

投稿類別：觀光餐旅類

篇名:

非你莫「薯」- 養身番薯創意甜點

作者:

王廷睿。私立葳格高中。餐二丙班

黃瑋琮。私立葳格高中。餐二丙班

指導老師:

蔡孟娟老師

鄭雨芳老師

壹、前言

一、研究動機

番薯是生活中容易取得的食物，但只要一到生產季，番薯的價格跟農民的心情就一起跌落谷底。番薯的產量過大，導致供過於求，甚至採收的成本還高於番薯全部售出後的收入。以至於有些農民直接不採收了，決定讓番薯們自生自滅。

但在全球人口持續增加的情況下，我們還要讓這些可以食用的食物被白白浪費嗎？所以我們決定以地瓜製作甜點，讓這些常被忽視的浪費可以被大家注意到。

二、研究目的

- (一) 了解番薯對人體的益處
- (二) 養生番薯派的製作方法
- (三) 利用 Google 表單了解受訪者對養身番薯派的意見
- (四) SWOT 分析

三、研究方法

(一) 文獻討論法

利用書籍及網路資料分析各種番薯的特性、口感以及營養價值等選出最適合做番薯派的番薯品種。

(二) 問卷調查法

以不記名的方式做調查，探討大眾對於養身番薯派的喜愛程度及購買意願。以此問卷結果來做更進一步的了解。

四、研究流程



▲圖一 研究流程圖(資料來源：自行研究)

貳、正文

一、地瓜的介紹

▼表一 地瓜品種介紹

地瓜品種	外觀跟內在顏色	口感	營養價值	烹調方式
西蒙一號白心甘藷	白皮白肉	口感綿密	維他命 K 群	適合打成果汁、烤和蒸煮。
台農 57 號黃金甘藷	黃皮黃肉	口感鬆 Q	維生素 C、E 與β胡蘿蔔素	適合蒸、煮、炸或烤地瓜，製作糕餅點心
台農 66 號紅心尾仔番藷	紅皮紅肉	口感細軟	胡蘿蔔素含量高	適合煮稀飯、蒸、烤和食品加工。
紫心甘藷	紫皮紫肉	口感粉潤厚實	膳食纖維高	磨成泥製成煎餅或切塊煮湯
日本金時地瓜	紫皮黃肉	口感綿密	膳食纖維高	適合蒸、煮、烤

(資料來源：本組自行研究分析)

二、地瓜的營養價值

在李時珍的《本草綱目》中有記載，地瓜能「**補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰**」(台灣大紀元。養身別忘了地瓜。2017 年 4 月 11 日)一種食材不起眼卻營養豐富的地瓜，而在現在飲食中驗證了地瓜的功效，例如：

- (一) 預防高血壓、血管硬化及老人痴呆症等。
- (二) 可以增進視力、治療夜盲症。
- (三) 改善眼睛乾燥、頭髮易落等問題。
- (四) 可造血及補血，抗壞血酸和胡蘿蔔素則有抗氧化作用。
- (五) 富含類似女性激素的性質，可保持皮膚細緻。
- (六) 每一百公克地瓜含有二點四公克的膳食纖維(元氣網，2015)。
- (七) 富含高鐵、高鉀、維生素 A。
- (八) 屬低 GI 食物，有糖尿病的病人也可以適度取用。

(九) 每 100 公克的熱量只有 85 大卡，減重的人也能享用。

三、以下介紹不宜與地瓜同時吃的食物：

(一)香蕉

有胃潰瘍、胃脹等病症的人不適合吃地瓜，地瓜的糖分在胃中產生大量胃酸，會增加胃內壓力，對於胃不好的人，會刺激潰瘍面或胃粘膜，導致胃部不適。而且地瓜不能與太甜的東西同吃，因為地瓜本身是甜的，如果再加上甜食一塊吃，會增加胃食道逆流的可能性。

(二)河蟹

兩者一起食用容易形成結石。

(三)雞蛋

地瓜中的糖和雞蛋一起食用容易導致腹痛。

(四)柿子

兩者食用至少相隔五個小時以上。如果同時食用，地瓜中的糖分在胃內發酵，會使胃酸分泌增多，和柿子中的鞣質、果膠反應發生沉澱凝聚，會產生硬塊。嚴重時可使腸胃出血或造成胃潰瘍。

四、如何挑選新鮮美味的地瓜呢？

(一)不要挑到受傷的地瓜

(二)太細長的地瓜纖維多

(三)外型橢圓飽滿呈紡錘型的地瓜最佳

(優活健康網。選購健康地瓜 這 6 點報你知。2017 年 2 月 19 日。取自 <http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=42714>)

五、產品特色

(一)不過度加工，讓消費者吃到食材最原始的味道。

(二)使用在地食材，不讓食材累積碳足跡。

(三)將一般常吃的蘋果派換成地瓜餡料，提高消費者嘗鮮意願。

(四)低 GI，有糖尿病的病人也可食用富含膳食纖維，促進腸胃蠕動幫助排便。

六、SWOT 分析

本研究產品將生活中常見的地瓜製作成地瓜派，讓消費者在享受佳餚的同時，也能攝取到膳食纖維、類胡蘿蔔素、維生素 A、維生素 B 群、維生素 C、鈣、磷、銅、鉀等營養素。本產品純手工製作絕不添加香料及化學物質，完全不用擔心食安問題。既能攝取豐富的營養素又能幫助農民，一舉數得。為了更了解本產品特質，本研究團隊做了 SWOT 分析。

▼表二 地瓜派 SWOT 分析

優勢 (strengths)：	劣勢 (weakness)：
1、運用在地食材，可減少碳足跡。 2、純手工製作，不用擔心食安問題。 3、地瓜為主材料，可以吃到最原始的味道。	1、產品不易保存。 2、生產費時。 3、大量製作。
機會 (opportunities)：	威脅 (threats)：
1、以常見的蘋果派變換新口味，可提高民眾嘗鮮意願。 2、現在飲食越來越要求健康。	1、容易脹氣的人不能常吃。 2、市售類似商品多。

(資料來源：組自行研究分析)

七、製作歷程說明

(一) 實驗過程:

關於塔皮的配方，本小組共做了三次實驗，第一次是用油酥餅乾塔皮，但番薯纖維過多，以致於成品較乾。塔皮太酥跟綿密的番薯口感不合。第二次是用千層派皮，但番薯餡太乾。但這次口感較搭配。第三次是用千層派皮，這次也選用纖維較少的番薯品種，所以這次的番薯餡較柔順，且派皮跟餡料的口感非常搭配。

▼表三 實驗結果

	第一次	第二次	第三次
派皮種類	油酥餅乾塔皮	千層派皮	千層派皮
番薯	纖維多	纖維多	纖維少

(資料來源：本組自行研究分析)

(二) 製作過程:

1、食譜：

派皮材料：（1）中筋麵粉：135 克（2）鹽：1.5 克（3）冰的奶油：90 克（4）冰水：50 克

2、內餡：

（1）地瓜：200 克（2）糖：40 克（3）奶油：40 克（4）水：適量（依柔順度而定）（5）蛋黃：1 顆（6）蛋液：全蛋 1 顆（入烤箱前刷在地瓜派上，有助於上色，香味，和地瓜表面的平整度）

3、實驗次數：

3 次

4、實驗差異：

第一次是用油酥餅乾塔皮，但地瓜的品質較差，導致纖維較多，烘焙出的成品較乾。塔皮太酥和地瓜的口感不合。

第二次是用千層派皮，地瓜的品質也不好，成品中的內餡較乾。但派皮和地瓜的口感較配。

第三次是用千層派皮，地瓜的品質較好，做出柔順的內餡，地瓜和派皮的口感也可以，烤焙成功。

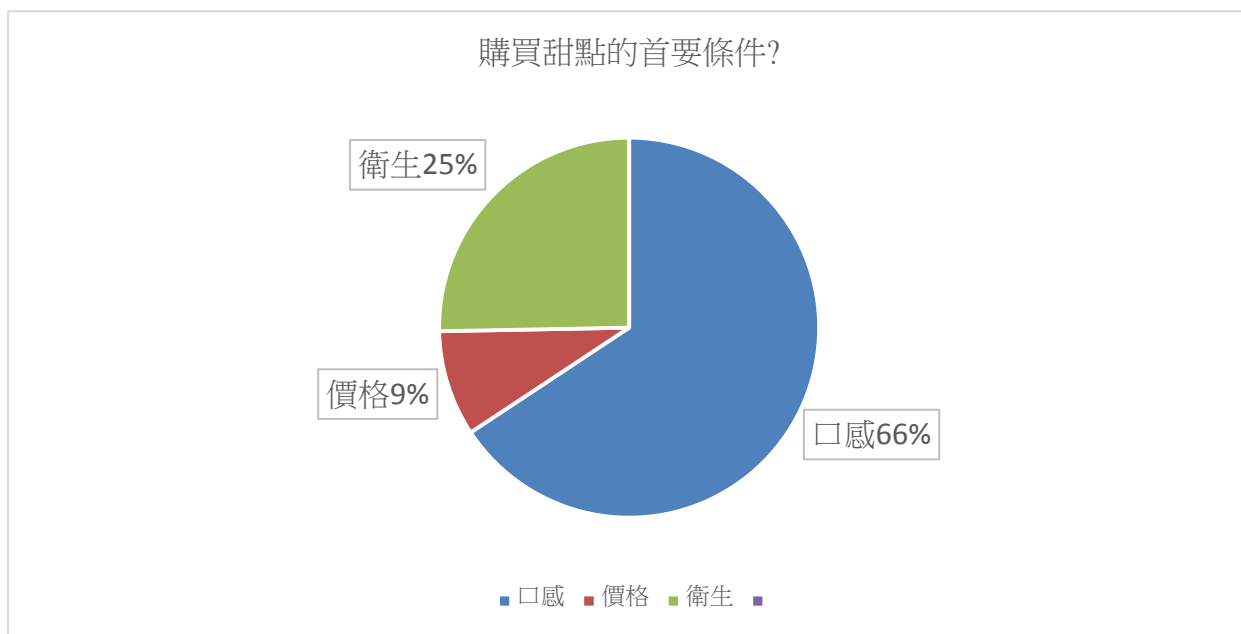


▲圖二 地瓜派成品(地瓜種類:台農 57 號黃金甘藷) (資料來源:本組自行研究分

析)

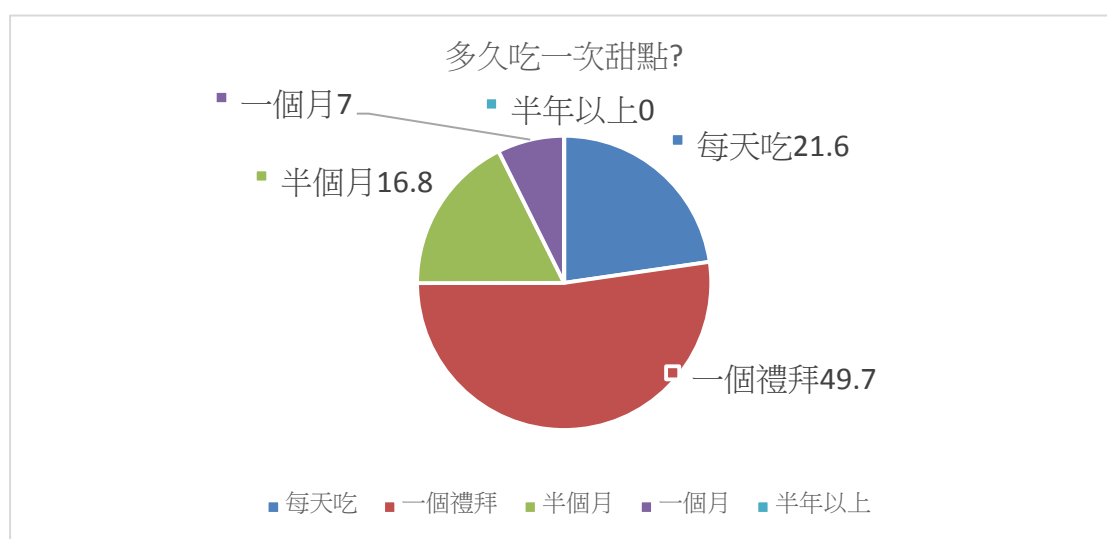
(三) 問卷分析：

本研究小組自製的地瓜派給受訪者試吃，使用 google 表單，發放 150 份試吃及問卷，回收問卷 150 份，有效問卷 150 份。



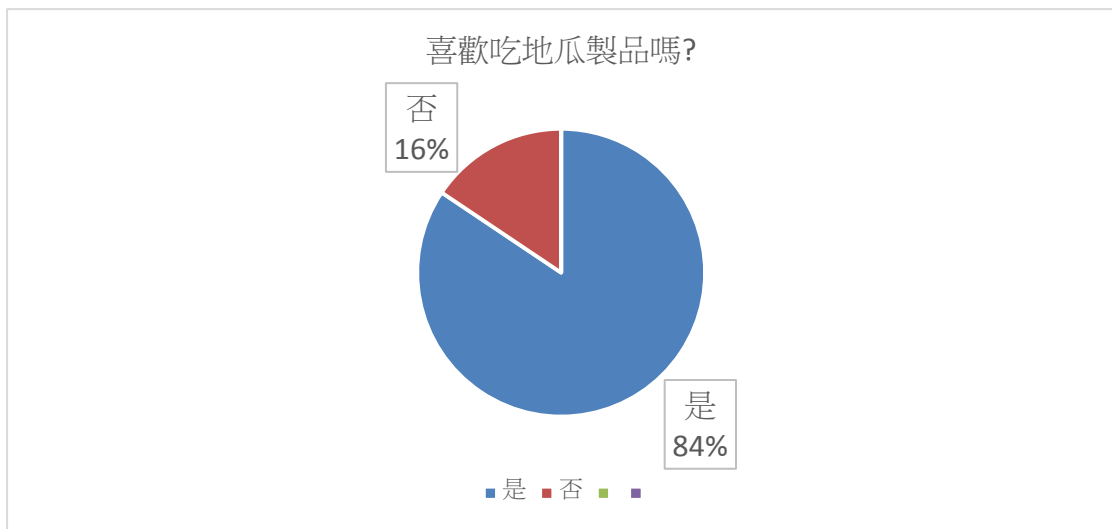
由上圖所示，考慮衛生的佔了 25%，考慮價格的佔 9%，考慮口感的佔 66%。

▲圖三 購買甜點的首要條件圓餅圖



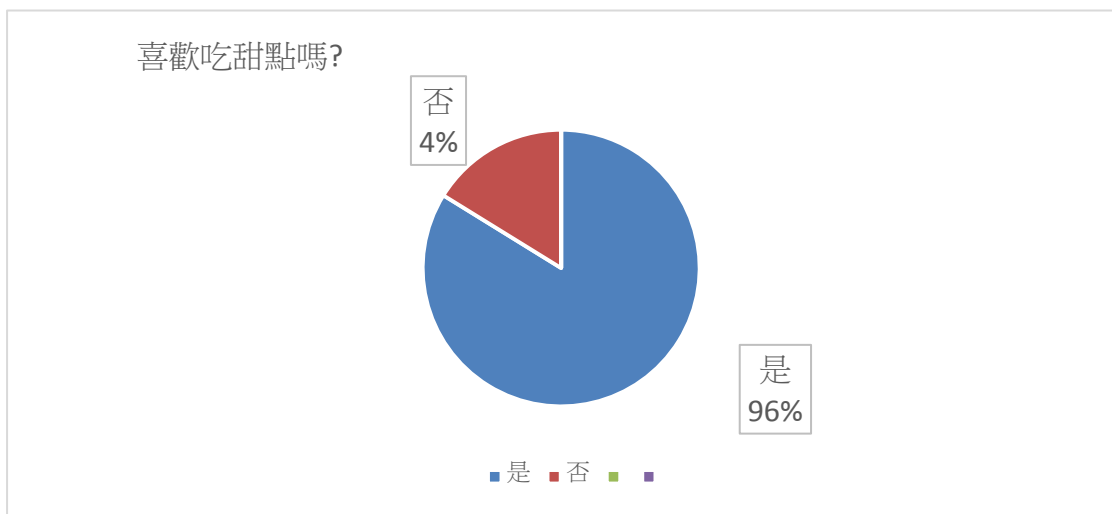
由上圖所示，每天吃佔了 21.6%，一個禮拜佔 49.7%，半個月佔 16.8%，一個月佔 7%，半年以上佔 0%。

▲圖四 多久吃一次甜點圓餅圖



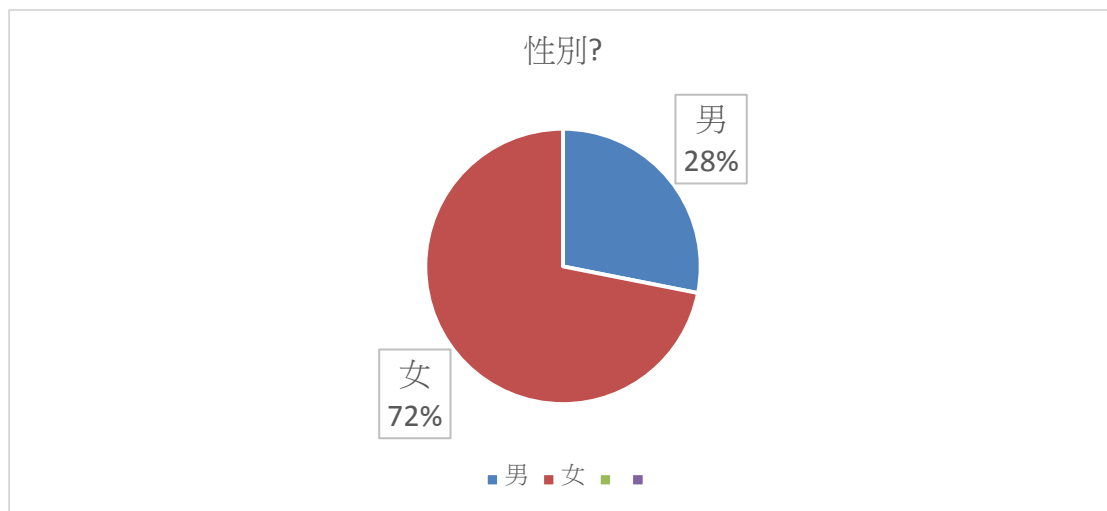
由上圖所示，喜歡佔了 84%，不喜歡佔了 16%。

▲圖五 喜歡吃地瓜製品圓餅圖



由上圖所示，喜歡佔了 96%，不喜歡佔 4%。

▲圖六 喜歡吃甜點圓餅圖



由上圖所示，填寫此問卷性別比例。男的佔了 28%，女的佔 72%。

▲圖七 男女性別圓餅圖

參、結論

一、問卷分析結論：

由上圖分析來看喜歡吃甜點的人很多，並且大家比較少去計較價錢，味道及口感。

二、產品製作結論：

經過了好幾次的討論與實驗，總算是做出來了，雖然跟我們一開始想得有些許落差，但還是成功了，成品的味道與口感雖然不是最完美的，但是將蘋果改成地瓜，這舉動還是蠻創新的。

三、結論：

本次的地瓜派雖說是很成功，但是有許多人認為口味太單調了，當初在做的時候我們也有想過這點，之後我們還會繼續研發不同的口味，像是將不同品種的地瓜融入在一起，又或著是加入其他的食材，日後如要販售的話，我們會將其外觀在做些許改良，增加消費者的購買慾。

肆、引註資料

一、書籍類

朵琳(2014)。粗食排毒 養身地瓜。台北市：文華。

島澤安從里(2017)。Unicorn Bakery 烘焙甜點書。日本：世界文化社。

郭玉芳(2004)。多吃地瓜。台北：膳書房。

二、官方網站

台灣好農部落格。鹽巴仔。2017 年 10 月 21 日。取自
<https://goo.gl/2cbgbF>

康圖健康百科。2017 年 10 月 20 日。取自
<https://www.healthway.tips/content/314332324537363138373643.html>

YOKA 時尚網。2017 年 10 月 20 日。取自
https://read01.com/NajoLP.html#.WfLKPVtL_CQ

悠活健康網。2017 年 10 月 19 日。取自
<http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=42714>

元氣網。2017 年 10 月 21 日。取自
<https://health.udn.com/health/story/6036/1405448>

by Ines 【焦糖酥皮蘋果派】【法式蘋果派】。2017 年 10 月 19 日。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=GeCVQ2MKqnc>

三、報紙文章

強尼·包登博士(2008)。地球上最健康的 150 種食材。台北市：商周出版。