

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

「黑麻」蟻搬「紅吐」

作者：

林子茜。宜寧高級中學。觀光科三年丙班。
張詠婷。宜寧高級中學。觀光科三年丙班。
江燦宏。宜寧高級中學。觀光科三年丙班。

指導老師：

陳俐淳老師

壹、前言

一、研究動機

隨著經濟的發展，外食的人口大量增加，現今許多商家研發出快速又方便的食物，但裡頭的成分大部分是化學添加物或是口感豐富，卻富含油脂、糖、高熱量的食物，長久食用下來，不僅會對人體造成負擔，亦會造成慢性疾病。

本組組員發現，市面上所販售的吐司，大多是高油高熱量的產品，因此希望能打造一道既健康又不失美感的吐司，我們決定將富含膳食纖維及維生素的火龍果與芝麻融入吐司中，讓原本高熱量的土司，搖身一變成為健康的點心，並利用小論文來了解火龍果及芝麻的相關資訊，並調查大眾對於火龍果芝麻吐司的喜好程度。

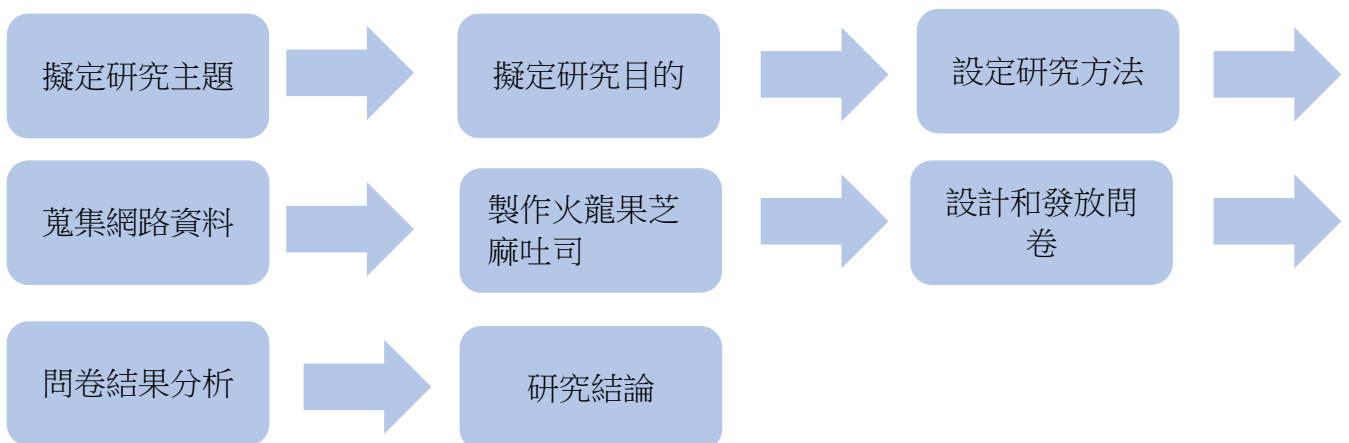
二、研究目的

- (一) 瞭解火龍果與芝麻的起源與種類
- (二) 探討火龍果及芝麻融入吐司的可行性
- (三) 調查大眾對於火龍果芝麻吐司的滿意度

三、研究方法

- (一) 問卷調查法：本組利用問卷了解大眾對於火龍果、芝麻的喜愛度，以及對於火龍果芝麻吐司的滿意程度
- (二) 實作研究法：實際製作火龍果芝麻吐司
- (三) 文獻收集法：利用網路資料查詢火龍果及芝麻相關資料，及製作吐司的方法

四、研究流程



(圖一、此資料由本組統整)

貳、正文

一、文獻探討

〈一〉吐司

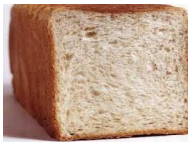


1. 源起

日常生活中常吃到的吐司，只知道是用麵粉及其他成分製作而成，但我們並不知道他是如何產生的，這就要說起一個非常遙遠的故事，從前有一位外國人異想天開想發明將麵包變黃金的故事，但他的大話被當地國王聽到，然而國王給他兩個星期的期限把那台機器發明出來，時間一到，那位外國人還是無法發明出來，於是他硬著頭皮把麵包跟麵包機送給國王，有眼的人都看得出來那個不是黃金，但這位外國人靈機一動，把像黃金的乳酪加在麵包上給國王吃，國王覺得相當美味，非常滿意，並且把他取名為吐司。

2. 介紹

吐司是西式麵包的一種，它的主要成份有麵粉、酵母粉、糖、鹽、奶油、牛奶、蛋等，把這些成份與水攪拌、搓揉、發酵後，和成麵糰，再放進攝氏約190度的烤箱，烘烤約30分鐘，出爐冷卻後切片即可食用。

3. 種類

名稱	圖片	介紹
全麥吐司		全麥吐司含有小麥的營養，例如膳食纖維、維生素B群、鐵、葉酸等。
牛奶土司		雖然看起來跟一般的白吐司沒兩樣，但因為成分加了牛奶所以吃起來比較香甜。 市面上的許多人也將牛奶土司的外觀作成上方有小波浪狀的微焦的光滑的表面再加上香甜的牛奶土司讓人愛不釋手。
丹麥吐司		丹麥吐司在吐司裡頭最不一樣的地方就是他的外皮了！ 他的外皮是酥酥脆脆的，外面市場還會在撒上糖霜。 通常他也會被稱為手撕麵包。

湯種吐司		湯種吐司比一般的白吐司還要軟，通常可以放個 2~3 天 它的起源是來自日本，當地的人也相當喜愛。
德式黑麥吐司		看到名子想當然他就是來自於德國啦 他是德國北邊的人習慣吃得早餐 營養價值相當的高呢！
英式吐司		雖然他看起來跟湯種土司長的大同小異，但他其實吃起來的口感不太一樣。 怎麼說呢？它的上方表皮吃起來比較硬，烤焦的味道較重，相對來說吃起來也比較香。

(表一、本表格由本組透過網路資料而統計)

〈二〉火龍果

1. 起源

火龍果是從歐洲人的手上傳到亞洲，法國人在殖民越南時，順便把有白、紅、黃的火龍果果實帶到越南，之後就成為他們森林中的野生果實。越戰時期美國的軍人大量噴灑讓植物會枯萎的劇毒除草劑，導致農作物大量死亡，只有生命力超強的火龍果存活下來，成為他們的救命食物，越戰結束之後遂開始大量栽培。

2. 外型

外型奇特屬於熱帶水果的火龍果，在美洲的傳統祭典上，火龍果是必備的「神聖之果」，神聖之果不僅外表美麗，也是救人的慈悲之果。

3. 介紹

火龍果為仙人掌科的三角柱屬植物，營養豐富，含有植物性白蛋白以及花青素和維生素，因此具有保障人類的腸胃健康以及降低膽固醇。

具有黏性和膠質，可以和人體內的重金屬離子結合，再由排泄系統排出體外，因此具有很好的解毒效果，對胃壁也有保護的效用。中醫認為火龍果味甘、性涼，具有生津止渴、清熱涼血、通便利尿之效，適合糖尿病患者食用。由於它熱量低、甜度不高，可促進胃腸道消化，能降低血中壞的膽固醇，人們將它當作減肥美容的最佳水果。

4. 季節

台灣的火龍果產期集中於 5~10 月，一般以 5~6 月及 9~10 月的火龍果品質最好

5. 營養成分

有蛋白質、膳食纖維、維生素、維生素、維生素C、果糖、葡萄糖、鎂、鉀等。

6. 種類

名稱	圖片	介紹
黃龍果		未成熟果是綠色，果肉細緻無比，甜度更是極致，略帶香味。
紅龍果		果肉呈紫紅色，果香味濃重，軟滑細膩多汁。
黑龍果		花和果實呈黑色狀，成熟後轉暗紅，耐裝運。

(表三、本表格由本組透過網路資料而統計)

〈三〉芝麻

1. 源起

從前在一個廣大的草原中，獵人發現一顆黑色且明亮橢圓的小型物體，他們在好奇心的驅使下而吃下去了，發現味道非常美味，從那時刻開始就陸陸續續有人會去使用這食物，到了某一時期，科學家發現，裡面充滿了礦物質、蛋白質、補充油質，然後被引進亞洲，直到十七世紀被帶進美洲大陸栽培種植。

2. 介紹

別名胡麻、脂麻、油麻，遍佈世界上的熱帶地區。它的種子含油率較高並是可食用的，所以被大量種植。芝麻有黑芝麻和白芝麻兩種，食用以白芝麻為好，補益藥用則以黑芝麻為佳。芝麻既可食用又可作為油料。

3. 特性

有潤膚、補血、明目、補益精血、潤燥滑腸、生津等作用。還可降低血糖，增加肝臟及肌糖元含量，也可降低血中膽固醇含量。適合因肝腎

「黑麻」蟻搬「紅吐」

不足所致的脫髮、皮膚乾燥、便秘、病後體虛、眩暈等症的中老年人食用。芝麻還是治療脫髮、痔瘡的食材，經常吃芝麻能使頭髮烏黑也有利於頭髮生長。

4. 營養成分

主要為脂肪、蛋白質、醣類，並含有豐富的纖維、卵磷脂、維生素B群、E與鎂、鉀、鋅及多種微量礦物質。

二、製作流程


1. 材料

食材	圖片	食材	圖片
高筋麵粉 250g		黑芝麻 (依個人喜好)	
鮮奶 30g		酵母粉 3/4 匙	
蜂蜜 20g		紅色火龍果 約兩到三顆	
中筋麵粉 50g		鹽巴 3g	

(表四、本表格由本組而整理)


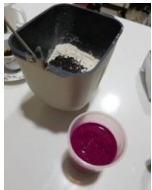


2. 製作器具

器具名稱	器具圖片	器具名稱	器具圖片
湯匙		麵包機	

秤重機	
-----	---

(表五、本表格由本組而整理)

3. 操作流程

操作說明	操作圖片	操作說明	操作圖片
將高筋及中筋的麵粉倒入		將新鮮火龍果汁倒入	
將黑芝麻倒入		加入少許鹽、酵母粉、蜂蜜、牛奶、等待 4 小時 麵包就好了	

(表六、本表格由本組而整理)

4. 食品完成

食品圖片	食品圖片
	

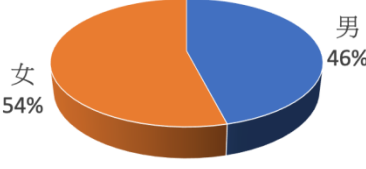
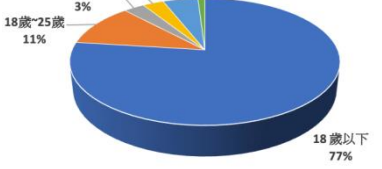
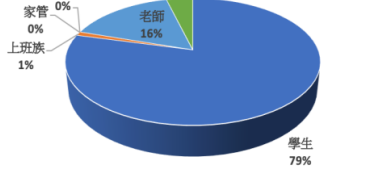
(表七、本表格由本組拍攝而上傳)

三、問卷調查及結果分析

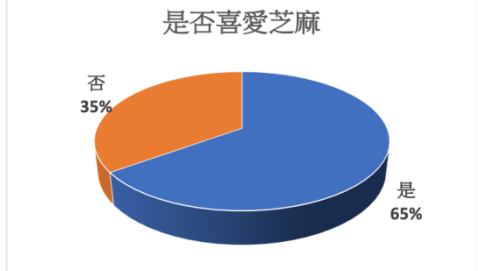
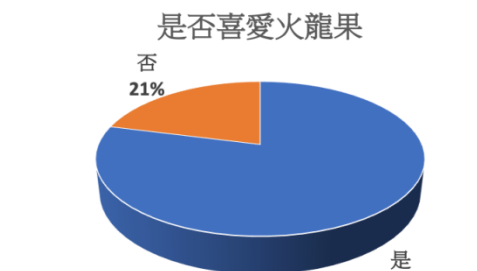
本組在 108 年 5 月 29 日於宜寧高中發放火龍果芝麻口味的土司及問卷，對象為全校師生，研究了解大眾對火龍果芝麻吐司的滿意度，總共發放 100 份問卷，問卷收回 100 份，有效問卷率為 98%，調查結果如下：

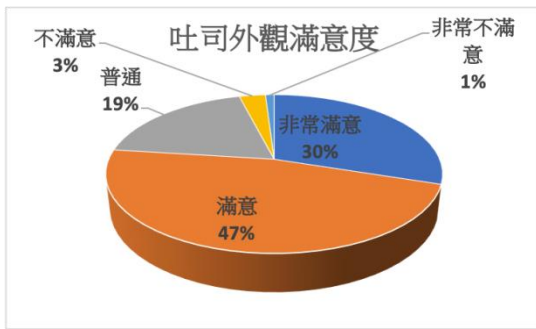
1. 受訪者基本資料

「黑麻」蟻搬「紅吐」

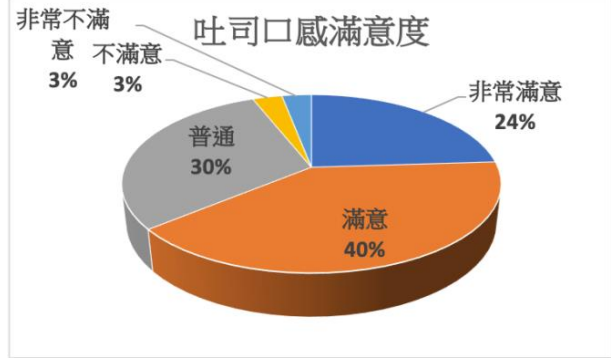
<p style="text-align: center;">性別</p>  <p style="text-align: right;">男 46%</p> <p style="text-align: left;">女 54%</p> <p style="text-align: center;">圖二：受訪者性別</p>	<p style="text-align: center;">年齡</p>  <p style="text-align: right;">18歲以下 77%</p> <p style="text-align: center;">圖三：受訪者年齡</p>	<p style="text-align: center;">職業</p>  <p style="text-align: right;">學生 79%</p> <p style="text-align: center;">圖四：受訪者職業</p>
<p>分析：數據顯示男性占 46%，女性占 54%。</p>	<p>分析： 數據顯示 18 歲以下占 77%，18~25 占 11%，26~35 占 3%，36~40 占 3%，46~55 占 5%，56 歲以上 1%，得知受訪者中主要以青少年為主。</p>	<p>分析： 數據顯示學生 39%，老師 16%，其他 4%，上班族 1%，家管 0%，服務業 0%，得知受訪者中主要以學生為主。</p>

2. 受訪者對於火龍果芝麻吐司的喜愛度

<p style="text-align: center;">是否喜愛芝麻</p>  <p style="text-align: right;">是 65%</p> <p style="text-align: left;">否 35%</p> <p style="text-align: center;">圖五：芝麻喜愛度</p>	<p style="text-align: center;">是否喜愛火龍果</p>  <p style="text-align: right;">是 79%</p> <p style="text-align: left;">否 21%</p> <p style="text-align: center;">圖六：火龍果喜愛度</p>
<p>分析： 數據顯示受訪者對芝麻的喜愛度占 65%，不喜愛的占 35%，得知受訪者當中喜愛芝麻的居多。</p>	<p>分析： 數據顯示受訪者對火龍果的喜愛度占 79%，不喜愛的占 21%，得知受訪者當中喜愛火龍果的居多。</p>



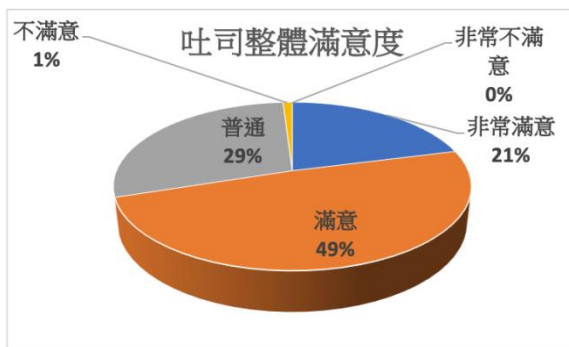
圖七：外觀滿意度



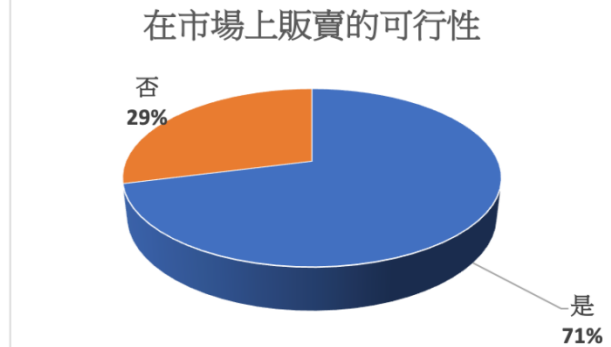
圖八：口感滿意度

分析：
數據顯示非常滿意的占 30%，滿意的占 47%，普通的占 19%，不滿意的占 3%，非常不滿意的占 1%，得知受訪者當中對外觀滿意的居多。

分析：
數據顯示非常滿意的占 24%，滿意的占 40%，普通的占 30%，不滿意的占 3%，非常不滿意的占 3%，得知受訪者當中對口感滿意的居多。



圖九：整體滿意度



圖十：販賣可行性

分析：
數據顯示非常滿意的占 21%，滿意的占 49%，普通的占 29%，不滿意的占 1%，非常不滿意的占 0%，得知受訪者當中對整體滿意的居多。

分析：
數據顯示可行性占 71%，沒有可行性占 29%，得知受訪者認為在市場上是可販售的居多。

參、結論

〈一〉結論

1. 外觀：本組認為吐司的外觀跟理想的有所落差，因為顏色較沒鮮豔，問卷中也有 23%的民眾認為不滿意。
2. 口感：本組認為吐司的口感跟理想的有所落差，因為口感較乾及無味，問卷中也有 36%的民眾認為不滿意。
3. 整體：本組認為吐司的整體跟理想的有所落差，因為整體來說不管是口

感、外觀或者市面上的販賣度，都沒有理想中的好，問卷中也有 30%的民眾認為不滿意。

〈二〉建議

1. 外觀：本組組員從問卷調查討論出芝麻的部分可在外表灑許多的芝麻粒，顏色部分可以多加些紅龍果讓吐司再鮮艷點。
2. 口感：本組組員從問卷討論出口感的部分可用牛奶的比例來增加鬆軟度，並且避免過度攪拌，以免多餘的氣體殘留而造成空洞，內部的部分可加入芝麻醬，增加豐富的口感。
3. 整體：本組組員討論出組員製作的吐司並沒有像市面上的如此吸引人，原因有可能是切開吐司時，顏色並沒有像紅龍果鮮豔，並且內部看起來很空洞，所以下次我們要將紅龍果的份量改多，讓他的顏色可以在鮮豔點，製作過程也要再改善，避免空洞以及口感不佳，芝麻的部分也可改變方式來凸顯，例如芝麻醬，這樣市面上的可行性會增加。

肆、引註連結

〈一〉書籍資料

藤田千秋（2017）。麵包圖解入門百科。台北市：邦聯文化。

〈二〉網路資料

（一）吐司由來介紹。2019 年 6 月 4 號，取自
http://www.epochtimes.com/b5/11/11/13/n3429506.htm?fbclid=IwAR1p2dlzzGhT_4Ney3VsEj7AIpKuj24GsAgM-uyfmHBYyiB-oP9Q2Ac-vlo

（二）火龍果介紹資料。2019 年 6 月 4 號，取自
<https://kknews.cc/agriculture/4o33yeq.html?fbclid=IwAR1S2YD7O9Y1YFMTkY77D1COVvdPYttJU7D4uqfhBGR3a28BNGpIjBiB55o>

（三）芝麻介紹資料。2019 年 6 月 4 號，取自
<https://blog.xuite.net/glutinousrice/cake/21008697-%E9%BB%91%E8%8A%9D%E9%BA%BB%E3%80%81%E7%99%BD%E8%8A%9D%E9%BA%BB%EF%BC%8C%E5%90%84%E6%9C%89%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%A5%9E%E6%95%88%EF%BC%81>