

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

簡單的美味，『蛋』是卻與眾不同

作者：

魏秉豪。私立開南商工。餐飲管理科高三孝班
陳怡文。私立開南商工。餐飲管理科高三孝班
周華楨。私立開南商工。餐飲管理科高三孝班

指導老師：

林書婷老師

壹、前言

一、研究動機

日常生活中，蛋是生活中不可或缺的角色，我們除了品嚐各種蛋的美味之外，我們也用蛋做許多料理，在煮蛋過程中，我們也可以試著做出不同樣式、不同口味、不同口感的蛋，也想把蛋做成跟平常在外面所見到不一樣。

我們有一天吃水煮蛋的時候,發現如果蛋白沒有味道，那我們可以試著做一點變化，有些人不喜歡蛋的味道，我們可以把蛋白的味道用一些食材蓋過蛋白本身原有的味道，而蛋黃本身吃起來乾乾的，容易噎到，所以我們可以把它改變成不一樣的變化。

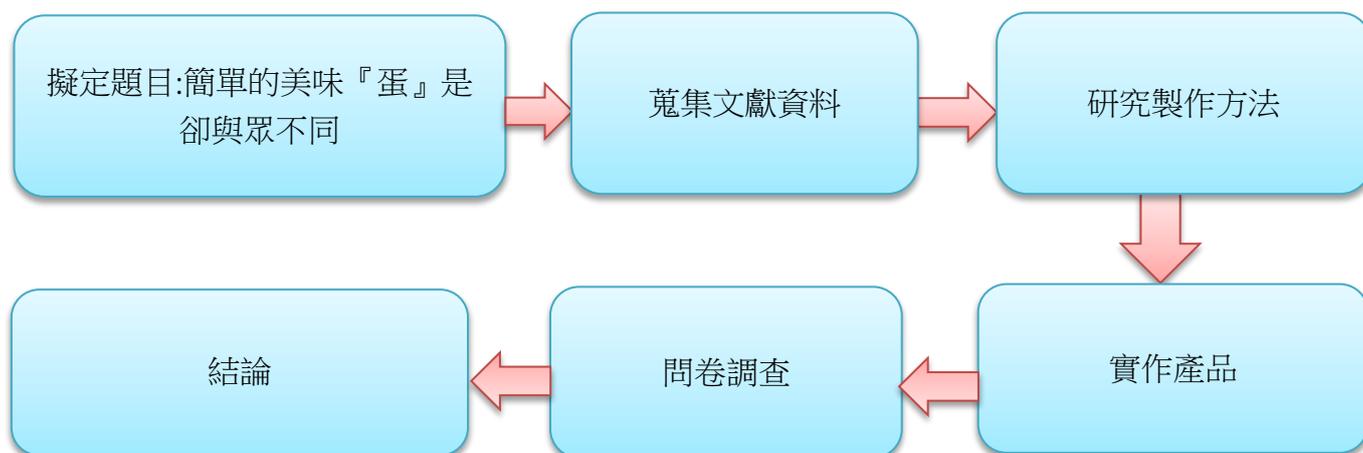
二、研究目的

- (一) 雞蛋的歷史背景
- (二) 有些人為何討厭吃雞蛋
- (三) 蛋對身體有什麼好處
- (四) 如何做出大家可接受的蛋
- (五) 蛋的分類

三、研究方法

- (一) 文獻資料蒐集法:透過文獻蒐集法查詢有關製作蛋的資料
- (二) 實驗研究法:通過做實驗，做出簡單、安全、快速的蛋料理

四、製作流程資料



圖一：研究架構
(圖一資料來源：研究者繪製)

貳、正文

一、雞蛋歷史背景

雞蛋又有分雞蛋白與雞蛋黃，以前的人對雞蛋的認識很深。在雞蛋中：蛋白可以幫助健身者增長肌肉和可以補充蛋白質；蛋黃可以護眼，對心臟功能也有好處，蛋黃顏色越黃對眼睛健康越有好處。雞蛋對人體的好處有很多，但是人最多一天不可以吃超過兩顆蛋。在《本草綱目》中雞蛋白能：潤肺利咽，解毒，熱毒腫痛者食用。蛋黃滋陰潤燥，宜虛勞吐血、心煩不得眠者食用。(本草綱目·1596·李時珍)

二、大眾可接受雞蛋的程度

表 1 (資料來源:小組調查)

類別	原因
喜歡	1.健康 2.有很多的烹調方式 3.可以吃到許多各式各樣的料理蛋
不喜歡	1.帶過敏 2.有很重的蛋腥味

三、蛋對身體有什麼好處

- (一) 健腦益智：卵磷脂被人體消化后，可釋放出膽鹼，膽鹼可改善各個年齡組的記憶力。
- (二) 保護肝臟：雞蛋中的蛋白質對肝臟組織損傷有修復作用。蛋黃中的卵磷脂可促進肝細胞的再生。還可提高人體血漿蛋白量，增強肌體的代謝功能和免疫功能。
- (三) 防治動脈硬化：從雞蛋、核桃、豬肝中提取卵磷脂，每天給患心血管病人吃 4-6 湯匙。3 個月後，患者的血清膽固醇顯著下降。
- (四) 預防癌症：雞蛋中含有較多的維生素 B2，分解和氧化人體內的致癌物質。雞蛋中的微量元素，如硒、鋅等也都具有防癌作用。
- (五) 延緩衰老：將雞蛋加工成鹹蛋後，含鈣量會明顯增加，可由每百克的 55 毫克增加到 520 毫克，約為鮮雞蛋的 10 倍，適宜於想補鈣的人。

四、蛋的種類

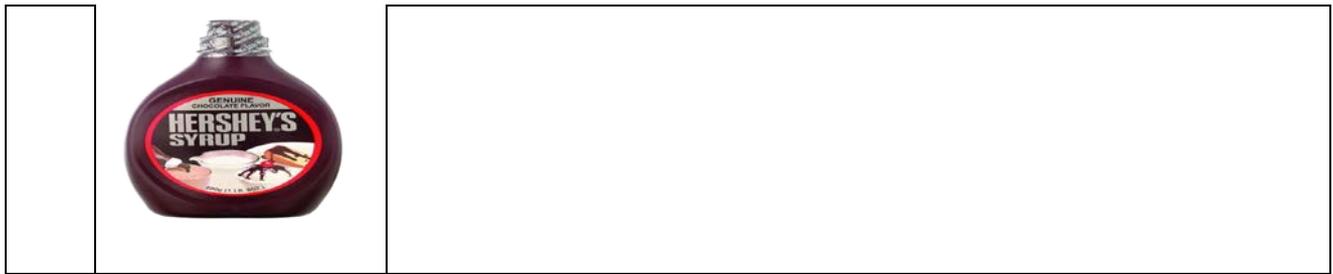
表 2 (資料來源: 100g 熱量表--蛋類@ ジェシカのブログ:: 痞客邦 PIXNET)

蛋名稱	白殼雞蛋	棕殼雞蛋	青殼雞蛋
圖片			
熱量	142kcal(卡路里)	138kcal(卡路里)	263kcal(卡路里)
蛋白質	12.1g(克)	14.4g(克)	15.2g(克)

五、製作產品材料

表 3

項目	參考圖片			
材料	香蕉	蘋果	奇異果	砂糖
				
	沙拉油	鳳梨罐頭	水蜜桃罐頭	蛋
				
巧克力醬				



六、實驗步驟

(一)水果歐姆蛋

表 4

1.	2.	3.	4.
			
將奇異果、水蜜桃、蘋果切粒，香蕉切片	拿取三顆雞蛋打入碗中打發成慕斯狀	將砂糖拌入慕斯，繼續攪動	倒入鍋中煎至慕斯邊緣微焦
5.	6.	7.	/
			
翻動，檢查一面金黃一面半熟	倒入砧板，一半蛋皮撒上(步驟一)	對折後入盤擠上巧克力醬即可完成	

(二)鳳梨蒸蛋

表 5

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

			
蛋液過篩	半碗瓷碗鳳梨汁與半碗瓷碗蛋液拌合	瓷碗口包保鮮膜	放入蒸籠蒸 20 分鐘
5.	6.	7.	
			
鳳梨果肉切粒	拿出鳳梨蒸蛋撒上果粒即可完成		

七、推論與討論

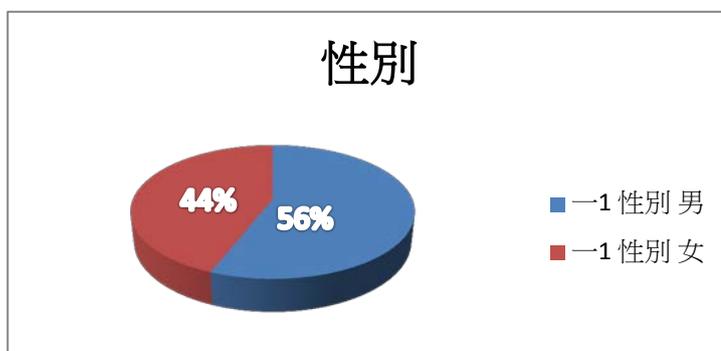
(一)問卷調查與討論

本問卷使用問卷調查法來收集資料，調查對象為開南商工的學生，本組發放 50 份問卷，沒有任何無效問卷，問卷內容有:外觀、香氣、口感及整體滿意度，請受試者您對蛋的喜愛與了解來天寫本組問卷。

1、基本資料

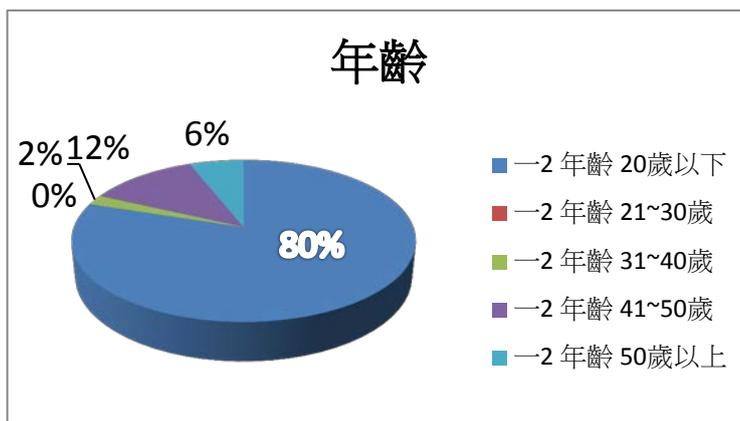
(1)性別:由數據可得知，男生比例(%)女生比例(%)，由於開南商工屬於工業類科較出名的學校，故男性比率較高。

項目	人數	百分比
男生	28	56%
女生	22	44%



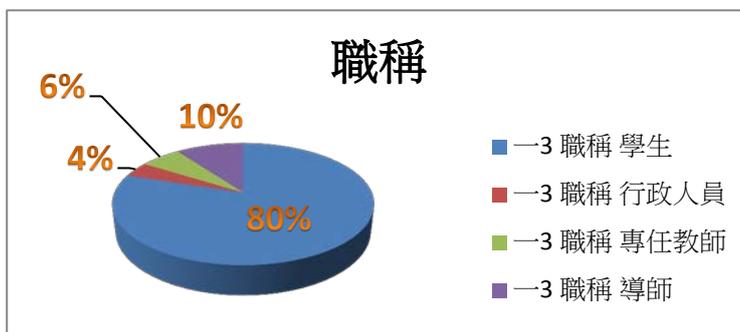
(2)年齡：由數據可得知，請受試為本校師生，其中以學生佔為大多數，年齡落在 20 歲以下間佔 80%，因此本問卷所針對特定族群為學生。

項目	人數	百分比
20歲以下	40	80%
21~30歲	0	0%
31~40歲	1	2%
41~50歲	6	12%
50歲以上	3	6%



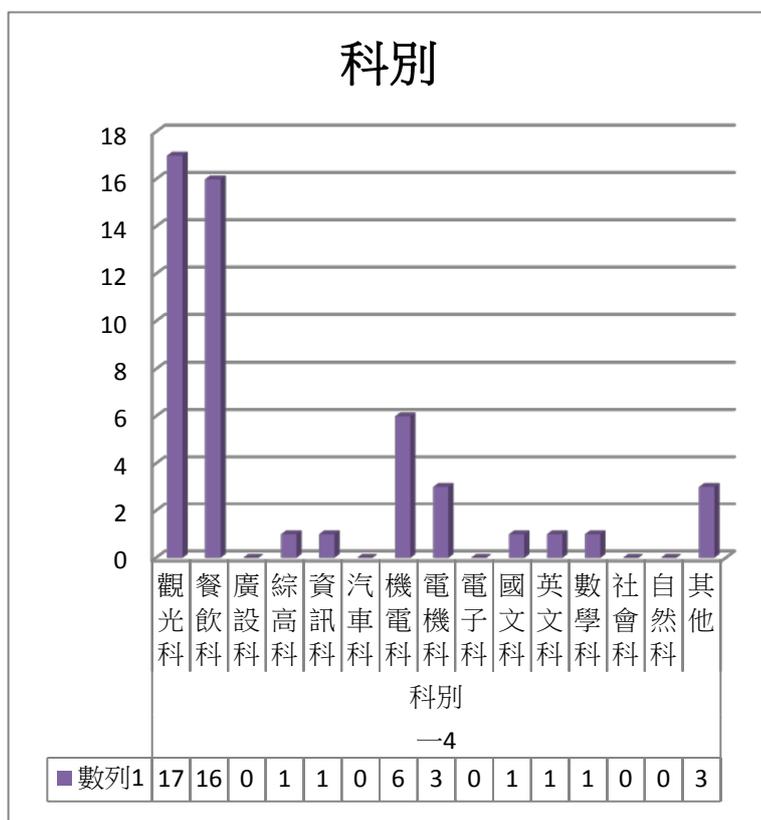
(3)職稱：由數據得知，此問卷試受者多以本校生為主，學生佔大多數，本研究之試受者皆以高職生佔 80%。

項目	人數	百分比
學生	40	80%
行政人員	2	4%
專任教師	3	6%
導師	5	10%



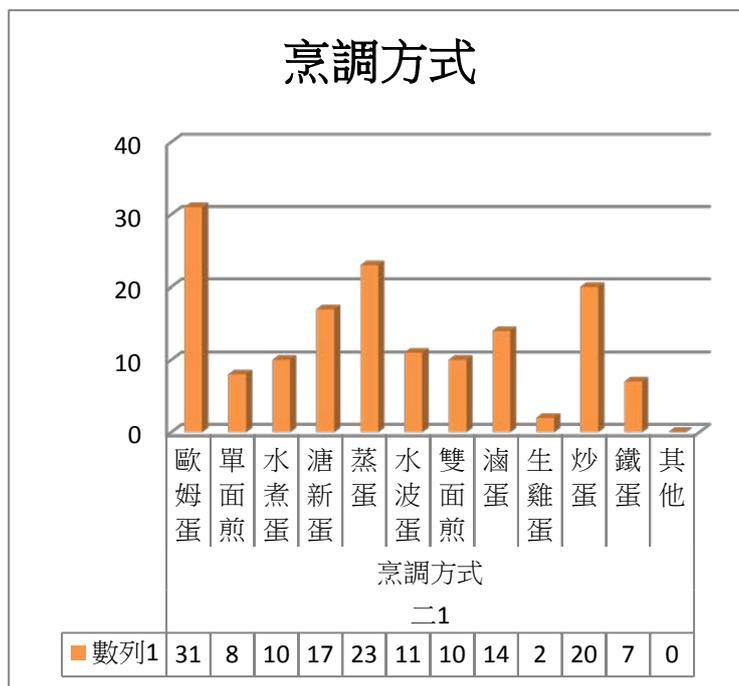
(4)科別：由數據得知，試受者最多為餐旅群；次多為動力機械群，本組推論，現代學生願意嘗試新產品，而餐旅群在此方面有受到專業指導，對雞蛋的了解有比較多的認識。

項目	人數	百分比
觀光科	17	34%
餐飲科	16	32%
廣設科	0	0%
綜高科	1	2%
資訊科	1	2%
汽車科	0	0%
機電科	6	12%
電機科	3	6%
電子科	0	0%
國文科	1	2%
英文科	1	2%
數學科	1	2%
社會科	0	0%
自然科	0	0%
其他	3	6%



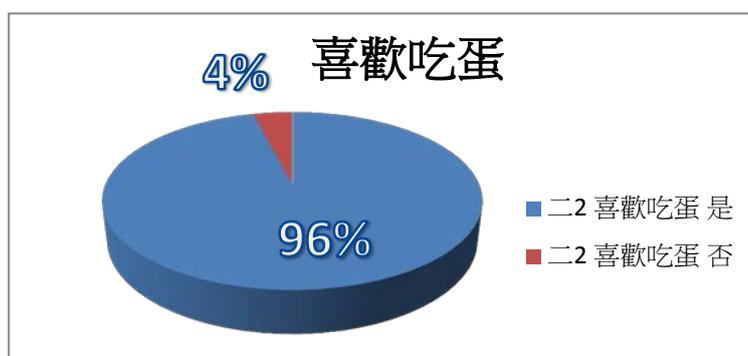
(5)烹調方式:由數據得知，試受者學生族群比較喜愛吃何種烹調方式的蛋，本研究試受者皆大多喜愛吃的是歐姆蛋。

項目	人數
歐姆蛋	31
單面煎	8
水煮蛋	10
溏心蛋	17
蒸蛋	23
水波蛋	11
雙面煎	10
滷蛋	14
生雞蛋	2
炒蛋	20
鐵蛋	7
其他	0



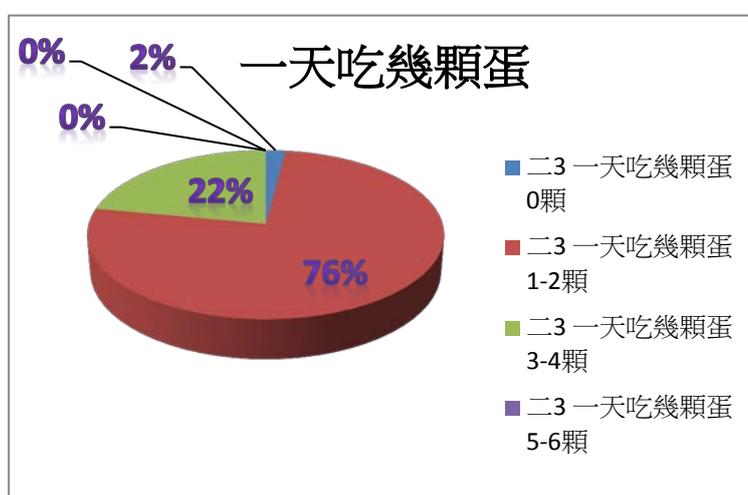
(6)喜歡吃蛋: 由數據得知，試受者學生族群是否喜歡吃蛋。

項目	人數	百分比
喜歡	48	96%
不喜歡	2	4%



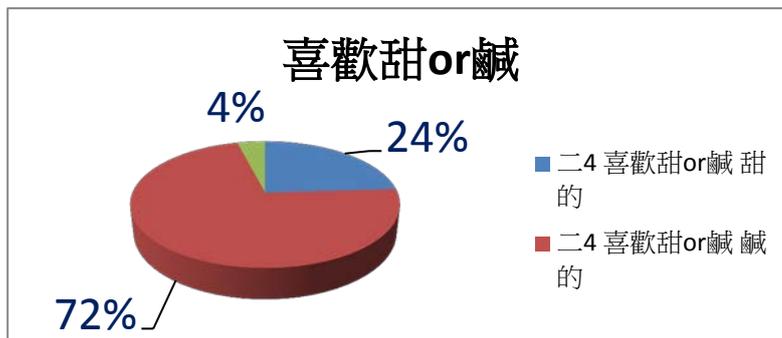
(7)一天吃幾顆蛋: 由數據得知，試受者學生族群，本研究試受者一天吃多少蛋。

項目	人數	百分比
0 顆	1	2%
1~2 顆	38	76%
3~4 顆	11	22%
5~6 顆	0	0%
6 顆以上	0	0%



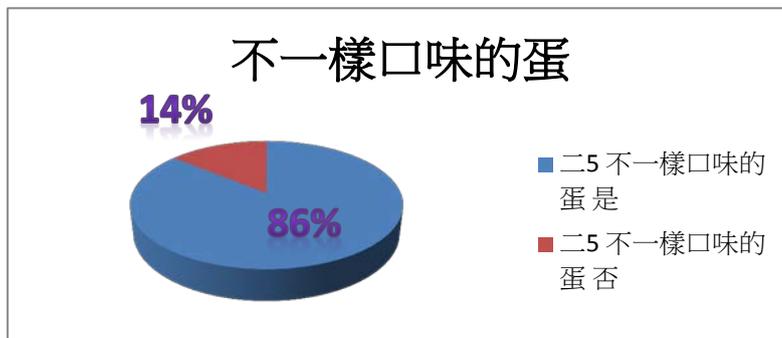
(8)喜歡甜或鹹: 由數據得知，試受者學生族群較喜歡吃哪種口味，本研究試受者皆喜歡吃鹹的蛋。

項目	人數	百分比
甜	12	24%
鹹	36	72%
複選題	2	4%



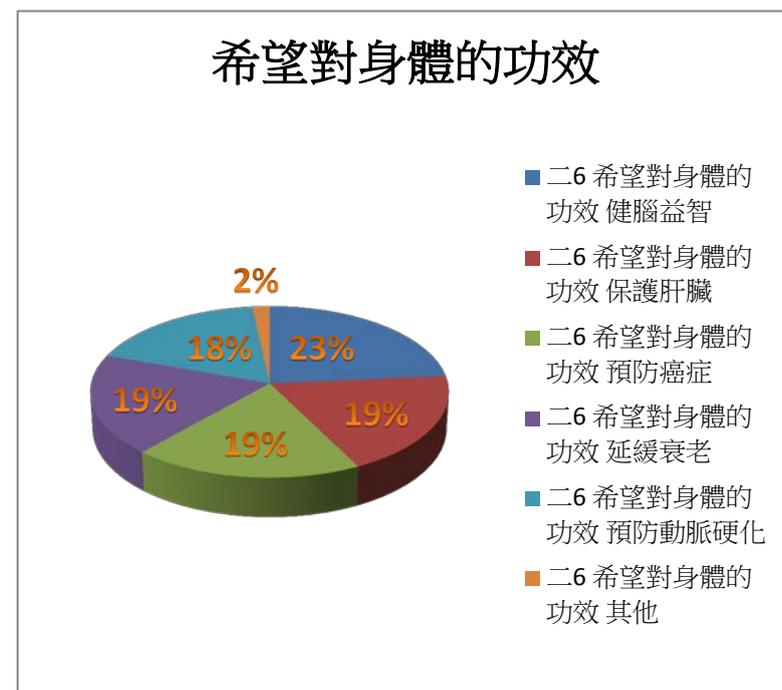
(9)不一樣口味的蛋: 由數據得知，試受者學生族群，大多數的人都選擇想品嚐不一樣口味的蛋。

項目	人數	百分比
是	43	86%
否	7	14%



(10)希望對身體的功效: 由數據得知，試受者學生族群，他們希望對身體的功效是健腦益智，而其他是其次。

項目	人數	百分比
健腦益智	41	23%
保護肝臟	33	19%
預防癌症	33	19%
延緩衰老	33	19%
預防動脈硬化	31	18%
其他	3	2%

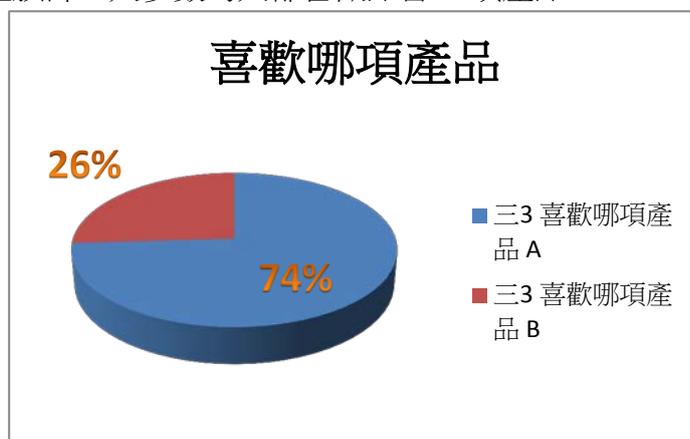


(11)產品 AB 各項滿意度調查

項目	外觀(看)	香氣(聞)	口感(嚐)	整體滿意度
產品代號	A B	A B	A B	A B
非常滿意	21 17	20 14	25 14	14 15
滿意	18 22	19 26	20 25	19 26
普通	10 10	11 10	5 8	7 9
不滿意	1 1	0 1	0 2	0 0
非常不滿意	0 0	0 0	0 0	0 0

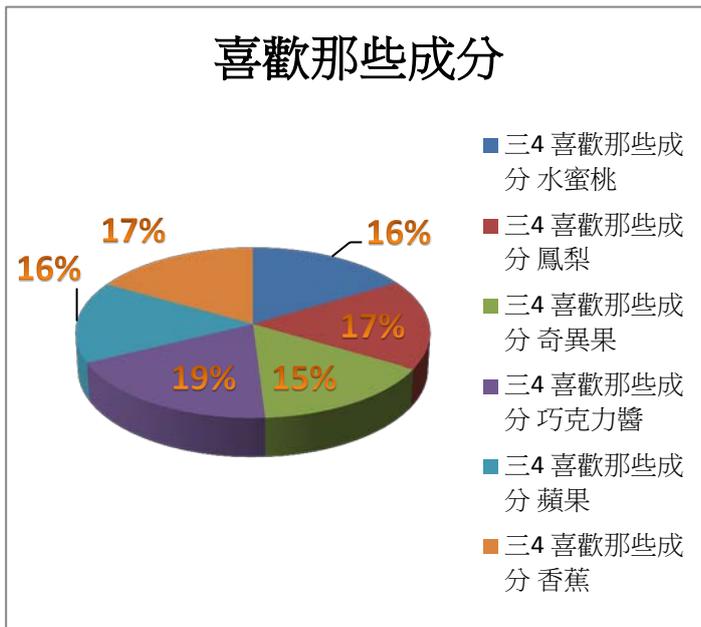
(12)喜歡哪項產品: 由數據得知，試受者學生族群，大多數的人都喜歡品嘗 A 項產品。

項目	人數	百分比
A	37	74%
B	13	26%



(13)喜歡那些成分: 由數據得知，試受者學生族群，大多數的學生偏愛巧克力醬，而其他成分則是其次。

項目	人數	百分比
水蜜桃	41	16%
鳳梨	43	17%
奇異果	39	15%
巧克力醬	47	19%
蘋果	39	16%
香蕉	42	17%



參、結論

經問卷分析，我們了解到師生對蛋的想法，在製作的過程中，也了解到蛋也有很多變化，既可以做成甜點也可以做成鹹食。

問卷分析的結果，我們明白了大部分的學生喜歡吃甜點，其中水果歐姆蛋備受好評，鳳梨蒸蛋則是其次，因為裡面有各式各樣的水果，其中裡面有幫助排便的香蕉。也有甜滋滋的巧克力醬，則鳳梨蒸蛋大多人不喜愛他的原因是它裡面加了鳳梨，蛋的味道也都是鳳梨汁。

現代人都喜歡上氣氛好的甜點店去吃很精緻的甜點，享受看著甜點上桌的第一眼，享受著把它吃下肚子的美好，雖然吃下去罪惡感很重，但是能夠享受到吃美好的下午茶，那些罪惡感又算什麼。

肆、引註資料

烘焙丙級 (2016)。台北：文字復興出版社

中餐丙級 (2010)。台北：葉子出版股份有限公司.

YOUTUBE 2017 年 4 月 30 日 取自：

https://www.youtube.com/watch?v=-DyIDd3QQ_Q