紫山藥內餡的「口感」差異。
- (三) 研究白山藥、紫山藥內餡的「香氣」差異。
- (四) 研究白山藥、紫山藥內餡的「購買意願」差異。

## 貳、正文

### 一、文獻架構

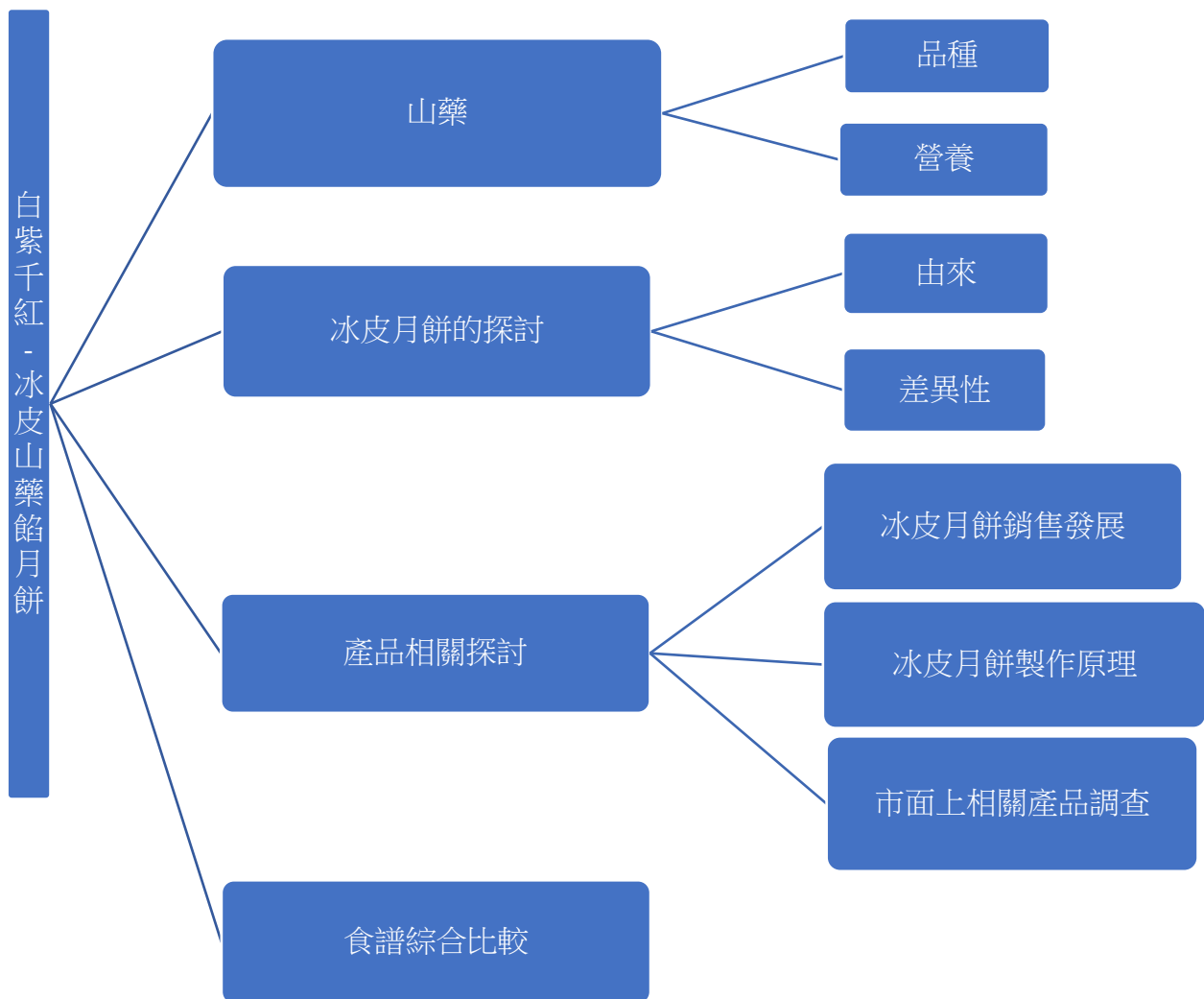


圖 1、文獻架構圖

### 二、山藥

#### (一)山藥的品種

〔白肉類山藥新品種系〕

1. 山藥台農 1 號:塊莖圓形或橢圓形，褐皮白肉。
2. 山藥台農 2 號:塊莖中長柱形，褐皮白肉。
3. 大汕二品系:塊莖中長柱形，褐皮白肉。
4. 大汕三品系:塊莖中長柱形，褐皮白肉。
5. 中國長品系:塊莖長柱形，紅皮白肉。
6. 二刺品系:塊莖長柱形，褐皮白肉。
7. 大淮品系:塊莖長柱形，褐皮白肉。
8. 恆春品系:塊莖長柱形，褐皮白肉。

〔紅肉類山藥新品系〕

1. 紫玉血薯品系: 塊莖中長柱形，紫紅皮紫肉，富含營養品質。
2. 名間長紅品系: 塊莖中長柱形，富含營養品質。
3. 大紅品系: 塊莖中長柱形，富含營養品質。

(二)營養

山藥是高醣類,高蛋白質而又低脂的健康食品,並富含多種人體所需的礦物質與維生素。「山藥味甘而性平，入脾、肺、腎三經。具有健脾、補肺、固腎、益精等多種功效，滋補作用甚佳。」山藥在中醫裡能「益腎氣、健脾胃、止泄瀉、化痰涎、潤皮毛」。

資料來源: 維基百科，自由的百科全書

三、冰皮月餅的探討

(一)冰皮月餅的由來

冰皮月餅是一種不經烤焙的中式糕點，須在低溫環境保存。其外皮以糯米粉、麵粉製成，餡料除傳統的蓮蓉餡外，也有水果餡等，由於不用烤焙，月餅表面不用塗油。

關於冰皮月餅起源的說法有兩種：一說冰皮月餅源於香港，從越南一種糯米月餅和潮式月餅改良而成，在 1967 年便已經面世；而需要冷藏的冰皮月餅則首創於 1989 年，兩者的口感並不相同。也有說冰皮月餅早在約 1960 年代末便已經在新加坡面世。販售冰皮月餅的國家、地區還包括中國大陸、馬來西亞等。

## (二)冰皮月餅的差異性

冰皮月餅其實和傳統的月餅有很大的區別，製作方法和製作材料上和普通的月餅有很大的差異，冰皮月餅的主要原料是**糯米**。主要區別我們都知道傳統的月餅都是比較甜比較膩的，因為傳統的月餅中加入了大量的糖和油脂，就是為了讓月餅看起來更好看，吃起來更加美味。平時我們上課製作的月餅都是以**麵粉**為主要原料跟傳統月餅相比，冰皮月餅的油脂含量比較少，含糖量也沒有那麼高，所以熱量相對來說也較低。

## 四、產品相關探討

### (一)冰皮月餅發展

隨著台灣的經濟變化，冰皮月餅的製作漸漸減少，但冰皮月餅仍然有消費者喜歡，所以現在還是有少許的月餅店在賣。雖然冰皮月餅很早就有了，但對於正在成長的冰皮月餅，讓更多願意嘗新與消費的消費者，是很重要的，而冰皮月餅這幾年換了許多的口味跟樣貌，在市面上也多了不一樣的選擇。

### (二)冰皮月餅製作原理

「一種是用糕粉一種是用糯米粉加粘米粉還有澄粉、糕粉是一種加工粉 又名潮州粉，主要由糯米粉炒熟後模的細粉」。而用糯米加黏米還有澄粉製作的冰皮月餅主要靠糯米跟黏米，這兩個粉有各自的特性，糯米的口感很 Q 彈，而黏米的口感軟嫩，再加上澄粉的輔助 各自特性的互補讓冰皮月餅的口感更好。

資料來源: ezfood 我的美食日誌 2007

### (三)市面上相關產品調查

## 廣式豆沙月餅

作法:

1. 做豆沙餡：將紅豆泡水一晚，加水用悶燒鍋或電鍋煮熟（水放多一點也沒關係）。鍋中加植物油熱鍋，將煮軟的紅豆瀝乾，放入鍋中邊加糖、邊壓泥炒至水收乾。
2. 將豆沙分 24g 小團，滾成球狀。
3. 作餅皮（一）將奶油或植物油、糖、鹽放入調理盆，用筷子攪拌均勻

## 百紫千紅-冰皮山藥餡月餅

(二) 加入蜂蜜、蛋 (可留一點之後刷表面) 繼續攪拌

(三) 加入奶粉攪拌至無粉粒狀

4. 低筋麵粉分兩次篩入盆中，以刮刀切拌、擠壓混合成團。蓋上保鮮膜醒 30 分鐘。
5. 將餅皮分成 25g 小團，滾圓後壓平，包入豆沙餡，再滾圓。
6. 月餅模灑些低筋麵粉，敲出多餘粉，將麵糰放入餅模內，慢慢用力壓上模。
7. 將餅推出來，就完成了，然後烤箱預熱 170 度。
8. 月餅表面噴灑一點水，放入烤箱烤約 8 分鐘。
9. 取出刷全蛋液，繼續烤 15~20 分鐘至表皮呈金黃、褐色即可。

材料:

豆沙餡-糖、紅豆、植物油。

餅皮-融化奶油或植物油、鹽、蜂蜜、低筋麵粉、糖、蛋、奶粉。

資料來源:愛料理-菲。Phyllis!(2015)

## 五、冰皮月餅分析比較

表 1、參考文獻統整

作者(西元)	書名	出版社
邱年永(1991)	高山藥用植物	南天書局有限公司
林秋香(2003)	山藥養生食譜	二魚文化出版
施紀明等作(2007)	健康好幫手之山藥	橘子
曹健著(2004)	月餅製作:技術教本	積木文化
曹健著(2004)	專業月餅製作大全	積木文化

## 六、研究架構

本研究根據便利抽樣法，針對 100 名學生進行開放式問卷。題目為「白紫千紅-冰皮山藥餡月餅」，依香味、口感、購買意願、喜好程度之因素，比較差異性；本研究樣本結構以餐飲科學生，進行問卷之研究差異性。

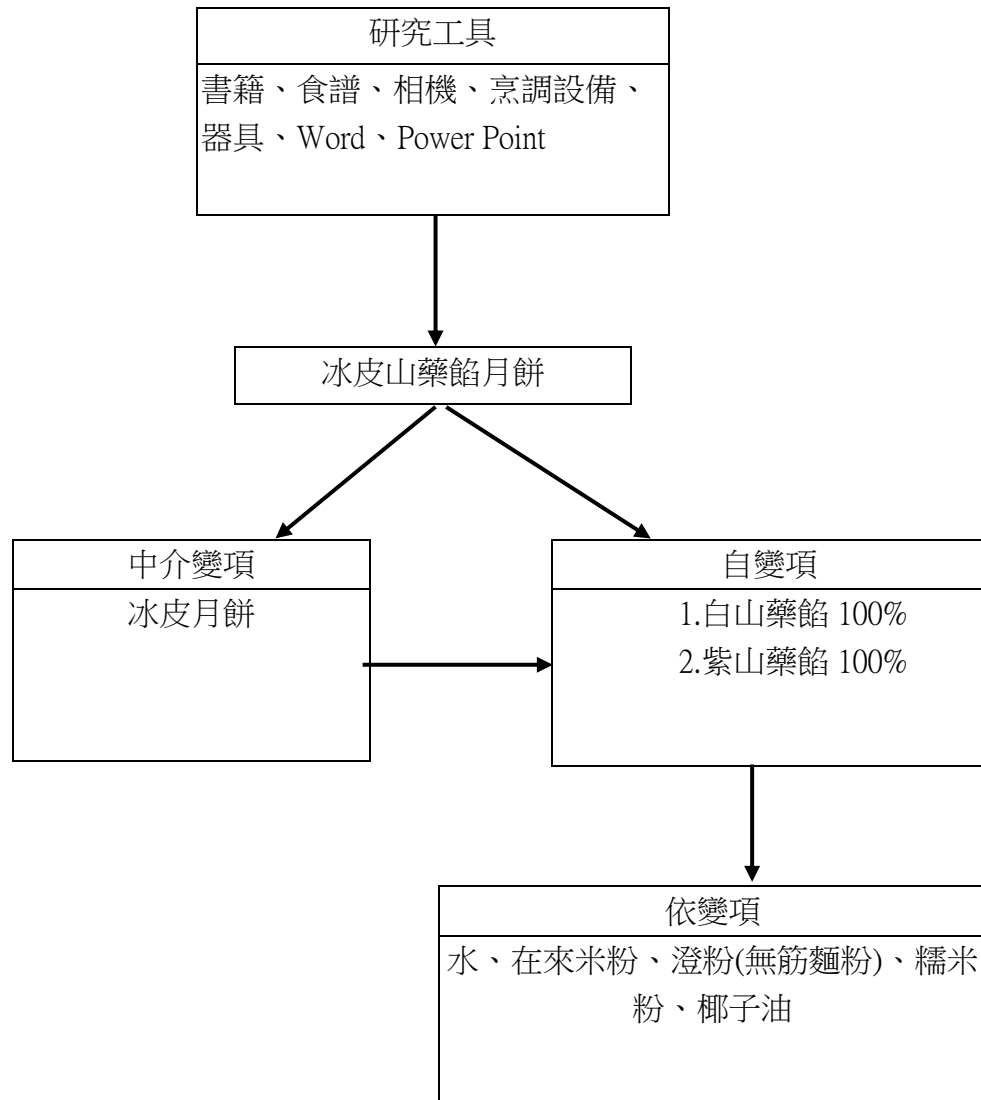


圖 2、研究架構圖

## 七、實驗配方表

表 2、冰皮山藥餡月餅-使用配方

材料	百分比	重量
皮配方		
在來米粉	28	45
澄粉	13	20
粘米粉	22	35
椰子油	6	10
水	100	160
餡配方		
紫山藥	100	137
糖	14	20
白豆沙	66	91
沙拉油	4	5

材料	百分比	重量
皮配方		
在來米粉	28	45
澄粉	13	20
粘米粉	22	35
椰子油	6	10
水	100	160
餡配方		
白山藥	100	137
糖	14	20
白豆沙	66	91
沙拉油	4	5

製作條件:

皮重:24 公克

餡重:26 公克

冰皮月餅電鍋蒸 20 分鐘

餡料電鍋蒸 30 分鐘

炒餡火候以「中小火」

製作方法:

- 餅皮(一)澄粉、糯米粉、在來米粉、水和椰子油，放進大碗裏拌勻並靜置 20 至 30 分鐘。  
 (二)將麵糊放進電鍋蒸 20 分鐘。  
 (三)趁熱時，將蒸熟的麵糰揉到有光滑。  
 (四)麵糰大致有黏性後，先冰進冰箱。
- 餡料(一)山藥去皮切成小塊放電鍋內蒸 30 分鐘左右。  
 (二)蒸完把山藥放入果汁機打碎。  
 (三)放入鍋內炒乾水分，加入糖、白豆沙拌勻，即可。
- 分割:冰皮-24 公克  
 餡料-26 公克
- 將餡料包進餅皮裡，再粘一些糯米粉放進模裡倒出，即可完成。

## 八、研究工具












百紫千紅-冰皮山藥餡月餅

表 3、研究器具介紹













		
(一)電子秤	(二)鋼盆	(三)圓鐵盤
		
(四)擀麵棍	(五)月餅模具	(六)保鮮膜
		
(七)電鍋	(八)切麵刀	(九)篩網

九、實驗過程

表 4、實驗方法

			
			
	1.將全部材料秤好備用，澄粉、糯米粉、在來米粉過篩。		

百紫千紅-冰皮山藥餡月餅

	2. 澄粉、糯米粉、在來米粉、水和椰子油，放進大碗裏拌勻並靜置 20 至 30 分鐘，再放進電鍋蒸 20 分鐘。		
			
3.趁熱把麵團攪拌至光滑，冷卻後擀平，分割面皮 24 公克。			
			
4.白、紫山藥切小塊放入電鍋內蒸 30 分鐘左右，蒸完拿湯匙壓碎，加入糖、白豆沙拌勻，分割餡 26 公克。			
			
5.麵皮擀扁，包進餡料，即可完成。			

十、研究比較

試做完產品分別由 1 位老師、6 位同學進行試吃，分數如下:

表 5、紫山藥的評比:

分數 選項	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
味道	0	0	2	4	1
口感	0	0	4	2	1
香氣	0	0	5	0	2
購買意願	0	0	4	1	2

表 6、白山藥的評比:

分數 選項	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
味道	0	0	4	2	1
口感	0	0	5	1	1
香氣	0	0	4	2	1
購買意願	0	0	4	1	2

針對小組進行品評試吃後的結論如下:

1. 味道：在味道部分，選擇喜歡的共有 4 位，顯示添加白豆沙的冰皮山藥餡月餅，提升了山藥的甜香味。
2. 口感：在口感部分，選擇普通的共有 4 位，顯示添加白豆沙的冰皮山藥餡月餅，可顯現出扎實。
3. 香氣：在香氣部分，選擇普通的共有 5 位，顯示添加白豆沙的冰皮山藥餡月餅，這表示山藥餡裡頭的香味跟白豆沙餡是比較容易被接受的。
4. 購買意願：在購買意願部分，選擇普通的共有 4 位，顯示添加白豆沙的冰皮山藥餡月餅，可顯現出月餅的購買意願尚可。

## 參、總結

### 一、問題：

1. 第一次製作時山藥餡有顆粒感，使口感不好。
2. 餡料香氣不足，偏硬。
3. 白山藥餡料有酸感。

### 二、解決方法：

1. 我們改變了打餡料的方法，不用手打，改用果汁機打成泥。
2. 我們為了改變香氣不足，我們添加白豆沙，提升了山藥香氣；餡料太硬，我們加入了油，增加柔軟。
3. 我們改變了餡料酸感，增加糖的比例。

## 肆、引注資料

歐陽英(2009)。歐陽英蔬果養生輕圖典。天下遠見股份有限公司。

## 電子網路資料

1. 山藥的營養。維基百科，自由的百科。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%96%AF%E8%95%B7>
2. 冰皮月餅製作原理。ezfood 我的美食日誌 2007。取自 <https://ezfood.pixnet.net/blog/post/6984871->
3. 廣式月餅製作。愛料理-菲。Phyllis!(2015)。取自 <https://icook.tw/recipes/124827>