

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

火出新鬆餅－
以火龍果製作鬆餅探討

作者：

施秀如。私立樹德家商。高三13班

張晏綾。私立樹德家商。高三13班

陳彩慧。私立樹德家商。高三13班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

一、研究背景

現代人講求的都是健康又養身的食品，尤其是在現在，許多食物幾乎都是經過化學不然就是色素去做成的不健康食品，所以為了讓大家吃的健康又放心，我們想嘗試用新鮮果汁加入麵粉做出來的鬆餅，不僅外觀美麗，吃的也健康。

二、研究動機

我們利用紅龍果製成汁，加入麵糊中，代替現在大家常見的水果香料和食用色素，是為了讓大家能真正吃到新鮮的水果，也為了讓大家吃的健康吃的養身。

三、研究目的

依研究背景與動機，提出下列研究目的：

- (一) 研究火龍果加入鬆餅的「顏色」的差異。
- (二) 研究火龍果加入鬆餅的「味道」的差異。
- (三) 研究火龍果加入鬆餅的「口感」的差異。
- (四) 研究火龍果加入鬆餅的「購買意願」的差異。

貳●正文

一、鬆餅

基督教傳統，復活節前四十天期間，紀念耶穌，不能吃豐盛華麗糕點，四十天來臨前星期二即懺悔星期二稱鬆餅日（維基百科2019）。

(一)鬆餅分類

1、PLUS 荷蘭小鬆餅

荷蘭常見傳統甜食，酵母和蕎麥粉製成，口感與台灣雞蛋糕類似。大小剛好一口一個，在市集或鬧區的街邊販售 (維基百科 2018)。

2、Egg waffle 香港雞蛋仔

源自香港，雜貨店為免浪費破裂的雞蛋，麵粉和牛油等食材加入蛋漿，有人設計雞蛋狀的模具，名為「雞蛋仔」(維基百科 2019)。

(二)各式鬆餅分析

表 1 鬆餅文獻統整

編號	作者	書名	烹調器具	脹發材料
1.	佑成二葉	108 道鬆餅粉點心出爐囉！	平底鍋	鬆餅粉
2.	Lettuce Club	愛上鬆餅粉	微波爐、平底鍋、烤箱	鬆餅粉
3.	本間節子	享用剛出爐的格子鬆餅	平底鍋	泡打粉、酵母粉、蛋白霜
4.	馮嘉慧	日本最風行每家必備的鬆餅機食譜 2	鬆餅機	鬆餅粉、酵母粉、
5.	馮嘉慧	日本最風行每家必備的鬆餅機食譜	鬆餅機	鬆餅粉、酵母粉

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，可以發現鬆餅的製作方式可以用很多不同機器。大多數的作者採用平底鍋的方式來製作鬆餅。大部分的作者都直接使用鬆餅粉製作，而只有少數是採用麵粉來製作鬆餅。

二、火龍果

產於中美洲熱帶。營養豐富、功能獨特，含一般植物少有的植物性白蛋白及甜菜素，豐富維生素和水溶性膳纖維。

(一)各式火龍果分析

表 2 各式火龍果文獻統整

編號	作者	書名	紅火龍果
1.	卉子	吉祥之果	○
2.	周俊良	火龍果加工技術	○
3.	財團法人豐年社	火龍果栽培一本通	○
4.	農業委員會農業試驗所鳳山熱帶園	台灣紅龍果	○

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，在以上文獻中我們可以瞭解火龍果的介紹、栽培及種類不同，以甜點為紅皮紅肉火龍果的特色，本組在實驗過程中是採用紅皮紅肉的火龍果，天然的色澤，色澤跟麵糊也比較好融合，來製做火龍果鬆餅。

(二)火龍果的營養成分與益處

表3火龍果營養與成分益處文獻統整

作者	年份	火龍果的益處
水果旺旺	2017	1、提高對腦細胞變性的預防。 2、抑制痴呆症。 3、美白皮膚的維生素 C。 4、減肥作用。
凱尼	2012	1、降低膽固醇。 2、增強血管彈性。 3、改善循環系統。 4、抑制痴呆症。 5、抑制炎症和過敏，改善關節的柔韌性。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，可以發現火龍果的營養成分，豐富的維生素 C、礦物質，其中的膳食纖維和果膠也有助於腸道蠕動、促進排便，更是老年人很好的水果來源，有血糖問題者一定要注意所吃的「量」。

(三)火龍果鬆餅食譜

表 4 各火龍果食譜文獻統整

名稱	材料	作法
鬆餅麵糊	鬆餅粉500克 鮮奶160克 雞蛋3顆	1、加入鬆餅粉、鮮奶、雞蛋並攪拌均勻
火龍果汁	火龍果兩顆	2、把火龍果切塊並榨成汁 3、並把過濾完的汁加進麵糊中攪拌 4、攪均勻即可道入平底鍋製作

資料來源：研究小組自行整理

三、研究流程

(一)火紅果鬆餅

表5火龍果鬆餅製作流程

火龍果鬆餅製作流程		
		
1、將鬆餅粉、雞蛋、牛奶加一起攪拌	2、將火龍果切塊榨成汁	3、加入火龍果汁至麵糊拌勻
		
4、將製作好的麵糊加入平底鍋煎至冒泡翻面煎熟即可	5、成品加擺設完成	

資料來源：研究小組自行整理

四、實驗觀察結果

以『火龍果鬆餅成品』分析甜甜圈『顏色』、『口感』，『味道』、『購買意願』。

(一)實驗計分人員：專題製作6位成員、3位同班同學、1名教師。

(二)實驗計分工具：試吃人員的視覺、嗅覺、味覺、試吃感受來觀察計分。

(三)實驗計分方法：採五分量表評比，以勾選方式紀錄，分別為：非常不喜歡、不喜歡、普通、喜歡、非常喜歡。

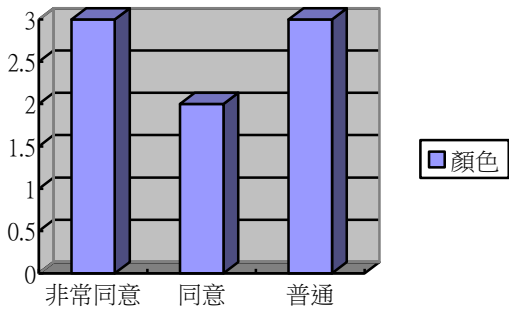
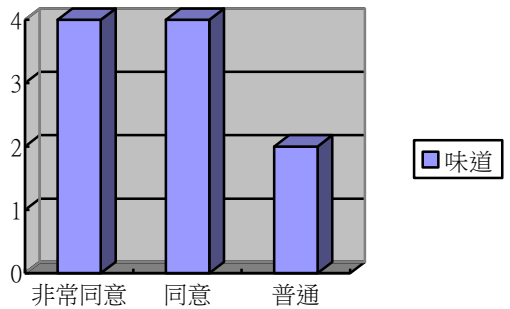
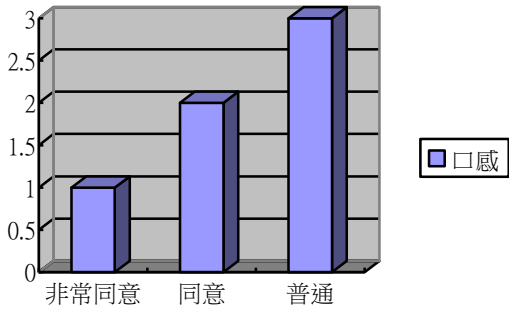
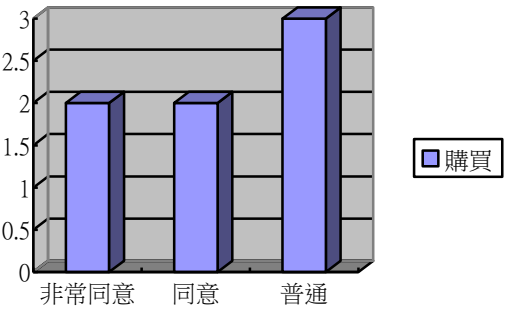
五、火龍果鬆餅喜愛程度分析

表6火龍果鬆餅喜愛程度分析

喜愛程度 品評種類	非常不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
顏色	0人	2人	3人	2人	3人
口感	1人	3人	3人	2人	1人
味道	0人	0人	2人	4人	4人
購買意願	1人	2人	3人	2人	2人

此實驗觀察計分表針對火龍果鬆餅「顏色」、「口感」、「味道」、「購買意願」之評分統計，以實驗品評結果進一步比較分析，其結果分析如下：

由上表可知，品評員試吃後，認為火龍果鬆餅在「顏色」方面不接受者2人，佔20%；覺得普通者3人，佔30%；在「口感」方面不接受者4人，佔40%；普通者3人，佔30%；「味道」方面覺得普通者2人，佔20%；好吃者8人，佔80%；「購買意願」方面普通者3人，佔30%；喜歡者4人，佔40%。

 <p>圖 1 火龍果鬆餅的顏色</p>	 <p>圖 2 火龍果鬆餅的味道</p>
<p>根據上圖所顯示，火龍果鬆餅的顏色，非常同意有 3 位，同意有 2 位。</p>	<p>根據上圖所顯示，火龍果鬆餅的味道，非常同意有 4 位，而同意也有 4 位。</p>
 <p>圖 3 火龍果鬆餅的口感</p>	 <p>圖 4 火龍果鬆餅的購買意願</p>
<p>根據上圖所顯示，火龍果鬆餅的口感，非常同意有 1 位，同意有 2 位。</p>	<p>根據上圖所顯示，火龍果鬆餅的購買意願，非常同意有 2 位，同意有 2 位。</p>

參●結論

一、實驗分析

- (一)在「顏色」方面大多數都算滿意，火龍果味道蠻重。
- (二)在「口感」方面覺得綿密鬆軟，但有點偏乾。
- (三)在「味道」方面購鮮豔，有成功上色。
- (四)在「購買意願」方面大眾較為普遍，還是有不喜歡的。

二、建議

- (一) 建議火龍果汁比例大於麵糊，顏色也較鮮豔。
- (二) 火龍果鬆餅的味道，可能需要在濃一點，才能更明顯吃出香氣。
- (三) 本研究僅針對對象少數品評學生，不代表大眾，希望後續研究者可擴大至一般大眾，了解火龍果鬆餅在市場接受度及口味的研發及推廣可行性。

肆●引註資料

- Lettuce Club(2010)。愛上鬆餅粉。臺北市：台灣角川。
- 本間其子(2009)。享用剛出爐的格子鬆餅。臺北市：邦聯文化。
- 卉子(2015)。吉祥之果。臺北市：羅達文創有限公司。
- 佑成二葉(2009)。108道鬆餅粉點心出爐囉!。臺北市：養沛文化。
- 周俊良(2017)。火龍果加工技術。台北：貴州科學技術出版社。
- 馮嘉慧(2016)。日本最風行每家必備的鬆餅機食譜 2。臺北市：日日幸福。
- 馮嘉慧((2013)。日本最風行每家必備的鬆餅機食譜。臺北市：日日幸福。
- 農業委員會農業試驗所鳳山熱帶園(2014)。台灣紅龍果。台灣：農業委員會農業試驗所鳳山熱帶園。
- 豐年社編輯部(2018)。紅龍果栽培一本通。臺北市：財團法人豐年社附設出版部。
- 維基百科美式鬆餅。2019年6月1日，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/薄烤餅>
- 維基百科荷蘭小鬆餅。2018年11月27日，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/荷蘭小鬆餅>

火出新鬆餅—以火龍果製作鬆餅探討

維基百科雞蛋仔。2019年10月1日，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/雞蛋仔>