

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

溫度對酥炸金針春捲的影響

作者：

蘇欣怡。國立玉里高中。綜合科三年仁班

鄭靜雯。國立玉里高中。綜合科三年仁班

許瀚云。國立玉里高中。綜合科三年仁班

指導老師：

許育菁老師

## 壹●前言

近年來，國人越來越講究美食與養生並重，更重視食物的天然性。金針花為花東地區極具經濟價值的農作物，食用的金針花尚未開花前就該採收了，否則隔天花苞一綻開，就成為觀賞用的金針花，沒有食用的價值了。各國美食不斷的引進台灣，其中許多的養生料理，多不採用「炸」這一種烹調法，將其認定為不養生的烹調法。無論在何時何地，用炸的料理是無所不在的，但是要美味與健康兼具的酥炸料理卻不是處處都看的見的。

在這個講求飲食健康及環保減碳觀念普及的時代下，如何使用隨手可得的食材來做出美味可口，來吃又健康的料理，是我們想做這份研究最主要的動機。

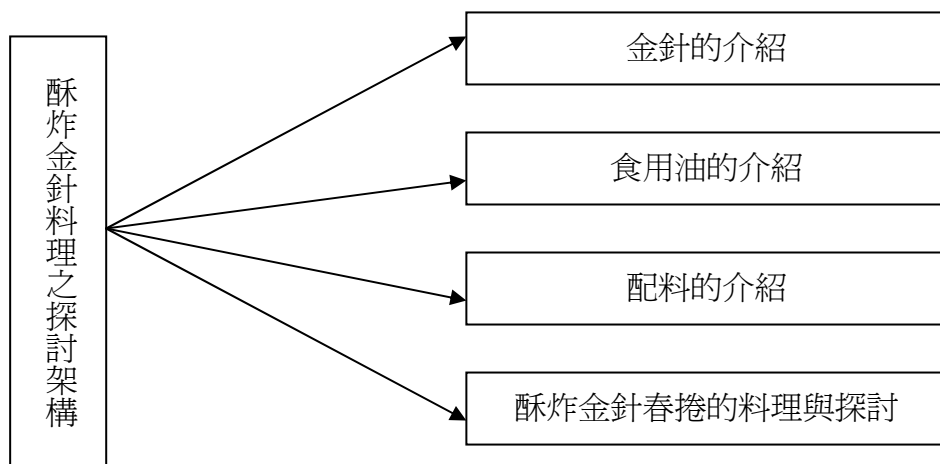
## 二、研究目的

研究的主要目的分述如下：

- (一) 金針的歷史。
- (二) 金針花的營養成分與功效。
- (三) 油炸油的特性與選購。
- (四) 油溫對人體的影響。
- (五) 配料的營養成分與功效。

## 貳●正文

### 一、探討架構



圖(一) 正文探討結構

## 二、金針的歷史

金針花屬於百合科的植物，金針花也叫萱草或忘憂草。古時候男生出遠門的時候，會在院子裡種植金針花，讓母親欣賞、照顧。(鄭元春，1994)。金針可以新鮮的時候煮來吃，也可以曬乾再煮來吃。

## 三、金針花的營養成分與功效

金針有大量的營養成分，有醣類、蛋白質和纖維質，只有少量的脂肪。而其他的礦物質和維生素等含量都很高。新鮮的金針有種叫做秋水仙碱的毒素，食用前需要使用大量清水洗淨。常常食用金針花，可預防兒童引發流鼻血現象。可補血、造血，強化內臟功能。根據營養專家分析，它不僅含有很高的鐵質，量約為菠菜的 20 倍。(鄭元春，1994)

## 四、油的特性與選購

油脂中所含的脂肪酸的種類會影響到油脂的特性與利用。一般來說，可以分為飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸等。含飽和脂肪酸較多的脂質在室溫下呈現固態，比較穩定，較不易氧化。植物性油脂分為不飽和脂肪酸或多元不飽和脂肪酸在室溫下呈現液態。穩定性不高，較易氧化。

(一) 民眾於選用油品時，應注意的事項：

- 1、不要買來路不明的油。
- 2、不要重複使用或不新鮮油。
- 3、大量煎炸食品時，應慎重選用較穩定的油。
- 4、做菜時要用排煙。
- 5、減少油炸食品之攝取。

(二) 好的油炸油需具備下列幾個特點：

- 1、油脂融熔時不起油爆。
- 2、油炸時不起泡。
- 3、具良好之風味不帶異味。
- 4、油脂之安定性高，耐高溫油炸。

## 五、油對人體的影響

因攝取過多的脂質會給健康帶來某些程度的威脅，所以多年來醫學界與營養界不斷的倡導健康和低脂的飲食。以營養和保健的觀點來說的話，高溫油炸食物本來應該就要少吃，因為熱量、油脂都偏高，但在考量脂質的攝取量之際，其實更應該考量到其種類與品質。脂質是非常容易氧化與酸敗的營養素，對健康的影響比較大，但油炸食品有保溫、美味與多變化的特性。

## 六、酥炸金針春捲的探討

### (一)、材料與油溫

表(一) 油炸油溫與春捲材料表

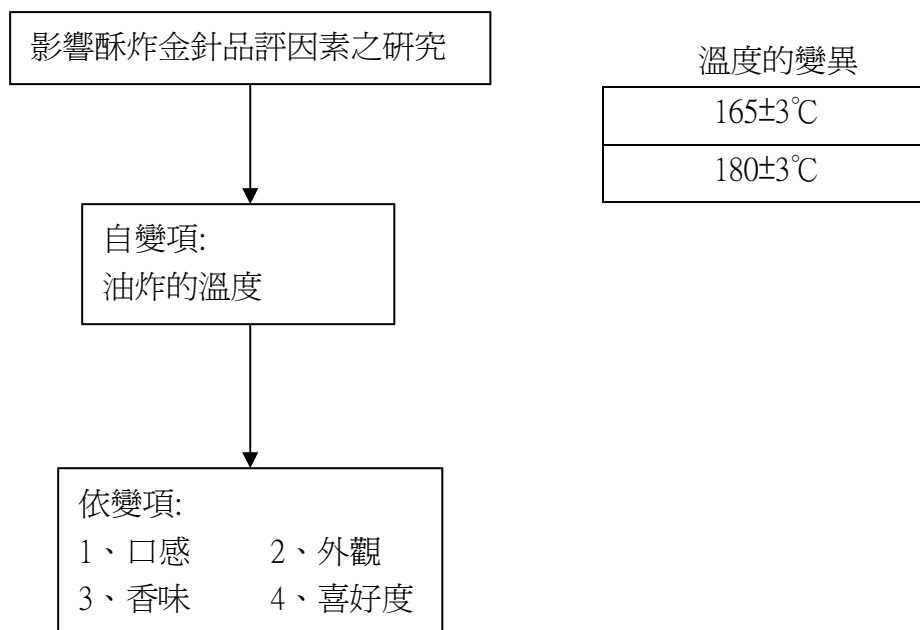
油溫	材料、配料、調味料
165±3°C	材料：金針花、薑絲、胡蘿蔔、黑木耳、高麗菜、香菇、豬肉絲。 調味料：鹽巴、胡椒粉。
180±3°C	材料：金針花、薑絲、胡蘿蔔、黑木耳、高麗菜、香菇、豬肉絲。 調味料：鹽巴、胡椒粉。

### (二)、配料的介紹

- 1、薑：能刺激胃酸的分泌，加快蠕動促進消化，還能加速血液的循環，暖身散寒，**止吐促進循環，抑制咳嗽，抗發炎還可殺菌**（藥用植物小百科，2003）。
- 2、胡蘿蔔：**含有殺菌速，促進腸胃蠕動**（保健食療，2000），防止癌症成長，提昇免疫系統的功能。
- 3、黑木耳：可抑制血脂的上升，更可促進膽固醇分解轉化。
- 4、香菇：含有香菇多醣，可增加人體免疫的能力，延長細胞壽命，修復損傷的細胞，也可防細胞的突變抑制癌症。
- 5、豬肉：有豐富的營養，熱量也大，蛋白質和脂肪豐富，長肌肉、潤皮膚的作用。

### (三)、酥炸金針春捲研究架構

## 溫度對酥炸金針春捲的影響



圖(二) 研究架構

### (四)、酥炸金針春捲之製作步驟

- 1、將 100g 乾金針用冷水浸泡 5-10 分鐘。



圖(三)泡發後的金針。

- 2、分別將高麗菜、紅蘿蔔、香菇、里肌肉、黑木耳切成絲後燙過放涼。



圖(四)將配料炒好。

溫度對酥炸金針春捲的影響



圖(五)攤開放涼，如要加快放涼速度，可用電風扇。

3、之後將材料包到春捲皮裡下油鍋裡炸，必須控制好溫度。



圖(六)炸春捲的油要蓋過春捲。

4、分別為  $165\pm 3^{\circ}\text{C}$ 、 $180\pm 3^{\circ}\text{C}$ 。



圖(七)這是  $165\pm 3^{\circ}\text{C}$ 。



圖(八)這是  $180\pm 3^{\circ}\text{C}$ 。

## 溫度對酥炸金針春捲的影響

### (五)、問卷

您好：我們是餐飲學程的學生。以下是我們專題製作課程所需要的問卷調查，請您協助我們完成這項報告。謝謝！！

1、您認為哪一種油溫油炸的金針春捲外觀看起來比較吸引人？

165±3°C      180±3°C

2、您認為哪一種油溫油炸的金針春捲口感比較好？

165±3°C      180±3°C

3、您認為哪一種油溫油炸的金針春捲香氣比較吸引人？

165±3°C      180±3°C

4、以整體來看，您比較喜歡哪一種油溫油炸的金針春捲？

165±3°C      180±3°C

5、請說明金針春捲的優缺點。

---

---

---

~謝謝您的配合~

### (六)、結果與討論

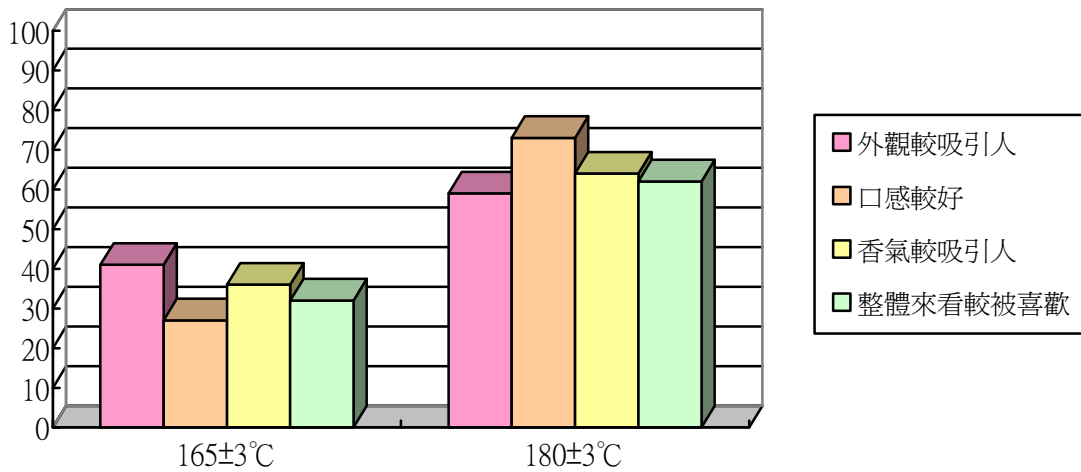
#### 1、問卷分析與統計

本問卷發放共有 22 份，回收問卷 22 份，有效問卷百分比 100%。我們將問卷整理並統計分析出如表 2。

表二 大眾對金針春捲的喜好統計表

題目	溫度	165±3°C	180±3°C
1.外觀較吸引人	人數	9	13
	百分比	41	59
2.口感較好	人數	6	16
	百分比	27	73
3.香氣較吸引人	人數	8	14
	百分比	36	64
4.整體來看，較被喜歡	人數	7	15
	百分比	32	68

溫度對酥炸金針春捲的影響



圖九 不同油溫金針春捲的品評比較圖

### 參●結論

- 一、植物性油脂比動物性油脂的香氣較足夠，植物性的油脂較容易起油煙。而且食用油長時間加溫，油會開始劣化因而產生有害物質，吸油力也會增大。因此不建議長時間的食用油炸食品，但偶爾的食用並不會對健康造成大的影響。
- 二、從表二及圖九中得知，在酥炸春捲外觀上，180±3°C的酥炸春捲比 165±3°C的酥炸春捲更吸引人。在酥炸春捲口感上，180±3°C的酥炸春捲口感較 165±3°C的酥炸春捲好很多，認為 180±3°C的酥炸春捲口感較好者佔 73%。
- 三、從表二及圖九中得知，在酥炸春捲香氣上，180±3°C的酥炸春捲較 165±3°C的酥炸春捲來的好，認為 180±3°C的酥炸春捲口感較好者佔 64%。整體來看，180±3°C的酥炸春捲明顯比 165±3°C的酥炸春捲較受大眾喜歡。
- 四、使用金針花做為春捲裡內餡的主材料，再搭配其他常見的配料，讓春捲吃起來有花的香氣，且食材是容易取得的，具有減碳環保概念，且 180±3°C的酥炸春捲的含油量較少，口感又好，故應是值得開發之金針料理產品。

### 肆●引註資料

- 1.陳燕絨（1994）。金針花。台灣大百科全書。2011年9月23日，



取自：<http://taiwanpedia.culture.tw/web/content?ID=6576>。

2.王素敏（2000）。**保健食療**。出版者：智慧大學出版有限公司。

3.薛佛里爾（2003）。**藥用植物小百科**。出版者：台北市貓頭鷹出版。