

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以不同食材烹調健康年菜之研究-以蝦鬆為例

作者：

沈庭宇。私立樹德家商。高三 21 班

陳廷郁。私立樹德家商。高三 21 班

王心瑩。私立樹德家商。高三 21 班

指導教師：

莊明珠老師

## 壹·前言

### 一、研究背景

台灣人的飲食方式，大多是多油多鹽，偏向於重口味，現代的台灣人追求的是健康、養身、精緻的作法，不再像以往的大魚大肉重口味的烹調方式，最近大家都在提倡健康飲食，讓身體減少負擔。

台灣人的傳統習俗過年圍爐，吃年夜飯都免不了大魚大肉，年菜多為高油、高鹽、高糖分、高熱量，大吃大喝的飲食習慣，在無形中也加重了身體的負擔，慢性病患也因此增加，但隨著健康知識的提升已不在是吃的飽、吃的豐盛，而是如何吃的健康不油膩，只要把握「低油脂、低鹽、低糖、高纖維、適量飲食」五大原則，慎選食材及烹調方式，就能輕鬆過一個健康無負擔的好年。然而，實際狀況並非如此，每年的過年期間，新聞報導總會報出有許多人由於年節期間暴飲暴食而引起腸胃不適或心血管疾病等問題。健康飲食僅為口號，多數不見落實。因此本研究，期望藉由研究結果，提升國人健康飲食的觀念，並落實於生活中。

### 二、研究動機

在中式餐廳中「蝦鬆」屬於滿常見之菜餚，一般大眾所吃的蝦鬆吃法都是包著生菜入口，正是所謂的傳統生菜蝦鬆，往往都只能單吃到一種口味、裡面的餡料也都是那幾種固定食材，毫無變化性可言，吃起來些許油膩，所以本研究探討去改變蝦鬆裡面原有的餡料，以不同的食材去呈現，讓蝦鬆也有多種口味的變化，不再是以往傳統單調的口味和那些固定食材，而是呈現多元、不一樣的蝦鬆。

### 三、研究目的

為了解「蝦鬆」的餡料要用什麼食材來做會比較不油膩、爽口，而且和生菜搭配起來是一拍即合的。因此本研究經由文獻探討與專業教師訪談，整理出將餡料食材的部份、作法稍做改變，使用蝦子、水果、魚肉、牛肉等許多種不同的食材去製作內餡，以了解以不同的食材製作的餡料在色澤、口感、氣味、外觀、健康取向上是否有差異。

研究目的 1：比較使用多種不同的食材讓蝦鬆觀看起來『色澤』上有差異。

研究目的 2：比較使用多種不同的食材讓蝦鬆品嚐起來『口感』上有差異。

研究目的 3：比較使用多種不同的食材在讓蝦鬆聞起來『氣味』上有差異。

研究目的 4：比較使用多種不同的食材讓蝦鬆欣賞起來『外觀』上有差異。

研究目的 5：比較使用多種不同的食材在『健康取向』上有差異。

## 貳・正文

### 一、年菜的由來

南宋皇帝跟著臣子逃到今天的新界，當地村民倉卒迎駕，就以平日裝菜的大盤子，盛上村裡最好的菜餚，來招待皇帝，流傳至今成為今日的盆菜。當年給皇帝吃的盆菜，經過時代的變遷，菜色越來越多元化，食材極為豐富，演變為今日的年菜。

### 二、相關食材熱量表

表 2-1 蝦鬆相關食材熱量表

品名	重量(克)	熱量(卡)
黃瓜	100	18
香菇	100	29
芹菜	100	13
生菜	100	40
馬鈴薯	100	93
胡蘿蔔	100	42
蘋果	100	50
奇異果	100	40
生鮭魚	100	156
雞胸肉	100	157
蝦仁	100	243
松子仁	100	583
油條	100	560

窈窕診所 (2010.03.10)

### 三、以不同的食材作為改變

(一) 魚肉：本研究將改變主食材的部份，所以採用的是海水魚的魚類，本組經資料研究發現，有規律地吃魚對心臟病患者的好處，比起使用心臟疾病的藥物效果還來的更好，因為魚肉成份內含特殊的長鏈多元不飽合脂肪酸，可有效降低罹患心血管疾病的機率，本研究採用深海鮭魚也包含在內。

(二) 蔬菜：本研究採用的是現代人都在提倡的五色蔬菜，所謂的五色蔬菜有黃、綠、紅、黑、白，因為這五種蔬菜在對人類身體健康維持上有很大的幫助。針對五色蔬果的相關研究報導繁多，彙整多位學者相關資料如下：

1.黃色蔬菜：類胡蘿蔔素中的葉黃素(Lutein)，能有效預防心血管疾病，並可以降低罹患乳癌風險，洋蔥則有鎮定神經、改善高血壓以及睡眠品質不佳的效果。

2.綠色蔬菜：類胡蘿蔔素(Carotenoid)，有助於抑制癌細胞生長，小黃瓜能夠增加食慾，另外秋葵具有整腸健胃的功用及促進消化、預防動脈硬化等功用。

3.紅色蔬菜：茄紅素(Lycopene)也是類胡蘿蔔素的一種，具有抗氧化作用，能有效預防高血壓、糖尿病等，胡蘿蔔內含有抗血栓及抗癌的成分，對人體是一種極為健康的食物。

4.黑色蔬菜：菌菇類含有大量維生素 D，能促進人體內鈣質的代謝，還能有效預防骨質疏鬆，香菇成分內含有一種特殊的嘌呤物質(Eritadenine)，具有順暢血液的效果，另外茄子有預防高血壓、促進食慾的功用。

5.白色蔬菜：蒜頭成分內含有維他命 B1、生蒜素，維他命 B1 能夠有效排除體內毒素，還能夠防禦有害物質入侵人體，生蒜素具有優越的整腸作用，還能夠強健消化機能、改善便秘、淨化血液以及預防各種疾病。

(三) 水果：含有豐富的維生素、礦物質及纖維素，可以提供人體每日所需的纖維素能夠減少體內毒素的形成與累積，豐富的維生素和葉酸，具有加速傷口癒合的功用及預防感冒與壞血病。

#### 四、何謂蝦鬆

生菜蝦鬆(蝦鬆 Minced Shrimp with Lettuces)是一道屬於湘菜系列的中國美食，使用新鮮的蝦子、洋蔥、荸薺、芹菜等帶有甜味和清脆特性的食材，切丁後混炒，並伴入金黃酥脆的油條或者是煎炒的餛飩皮，再用萵苣所盛裝的佳餚。由於新鮮的蝦子可帶來鮮味和彈性，加上洋蔥的自然甜味、荸薺與萵苣的爽脆及芹菜的香氣和油炸物的酥滑。而蔬菜的爽朗則調和了油炸的油膩感，在芳香和味覺方面便達到豐富的平衡，食材天然所呈現之粉紅、白、金黃還有鮮綠的光澤，更加使生菜蝦鬆精緻奪目、五彩繽紛，充滿傳統中華精饌色、香、味俱全的特色。

#### 五、「蝦鬆」相關文獻

本研究經由文獻可知，許多年菜食譜中都記載著蝦鬆這道佳餚，大多數所採用的主要食材都是蝦子，然而其中有兩本使用的食材卻為香菇、豆皮鬆，臘肉、豆腐，相關文獻彙整如下表：

表 2-2 蝦鬆相關文獻彙整表

書名	相關事項	主食材	是否提及年菜
最受歡迎50道素料理		香菇.豆皮鬆	否
新手入廚學中菜		蝦子	是
五星級主廚私房菜		蝦子	否
快炒熱手翁師傅		蝦子	否
大江南北好呷菜		蝦子	是
省錢健康又美味的三菜一湯		臘肉.豆腐	否
歡喜團圓做年菜		蝦子	是
大廚的好料理		蝦子	否
上館子必點中菜100品		蝦子	是
泰美味		蝦子	否

## 六、研究方法

本組研究的主題為蝦鬆，以創新、健康，使用多種不同的食材，來改變原本只侷限於蝦子為主材料的蝦鬆，從文獻可得知對人體有益的五色蔬果、魚肉，很適合替代成蝦鬆的主材料，所以本組採用原本不同的食材，來探討這次的議題。研究內容改變原本以為油炸法製作的蝦鬆，改以為涼拌、拌炒的方式來呈現，其中涼拌法符合現在人養生、高纖、低油、低鹽的健康取向，另外拌炒法不僅可以提升食物的香氣，也可以減少過度的油膩感，本研究以改良烹調法、食材、色澤、外觀、口感消費者喜好之影響因素。

本研究使用五種不同的食材，鮭魚、雞肉、蝦子、水果、牛肉，以研究結果來看影響消費者喜好的因素有：口感、外觀、色澤、健康取向，本研究樣本分為專業教師與學生，期望經由問卷分析的結果，讓本研究更加了解消費者的需求與心態，以推出更有利為消費者的健康料理。本研究報告針對的方向是改變主食材，使原本看似普通的蝦鬆，變成賦含更多的營養素，不在只是單單的油條、小黃瓜、胡蘿蔔等等。涼拌法主要食材為水果，水果不僅含有豐富的膳食纖維還可促進消化，本研究更研發了一個創新的方法，平常我們所見的蝦鬆調味只有鹽、胡椒，本研究針對涼拌法，多做了醬汁的部分，在製作好的涼拌水果蝦鬆上，淋上新鮮的百香果醬，使這道水果蝦鬆，品嚐起來更清爽。

## 參·結論

### 一、研究分析

本研究以專業教師與學生為問卷填答者，專業教師 5 人，學生 5 人，比例一

樣各佔 50%，以非常不同意為 1 分，不同意為 2 分，普通為 3 分，同意為 4 分，非常同意為 5 分，藉由專業教師與學生之間的平均數差異，以瞭解專業教師與學生在各問項間是否存在差異，以下為此次研究的數據。

(一) 經由問卷結果顯示，主食材魚肉是專業教師平均數中最高的，相較之下學生則是主食材蝦子居高，研究推論，因為鮭魚與蝦子均為紅色系，屬於較鮮豔的色澤，所以較為討喜，亦可從數值中比較出些微的差異性。數據如下表：

表 3-1 蝦鬆在色澤上的差異

色澤	專業教師平均數	學生平均數	總平均數
蝦子	3.8	4	3.9
魚肉	4.8	3.6	4.2
雞肉	3	3.2	3.1
牛肉	3.4	3.6	3.5
水果	3.8	3.4	3.6

(二) 在外觀的差異上，專業教師一致認為主食材為魚肉者外觀較佳，魚肉成品的外觀顏色較能吸引填答者，相較之下學生則是主食材蝦子居高。至於水果，專業教師與學生也一致認為不錯。數據如下表：

表 3-2 蝦鬆在外觀上的差異

外觀	專業教師平均數	學生平均數	總平均數
蝦子	3.4	4.4	3.9
魚肉	5	3.6	4.3
雞肉	3.4	3.2	3.3
牛肉	4	3.6	3.8
水果	4	4	4

(三) 針對口感部份，專業教師認為蝦子與魚肉的口感都不錯，而學生們反而喜歡水果口味酸酸甜甜的口感。此外，以牛肉為主食材的蝦鬆，搭配副食材的口感差異並不大，反而不受歡迎。教師與學生間對口感存在著差異。數據如下表：

表 3-3 蝦鬆在口感上的差異

口感	專業教師平均數	學生平均數	總平均數
蝦子	4.4	3.8	4.1
魚肉	4.4	4	4.2
雞肉	3.8	4.2	4
牛肉	3.8	3.8	3.8
水果	4.2	4.6	4.4

(四) 至於健康取向而言，專業教師與學生均認同以水果為主要食材的蝦鬆，水

果對人體具有很好的調節功能，也可均衡人體內的酸鹼值，在熱量的部份也比較沒有負擔，因此教師與學生們針對健康取向均選擇水果。數據如下表：

表 3-4 蝦鬆在健康取向上的差異

健康取向	專業教師平均數	學生平均數	總平均數
蝦子	4.2	4.2	4.2
魚肉	4.6	4.6	4.6
雞肉	3.8	4.2	4
牛肉	3.4	3.6	3.5
水果	5	4.8	4.9

(五) 針對問卷其他項目問項可以發現，50%的填答者在過年期間吃過蝦鬆這道年菜，經問卷結果得知蝦鬆逐漸成為年菜新主流，替代以往傳統的年菜；另外有50%的人認為以往的蝦鬆不符合健康取向；所以本組選擇改變主食材，來增添更多的營養價值。數據如下表：

表 3-5 蝦鬆在其他問項上的差異

問項	是 (人數)	百分比 (%)	否 (人數)	百分比 (%)
1.您在年菜中是否吃過蝦鬆	4	40%	6	60%
2.是否會在過年期間烹煮蝦鬆為年菜	3	30%	7	70%
3.是否認同以往的蝦鬆不符合健康取向	5	50%	5	50%
4.是否吃過以不同食材烹煮的蝦鬆	5	50%	5	50%

## 二、結論

根據問卷分析可得知，許多人在過年期間中吃過蝦鬆這道年節佳餚，從文獻中也可看出，多位料理者以這道年節佳餚變化出不平凡的口味，透過報章雜誌的報導宣傳，讓大眾對這道年節佳餚有了新感官新風味，然而這道桌上宴客菜—蝦鬆，已經不在是上館子才能吃的到的美味，現在即使在家中每位家庭主婦也能簡單料理的一道菜。

本研究為了讓年節佳餚有不同的新風貌、更多元的變化性，因此選定蝦鬆這道年節佳餚，開始著手進行研究，從一開始本研究就不打算改變原始的作法，所以作法只做了些微的調整，本研究較著重於蝦鬆主食材的變化，運用不同的主食材讓原本較油膩的蝦鬆，品嚐起來較清爽、健康，本研究在問卷調查結果中發現多數人沒有吃過以不同食材烹煮的蝦鬆，發現這個問題後，更奠定本組對這個研究的決心。

本研究將原始作法中的油炸這道程序省略，直接加以乾炒，然後以蝦味鮮(餅

乾)取代原本高熱量的油條以及油炸餛飩皮，若喜愛重口味可改為可樂果(餅乾)，將之稍為拍碎灑在上頭即可，口感和味道略為不一樣，但也不失一種創新，接著本研究再以不同的食材下去烹調，以熱量低的雞胸肉、蛋白質高的牛肉、乾煎香酥的鮭魚以及現代女性喜愛的水果加以變化改良，雞肉、牛肉、鮭魚這三種主食材的作法大致相同，另外再加入些賦含特殊香味的松子，讓外觀和味道上有別於以往傳統作法的蝦鬆，而水果的作法就較特別，本研究以百香果醬為基底調出酸甜的醬汁與奇異果等水果搭配，香甜微酸的口感既清爽又不會對身體造成負擔，健康指數一比一，本研究經由問卷調查結果發現，喜愛水果改良成的蝦鬆，以女性居多而男性相對之下較少，可看出在接受度上女性比例較高。

本研究結果，期望所提倡的健康年菜能夠讓大眾更瞭解健康飲食的重要，讓台灣的健康飲食能夠更晉升、能夠一起迎向毫無負擔的健康未來，使年菜不再是過年讓大眾負擔的一種菜色，而是讓大眾吃的開心也吃的放心，讓更多人能更加注重健康和養生的觀念。

#### 肆·引註資料

- 陳穎仁(2010)。最受歡迎 50 道素料理。臺北市：養沛。
- 鄭慧芳(2008)。新手入廚學中菜。臺北市：飲食天地。
- 餐旅協會(2008)。五星級主廚私房菜。臺北市：生活家。
- 翁茂安(2010)。快炒熱手翁師傅。臺北市：三芝。
- 樊定宣(2010)。大江南北好呷菜。臺北市：柿子。
- 焦志方(2008)。省錢健康又美味的三菜一湯。臺北市：旗林。
- 程安祺(2010)。歡喜團圓做年菜。臺北市：橘子。
- 邱志義(2008)。大廚的好料理。臺北市：膳書房。
- 陳楓洲(2005)。上館子必點中菜 100 品。臺北市：邦聯。
- 溫士凱(2009)。泰美味。臺北市：天下雜誌。
- 行政院農業委員會(2010.03.10)。五色蔬菜。取自於 <http://www.coa.gov.tw>
- 窈窕診所(2010.03.10)。食材熱量表。取自於 <http://www.clearsol.com.tw>