

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

紅配綠，泡芙粒

作者：

王敬淳。私立宜寧高級中學。觀三丁班。

賴映君。私立宜寧高級中學。觀三丁班。

關凱璟。私立宜寧高級中學。觀三丁班。

指導老師：

陳俐淳老師

梁金群老師

壹、前言

一、研究動機

生活中我們曾遇過許多挑食的朋友，有的人因為它的味道，有的人因為它的口感，還有人因為食物的外觀而對那樣的食物深感恐懼。**根據網路票選民眾最不能接受的八種蔬菜有紅蘿蔔、青椒、苦瓜、香菜、洋蔥、芋頭、韭菜、芹菜、茼蒿(元氣網。2018年7月19日)**。其實這些食物都含有豐富的營養，但因為它的味道、口感，甚至是食物的外觀，導致有些人不敢吃。

在民眾最不能接受的食物中，我們決定用紅蘿蔔和青椒來當我們小論文探討的主題，紅蘿蔔和青椒其實都含有相當高的營養價值，但因為他們的外觀和味道讓很多民眾無法接受，而泡芙是普遍大眾愛吃的小點心，所以我們決定用泡芙來改變他們原有的外觀，讓民眾不會因為它的外觀而不敢嘗試，而內餡用調配的方式讓味道不再那麼強烈，讓民眾不只是吃泡芙，吃到的更是蔬菜的營養成分。

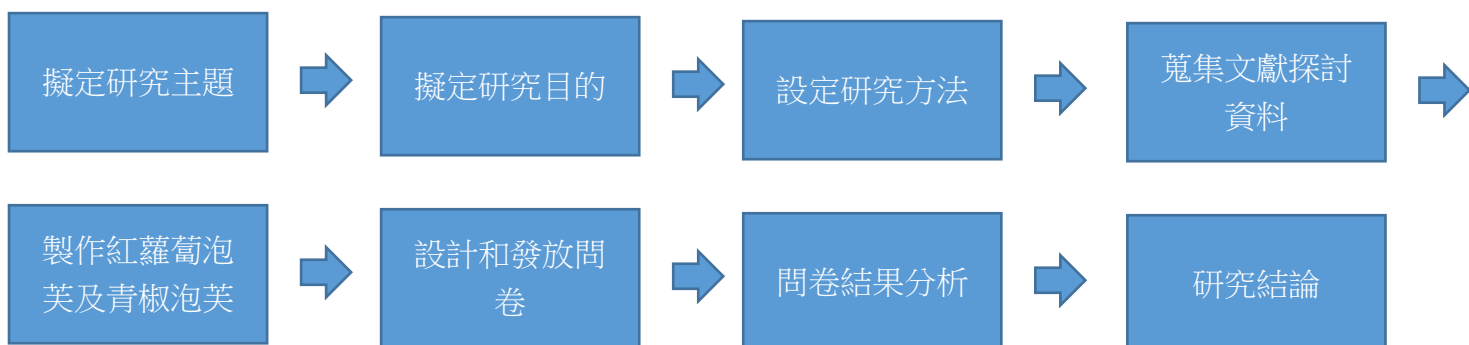
二、研究目的

- (一)改變紅蘿蔔和青椒原有的風味
- (二)改變大眾對蘿蔔和青椒的看法
- (三)讓民眾接受紅蘿蔔及青椒

三、研究方法

- (一)蒐集紅蘿蔔、青椒及泡芙的書籍資料
- (二)實作紅蘿蔔泡芙及青椒泡芙
- (三)調查大眾是否對紅蘿蔔及青椒改觀
- (四)問卷結果分析

四、研究流程



貳、正文

一、文獻探討

(一)紅蘿蔔

1、紅蘿蔔的營養價值

紅蘿蔔的粗纖維，可以促進腸胃蠕動，能幫助消化功能；紅蘿蔔素在人體裡面轉化成維生素 A，可以保持皮膚的光滑。研究證明，紅蘿蔔也有降低血壓、降低血糖的功效；東方人認為，紅蘿蔔有補血的功用，而且含有豐富營養素，所以紅蘿蔔汁被喻為「活的血液」。

紅蘿蔔素為脂溶性，有效吸收維生素 A，建議使用油脂炒食；胡蘿蔔不宜與蘿蔔同食，因胡蘿蔔含有破壞維生素 C 的酵素，導致營養流失；胡蘿蔔素多存於紅蘿蔔的皮下，故建議在烹煮時不削皮，但仍須注意外皮的清潔洗淨。

2、紅蘿蔔的栽培方法：

播種→必須使用一呎的盆栽，在盆內平均規劃三處，一個地方播三粒種子→覆蓋土之後應該充分澆→發芽後大概長出四~五片葉子時，每處只留一株幼苗，其他應該拔除→一個一呎的盆栽有三株紅蘿蔔，每株的間距約二十公分→大約 120 天就可以將整株拔起採收。

3、紅蘿蔔的相關烘焙料理

(表一、由本組參考網路資料自行整理)

紅蘿蔔土司	
紅蘿蔔蛋糕	
楓糖紅蘿蔔可頌	

(二)青椒

1、青椒的營養價值

- (1)青椒裡含有豐富的維生素，也可以增加飯量，增強體力，改善怕冷、凍傷、血管性頭痛等症狀。青椒含有一種特殊物質，能加快新陳代謝，促進荷爾蒙分泌，保健皮膚。青椒富含維生素 C，可以控制心臟病及冠狀動脈硬化，降低膽固醇。
- (2)一般人都會感覺到，吃了帶有辛味的青椒之後，會心跳動加速、皮膚血管擴張，令人覺得熱乎乎的，所以中醫對它的看法和青椒一樣，有溫中下氣、散寒除濕的說法。

2、青椒的生長方式.

播種→種子泡水 4 小時→埋到乾淨透氣的介質裡，不需要肥料→約 7~20 天發芽(確保光線充足、介質濕潤但排水良好)→長出本葉之後，才需要施肥，可用稀釋的液體肥料最容易被植物吸收→當辣椒苗有 7~8 片葉子的時候定植→追肥→採收果實→摘除底部葉片和側芽。

3、青椒的相關中餐料理

(表二、由本組參考網路資料自行整理)

青椒肉絲炒甜不辣	
鮭魚青椒絲	
青椒牛肉炒飯	

三、紅蘿蔔泡芙及青椒泡芙製作方法

(一) 器材: 碗、過篩網、雪平鍋、烘焙紙、刮刀、木匙、打蛋器、量匙、擠花袋、

紅配綠，泡芙粒

花嘴、電子磅、烤箱。

(二) 材料

1、泡芙外皮材料





			
麵粉 100 公克	奶油 80 公克	雞蛋 4 顆	水 90 公克
			
鮮奶 90 公克	鹽少許		

2、泡芙內餡材料











			
鮮奶油 400 公克	糖粉 40 公克	紅蘿蔔 1/4 顆	青椒 1/2 顆

(三) 紅蘿蔔泡芙與青椒泡芙的製作過程



1、泡芙外皮製作過程

			
1.準備外皮材料:麵	2.將水、鮮奶及少許	3.煮至周圍冒泡時，	4.煮至微滾時，加入









紅配綠，泡芙粒

粉、奶油、雞蛋、水、鮮奶、鹽	鹽倒入平底鍋中。	加入奶油並攪拌均勻。	過篩的麵粉，並且轉至小火。
			
5.攪拌至鍋內呈現一層白膜時關火	6.待麵團冷卻 1-2 分鐘。	7.在等待麵團冷卻時，將蛋打入碗內，攪拌均勻。	8.麵團冷卻後，將蛋液分四次倒入麵團中。
			
5. 前三次均攪拌至麵團吸收即可。	6.第四次攪拌至木匙拿起時，麵團能於匙上呈三角形，且不會快速留下，	7.將麵團放入擠花袋。	8.擠至烤盤上。
			
9.送入烤箱，調整烤箱溫度 200 度，烤 40-50 分鐘	10.泡芙外皮完成。		

2、泡芙內餡製作過程及成品

紅蘿蔔泡芙內餡	青椒泡芙內餡
	
鮮奶油及糖粉加入碗中打發，打發至打蛋器拿起是直立的狀態。	鮮奶油及糖粉加入碗中打發，打發至打蛋器拿起是直立的狀態。

紅配綠，泡芙粒

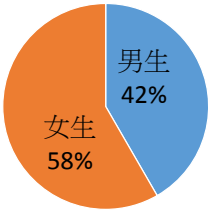
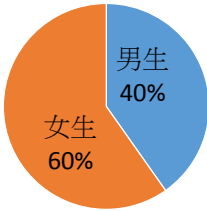
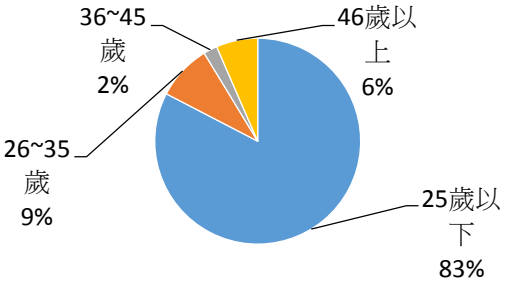
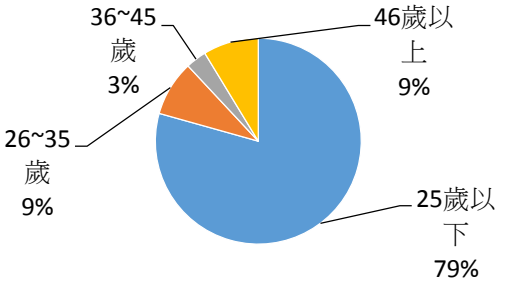
	
紅蘿蔔洗淨削皮後，切塊水煮至軟。	青椒洗淨後，切片水煮至軟。
	
將紅蘿蔔打成泥。	將青椒打成泥。
	
將紅蘿蔔泥加入打發完成的鮮奶油中攪拌均勻。	將青椒泥加入打發完成的鮮奶油中攪拌均勻。
	
放入擠花袋中。	放入擠花袋中。
擠至泡芙內即完成。	擠至泡芙內即完成。

三、問卷調查結果分析

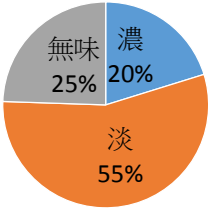
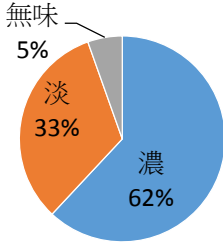
本組在 107 年 11 月 02 日於宜寧高中發放兩種口味之泡芙及問卷，對象為全校師生，研究了解大眾對紅蘿蔔泡芙及青椒泡芙的滿意度，兩種口味各別發放 100 份問卷，紅蘿蔔問卷回收 100 份，有效問卷率 91%，青椒問卷回收 100 份，有效問卷率 92%，調查結果如下：

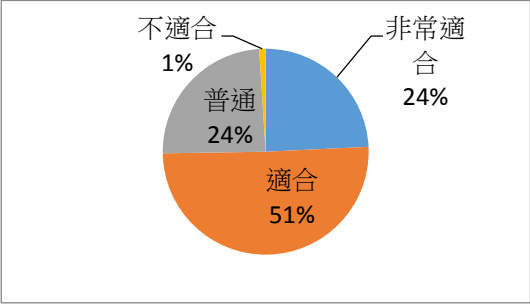
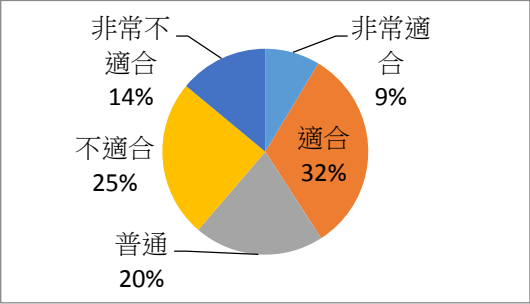
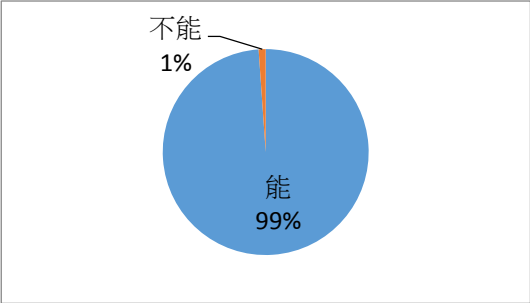
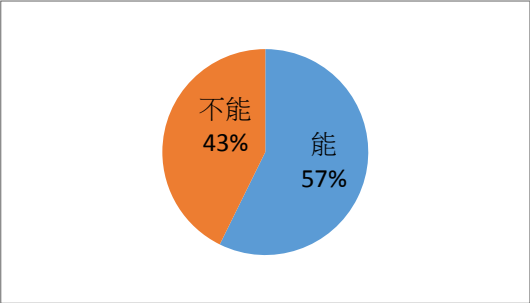
(一)受訪者基本資料

紅蘿蔔泡芙	青椒泡芙
-------	------

	
<p>圖一：受訪者資料 分析：數據顯示男性占 42%，女性占 58%。</p>	<p>圖一：受訪者資料 分析：數據顯示男性占 40%，女性占 60%。</p>
	
<p>圖二：受訪者年齡 分析：數據顯示 25 歲以下的占 83%，26 歲~35 歲的占 9%，36 歲~45 歲的占 2%，46 歲以上的占 6%；得知受訪者中主要以青少年為主。</p>	<p>圖二：受訪者年齡 分析：數據顯示 25 歲以下的占 79%，26 歲~35 歲的占 9%，36 歲~45 歲的占 3%，46 歲以上的占 9%；得知受訪者中主要以青少年為主。</p>

(二) 受訪者對於紅蘿蔔泡芙及青椒泡芙的喜好度

紅蘿蔔泡芙	青椒泡芙
	
<p>圖三：產品紅蘿蔔的味道 分析：數據顯示受訪者對產品紅蘿蔔味道濃淡方面的感受，濃占 20%，淡占 55%，無味占 25%。推測受訪者覺得紅蘿蔔味道是偏淡的。</p>	<p>圖三：產品青椒的味道 分析：數據顯示受訪者對產品青椒味道濃淡方面的感受，濃占 62%，淡占 33%，無味占 5%。推測受訪者覺得青椒味道是偏濃的。</p>

 <p>圖四：整體風味</p> <p>分析：數據顯示受訪者對產品整體風味搭配的適合度，非常適合占 24%，適合占 51%，普通占 24%，不適合占 1%，非常不適合占 0%。推測受訪者對產品的整體風味搭配的適合度是偏高的。</p>	 <p>圖四：整體風味</p> <p>分析：數據顯示受訪者對產品整體風味搭配的適合度，非常適合占 9%，適合占 32%，普通占 20%，不適合占 25%，非常不適合占 14%。推測受訪者對產品的整體風味搭配的適合度是普通的。</p>
 <p>圖五：受訪者接受度</p> <p>分析：數據顯示受訪者對產品的接受度方面，能接受占 99%，不能接受占 1%。推測受訪者對產品的接受度是很高的，只有 1%不接受紅蘿蔔泡芙。</p>	 <p>圖五：受訪者接受度</p> <p>分析：數據顯示受訪者對產品的接受度方面，能接受占 57%，不能接受占 43%。推測受訪者有 57%接受青椒泡芙，仍有 43%不接受青椒泡芙。</p>

參、結論與建議

一、結論

(一) 紅蘿蔔泡芙比青椒泡芙搭配的適合度高

紅蘿蔔味比較柔和，搭上鮮奶油味道融合；而青椒味強烈，搭上鮮奶油味道會顯得突出，比較不適合。

(二) 紅蘿蔔泡芙接受度較青椒泡芙接受高

經過問卷調查的結果，紅蘿蔔泡芙接受度為較高，可能因為紅蘿蔔味道較

淡，所以嘗試紅蘿蔔泡芙時，接受程度提高；而青椒味較重，不敢吃青椒的人，一咬下泡芙時，濃烈嗆辣的味道即在嘴裡散開，接受度相對較低。

二、建議

- (一) 部分民眾反應青椒的味道太濃，因此本組組員認為可以將青椒的比例降低，或是加入其他的原料來稀釋青椒的味道。
- (二) 根據問卷顯示，有部分民眾認為內餡可以加入其他材料，不單單是僅有鮮奶油配蔬菜，因此本組組員認為可以加入棉花糖來創造新的口感及味道。
- (三) 部分民眾建議可以使用剩食來製作泡芙，例如紅蘿蔔皮、青椒籽或是青椒內白色的芯，都可以拿來當作原料讓剩食更加有價值。

肆、引註資料

一、書籍資料

- (一) super Recipe 月刊誌 (2016)。《不失敗！真正超基本的烘焙書》。台灣：三采。
- (二) 高橋教子 (2014)。《翻滾吧!泡芙》。台灣：楓書坊。

二、網路資料

- (一) 網票選八大最難吃蔬菜 元氣網。擷取日期 2018 年 10 月 25 日，取自 <https://health.udn.com/health/story/6037/3260874>
- (二) 青椒營養價值 百度。擷取日期 2018 年 10 月 25 日，取自 <https://www.baimi.org.tw/agro51.html>
- (三) 紅蘿蔔營養價值 樂活營養師。擷取日期 2018 年 10 月 26 日，取自 <http://www.foodcare.com.tw/label.aspx?article=1708>
- (四) 紅蘿蔔的成長方式 農業知識入口網。擷取日期 2018 年 10 月 26 日，取自 <https://reurl.cc/EngnA>
- (五) 青椒的成長方式 北七小農。擷取日期 2018 年 10 月 26 日，取自 <http://blog.urbgreen.tw/posts/445648-steps-of-growing-peppers>
- (六) 青椒料理 愛料理。擷取日期 2018 年 10 月 26 日，取自 <https://icook.tw/categories/305>
- (七) 紅蘿蔔吐司 愛料理。擷取日期 2018 年 10 月 26 日，取自 <https://icook.tw/recipes/244332>
- (八) 楓糖紅蘿蔔可頌 愛料理。擷取日期 2018 年 10 月 26 日，取自 <https://icook.tw/recipes/272961>

附錄：問卷內容

親愛的芳鄰你好！我們是宜寧高中高三的學生，目前正在撰寫小論文。在大家不能接受的食物排行榜中，總是常出現青椒及胡蘿蔔這兩樣蔬菜，因此本組組員將胡蘿蔔及青椒與泡芙結合，使泡芙改變這兩樣蔬菜原有的風味，並調查大眾對於胡蘿蔔與青椒泡芙的接受度，因此請提供您寶貴的意見，謝謝！

紅蘿蔔泡芙問卷調查

- Q1.性別: 男 女
Q2.年齡: 15 歲以下 16~25 歲 26~35 歲 36~45 歲 46~55 歲 56 歲以上
Q3.請問您覺得紅蘿蔔泡芙味道如何?
濃 淡 無味
Q4.請問您覺得紅蘿蔔配泡芙適合嗎?
非常適合 適合 普通 不適合 非常不適合
Q5.請問您能接受紅蘿蔔泡芙嗎?
能 不能
Q6.請問您覺得有哪邊需要改進?
外型 口感 內餡 其他:_____

青椒泡芙問卷調查

- Q1.性別: 男 女
Q2.年齡: 15 歲以下 16~25 歲 26~35 歲 36~45 歲 46~55 歲 56 歲以上
Q3.請問您覺得青椒泡芙味道如何?
濃 淡 無味
Q4.請問您覺得青椒配泡芙適合嗎?
非常適合 適合 普通 不適合 非常不適合
Q5. 請問您能接受青椒泡芙嗎?
能 不能
Q6.請問您覺得有哪邊需要改進?
外型 口感 內餡 其他:_____