

投稿類別：本土關懷類

心饅意足

新城紫心番薯饅頭實作

作者：

金庭筠。康樂國小。六年甲班

張文傑。康樂國小。六年甲班

曾雅旋。康樂國小。六年甲班

王禹煊。康樂國小。六年甲班

指導老師：

黃淑惠老師

宋旻珮老師

## 壹、前言

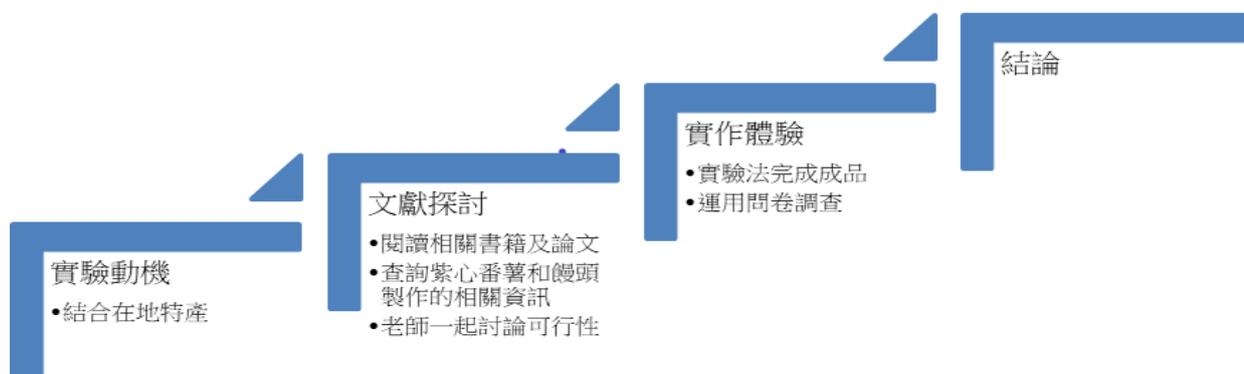
### 一、 研究動機

家喻戶曉的番薯，曾經是台灣早期吃不起白米飯的窮人，用來取代白米飯的主食，也是你我阿公阿嬤小時候的食物，番薯有助於減重、抵抗老化為此想突破傳統的饅頭框架，嘗試以在地的食材加入造成色彩的差異、以及有別於以往饅頭只有白色、黑色的外觀，希望能以鮮艷色彩及創新調味讓人胃口大開，不再只是能填飽肚子也是一種視覺的享受。現今生活品質越來越高，人們也越來越懂得享受，因此本組想讓傳統的饅頭因著加入在地的色彩以一種新風貌重新在大家面前呈現也讓大家更認識新城鄉。

### 二、 研究目的

- (一) 認識新城特產紫心蕃薯價值。
- (二) 饅頭的製作原理及材料。
- (三) 添加不同比例的紫心蕃薯泥製作饅頭，並探討色澤、香味、口感的差異性。
- (四) 創造饅頭的新視覺感受。
- (五) 在地特產融入饅頭變身，讓康樂國小師生更認識家鄉。

### 三、 研究方法



## 貳、正文

### 一、 新城紫心番薯簡介

花蓮縣新城鄉、秀林鄉是台灣重要的甘藷產地，也是紫心番薯的新故鄉，栽培面積 30 多公頃。這裡的土質屬於砂壤土，又鄰近太平洋，東北季風吹起，夜間帶來的海露，讓番薯吃起來特別鬆Q綿密，吃過的人都回味無窮。(紫心番薯 新城飄香)蘇花公路新城段路邊都是賣番薯的攤商，堪稱「番薯一條街」設計無毒農業包裝盒，甘藷躋身都會百貨超商，成為絕佳伴手禮，從農業知識入口站得知：紫心番薯又稱芋頭(仔)蕃薯：

- (一) 產地:花蓮新城、彰化大城
- (二) 特性:吃起來較有彈性、有咬勁，因為顏色特殊，一般用於做餡料或是米麻糬外皮，但因產量較少，價格也相對比較貴。
- (三) 營養成分：水分、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、維生素 A、維生素 B、維生素 C、菸鹼酸、澱粉醣類、膳食性纖維。
- (四) 紫心番薯與紫藷大不同。

	(本組拍攝)	(網路照片)
	 <p>紫心番薯</p>	 <p>紫薯</p>
外表	紫心番薯內有一白圈內外皆為紫色、身形幼長、表面平滑	外皮是紫色或咖啡色、薯肉紫中帶白、身體飽滿粗糙
熱量	100g、86 大卡、4.2g 糖	100g、102 大卡、5 克糖
功效	抗氧化、促進腸胃蠕動	控制血壓水平

### 二、 饅頭製作原料：

#### (一) 麵粉

所謂的麵粉是以小麥磨製而成的粉，也可稱之為小麥粉，那富含蛋白質、脂肪碳水化合物、維生素 E 及膳食纖維等。(健康猴，2016)。麵粉加水後，變成有彈性及延展性的麵糰，吸水量較高的麵粉較不容易老化，一般影響吸水量的因素有，麵粉的蛋白質含量、顆粒、灰粉、含水量、麵粉的白度。

1、麵粉的成分及營養價值：關於麵粉的成分，台安醫院預防醫學事業部營養師劉怡里分析，醣類、蛋白質、脂肪等三大類營養素俱全，常見各種麵粉中，以含小麥胚芽的全麥麵粉所含膳食纖維、維生素 B1、E 以及礦物質鈣、鎂最高，而一般高筋、中筋或低筋麵粉則蛋白質含量高低各異，其餘營養素成分則大致相當。

## 2、麵粉的種類及用途

### (1)高筋麵粉

蛋白質含量約 12.5 ~ 13.5%，蛋白質含量高，因此筋度強，適合各種西式麵包和匹薩餅皮。因為其韌性較高，經烘焙後蓬鬆厚實、有小孔、仍得保持形狀，極度適合添加巧克力、奶油、肉桂粉、起司、果醬等其它食物。

### (2)中筋麵粉

蛋白質含量為 9.5 ~ 12.0%，適合絕大部分鹹味的中式麵食和小部分中式甜點，包括包子、饅頭、中式麵條、餃子和小籠包等，屬於最萬用的。在歐美國家沒有中筋麵粉的情況下，也可使用高筋和低筋混合製成。

### (3)低筋麵粉

蛋白質含量在 8.5%以下，因此筋性亦弱，質地更加柔嫩順滑，多用來做蛋糕、司康、美式鬆餅、丹麥餅乾等鬆軟糕點。

根據以上對麵粉的研究整理，所以本組選擇以中筋麵粉來製作此產品，以期待達到最適合 Q 軟度的效果。

## (二) 糖

又稱砂糖，簡稱糖（sugar）泛指各種可食用的帶有甜味的晶體。是指包括蔗糖，冰糖，紅糖，白砂糖等在內的一種帶有甜味、短鏈、可溶於水的有機化合物，大多會用在食品上。(維基)

在饅頭的發酵中，很少用到鹽，糖的用量也比麵包少，鹽能抑制麵團的發酵，而糖卻能幫助酵母的繁殖，因為酵母以糖為食物，會優先分解單糖，再分解穀物中的澱粉，但是過量的糖與鹽會降低酵母的活性，因此糖也不宜過量。因此：適量加入糖分可以增加酵母的活動，幫助麵團的膨鬆，美化饅頭口感。

## (三) 酵母

酵母中富含維生素、礦物質及酶類。研究表示，每 1 斤乾酵母中含有的蛋白質是 1 斤大米的五倍、大豆的兩倍。由此可見，饅頭中所含的營養成分要比大米、麵條等主食高出很多。酵母還具有很強的抗氧化功能，對於保護肝臟、解毒有一定的功效。麵粉通過發酵後，會分解麵粉中影響人體對鈣、鎂、鐵等元素吸收的植酸，這樣人體就更容易吸收麵粉中的營養物質。粉在發酵的過程中會消耗碳水化合物，從而讓使饅頭的熱量降低，對於減肥人士來說是很好的健康食品。

### 三、 實驗設計及過程

結合在地食材與文獻查考找到食材、饅頭製作等相關資料後，決定以紫心番薯的比例加入麵粉製作的饅頭色彩變化與紫心地瓜創意饅頭漢堡製作為研究，並透過問卷設計，了解在校同學、師長的偏好，並分析我們的實驗結果，從各方面的建議中，了解紫心番薯饅頭的優缺點。

我們這次製作的紫心番薯饅頭，主要是要利用紫心番薯的顏色，來改變饅頭的外觀顏色，分別做成一般的饅頭，與小豬漢堡饅頭。所以我們的實驗會比較：

- (一) 早餐店饅頭當早餐的接受度
- (二) 紫心番薯饅頭當早餐的接受度
- (三) 願意嘗試用紫心番薯饅頭製成夾蛋漢堡當早餐的接受程度
- (四) 不同薯泥比例的紫心番薯饅頭喜好程度比較

#### 1、紫心蕃薯饅頭的材料與製作

表一、配方材料表(資料來源：研究者自行拍攝製作)

紫心番薯泥比例	中筋麵粉	水	酵母	糖	紫心地瓜泥
麵粉的 50%	400g	200 g	4 g	20g	200g
麵粉的 40%	400g	200 g	4 g	30g	160g
麵粉的 25%	400g	200 g	4 g	40g	100g
麵粉的 15%	400g	200 g	4 g	40g	60g

說明:

1. 本表配方按照一般製作饅頭比例:麵粉：水：酵母 = 2:1:0.02
- 2.紫心番薯含水量低，但是有時候也有含水量不一的情況，水量先留下 10g 左右，注意水量才不會影響成品。

表二、操作流程

1.蒸熟番薯紫心番薯	2.將所有配方食材加入盆中	3.加入番薯泥拌勻	4.揉成團並靜置發酵至 2 倍大
			
			
蒸熟後等 5 分鐘再掀蓋取出饅頭放涼	7.二次發酵 2 倍大後放進電鍋蒸約 15 分鐘	6.分割揉圓	5.取出揉成長條

表三、各種比例紫心番薯泥製成饅頭顏色比較圖(圖表本組製作並拍照)

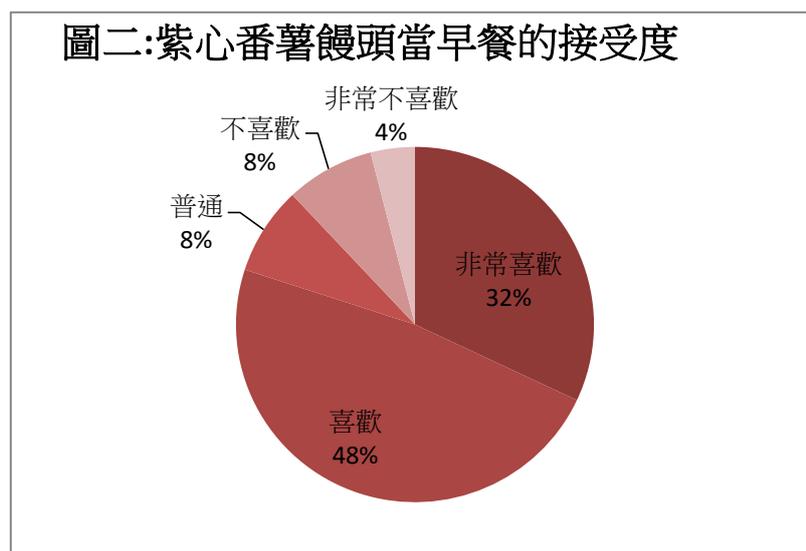
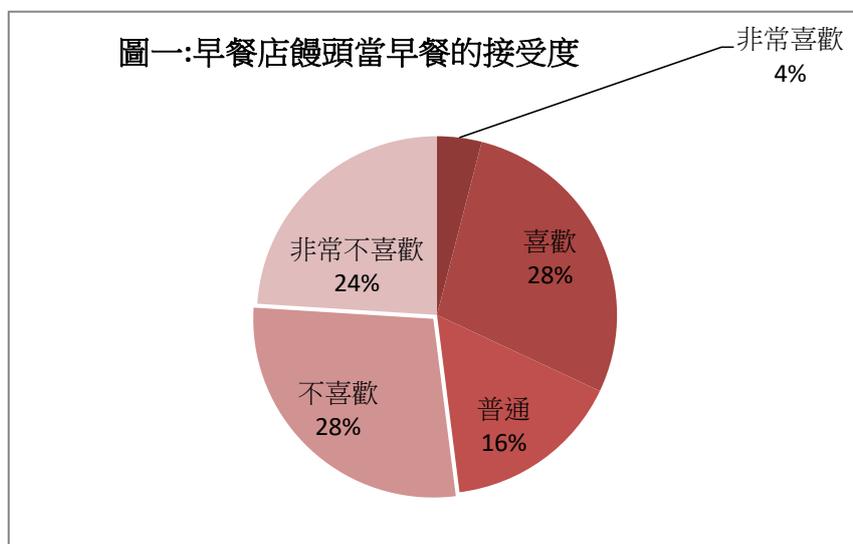
50%薯泥	40%薯泥	20%薯泥	10%薯泥
			

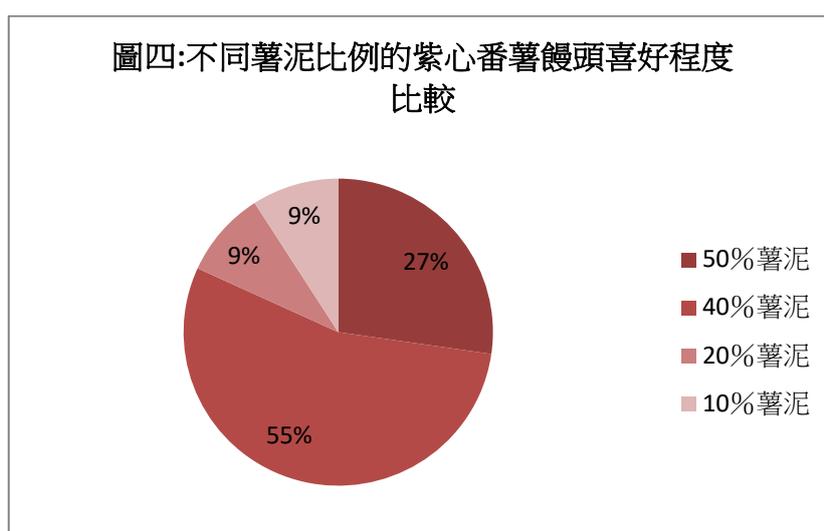
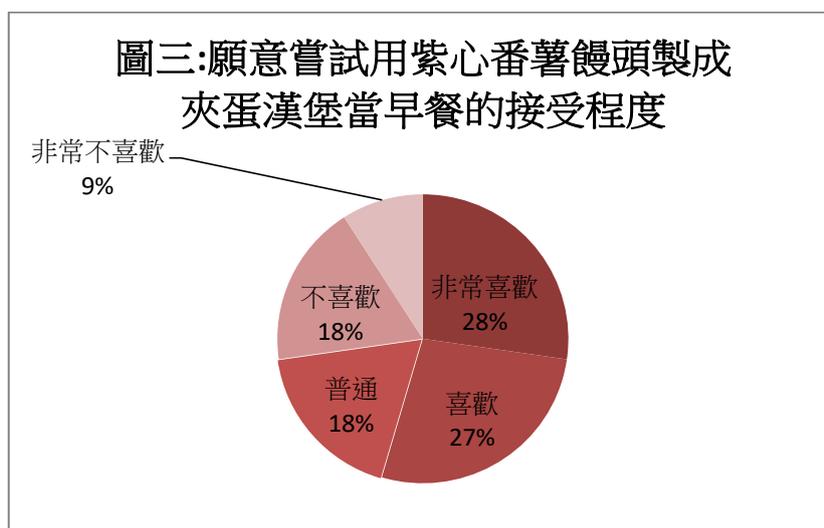
表四、紫心番薯小豬饅頭漢堡(圖表本組製作並拍照)



#### 四、問卷與統計、分析

本問卷針對(圖一)早餐店饅頭當早餐的接受度及(圖二)紫心番薯饅頭當早餐的接受度，受訪者包括六甲學生 11 人和學校教職員工 14 人，總計 25 人。(圖三) 願意嘗試用紫心番薯饅頭製成夾蛋漢堡當早餐的接受程度，以及(圖四)不同薯泥比例的紫心番薯饅頭喜好程度比較，受訪者則是六甲學生 11 人。





- (一) 紫心番薯饅頭喜愛之接受度，根據實驗結果如圖一顯示，有超過 50%受訪者不喜歡饅頭當早餐，但是如果是紫心番薯饅頭則有高達 80%的人喜歡，由此可見紫心番薯饅頭的研發較能被大眾接受。
- (二) 本班願意嘗試用紫心番薯饅頭製成夾蛋漢堡當早餐的接受程度也高達 55%，不喜歡的人是因為需要動手煎蛋，覺得太麻煩。
- (三) 不同薯泥比例的紫心番薯饅頭喜好程度則是以 40%的薯泥勝出，因為饅頭的香氣、組織沒有因為薯泥比例有太大的差異，顏色深淺喜好是唯一的選擇。20%和 10%的薯泥比例製成的饅頭顏色相近，受訪者覺得有選擇困擾，但是 50%和 40%的顏色深淺區分明顯。
- (四) 意見回饋  
問卷收集並統整意見回饋，對紫心番薯饅頭各項品評及實作，受訪者認為相較早餐店饅頭而言，紫心番薯饅頭較軟，而且番薯饅頭吃起來口感也較一般的饅頭來得 Q，部分的受訪者更回饋因著番薯饅頭，讓他們知道原來大馬路邊的紫心番薯是

新城鄉的特產。

## 參、結論與結語

### 一、 結論

藉由文獻探討認知了新城鄉紫心番薯的營養保健及成分功效，潛藏著極大的開發再利用價值，饅頭作為早餐只有黑、白兩色，真是十分可惜，紫心番薯與饅頭的結合，絕對是創新開發的良好素材。而麵粉、酵母等在各大超商、超市都有販售，成為市場飲食重要的一部分，而番薯一直以來都作為主食的種類之一，並且因為其方便蒸煮也受到大人的喜愛，藉此機會推廣，讓家庭中的大人、小孩都能一起動手做早餐。我們也針對實驗分結果析提出以下幾點結論與建議：

- (一) 紫薯饅頭不會因著加入地瓜而影響發酵的速度。
- (二) 用我們的配方是一個偏硬的麵糰，以這樣子的配方把紫心地瓜泥就當成麵團即可，不需要調整水分。
- (三) 我們嘗試把打好的麵糰放到冰箱中低溫發酵，結果發現低溫發酵的饅頭蒸出來更細緻氣孔更小，表皮更細緻。

### 二、 結語

終於完成一連串實作，終於完成我們想做的東西，期待我們的研究能夠讓康樂國小的師生和家長更認識新城鄉的特產。從當初學習做地瓜饅頭，原本的地瓜顆粒很粗糙，又不知道發酵的原理，以至於做出來的饅頭小豬非常的醜，但是忘不了那時候開心大笑的感覺，而且我們將一個普通的饅頭變成了具有多種維生素礦物質的非凡饅頭，也讓不喜歡吃饅頭的人，能夠藉著我們的研究變得喜歡動手做饅頭。

## 肆、引註資料

周幸芬（2008）香草冰淇淋。台南市。復文書局

甜心糖豆美食(2020年10月16日)。紫薯花卷饅頭紫薯花卷饅頭做法，掌握這3個技巧，饅頭鬆軟層次分明，孩子說比麵包還好吃 Purple Sweet Potato Hanamaki Mantou 。YouTube。  
<https://www.youtube.com/watch?v=-hllCe6wDw>

Giann（2020年10月2日）。【紫薯減肥】紫薯 vs 紫心蕃薯 哪個營養價值更高？哪款較適合減肥人士？健康新態度，民112年9月11日，取自 <https://urbanlifehk.com/article/44660>

農業知識入口網站(無日期)。農業主題館。<https://kmweb.moa.gov.tw/index.php>

三九養生堂（2016年4月1日）。饅頭的營養價值，吃發酵的饅頭對身體好。

心饅意足:新城紫心番薯饅頭實作

<https://read01.com/0kGAzk.html>