

打四餅，糊了-創意煎餅

投稿類別:農業類

篇名:

打四餅，糊了-創意煎餅製作

作者

蘇映帆。國立關西高級中學。畜保二班

林睿婕。國立關西高級中學。畜保二班

李沂學。國立關西高級中學。畜保二班

指導老師:

陳憶平老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

科技的進步使人生活時間縮短，人們選擇了時間短且方便取得的食物作為早午晚餐，國人外食比例已超過七成，其中，男性外食比例更高於女性（徐仁全，2007）。過度攝取肉、蛋等動物性蛋白質，容易引發心血管疾病，除了多吃蔬果，蛋白質攝取順序應是豆、魚、肉、蛋。（黃漢華，2014）

煎餅是家常料理中常會見到的料理，由麵粉和多種配料組成。煎餅當中的麵粉含有纖維質，多吃煎餅可以促進腸胃的蠕動，此外，煎餅具有筋性耐咀嚼，多吃煎餅有益牙齒的健康，而缺點則是單獨吃麵糊煎餅時，攝取到的只有澱粉及少許的鹽分，缺少了許多營養分，若能添加多元性食材，更可增加營養成份。因此我們希望在煎餅當中添加營養價值高的食材，增加煎餅的營養。

### 二、目的

- （一） 製作出符合外食族口味並可推廣的料理。
- （二） 比較出各口味煎餅對外食族的喜愛程度與製作意願。

## 貳●正文

### 一、文獻探討

#### （一）花生

花生，被許多人貼上高熱量、易胖的標籤，事實上花生不當的加工過程造成這

些刻板印象，古人奉花生為「萬壽果」、「長生果」！(痞客幫，2013)花生富含優質的蛋白質和脂肪，含有葉酸、維生素E、維生素B群、鎂、銅、磷、鉀、鋅、鐵、鈣等微量元素。(華人健康網，2014)花生所含之卵磷脂和腦磷脂，是神經系統不可缺少的重要物質，能延緩大腦功能衰退，提高青少年及兒童的記憶力。(陳潮宗，2007)

## (二) 蘋果

西方有句諺語說：「一天一顆蘋果，醫生遠離我。」(張曉卉、李佳欣，2011) (An apple a day, keep the doctor away)。蘋果具有多重的功效，因此有「果中之王」、「記憶之果」之稱(全民練武功主題網站)，一年四季皆是蘋果的產季，取得方便。吃蘋果可以減少血液中膽固醇含量，增加膽汁分泌和膽汁酸功能，因而可避免膽固醇沉澱在膽汁中形成膽結石。(明報醫事網，2004)

## (三) 狼尾草

在農業概論課本上說：狼尾草可供人食用且含有許多營養素，它生長速度快，且「完全可以不施用農藥」，符合現代人的養生觀念。(蔡耀中，2009)可維持血液酸鹼的平衡，提高血液含氧量，狼尾草能有效降低膽固醇及抗癌，含有許多酵素，能促進血紅素製造和降低膽固醇，另外，狼尾草中含有多種胺基酸，可供給人體製造免疫球蛋白進而增加人體抵抗力。並非所有牧草皆能為人體所食用，牧草一般很少使用農藥，但會施肥以加速牧草生長，在這次的實驗中為了減少前製作業的時間，而使用添加狼尾草、芝麻……等蔬果製成的名農特優第二代牧草養生粉。

## 二、研究設備與材料

(一) 材料：名農特優第二代牧草養生粉 20 克、蘋果 50 克、花生粉 20 克、中筋麵粉 50 克、水 50 克、沙拉油少許。

(二) 設備與器具：量杯、平底鍋、鍋鏟、攪拌鍋、瓦斯爐。(圖一)

### 三、煎餅製作方法

(一) 配料一的前製處理：名農特優第二代牧草養生粉 20 公克、花生粉 20 公克、將蘋果切成 1 立方公分之小丁 50 克。

(二) 麵糊的製作：將 50 公克的中筋麵粉加入 50 公克的水，製成 100 公克的麵糊。

(三) 調製麵糊煎製成煎餅：將配料一(名農特優第二代牧草養生粉、花生粉、蘋果丁)，加入麵糊後，攪拌均勻。(圖二)

(四) 將少許的沙拉油加熱至 150 度後放入麵糊煎製焦黃即可盛盤。(圖三)



(圖一) 左邊為低筋麵粉，中間上面為花生粉，中間下面為蘋果，右邊為名農特優第二代牧草養生粉。

打四餅，糊了-創意煎餅



(圖二) 麵糊。左上為原味麵糊，左下為蘋果麵糊，右上為花生麵糊，右下為狼尾草麵糊。

---



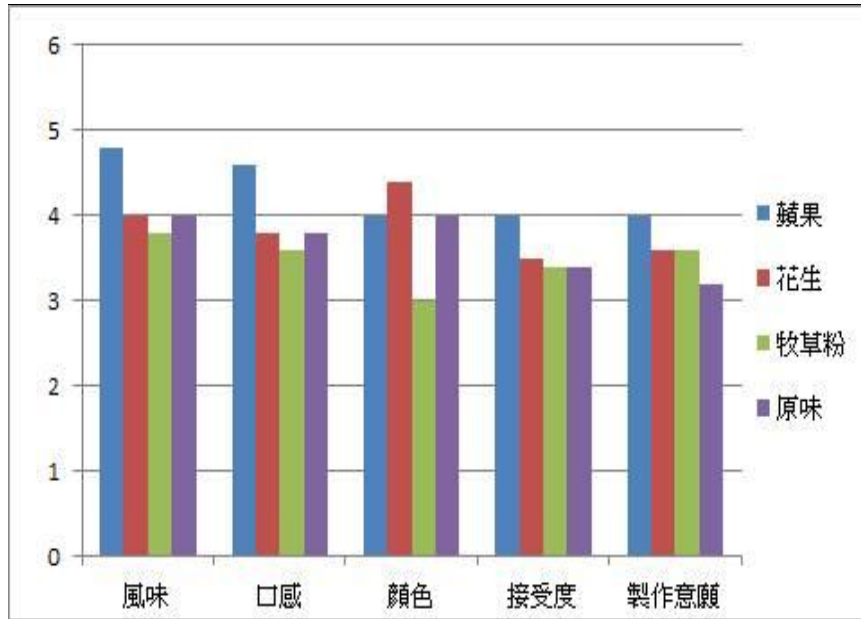
(圖三) 煎製後的煎餅。左上為原唯煎餅，左下為蘋果煎餅，右上為花生煎餅，右下為牧草粉煎餅。

---

### 參●研究結果

#### 一、品評解果與分析（表一）

官能品評:50位30歲以上未滿65歲上班族進行風味、口感、顏色、接受度、製作意願進行評分之統計結果(表一)



(表一) 品評結果

- 1、風味:蘋果風味明顯比其他三種喜愛度高。
- 2、口感:蘋果口感明顯比其他三種接受度高。
- 3、顏色:花生的顏色外觀較受測試對象喜愛，牧草粉因顏色暗沉較不受測試對象喜愛。
- 4、接受度:蘋果的總接受度較其他三種高。
- 5、製作意願:測試對象較想親自製作蘋果口味。

### 肆●結論

牧草、蘋果、花生三種煎餅中，最受上班族喜愛的是蘋果煎餅，蘋果當中富含大量的多分類可以改善膚質，蘋果膠可以身體內所產生的各種毒素降低膽固醇，這些營養成分有助於上班族每天的勞累，在評品的過程中有許多需要改善的例如口味稍但可以添加少許的鹽巴增加鹽味，提高適口性；煎餅如果單獨吃容易膩口，

可嚐試將煎餅內放置蔬菜、水果，使煎餅吃起來更加的順口，亦能提高營養，使一天的營養全部滿足。

伍●引註資料

一、徐仁全（2007）。**外食人口大調查 全台 330 萬天天外食族逼近北縣總人口**。

**遠見雜誌**，2007 年 6 月，252 期。

二、黃漢華（2014）。**外食族營養要均衡，豆類是最佳蛋白質來源！**。**遠見雜誌**，

2014 年 6 月 16 日。

三、痞客幫。**花生怎麼吃最健康？**。2013 年 12 月 13 日。

取 <http://frankgunn4c.pixnet.net/blog/post/32658664>

四、陳潮宗（2007）。**長生之果--花生**。**鄉間小路**，96 年 1 月，第 33 卷 第 11

期。

五、華人健康網。2014 年 11 月 22 日，第 59 期。

取自 <http://paper.udn.com/udnpaper/POE0055/267596/web/>

六、張曉卉、李佳欣（2011）。**康健雜誌**，2011 年 8 月 1 號，153 期。

**全民練武功主題網站**。**蘋果 記憶之果的營養成分**。

取自 <http://www.canceraway.org.tw/579aday/page.asp?IDno=93>

七、明報醫事網，**吃蘋果好處多 提高記憶力 對抗抑鬱症**。2014 年 08 月 07 日。

取自 <http://www.mingpaocanada.com/HealthNet/showArt.cfm?aid=1859&m=0>

八、蔡耀中（2009）。**農業概論（二）**。台南市：復文圖書有限公司。