

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：秋葵西芹逆襲行動：打造顛覆想像的蔬菜系貝果

作者：

郭佩綦 臺中市私立葳格高中 三年級 餐三甲班 12 號 餐飲管理科
石庭綺 臺中市私立葳格高中 三年級 餐三甲班 3 號 餐飲管理科

指導老師：

林雅欣

壹、前言

一、研究動機

現今社會，人們對於健康飲食逐漸重視，追求低糖、低油、高膳食纖維的飲食，但許多富含礦物質、維生素、膳食纖維的食材(如西芹、秋葵等)，卻因其特殊的香氣及口感被排斥。此外現代人生活節奏快速，外食的比例大大增加，在台就有近 8 成的人有外食的習慣(衛生福利部國民健康署，2025)，對於飲食的選擇大多偏向於便利、快速。所以本組嘗試將大眾較不喜愛的蔬菜融合攜帶便利同時又能果腹的貝果中，在提高營養素的攝取率，同時也能改變人們對西芹、秋葵的既定印象帶給大眾新奇感，又能顧及便利性。

二、研究目的

- (一) 瞭解貝果歷史及種類
- (二) 瞭解西芹及秋葵營養價值
- (三) 研發營養強化新口味貝果
- (四) 分析民眾對於蔬菜貝果的接受度

貳、文獻探討

一、麵包的歷史及分類

麵包歷史悠久，至少有 3 萬年，一開始是在人類發現火後，偶然間將帶有穀物的麵團弄熟，但這時還停留在未加入酵母的技術。「**埃及人是最早利用發酵來做麵包，他們利用麵粉、水、馬鈴薯、野生酵母進行麵包發酵，並發明了最早的烤爐**」(蘇梅春等，2021)，而直到工業革命，麵包加工機器普及，發酵的時間、方法才開始穩定確立。

經過多年的演變，麵包的種類變得多樣，而依據台灣國家標準 CNS，將麵包大致分為硬式麵包、軟式麵包及餐包、甜麵包、特殊麵包四大類，其中貝果屬於硬式麵包，硬式麵包規定糖、油為麵粉含量的 4% 以下，較為扎實帶有濃郁，且能保存較久(蘇梅春等，2021)。

二、貝果歷史以及種類

貝果的起源眾說紛紜，唯一能肯定的是在十六到十七世紀間，它已成為波蘭地區的飲食之一，而在多種版本中，其中於 1683 年的維也納戰役，一名維也納的麵包師傅為致敬勝利製作了象徵馬鐙的麵包，這個版本最廣為流傳，而在德語中馬鐙意思為「圓滿」，並在東歐流行，演變成現今的 Bagle。

在 19 世紀末，東歐的猶太人為躲避屠殺，在 1880 年帶著製作貝果的技術到達紐約下東

城，為保證口味在 1900 年成立了貝果工會並採世襲制度，但隨著貝果的普及，不同的國家、城市製作出了多種不同的貝果(如表一)(大紀元新聞，2025)。

表一：貝果種類整理圖表

	製作方式	口感
紐約貝果	將發酵麵糰捏成環狀後，先經過熱水燙煮再烘烤，讓表面形成硬殼並增加內部密度。	口感紮實、有嚼勁
蒙特婁貝果	特色是使用麥芽糖，在蜂蜜水中煮過後，再於柴燒烤箱中烘烤而成。	比紐約貝果更酥脆且帶有甜味
日式貝果	有些會使用低溫長時間發酵，讓貝果口感鬆軟且帶有微 Q 彈。	口感較為 Q 彈、柔軟，且口味較多樣

(表一資料來源:本小組自行彙整)

三、西芹的介紹、種類及營養價值

(一) 西芹介紹

西洋芹(學名:*Apium graveolens*)俗稱西芹，源自地中海沿海地區，是 17~18 世紀歐洲對於傳統芹菜長期改良後的成果，適合種植在氣候潮濕偏冷的環境，不耐高溫，但西芹有輪作障礙，無法在同一個農田重複種植，中間需休耕，因此農民須有很大的農田輪耕。此外大多人認為西芹都為進口，但在台灣也有人種植西芹並創立了農企業，那就是「青苑西芹」，在彰化縣西苑鄉，利用強風的特點讓西芹葉柄成長的更加肥厚、粗壯(上下游新聞，2026)。

(二) 芹菜的種類

下表二為台灣常見的西芹種類：

表二：芹菜品種整理圖表

品種	西芹	唐芹	山芹菜
口感	清脆、水分多，可生食或熟食	香氣濃郁	香氣濃郁
味道	較淡	濃郁、帶有較強的辛嗆味	清甜，帶有特殊的辛香味
外觀	葉柄粗壯翠綠	葉柄細長	葉柄細長，整株濃綠

(表二資料來源；本小組自行彙整)

(三) 西芹的營養素及功效

西芹富含膳食纖維、維生素 A、C、K 及許多礦物質，營養價值極高，具有低熱量、高膳食纖維的特點，礦物質中鉀含量偏高，能調節體內水分，預防水腫。除了上述的營養價值，

其中最特殊的是擁有芹菜素(Apigenin)，它含有抗癌的成分，能活化抑制癌症的基因，同時能抑制血小板凝聚，降低血液凝固的能力，減少血管產生血栓的機率，還能保護神經減少神經退化疾病(早安健康，2019)。

四、秋葵的介紹、種類及營養價值

(一)秋葵的介紹

秋葵 (學名:Abelmoschus esculentus)，又稱為黃秋葵，屬錦葵科秋葵屬果菜類，起源於非洲，適合種植在暖熱的氣候地帶，擁有極強生命力，耐旱、耐潮濕、容易栽培(蔡孟旅等，2021)，但因生長快速，生長超過十公分就會喪失商業價值，而秋葵帶有的絨毛會引起一些人過敏，造成了採摘的不便。

(二)秋葵的種類

下表三為台灣常見的秋葵種類：

表三：秋葵品種整理圖表

品種	姆指圓秋葵	綠野黃秋葵	赤焰紅秋葵	一代交配綠美人秋葵	巨無霸秋葵
口感	質地柔軟，口感滑嫩	脆嫩，咀嚼時有一定的彈性	肉質豐滿，口感滑嫩	脆嫩，帶有一定的嚼勁	肉質厚實，口感滑順
味道	味道清淡，略帶甜味	味道清新，略帶微酸	味道不重，有清淡的植物甜味	味道鮮美，清甜	味道濃郁，略帶堅果香氣
外觀	小巧圓形，通常呈現鮮綠色，表面光滑	鮮豔的綠色，果實長且細，底部略為圓潤	果實呈現鮮紅色，形狀較長，表面有光澤	果實呈深綠色，形狀較為均勻	果實巨大，通常呈現鮮綠色，外觀粗壯

(表三資料來源:本小組自行彙整)

(三)秋葵的營養素及功效

秋葵含有膳食纖維、維生素 A、C、礦物質鎂、磷、鐵，以及大量的鈣，100 克的秋葵就含有 80~100 毫克左右的鈣質，比起等重的牛奶毫不遜色，且秋葵所含的鈣質比起牛奶更好吸收，對於乳糖不耐症的類群是一個補充鈣質很好的選擇，其中令大部分人討厭的天然黏液中含有豐富的水溶性膳食纖維以及黏蛋白，水溶性纖維能降低密度脂蛋白膽固醇，達到減緩醣類吸收、穩定血糖的效果，黏蛋白則是能保護腸壁，並促進腸道自我修復，降低腸道癌的機率(早安健康，2018)。

參、研究方法

一、研究方法

- (一) 文獻分析法：運用網路媒體及學術文章查詢相關資料。
- (二) 實際操作法：自製西芹貝果以及秋葵貝果。
- (三) 問卷調查法：本研究以 google 表單來設計網路問卷，以自編問卷進行調查。

二、研究流程

圖一：研究流程



(圖一資料來源：本小組自行繪製)

三、實作材料及步驟

(一) 西芹貝果實作材料

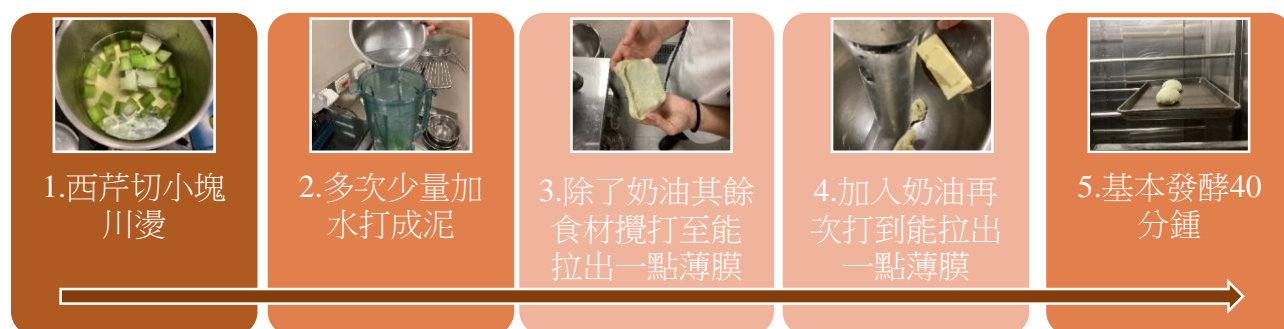
表四：西芹貝果材料克重

材料名稱	重量(g)	材料名稱	重量(g)	材料名稱	重量(g)
西芹	250	酵母	4	鹽	6
高筋麵粉	375	水	65	蜂蜜	適量
糖	40	奶油	15		

(表四資料來源:本小組自行整理)

(二) 西芹貝果實作步驟

表五：西芹貝果實作流程



秋葵西芹逆襲行動：打造顛覆想像的蔬菜系貝果



(表五資料來源：圖片及資料由本組自行拍攝繪製整理)

(三) 秋葵貝果實作材料

表六：西芹貝果材料克重

材料名稱	重量(g)	材料名稱	重量(g)	材料名稱	重量(g)
秋葵	150	水	100	鹽	6
高筋麵粉	375	奶油	15	蜂蜜	適量
糖	40	酵母	6		

(表六資料來源：本小組自行整理)

(四) 秋葵貝果實作步驟

表七：秋葵貝果實作流程





(表七資料來源：圖片及資料由本組自行拍攝繪製整理)

四、成品

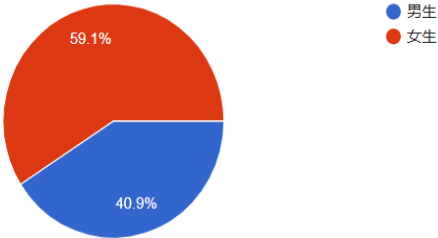
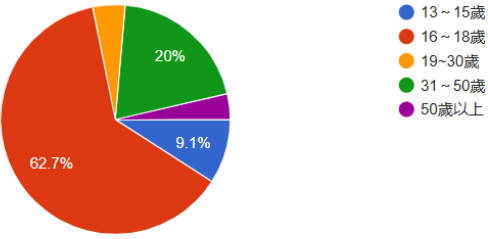
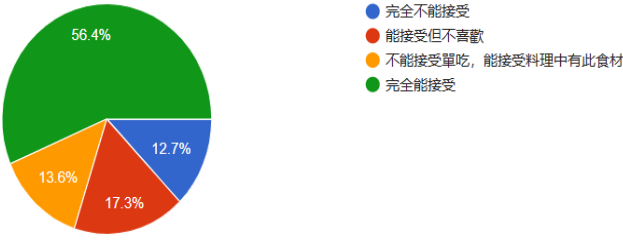
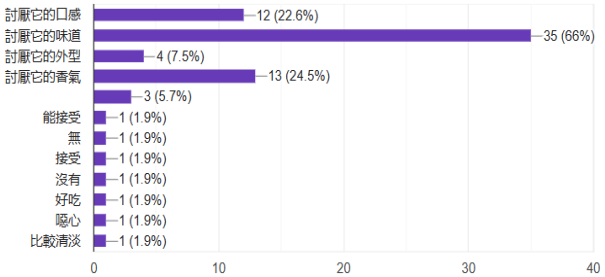
自製西芹貝果及秋葵貝果成品如表八。

表八：自製西芹貝果及秋葵貝果成品

	
<p>圖二:西芹貝果成品</p>	<p>圖三:秋葵貝果成品</p>
<p>顏色較淡，味道較淡，切面能看出纖維，但吃不出來</p>	<p>顏色較深，秋葵味道較為明顯，外觀可以看出秋葵打成泥外皮的顆粒，但吃不出來</p>

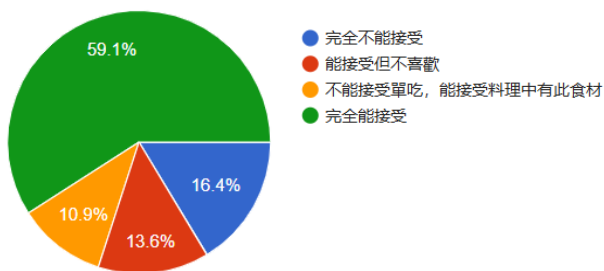
(表八及圖二、圖三資料來源：本組自行拍攝繪製整理)

肆、研究分析與結果

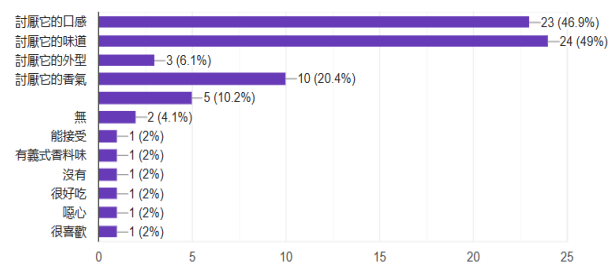
<p>圖四:性別</p> 	<p>圖五:年齡段</p> 
<p>根據結果顯示：男女生比例中，女生佔比較多 59.1%(圖四)，年齡段為 16~18 歲佔比最多 62.7%(圖五)。</p>	
<p>圖六:請問您對於西芹的接受程度?</p> 	<p>圖七:不能接受原因為何?</p> 
<p>根據結果顯示：不能完全接受西芹的人佔比 43.6%(圖六)，接近約一半的人，而不能接受西芹的最大原因是味道 66%，其次原因是口感 22.6%(圖七)。</p>	

秋葵西芹逆襲行動：打造顛覆想像的蔬菜系貝果

圖八:請問您對於秋葵的接受程度？

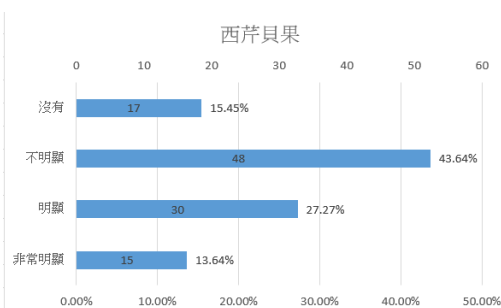


圖九:不能接受原因為何？

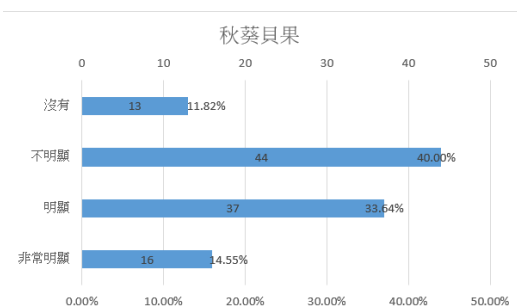


根據結果顯示：不能完全接受秋葵的人佔比 40.9%(圖八)，而不能接受秋葵的最大原因是味道佔比 49%，其次原因是口感 46.9%(圖九)。

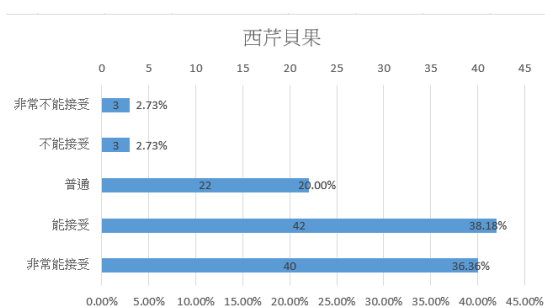
圖十: 請問加入西芹的貝果，是否能明顯感受到蔬菜的風味？



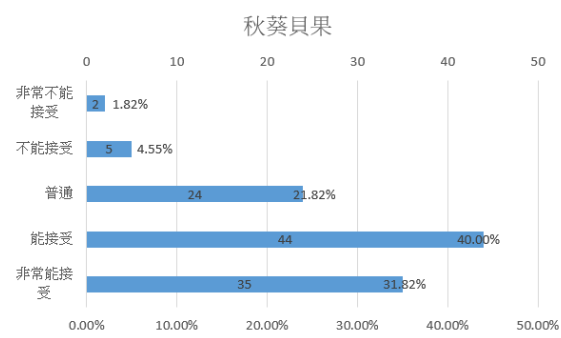
圖十一: 請問加入秋葵的貝果，是否能明顯感受到蔬菜的風味？



圖十二: 請問加入西芹的貝果，是否能接受？

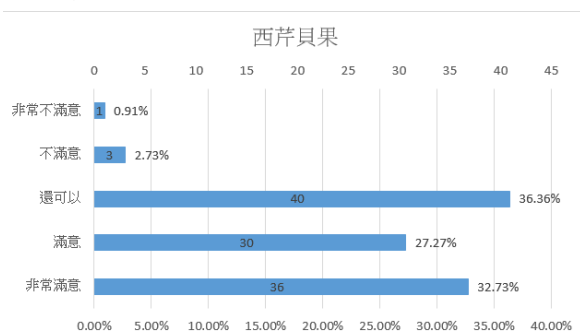


圖十三: 請問加入秋葵的貝果，是否能接受？

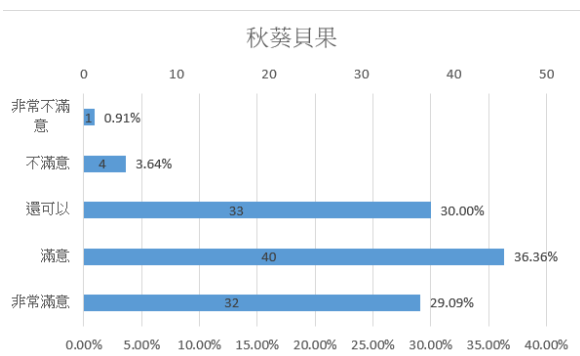


根據結果顯示：在品嚐西芹貝果時能非常明顯感受到蔬菜的人僅有 13.6%，超過一半的人認為不明顯甚至沒有感受到(圖十)，在接受度上僅有 5.46%的人不能接受甚至是非常不能接受(圖十二)，而在秋葵貝果中能非常明顯感受到蔬菜的人占比較多 14.55%(圖十一)，不能接受甚至非常不能接受的人也提高至 6.37%(圖十三)，由此可知降低蔬菜的明顯度能有效提高接受度。

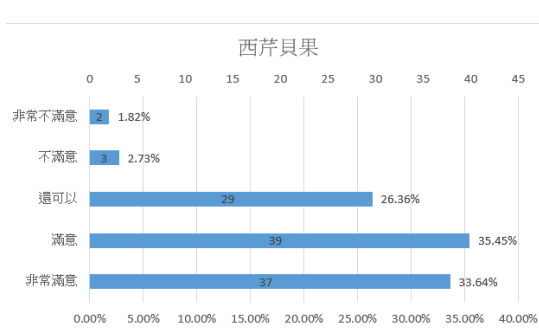
圖十四：請問您對於加入西芹的貝果的味道滿意度？



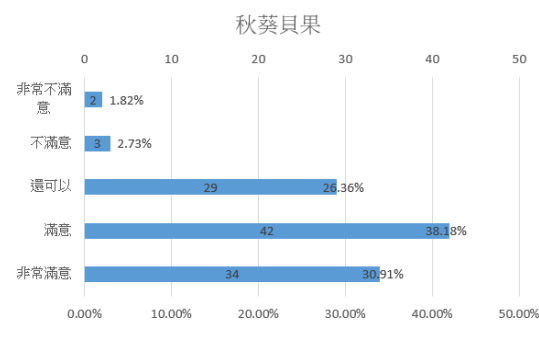
圖十五：請問您對於加入秋葵的貝果的味道滿意度？



圖十六：請問您對於加入西芹的貝果的口感滿意度？

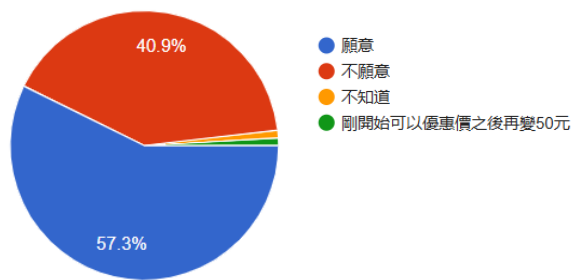


圖十七：請問您對於加入秋葵的貝果的口感滿意度？

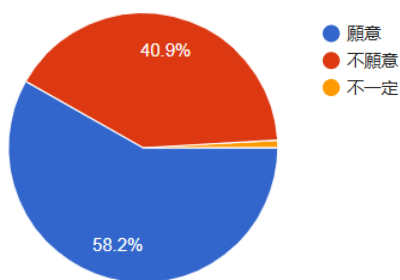


根據結果顯示：對於西芹貝果的味道僅有 3.64%的人不滿意甚至是非常不滿意(圖十四)，秋葵比例較多但也僅有 4.55%的人對於味道上不滿意甚至非常不滿意(圖十五)，而在口感上對於西芹貝果和秋葵貝果不滿意甚至非常不滿意的人佔同比例 4.55%(圖十六)(圖十七)。

圖十八：如果西芹貝果一顆賣 50 元你/妳願意購買嗎？



圖十九：如果秋葵貝果一顆賣 50 元你/妳願意購買嗎？



根據結果顯示：願意購買西芹貝果的人達 57.3%(圖十八)，而願意購買秋葵貝果的人高一點達 58.2%(圖十九)。

(圖四至圖十九資料來源：本小組自行繪製)

伍、研究結論與建議

一、結論

根據很多數據報告顯示西芹能有效抗癌，秋葵含有大量鈣質同時能調節血脂，而貝果是能隨時攜帶，且是油脂含量較少的麵包，將西芹、秋葵和貝果結合製作出創新的口味，讓大眾有不一樣的選擇同時增加獲取蔬菜營養價值的機率。

在調查結果中發現大約有一半的人無法完全接受西芹以及秋葵，原因大部分在於其特殊的口感以及味道，因此本小組透過融進貝果的方式降低大眾不喜歡西芹及秋葵的原因，從調查結果中可以發現在品嚐西芹貝果以及秋葵貝果時能明顯感受到蔬菜風味的人數佔比逼近15%，但在味道以及口感的滿意度調查上都僅有接近5%的人不滿意，顯示將西芹、秋葵融合進貝果中是能有效改善接受度。

在蔬菜處理上本小組選用先川燙的方式再打成泥，原因是希望藉由燙煮去掉些許蔬菜中的澀味，並達到軟化纖維的效果，此外在許多數據中顯示西芹以及秋葵最適合的烹調法是川燙，而打成泥後為保留膳食纖維，都未進行過濾，在製作過程中能感受到蔬菜的纖維，成品外觀也能看出來，但經烘烤基本都吃不出來。

二、建議

為了讓大眾能在不知不覺中攝取秋葵以及西芹，本小組經過多次調整以及討論，最終使用了此比例，但從調查結果中發現，許多人建議蔬菜的比例可以再增加，認為口味偏淡，也有人認為貝果單吃太單調，希望做出更多的口味變化，對於這些建議，日後會將蔬菜比例再提高並進行調味，讓大眾能吃出是甚麼蔬菜的同時也能覺得好吃。

在調查結果中有人表示口感偏硬，本小組猜測可能是因為烘烤完後經風乾而變硬，我們認為可以減少烘烤的時間，避免烤過硬，並且盡量以冷凍或冷藏的形式販售，要食用時再用蒸、烤或微波的方式加熱。

陸、參考文獻

- 一、蘇梅春、鄭雅如、陳淑盈、劉逸群(2021)。《烘焙實務上冊(修訂版)》。文野出版社。
- 二、蔡孟旅、陳盈丞(2021年03月)。秋葵重要病蟲害簡介與管理。《臺南區農業專訊》，115，18-22。
- 三、大紀元新聞(2025年12月01日)。伴隨戰火遷徙的美食充滿韌性的紐約貝果。
<https://www.epochtimes.com/b5/25/11/30/n14646124.htm>
- 四、早安健康(2018年07月23日)。秋葵鈣質比牛奶更好吸收！夏日秋葵料理穩血糖健腸胃。
<https://edh.tw/articles/tJm1Fp4>
- 五、衛生福利部國民健康署(2025年12月18日)。2025「健康飲食實踐獎」頒獎典禮表揚業界典範共創營養新「食」尚(修訂版)。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4878&pid=19684>

秋葵西芹逆襲行動：打造顛覆想像的蔬菜系貝果

六、 上下游新聞(2026 年 01 月 08 日)。大風吹出最美味的西洋芹，謝建復在芳苑打造西洋芹王國，葉柄更肥更清脆。

<https://www.newsmarket.com.tw/blog/232725/>

七、 早安健康(2019 年 12 月 12 日)。芹菜不只天然降壓，也能抑制癌症！醫師：這樣做加速農藥降解。

<https://edh.tw/articles/ckQIdcV>