

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：
蔬果水晶珠

作者：
黃虹琪。私立宜寧高中。觀三丙班
蔡旻儒。私立宜寧高中。觀三丙班

指導老師：
陳俐淳老師

壹、前言

一、研究動機

民眾對蔬菜的接受度不高，有些對人體有所助益的營養素的蔬果，卻因味道、外觀而讓人不敢嘗試，甚為可惜。

本專題嘗試從大人小孩皆喜愛的珍珠出發，希望藉由「蔬果水晶珠」的開發，將蔬果融入珍珠的製作，且嘗試讓大眾能夠去接受蔬果的味道，不再去害怕，探討與傳統珍珠結合蘋果、苦瓜及南瓜的可行性和其市場接受度為研究目的，並期望開展民眾對蔬果料理的喜愛。

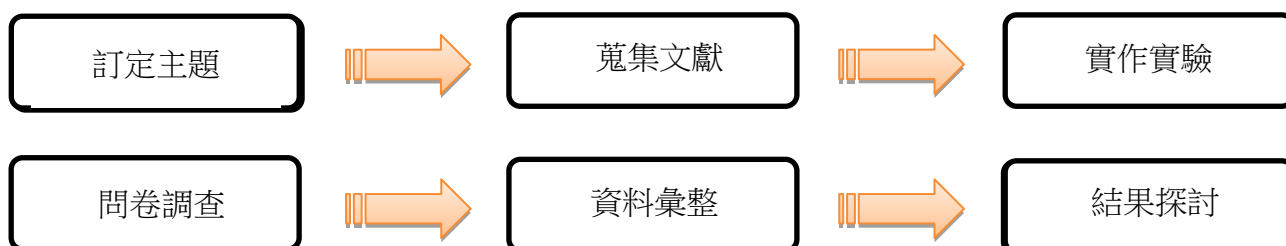
二、研究目的

- 〈一〉瞭解適合搭配珍珠的蔬果之種類與營養成份。
- 〈二〉探討製作珍珠之外觀、口感、風味的差異。
- 〈三〉透過手工製作的「蔬果水晶珠」使產品提高價值感，顛覆眾人的想像，吃出全新的口感。
- 〈四〉探討蔬果融入珍珠製作之可行性，並調查大眾之滿意度。

三、研究方法

- 〈一〉文獻分析法：蒐集珍珠、苦瓜、蘋果以及南瓜的資料
- 〈二〉實作實驗法：研究配方比例接著實作蔬果珍珠
- 〈三〉問卷調查法：透過問卷了解大眾對於蔬果珍珠的接受程度及可行性

四、研究流程



蔬果水晶珠
〈圖一、研究流程圖〉

貳、正文

一、珍珠

〈一〉 介紹

在珍珠奶茶中稱波霸或粉圓，是一種中式甜品，起源於台中。主要成份為澱粉，通常由太白粉，木薯及竹芋澱粉、馬鈴薯澱粉、蓮藕粉及果膠等凝結成分混合所製成的澱粉球，可添加水、糖及香料，使顏色、口感依成分而有不同的味道。



〈圖二、參考網路圖片〉

二、南瓜

〈一〉 介紹

南瓜是葫蘆科南瓜屬的植物。「南瓜」一詞可以特指南瓜屬中的中國南瓜，等在內的其他南瓜屬栽培種。其中前者因產地叫法各異，又名地瓜；因其瓜肉呈金黃色，閩南話、客家話、福州話、大鵬話、金華話稱為金瓜；在湖南常德等地也稱「北瓜」，原產於北美洲。

〈二〉 營養價值

南瓜有豐富的蛋白質、膳食纖維、維生素 C 及鈣、磷、鐵、鋅、等營養素，也是胡蘿蔔素、維生素 A 的來源，有助於抗氧化、抗老化及預防癌症。

〈三〉 種類

種類	品種介紹	圖片
----	------	----

蔬果水晶珠

東洋南瓜	香甜美味，口感帶點黏性。	
美國南瓜	果肉脆嫩，適合涼拌，也可擺放觀賞。	
東昇南瓜	果肉鬆軟香甜，適合料理南瓜湯或南瓜泥。	
南投南瓜	南投特有品種，味道清甜，口感偏鬆軟。	
栗子南瓜	口感鬆軟宛如栗子，不論蒸煮、油炸都適合。	
胡桃南瓜	口感綿密滑順，還有奶香味，又稱為「牛奶南瓜」。	

〈表一、參考網路資料自行整理〉

三、苦瓜

〈一〉 介紹

苦瓜是葫蘆科植物。是一種瓜菜類蔬菜，原產地一般為熱帶地區。在南亞、東南亞、中國、加勒比海群島均有廣泛的種植。中國廣東江門市杜阮鎮已經有上百年的種植苦瓜的歷史。

〈二〉 營養成分

苦瓜含有豐富的營養成分，包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、膳食纖維、各項維生素等，特別是維他命 C 的含量居瓜類之冠，有瓜中 C 王之稱。植物性化合物有苦瓜素、類黃酮素、奎寧、苦瓜鹼、胡蘿蔔素、植物性胰島素、果膠、纖維素，蛋白中含有多種胺基酸、脂蛋白和苦瓜酸。含有胰化酶，能把不溶性蛋白轉換成可溶性蛋白而被人體吸收。

〈三〉 種類

種類	外觀介紹	圖片
蘋果苦瓜	外型圓胖，口感多汁又脆甜，適合涼拌、清炒，簡單料理就能吃出蘋果苦瓜的清爽美味	
青皮苦瓜	翠綠光澤，肉厚細嫩，口感較脆，適合做沙拉、煮、炒、醃漬。	
翠玉苦瓜	果形優美，苦味較淡、口感清脆、一般而言，顏色越深苦味越重，適合做川燙料理或炒。	
山苦瓜	卵形體積小，苦味最重、苦而帶甜，富含維生素，除了一般熱炒或涼拌，也常被加工乾燥，作為泡茶所用。	

〈表二、參考網路資料自行整理〉

四、蘋果

〈一〉 介紹

蘋果是薔薇科蘋果亞科蘋果屬植物，其樹為落葉喬木，果實富含礦物質和維生素，是人們最常食用的水果之一。蘋果樹可高至 15 米，但栽培樹木一般只高 3-5 米左右。果實一般呈紅色，但需視品種而定。

〈二〉 營養成分

蔬果水晶珠

威爾斯說明蘋果和健康的關係：「一天一蘋果，醫生遠離我」。蘋果可以降低罹患結腸癌、攝護腺癌和肺癌的風險。蘋果中含有大量的膳食纖維及維他命 C 以及槲皮素、兒茶素及原花色素 B2 等酚類物質。蘋果皮含有熊果酸，可以增加骨骼肌，同時降低肥胖症、脂肪肝疾病的風險。

〈三〉 種類

種類	外觀介紹	圖片
秋香蘋果	果皮小部分青綠色	
金冠蘋果	黃綠色錐形	
五爪蘋果	濃紅色果皮	
蜜蘋果	紅果皮淡綠斑點	
青龍蘋果	表皮粗糙果文明顯	
富士蘋果	果皮底色黃綠	
津輕蘋果	紅色中帶鮮紅色條紋	

〈表三、參考網路資料自行整理〉





五、蔬果珍珠做法

一、器具

擀麵棍	鍋子	玻璃保鮮盒	濾杓
			
筷子	玻璃碗	切麵刀	果汁機
			

〈表四、參考網路圖片〉







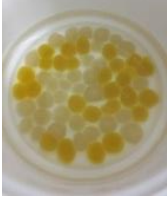

二、材料

樹薯粉	南瓜	蘋果	苦瓜
			

三、製作過程

南瓜蒸 3~5 分鐘	苦瓜以滾水煮熟	將苦瓜蘋果、南瓜打成泥	
			
南瓜泥、苦瓜蘋果泥隔水加熱	倒入樹薯粉	揉成麵糰	

蔬果水晶珠

			
搓成珍珠形狀	滾水煮熟	用冰水冷卻	完成
			

〈表五、本組自行整理〉

參、結論

一、結論

- 〈一〉外觀方面：本組組員實作結果，認為外觀顏色比一般珍珠多樣化，但是顏色偏淡。
- 〈二〉口感方面：本組組員實作結果，認為口感有嚼勁，不過比一般珍珠較沒味道。
- 〈三〉適合程度方面：本組組員實作結果，認為珍珠加入苦瓜蘋果、南瓜無違和感。
- 〈四〉市場販賣方面：本組組員實作結果，認為蔬果珍珠適合在市場販售。

二、建議

- 〈一〉珍珠顏色偏淡，因此本組組員認為可以加入顏色較鮮豔的水果，讓珍珠顏色能更豐富一點。
- 〈二〉珍珠口感較沒味道，因此本組組員認為珍珠可以淨泡糖水半小時，讓整體味道能更入味。
- 〈三〉珍珠嚼勁較不佳，可調整水份及粉類的比例

肆、引註資料

一、書籍資料

- 〈一〉 譯者：張萍。蘋果膠生食療法：斷糖·排毒·防癌。新北市：世茂出版社。

二、網路資料

- 〈一〉 《百年台灣古早味：尋訪真實老味道》。108年10月19日，
取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%94%9C%E8%8F%9C>
- 〈二〉 中國蔬菜。108年10月19日，取自
https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%8D%97%E7%93%9C#cite_ref-1dj3ej8
- 〈三〉 苦瓜圖像資料庫。108年10月19日，
取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%8B%A6%E7%93%9C>
- 〈四〉 苦瓜的營養成分。108年10月19日，
取自 <https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=2976>
- 〈五〉 蘋果品種剖析。108年10月19日，取自
<https://greenbox.tw/Home/BlogPostNew/6114/%E3%80%90%E8%98%8B%E6%9E%9C%E5%A4%A7%E8%B3%9E%E3%80%91%E8%98%8B%E6%9E%9C%E5%93%81%E7%A8%AE%E5%89%96%E6%9E%90>
- 〈六〉 常見苦瓜好多種，每種的最佳吃法您都知道嗎？。108年10月19日，
取自 <https://blog.wonderfulfood.com.tw/2015/06/03/>
- 〈七〉 《頻婆果考——中國蘋果栽培史之一斑》。108年10月19日，
取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%8B%B9%E6%9E%9C>