

作品簡介

【參賽專題名稱】

- 一、作品群科：食品群
- 二、作品名稱：蕃覆味蕾

吃地瓜擁有許多好處，例如：可以增進腸胃蠕動、可以改善肌膚質地，並增添一天的膳食纖維攝取量，其次，為了增加單元不飽和脂肪酸攝取，協助身體對抗自由基，清除血管中的廢棄物，亦可防治各大慢性疾病，號稱防癌效果第一的蔬菜。甜甜圈一直是一種高熱量的點心，讓許多人又愛又恨，本組研究「低熱量甜甜圈」，用地瓜餡代替醬料，天然又美味。

目錄

作品名稱：蕃覆味醬

1、摘要.....	4
2、研究動機.....	4
3、研究目的.....	4
4、研究設備及器材.....	5
5、研究過程或方法.....	5
6、研究結果.....	14
7、討論.....	17
8、結論.....	18
9、參考文獻資料及其他.....	18

【參賽專題名稱】蕃覆味蕾

摘要

吃地瓜擁有許多好處，例如：可以增進腸胃蠕動、可以改善肌膚質地，並增添一天的膳食纖維攝取量，其次，為了增加單元不飽和脂肪酸攝取，協助身體對抗自由基，清除血管中的廢棄物，亦可防治各大慢性疾病，號稱防癌效果第一的蔬菜。甜甜圈一直是一種高熱量的點心，讓許多人又愛又恨，本組研究「低熱量甜甜圈」，用地瓜餡代替醬料，天然又美味。

壹、研究動機

現代人追求「養生」及「瘦就是美」的概念。又加上近幾年腸道疾病愈來愈高，然而對於像甜甜圈這種高熱量甜點又難以抗拒。所以本組研究利用養生食物—地瓜。將其包在甜甜圈中來代替巧克力、草莓等醬料，以提高產品的營養價值，又地瓜具有排毒功能和豐富的膳食纖維，可促進腸道的健康。而一般的甜甜圈是以油炸的方式來製作。油炸會使得甜甜圈熱量更高，所以本組試以烘焙的方式來代替油炸。本組將試做「鹹口味」的甜甜圈與一般甜甜圈做比較，以及黑糖粉，來製造出兼具養生及比市面上熱量還低又具有特色的甜甜圈。

貳、研究目的

- 一、降低甜甜圈的熱量。
- 二、增加地瓜的利用率。
- 三、補充一天的膳食纖維。
- 四、增進腸道的健康。
- 五、提升甜甜圈的營養價值。
- 六、增進單元不飽和脂肪酸的攝取，減少病態肥胖的機率。
- 七、富含碳水化合物讓人有體力以及好活力。

參、研究設備及器材

- 一、設備：攪拌器一台、烤箱一台、發酵箱一台
- 二、器材：
鋼盆 1 個、湯匙 2-3 隻、電鍋 1 個、攪拌缸 1 個、碗數 個、小鍋子 1 個、

砧板一塊、磅秤 1 台、成品架 1 個、烤盤 1 個、削皮刀及菜刀個 1 個、甜甜圈模型數個、包餡匙 2-3 隻、鐵盤 1 個

肆、研究過程或方法

一、配方

(一)第一次配方：甜甜圈×6（未用模型）表 1. 第一次配方

材料	百分比(%)	重量(克)
高筋粉	100	134
砂糖	8	11
食鹽	2	2.7
水	64	85
S-5000	1	1
酵母	1.4	2
安佳奶油	8	11
奶粉	4	5
合計	188.4	250

配方改良：成品吃起來太鹹，所以本組會將食鹽含量降低，麵皮打起來過黏，水分含量下次會從 64% 降低至 56%，由於砂糖加在餡中吃不出與原味有何差別，所以會將砂糖改為黑糖，地瓜餡量太少，下次會從 20g 的餡改為 25g。

(二)第二次配方：甜甜圈×16（有用模型）表 2. 第二次配方

麵皮：

材料	百分比(%)	重量(克)
高筋粉	100	375
黑糖	8	30
食鹽	0.5	1.8
水	56	210
S-5000	1	3.7
酵母	1.4	5

安佳奶油	8	30
奶粉	4	15
合計	178.9	670.5

餡:

(原味)地瓜餡 25 克×8=200

黑糖餡:

材料	百分比(%)	重量(克)
地瓜	100	191
黑糖	10	19

配方改良:地瓜餡加入黑糖過甜,有點膩,因此下次餡中不加入黑糖,麵皮中的黑糖味不夠明顯,下次將黑糖8%改為10%,蒸好的地瓜,水分過高,下次包餡前會先炒乾多餘的水分,本組下次將試做鹹口味的甜甜圈,用海苔粉代替鹽巴。

(三)第三次配方:甜甜圈×20 個

麵皮: 表 3. 第三次配方

材料	百分比(%)	重量(g)
高筋粉	100	691
黑糖	13	90
食鹽	0.5	3
水	56	387
酵母	1.4	10
安佳奶油	8	55
奶粉	4	28
合計	182.9	1264

鹹味餡：

材料	百分比(%)	重量(克)
地瓜	100	266
海苔	2	5
合計	102	271

二、步驟

(一)第一次步驟：

1. 除油外，其他成份入缸(麵粉需過篩)。
2. 麵團成糰加入油，打至完成階段。



3 基本發酵:10 分鐘。

4. 分割 40 克/個，滾圓，中間發酵 10 分鐘，包地瓜餡 20 克/個。



5. 後發 20 分鐘。



6. 入烤箱烤約 15 分鐘，8 分調盤，爐溫 180/160°C



(二)第二次步驟

1. 麵皮由黑糖取代砂糖，拌至完成階段。



2. 基本發酵 10 分鐘。
3. 分割，包地瓜餡，使用模型。



4. 放置烤盤，爐溫 180/160°C，烤至 15 分，8 分調盤，呈金黃色即可。



(三)第三次步驟

1. 除油外，其他成份入缸。

2. 麵糰成糰加入油，打至完成階段。



2 麵皮分割 60g/個，滾圓包地瓜餡 25g/個，中間發酵 10 分鐘。



3. 後發 20 分鐘。

4. 塗上蛋黃，並灑上細條海苔。



5. 爐溫 180/160°C，烤 15 分鐘 8 分調盤。

6. 地瓜洗淨，蒸熟。

7. 分原味及鹹味（餡內有海苔）。

8. 放冷備用。



伍、研究結果

官能品評

5. 非常喜歡 4. 喜歡 3. 普通 2. 不喜歡 1. 討厭

	5分	4分	3分	2分	1分
組織					
整體					
香味					
口感度					
喜好度					
柔軟度					
購買意願度					

一. 官能品評:

(平均年齡:17~18 歲, 受試者:20 人)

1. 原味

	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
組織	35%	35%	30%	0%	0%
整體	45%	35%	20%	0%	0%
香味	20%	60%	20%	0%	0%
口感度	35%	40%	25%	0%	0%
喜好度	20%	60%	20%	0%	0%
柔軟度	35%	45%	20%	0%	0%
購買意願度	30%	50%	20%	0%	0%

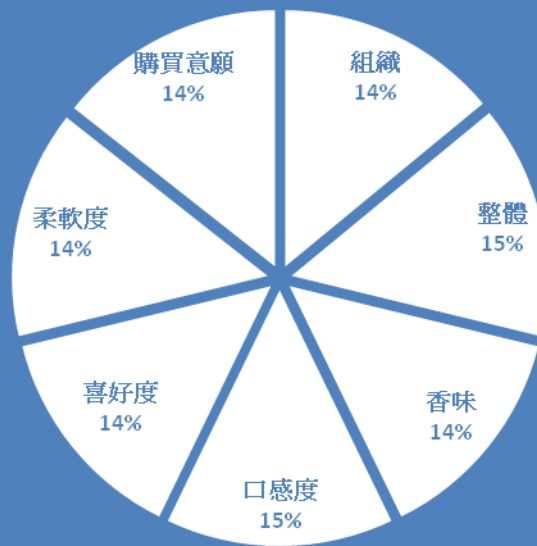
2. 海苔

	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
組織	43%	57%	0%	0%	0%
整體	50%	50%	0%	0%	0%
香味	86%	14%	0%	0%	0%
口感度	11%	40%	25%	0%	0%
喜好度	79%	14%	7%	0%	0%
柔軟度	64%	36%	0%	0%	0%
購買意願度	86%	14%	0%	0%	0%

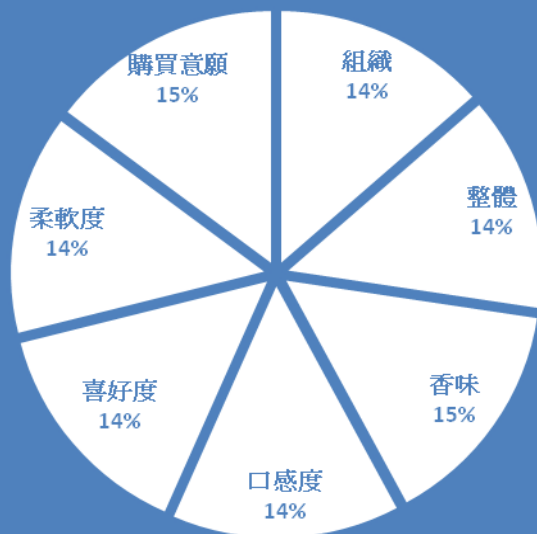
二. 個別喜好度

	組織	整體	香味	口感度	喜好度	柔軟度	購買意願
原味	4	4.2	4	4.1	4	4.1	4.1
海苔	4.4	4.5	4.8	4.7	4.7	4.6	4.8

原味



海苔



陸、討論

- 一、由圖中可以發現，不管是原味還是海苔，組織及柔軟度不是很好，有需要再改進。
- 二、由圖中可以發現原味配方和海苔配方的接受度是海苔配方 > 原味配方，所以海苔配方值得再繼續研究。

三、以購買意願度來看，海苔配方會是商場上，最具有商機的一個產品，也是大眾能夠接受的。

四、由結果可以發現，此配方大人、小孩接受度都蠻高的，深得大家的喜愛。

五、蕃覆味蕾，值得繼續做研究。

一、地瓜的功用：

(一)地瓜是一種鹼性食品，含高纖維素，除可以滑腸通便外，還可中和人體內所累積過多的酸，如吃太多的肉類、蛋、或疲勞引起的酸。此外地瓜中的膠原及粘液多醣類物質，可以預防動脈血管硬化與保持血管彈性，加強多餘膽固醇的排泄作用，是一種好吃又有用的蔬菜。地瓜味道甜、性質平穩、益氣生津、寬腸胃及通便秘的功用，地瓜有豐富的澱粉質及纖維質，且有維生素 C、K，是常見的主食之一。吃地瓜的好處有：(1)減肥。(2)改善體質。(3)降血糖。(4)防止便秘、痔瘡。但是地瓜的糖分含量很高，因此糖尿病患者不宜多吃。

柒、結論

經過本組的研究試驗，發現將地瓜、黑糖、海苔融入甜甜圈中。以烤培代替油炸的方式來製作甜甜圈，不僅改變了一般人對甜甜圈，油膩又甜看法。也利用了吃地瓜、黑糖、海苔對身體好處，增加了甜甜圈的營養價值與養生效果。讓人吃甜甜圈的同時，可以降低擔心變胖的罪惡感，也能夠不失去享受美食的樂趣。更可以在家自己DIY，所以經本組評判此產品-翻覆味蕾是值得繼續深入研究探討的。

捌、參考資料

1. 瘦飲食 作者:李婉萍、出版社:圓華、出版日期:2013/8/12、總頁數:160 頁
2. 不生病的生活 作者:新谷弘實、出版社:采實文化、出版日期:2007/02/27、總頁數:240 頁
3. <http://blog.roodo.com/okokokla/archives/2775577.html> 海苔的功用

4.http://mypaper.pchome.com.tw/3799354_mypaper/post/1282868705 黑糖的
功用有哪些呢?

5.<http://www.findfoods.com.tw/?p=192> 覓食網 -地瓜的功用