

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

「頑皮」做早餐

作者：

林薏瓏。國立台南高商。觀光事業科三年乙班。

陳湘婷。國立台南高商。觀光科事業三年乙班。

鄭伊璇。國立台南高商。觀光科事業三年乙班。

指導老師：

李怡陵、陳佳琳老師

壹、前言

一、研究動機

近幾年環保意識的興起，越來越多人提倡環保。例如在 2018 年年初政府推行的限塑政策，多數店家已不再提供塑膠袋，甚至在未來幾年內也規劃塑膠吸管的限制，很多業者紛紛開始尋找替代方案，例如甘蔗吸管。因此，我們小組主題希望將某些常被浪費的食材，再重複利用製作，所以選擇了在台灣處處可見的水果－香蕉。

「1963 年，日本開放台灣香蕉進口，立刻風靡全日本，十年間，香蕉種植成為台灣主要的產業之一」(香蕉王國，2019)。由此可知香蕉對於台灣的經濟有一定的影響。「滿園黃澄澄的香蕉，就像是滿山的金礦一樣，使得台灣儼然成為一個香蕉王國」(香蕉王國，2019)。不過因為各種原因，導致香蕉王國的美名漸漸黯淡，產銷狀況也不是非常的穩定。

本小組在前陣子看到行政院院長為了幫助蕉農，而發出了一篇關於香蕉除了單吃果肉，還可以水煮香蕉皮沾醬料來吃的新聞。雖然後來行政院院長表示此事是被曲解的，他並沒有要大家吃香蕉皮的意思，但是因為食用香蕉皮這件事被廣為討論，我們也赫然發現香蕉皮確實是可以食用的。

早餐店的蛋餅皮口味固定，沒有變化，讓我們聯想到可與香蕉皮來做搭配。而大部分民眾都只吃香蕉的果肉，卻不知它的果皮也可食用，所以此次的研究，是希望能夠做出大家都可以接受的香蕉皮之產品，以香蕉皮和早餐最常見的蛋餅做結合，讓大家能夠品嚐到更多變化的古早味蛋餅。

二、研究目的

- (一) 了解香蕉皮對人的益處和功效
- (二) 香蕉皮如何融入蛋餅皮的製作
- (三) 市場調查大眾對香蕉蛋餅的接受度

三、研究方法

- (一) 文獻探討法

上網收集有關本研究的資料並加以討論，以平時不食用的香蕉皮，製作出常見的蛋餅。

- (二) 實作法

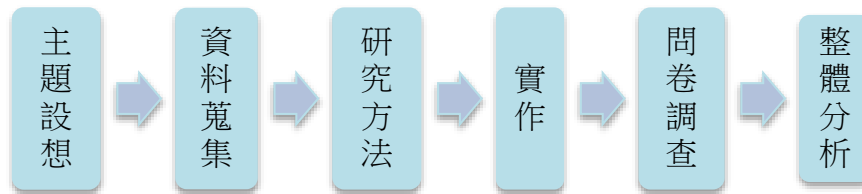
「頑皮」做早餐

使用香蕉、雞蛋、麵粉製作出香蕉皮蛋餅，並拍照紀錄實作過程。

(三) 問卷調查法

藉由問卷調查大眾對本產品的接受度，並統整資料作進一步分析。

四、研究架構



圖一：研究架構

(資料來源：研究者繪製)

貳、正文

一、探討香蕉及香蕉皮

(一) 香蕉起源與產地

1、起源

「臺灣史前時期，山區的野蕉尚未被馴化，當地原住民也無種植的記載。荷治時期開始雖有略微馴化，但最終失敗」（維基百科，2019）。鄭氏時期引進了華南以及部份南洋的品種，於是開始生產。清領時期則已大量產出，甚至成為獻給皇室的貢品。到了日治時期，日本人將其進行改良，將原生種與後來種交配，成為日本的出口優良品。戰後，蔣夢麟等人再次改良，改良後則成為目前最常見的品種，也成為國內外皆有大量需求的農產品。

2、產地

「香蕉原產於熱帶的馬來群島及澳洲北部地區，最早可能是在巴布亞紐幾內亞馴化」（維基百科，2019）。

(二) 香蕉及香蕉皮的營養價值

1、香蕉





香蕉含有很多的鉀、鎂離子。鉀能防止血壓上升及肌肉痙攣，而鎂則具有消除疲勞的效果。順帶一提，香蕉膳食纖維含量豐富，具有很好的通便效果，加上含有果膠成分，能充分潤滑腸道，加速糞便通過的速度，不讓廢物滯留在腸道中，能避免產生致癌物，可有效預防腸癌。此外，由於它有豐富的營養價值，「有些熱帶國家的人把香蕉當成主食」(料理圖鑑，2009)。

2、香蕉皮

香蕉皮除了跟香蕉一樣含有鎂、鉀外，它的果皮還多了香蕉果肉沒有的葉黃素。除了上述所說，它還可以幫助減重，並使心情愉悅。

(三) 香蕉的品種

表一：香蕉種類的介紹表

品種	新北蕉	台蕉 5 號	南華蕉	有機香蕉
圖片				
介紹	<ul style="list-style-type: none">* 又稱寶島蕉* 為北蕉改良品種* 尾端較北蕉圓潤	<ul style="list-style-type: none">* 又稱玉山蕉* 抗病性強* 果形整齊* 色澤鮮黃* 無褐斑* 飽滿	<ul style="list-style-type: none">* 又稱芭蕉* 產於南投集集、埔里* 外形短胖* 果肉甜又 Q	<ul style="list-style-type: none">* 無農藥* 香蕉樹較細* 有機質* 蕉皮可以打成精力湯

(表一資料來源：自由時報－食譜自由配(2017)。2019年3月20日，取自<https://reurl.cc/6v1pb>。本組統整)

二、探討蛋餅皮

(一) 台灣蛋餅的歷史

蛋餅的歷史可以追溯到 1949 年，隨著國民政府來到台灣的外省老兵，帶來了麵食文化。當時麵食文化下先出現的食物為蔥油餅，只須學會以麵糰做成麵餅皮，加入蔥花及調味，即可成為一份餐點。

「頑皮」做早餐

食物的走向通常為求溫飽、營養補給到最後的美味可口，而在老一輩人的眼中雞蛋是十分營養的食物，所以在做出蔥油餅後，長輩們總會在蔥油餅裡添加一顆雞蛋，就成了我們現在人人口中「天上有名聲，地下有出名」的「蛋餅」。

(二) 餅皮種類比較

表二：餅皮種類比較表

名稱	古早味蛋餅	現代蛋餅
別名	淋餅、粉漿蛋餅	麵糊蛋餅、燙水麵團
口感	偏軟嫩、Q彈、爽口、有嚼勁	較酥脆、彈性低
差別	製作麵糰時加冷水，做出的麵糰彈性好、拉力大，成品色澤也較為白皙。	製作麵糰時加沸水。麵粉遇高溫吸水量增加，而產生糊化反應，使麵團變更黏。
圖片	 https://www.cythia0805.com	 http://www.ppmfam.com

(資料來源：獨步全球的台式早餐：餐桌上的台灣蛋餅演化史 (2018)。2019年3月21日，取自 <https://reurl.cc/p3Ode>。本組統整)

三、研發及實作將香蕉皮融入蛋餅的創新料理

(一) 香蕉皮蛋餅的材料介紹 (以成品1份為基準)

表三：材料介紹表

圖片			
名稱	香蕉 1/3 根	雞蛋 1 顆	中筋麵粉 240g
圖片			
名稱	香蕉皮適量	冷水 240C.C	沙拉油適量

(資料來源：研究者製作)

(二) 香蕉皮蛋餅的器具介紹

「頑皮」做早餐
表四：器具介紹表

圖片			
名稱	鍋子	刀子	鍋鏟
圖片			
名稱	馬口碗	量杯	鋼盆

(資料來源：研究者製作)

(三) 香蕉皮蛋餅製作過程

1、烹調前準備





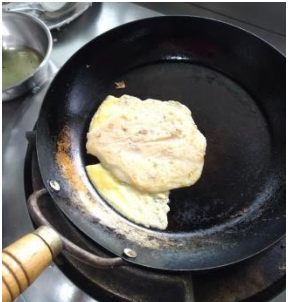


表五：烹調前準備表

圖示			
步驟說明	1.將刷洗過的香蕉皮切碎	2.將麵粉和水以 1：1 的比例調成麵糊	3.將麵糊及香蕉皮均勻混合

(資料來源：研究者製作)

2、烹調過程

「頑皮」做早餐
表六：烹調過程表

圖示			
步驟說明	1.一人份麵糊舀入鍋中	2.將雙面煎至微焦	3.將微焦餅皮盛起備用
圖示			
步驟說明	4.將蛋打好並適量調味	5.將蛋煎至剩餘少許蛋液	6.將餅皮覆蓋至蛋上
圖示			
步驟說明	7.將蛋煎熟	8.抹上香蕉泥	

(資料來源：研究者製作)

四、瞭解大眾對本研究產品「香蕉皮蛋餅」的接受度

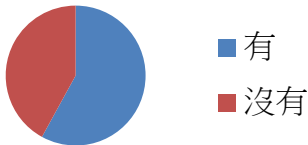
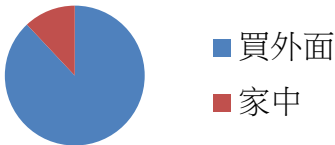
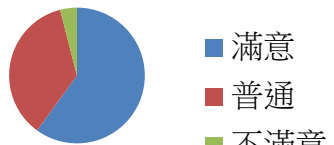
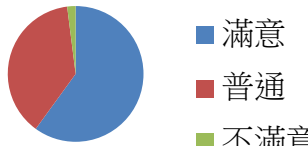
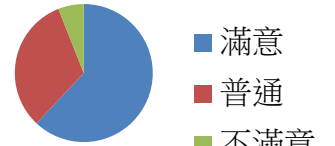
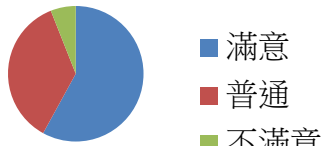
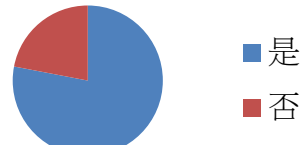
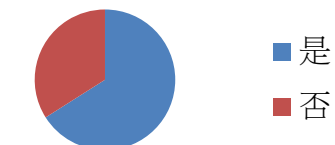
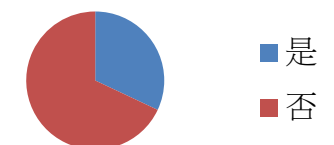
(一) 受訪者基本資料

本研究採用問卷的形式，於 2019 年 2 月在台南高商校園內，為了瞭解大眾對香蕉皮蛋餅的喜愛程度，並推廣此產品，對高一至高三的學生與導師進行發放問卷與試吃，本研究採隨機發放問卷，共發出 100 份問卷，有效問卷 100 份。

本次調查受訪者以男性(34%)、女性(66%)，其中以女性居多。身分分別為學生(80%)、師長(20%)，其中以學生佔多數。

(二) 問卷分析

「頑皮」做早餐
表七：市場調查表

<p>是否有下廚習慣</p>  <p>■ 有 ■ 沒有</p>	<p>早餐來源</p>  <p>■ 買外面 ■ 家中</p>	<p>香蕉皮口感</p>  <p>■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意</p>
<p>分析：有 58% 的受訪者有下廚習慣。</p>		
<p>口味</p>  <p>■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意</p>	<p>整體接受度</p>  <p>■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意</p>	<p>整體口感</p>  <p>■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意</p>
<p>分析：有 60% 以上的受訪者對於口味以及整體接受度感到滿意，有 42% 以下的受訪者對於整體口感感到普通。</p>		
<p>是否願意推薦他人此產品</p>  <p>■ 是 ■ 否</p>	<p>是否願意嘗試其他香蕉皮製品</p>  <p>■ 是 ■ 否</p>	<p>是否願意自己動手做香蕉皮蛋餅</p>  <p>■ 是 ■ 否</p>
<p>分析：有 66% 以上的受訪者願意推薦他人此產品並嘗試其他香蕉皮製品，但僅有 32% 的受訪者有意願自己動手做本產品。</p>		

(資料來源：研究者製作)

參、結論

- 一、在收集資料的過程中，研究者了解到香蕉和香蕉皮都含有大量對人體有益的營養物質，豐富的膳食纖維也能預防便秘。我們得到的結論是，香蕉皮其實可以有效再利用，改寫被丟棄的命運，變成一道美味的料理。
- 二、蛋餅由麵食文化演變而來，它從原本簡單的蔥油餅，變化成更富有營養價值的蛋餅。本研究讓軟 Q 的蛋餅皮加上能抗憂鬱的香蕉皮，也將其中抹上香甜的香蕉泥，使早餐界的蛋餅增添了新的口味。

「頑皮」做早餐

- 三、許多水果的果皮也都擁有豐富的營養價值，除了香蕉外，本小組也推薦嘗試其他水果，像是蘋果或是火龍果等，它們或許可以結合不同的料理方式，讓更多人了解不同面向的它們，並進一步獲得水果皮的營養。在開發新料理後，使大眾既能吃到整個水果的營養又能減少食材的浪費，這正是本小組想達到的目的。
- 四、在受訪者回饋中，我們得知在整體裡麵糊的味道太過突出，導致些許的失焦，因此建議未來研究者，可自行在麵糊與香蕉皮的比例上進行調整。

肆、引註資料

一、書籍期刊

- (一) 越智登代子 (2009)。料理圖鑑：1500 招廚房新手求生術。台灣：遠足文化。

二、網路資料

- (一) 農委會-香蕉產量 (2001)。2019 年 3 月 23 日，取自 <https://www.coa.gov.tw/>
- (二) 維基百科，自由的百科全書－香蕉 (2019)。2019 年 3 月 23 日，取自 <https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/>
- (三) 獨步全球的台式早餐：餐桌上的台灣蛋餅演化史 (2018)。2019 年 3 月 21 日，取自 <https://reurl.cc/p3Ode>
- (四) 自由時報－食譜自由配 (2017)。2019 年 3 月 20 日，取自 <https://reurl.cc/6v1pb>

附錄：問卷

親愛的受訪者，您好：

我們是國立臺南高商觀光科的學生。首先，感謝您參與本問卷的填答，本問卷主題是【香蕉皮蛋餅－「頑皮」做早餐】，本研究將香蕉可食用之部分融入蛋餅中，並把香蕉皮加以利用！既能吃到整根香蕉的營養又能減少食材的浪費。

內容請詳細閱讀後勾選並依照試吃後的感想回答即可，您寶貴的意見將是本研究的重要參考來源。此問卷採不記名方式填答，僅供研究使用，最後再一次感謝您協助填寫這份問卷。

臺南高商 陳湘婷 林蕙瓏 鄭伊璇 敬上

第一部份：基本資料

- 1.性別：男 女
- 2.年齡：20 以下 21-25 26-30 31 以上
- 3.是否有下廚習慣：是 否
- 4.早餐來源：買外面 家中
- 5.承上題，若勾選家中，請問是誰製作早餐？家人 自己

第二部份：品評問卷

	滿意	普通	不滿意
1.請問您對香蕉皮蛋餅的「 <u>香蕉皮</u> 」 <u>口感</u> 滿意嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.請問您對香蕉皮蛋餅的 <u>口味</u> 滿意嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.請問您對香蕉皮蛋餅的 <u>整體口感</u> 滿意嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.請問您對香蕉皮蛋餅的 <u>整體接受度</u> 滿意嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部分：問卷調查

1. 請問您是否願意自己動手做香蕉皮蛋餅？ 是 否
2. 得知香蕉皮可食用後，是否願意嘗試其他香蕉皮製品？是 否
3. 請問您是否會推薦他人購買此產品？ 是 否
- 4.請問您願意花多少錢來購買此產品？ 25 元 30 元 35 元