

## 作品簡介

### 【如椒似漆-不厭其食】

一、作品群科：食品群

二、作品名稱：如椒似漆-不厭其食

在現今社會中，許多人都不喜歡吃蔬菜，導致蔬菜經常攝取不足，也出現許多維生素缺乏的症狀，加上充斥在市面上的食品大都含有添加物，這也嚴重影響了身體的健康，造成民眾人心惶惶，再者，在家中父母親常常為了小孩的營養，烹煮出營養滿分的菜餚，可是小孩卻無法接受有些蔬菜特殊的氣味或者奇怪的顏色，例如：紅蘿蔔、茄子、青椒等。於是激發出了我們做蔬菜捲的想法。他不僅是天然無添加物，還能解決現代人蔬菜攝取量不足的煩惱，此外，考慮到有的人害怕青椒、洋蔥本身的味道，我們也加了一些咖哩粉還有蘋果來掩蓋氣味，希望能製造出大人小孩都愛的一到美味菜餚！

所以本組將蔬菜捲以不同的烹飪方式，分為油煎以及蒸煮，並在兩者之間做比較，且餅皮是以純天然揉捏製成，未加任何的添加物，這樣能夠在享用蔬菜餡料的同時，吃出外皮的 Q 彈性。一口咬下，有著嚼勁的餅皮，瞬間噴出的湯汁精華，加上脆口的蔬菜以及檸檬汁的解膩，就算是吃下一大盤也意猶未盡。由研究結果顯示出以油煎方式的蔬菜捲較為大眾所愛，不管是外觀、香味、口感、整體，全部一面倒的票選出以油煎方式的蔬菜捲。

。

## 目錄

壹、研究動機	1
貳、研究目的	2
參、研究設備及器材	2
肆、研究過程及方法	3
伍、研究結果	9
陸、討論	10
柒、結論	13
捌、參考資料及其他	14

# 【如椒似漆-不厭其食】

## 摘要

在現今社會中，許多人都不喜歡吃蔬菜，導致蔬菜經常攝取不足，加上充斥在市面上的食品大都含有添加物，這也嚴重影響了身體的健康，造成民眾人心惶惶，於是激發出了我們做蔬菜捲的想法。他不僅是天然無添加物，還能解決現代人蔬菜攝取量不足的煩惱，另外，考慮到有的人害怕青椒、洋蔥本身的味道，我們也加了一些咖哩粉還有蘋果來掩蓋氣味，希望能製造出大人小孩都愛的一到美味菜餚！

所以本組將蔬菜捲以不同的烹飪方式，分為油煎與蒸煮，並在兩者之間做比較，且捲皮是以純天然揉捏製成，未加任何的添加物，這樣能夠在享用蔬菜餡料的同時，吃出外皮的Q彈性。一口咬下，有著嚼勁的餅皮，瞬間噴出的湯汁精華，加上脆口的蔬菜以及檸檬汁的解膩，就算是吃下一大盤也意猶未盡。由由研究結果顯示出以油煎方式的蔬菜捲較為大眾所愛，不管是外觀、香味、口感、整體，全部一面倒的票選出以油煎方式的蔬菜捲。

## 壹、研究動機

從以前到現在，茄子、青椒、洋蔥、紅蘿蔔在小孩心目中最討厭的蔬菜皆是榜上有名，所以常常讓做飯的父母親們感到相當困擾！為此，我們決定製作出一道使孩子對蔬菜徹底改觀的菜餚，並且減少媽媽們在做菜時的煩惱。此外，也能增加每日蔬果攝取量，所謂「蔬果579，健康天天有」，有健康的飲食，就有強健的體魄；更能增加纖維素的攝取量，間接改善小孩經常有的便秘，還能提高商業上的價值。因此我們把這些不好吃、但卻富含許多營養的蔬菜，以咖哩粉掩蓋使人不愉快的氣味。將蔬菜、雞肉絲與咖哩粉炒，再用手工自製的餅皮包覆其餡料，之後以油煎方式和蒸煮方式來票選何者為最受品評者喜愛。此蔬菜捲不僅是大人小孩都愛吃的菜餚還可將營養十足的蔬菜通通吃下肚，所以這蔬菜捲可以說是營養、美味又具經濟價值的一種食品。

## 貳、研究目的

- 一、研究蔬菜捲之成品的色香味
- 二、調查各年齡層品評員的接受蔬菜捲之程度
- 三、研究蔬菜捲是否有商業價值
- 四、研究一般人是否對之前討厭的蔬菜有所改觀
- 五、研究用不同的烹飪方式之蔬菜捲，品評員之接受度差異

## 參、研究設備及器材

- 一、器材：攪拌機、瓦斯爐、炒鍋、菜刀、桿麵棍、刨絲器、磅秤

二、材料：茄子、雞腿肉、雞胸肉、紅蘿蔔、青椒、洋蔥、咖哩粉、蘋果、醬油、鹽、糖、中筋粉、沙拉油

#### 四、研究過程及方法

##### 一、配方表

(第一次)

材料	百分比	重量
一、內餡		
茄子	50	200
雞腿肉	37.5	150
青椒	50	200
洋蔥	50	200
咖哩粉	10	40
紅蘿蔔	50	200
蘋果	50	200
醬油	1.25	5
鹽	1.25	5
糖	1.25	5
二、皮		
中筋粉	100	400
鹽	1	4
水	50	200
三、檸檬汁(沾醬)	2	8
合計	452.5	1632

(第二次)

材料	百分比	重量
一、內餡		
茄子	50	200
<b>雞胸肉</b>	37.5	150
青椒	50	200
洋蔥	50	200
咖哩粉	10	40
紅蘿蔔	50	200
蘋果	50	200
醬油	1.25	5
鹽	1.25	5
糖	1.25	5
二、皮		
中筋粉	100	400
鹽	1	4
水	50	200
三、檸檬汁(沾醬)	2	8
合計	452.5	1632

##### 二、製作方法

1、茄子、青椒、洋蔥、蘋果切絲，雞肉切絲後抓醃，紅蘿蔔刨絲。



2、內餡：少許油爆炒洋蔥、雞絲、茄子青椒等。



3、加入咖哩粉、醬油、鹽、糖調味。



4、麵皮：中筋粉、食鹽、水以勾狀攪拌至外表光滑。



5、分割麵皮並桿開。



5、包入內餡並塗上麵糊捲起。



6、以平底鍋煎至金黃色即可。



7、完成



8、設計問卷

9、回收問卷

10、統計問卷

圖一、成品以油煎方式



圖二、成品以烤焙方式



圖三、成品以蒸煮方式



表一、問卷設計－蔬菜捲喜好度之品評表

- 一、 性別：
- 二、 年齡：
- 三、 曾經是否不敢吃青椒、茄子、紅蘿蔔、洋蔥等：（是/否）
- 四、 下面依喜好程度給幾顆星，全填滿為最喜愛

	編號 279	編號 532
外觀喜好度	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

香味喜好度	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
口感喜好度	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
整體喜好度	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
害怕以上蔬菜程度	☆☆☆☆☆(若填曾經不敢吃上者蔬菜者,才填)	
對蔬菜的改觀程度	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
購買產品意願度	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

## 伍、研究結果

### 一、成品判斷結果

	以油煎方式	以蒸煮方式
外觀	金黃色	白色且較光滑
香味	油炸味及咖哩味	咖哩味較重
口感	酥脆	多汁

### 二、蔬菜捲喜好度調查之品評結果

(一) 年齡 16~19 歲

(二) 性別：男 16 人，女 44 人，共 60 份

外觀喜好度	0%	0%	18%	<b>47%</b>	35%
香味喜好度	以油煎方式	一顆星	兩顆星	三顆星	四顆星
口感喜好度	0%	4%	27%	<b>37%</b>	32%
整體喜好度	0%	0%	18%	30%	<b>52%</b>
對蔬菜接受程度	7%	7%	13%	27%	<b>46%</b>
購買產品意願度	0%	4%	18%	27%	<b>51%</b>

以蒸煮方式	一顆星	兩顆星	三顆星	四顆星	五顆星
外觀喜好度	0%	4%	34%	<b>47%</b>	15%
香味喜好度	0%	4%	<b>40%</b>	34%	22%
口感喜好度	4%	4%	<b>40%</b>	34%	18%

整體喜好度	0%	4%	40%	43%	13%
對蔬菜接受程度	7%	7%	13%	27%	46%
購買產品意願度	0%	7%	40%	34%	19%

## 陸、討論

一、洋蔥、紅蘿蔔、茄子、青椒、蘋果各營養成份含量(每 100 克)

	洋蔥	紅蘿蔔	茄子	青椒	蘋果
熱量	41 千卡	20 千卡	21 千卡	15 千卡	50 千卡
蛋白質	1.2 克	0.6 克	1.1 克	0.7 克	0.1 克
脂肪	0.4 克	0.3 克	0.2 克	0.2 克	0.1 克
碳水化合物	11 克	3.8 克	4.9 克	3 克	13.4 克
膳食纖維	1.6 克	0.8 克	1.3 克	1.3 克	1.6 克
水分	89.1%	87.8%	93.4%	74 ~ 94%	86%
礦物質					
鈣	24 毫克	11 毫克	24 毫克	21 毫克	3 毫克
鐵	0.7 毫克	0.6 毫克	0.5 毫克	0.5 毫克	0.1 毫克
鉀	147 毫克	110 毫克	142 毫克	142 毫克	100 毫克
鈉	4.4 毫克	62.7 毫克	5.4 毫克	3.3 毫克	4 毫克
鎂	15 毫克	16 毫克	13 毫克	12 毫克	4 毫克
磷	39 毫克	26 毫克	23 毫克	20 毫克	11 毫克
維生素					
C	9 毫克	3 毫克	5 毫克	72 微克	2.1 毫克
A	3 微克	835 微克	8 微克	103 微克	3.8 微克
E	0.14 毫克	1.2 毫克	1.2 毫克	0.8 毫克	0.15 毫克
B1	0.05 毫克	0.03 毫克	0.03 毫克	0.04 毫克	0 毫克
B2	0.01 毫克	0.05 毫克	0.03 毫克	0.03 毫克	0 毫克

菸鹼酸	0.4 毫克	0.1 毫克	0.4 毫克	0.6 毫克	0.18 毫克
-----	--------	--------	--------	--------	---------

## 二、洋蔥的功效

- (一) 洋蔥具有發散風寒的作用，是因為洋蔥鱗莖和葉子含有一種稱為硫化丙烯的油脂性揮發物，具有辛辣味，這種物質能抗寒，抵禦流感病毒，有較強的殺菌作用。精油中含有可降低膽固醇的含硫化合物的混合物，能刺激胃、腸及消化腺分泌，增進食慾，促進消化。
- (二) 洋蔥是目前所知唯一含前列腺素 A 的。洋蔥還是天然的血液稀釋劑，前列腺素 A 能擴張血管、降低血液黏度，因而會產生降血壓、能減少外周血管和增加冠狀動脈的血流量，預防血栓形成作用。對抗人體內兒茶酚胺等升壓物質的作用，又能促進鈉鹽的排泄，從而使血壓下降，經常食用對高血壓，高血脂和心腦血管病人都有保健作用。
- (三) 洋蔥有一定的提神作用，它能幫助細胞更好地利用葡萄糖，同時降低血糖，供給腦細胞熱能，是糖尿病、神志萎頓患者的食療佳蔬。

## 三、紅蘿蔔的功效：

- (一) 胡蘿蔔含有植物纖維，吸水性強，在腸道中體積容易膨脹，是腸道中的“充盈物質”，可加強腸道的蠕動，從而利膈寬腸道，通便防癌。
- (二) 紅蘿蔔中的維生素 A 是骨骼正常生長發育的必需物質，有助於細胞增殖與生長，是機體生長的要素，對促進嬰幼兒的生長發育具有重要意義。
- (三) 紅蘿蔔素轉變成維生素 A，有助於增強機體的免疫功能，在預防上皮細胞癌變的過程中具有重要作用。胡蘿蔔中的木質素也能提高機體免疫機制，間接消滅癌細胞。

## 四、茄子的功效：

- (一) 茄子含豐富的維生素 P，這種物質能增強人體細胞間的粘著力，增強毛細血管的彈性，降低毛細血管的脆性及滲透性，防止微血管破裂出血，使心血管保持正常的功能。此外，茄子還有防治壞血病及促進傷口癒合的功效。
- (二) 茄子含有龍葵鹼，能抑制消化系統腫瘤的增殖，對於防治胃癌有一定效果。此外，茄子還有清退癌熱的作用。
- (三) 茄子含有維生素 E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子，可使血液中膽固醇水平不致增高，對延緩人體衰老具有積極的意義。

## 五、青椒的功效：

- (一) 青椒中的辣椒素是一種抗氧化物質，它可阻止有關細胞的新陳代謝，從而終止細胞組織的癌變過程，降低癌症細胞的發生率。

(二) 增加食慾、幫助消化：青椒強烈的香辣味能刺激唾液和胃液的分泌，增加食慾，促進腸道蠕動，幫助消化。

(三) 青椒所含的辣椒素，能夠促進脂肪的新陳代謝，防止體內脂肪積存，有利於降脂減肥

#### 六、蘋果的功效：

(一) 蘋果中含有神奇的「蘋果酚」，極易在水中溶解，易被人體所吸收。這種神奇的「蘋果酚」具有七種功效：一是抗氧化作用，可保持食物新鮮；二是消除異味，可去魚腥、口臭；三是預防蛀牙；四是能抑制黑色素、酵素的產生；五是能抑制活性氧發生，可預防因活性氧引起的各種生活習慣病；六是能抑制血壓上升，預防高血壓；七是能抑制過敏反應，有一定的抗敏作用。

(二) 蘋果中多糖、鉀離子、果膠、酒石酸等物質。現代人在平常飲食中攝入蛋白質過多，這些蛋白質分解成氨基酸，從而造成大多數人的體液都呈「酸性」。酸性體液就會不斷在體內堆積，容易使人感到疲勞乏力。蘋果中所含的多糖、鉀離子、果膠、酒石酸等，可以中和酸性體液中的酸根，降低體液中的酸性，從而緩解疲勞。

#### 六、由調查表得知

(一) 外觀喜好度：以油煎方式的蔬菜捲 > 以蒸煮方式的蔬菜捲

(二) 香味喜好度：以油煎方式的蔬菜捲 > 以蒸煮方式的蔬菜捲

(三) 口感喜好度：以油煎方式的蔬菜捲 > 以蒸煮方式的蔬菜捲

(四) 整體喜好度：以油煎方式的蔬菜捲 > 以蒸煮方式的蔬菜捲

(五) 購買產品的意願程度：以油煎方式的蔬菜捲 > 以蒸煮方式的蔬菜捲

(六) 有百分之六十四的人曾經討厭以上蔬菜，但吃過此蔬菜捲之後有百分之六十三的人都變的可接受。

(七) 而以油煎的烹調方式是大家最願意購買之產品

#### 七、製作過程中得知：

(一) 因為我們所使用的蔬菜在市面上有一定價格，所以原本設想在蔬菜捲中添加的起司條，由於經費問題而去除了。

(二) 考慮到蔬菜捲應全面性的健康養生，所以將裡面的雞腿肉，改換成蛋白質多、油脂少的雞胸肉，也可減少花費。

(三) 這次加的咖哩粉有些的辛辣味，所以為了不吃辣小孩或者大人，改為少許香辛料的咖哩粉。

- (四) 油煎後，蔬菜捲大量的吸油，改以少許油來煎並用餐巾紙吸油。
- (五) 以油煎的方式烹調雖然酥脆且香氣十足，但卻不營養，所以以烤箱爐溫 170/150 度 C 烤約 20 分來嘗試是否較優。
- (六) 以烤箱烤出來後，麵皮硬且含有少許麵粉，所以改換以蒸的方式或者烤箱放水。
- (七) 嘗試葷素分開做，讓素食者也能品嚐到我們的蔬菜捲。
- (八) 把原本麵皮由 30 克/顆，改為 15 克/顆，能改善皮太厚、烤不熟的問題，更能讓品評者吃到皮薄餡多的蔬菜捲。

## 柒、結論

綜合以上之結果得知：

- 一、外觀喜好度：以油煎的方式的蔬菜捲最受人喜愛。
- 二、香味喜好度：以油煎的方式的蔬菜捲最受人喜愛。
- 三、口感喜好度：以油煎的方式的蔬菜捲最受人喜愛。
- 四、整體喜好度：以油煎的方式的蔬菜捲最受人喜愛。
- 五、購買產品的意願程度：以油煎的方式的蔬菜捲最受人喜愛。
- 六：綜合以上產品意願度：以油煎方式的蔬菜捲其外觀、香味、口感、整體、受試表者喜愛度最高。
- 七、最具有商業價值為以油煎方式的蔬菜捲。

## 捌、參考資料

- 一、中式麵食實作，吳崑崙/林鴻崇/孫靖玲/余燕姍編著，廣懋圖書股份有限公司
- 二、食品原料，賴滋漢/柯文慶/阮喜文編著，富林出版社
- 三、台灣地區食品營養成分資料庫  
<https://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>
- 四、穀類加工，吳建雄編著，復文出版社
- 五、蔬菜水果營養成分  
[http://www.dtes.chc.edu.tw/offices/of\\_4/dteslunch/new\\_page\\_8.htm](http://www.dtes.chc.edu.tw/offices/of_4/dteslunch/new_page_8.htm)
- 六、專題製作食品應用篇，沈必正、黃俊強；周宜隆編著，台科大出版社

