

投稿類別：家事類

篇名：

「鈣」世無敵之蝦味冰淇淋

作者：

張晴雯。國立東港高級海事水產職業學校。家政三年甲班。

羅佳華。國立東港高級海事水產職業學校。家政三年甲班。

指導老師：

王雅貞老師

壹●前言

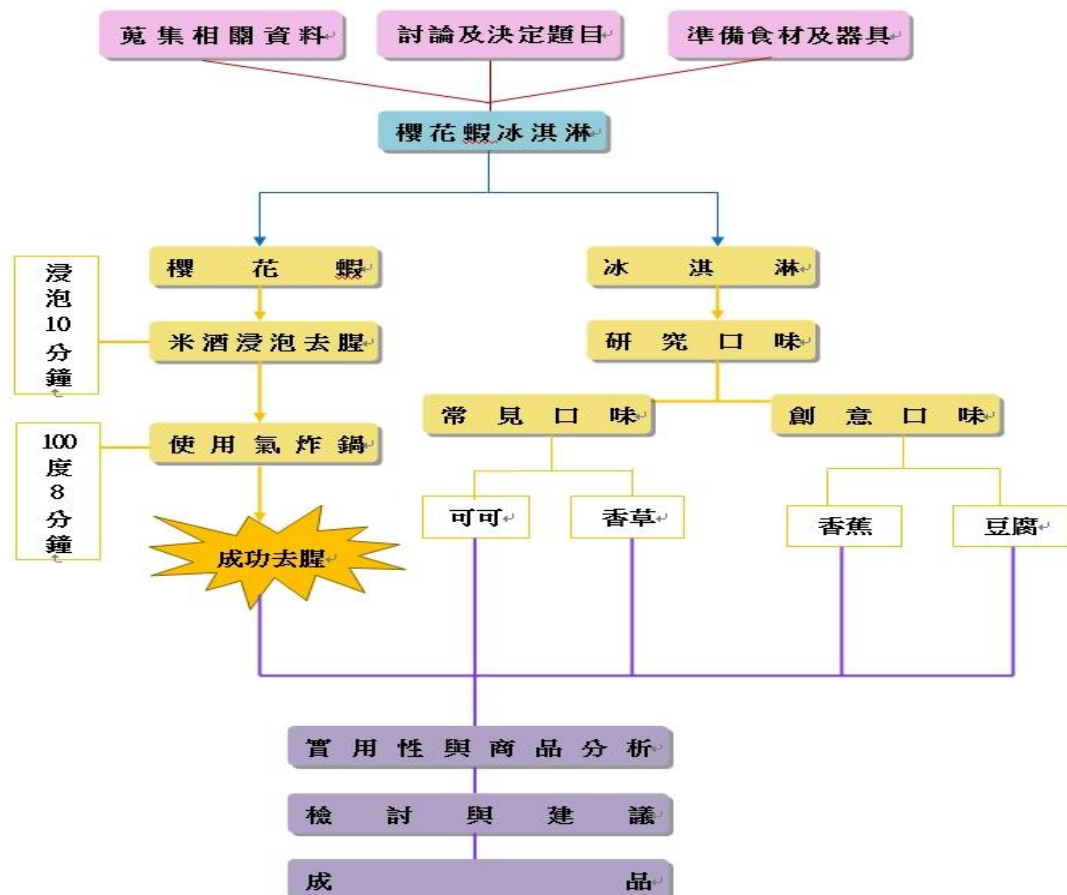
一、研究動機

在某次上課時談論到近年來台灣的現代人鈣質攝取嚴重不足但又想注重養生！又身為屏東縣東港鎮的居民，發現了東港之三寶之一——櫻花蝦擁有豐富的鈣質，然而我們想重視現代人缺乏鈣質又想養生的困擾，所以我們不像以往用油下去酥炸的方式而改用了當代熱門家電之一的氣炸鍋，試著保留櫻花蝦豐富的鈣質並以「無油」這點當作此次研究的重點，進而提升我們產品的健康。

二、研究目的

- (一)如何將櫻花蝦去腥並讓大眾接受櫻花蝦的味道
- (二)如何製作櫻花蝦冰淇淋
- (三)如何可吃甜也可以吃得健康
- (四)解決現代人缺乏鈣質的問題

三、研究方法



圖一、研究架構圖

貳●正文

「國健署分析，櫻花蝦每一百公克，就含有 2859 毫克含鈣量，是所有食物中含鈣量最高的。」(施芝吟，2015 年 04 月 08 日)，在討論的同時我們發現了不少人無法接受櫻花蝦的腥味，但櫻花蝦含有豐富的磷、粗蛋白質、卡路里及鈣質，其中的鈣質是牛奶的十倍，同時是蛋類的四十倍，對於現代缺鈣的人們來說是很好的食品。

加上搭配夏天熱門的甜品—冰淇淋，試著藉由大眾喜愛的冰淇淋讓他們慢慢接受櫻花蝦特殊的香氣，進而吸收豐富的營養及鈣質，不但低油又高營養，讓原先不吃櫻花蝦的人也能享受櫻花蝦美好的滋味更呼應我們的研究目的：「如何可吃甜同時也能吃得健康」。

一、冰淇淋

冰淇淋是從一名叫凱薩琳的皇后將義大利做冰淇淋的工藝帶到法國，進而發展成冰淇淋。一開始，冰淇淋被稱為「奶油冰」，是因為主要是由奶油和冰塊做成的，後來，人們慢慢的加入了一些例如是煉乳或其它能提升口感和口味的成分，使得它越來越像是我們現在所說的「冰淇淋」，其成分裡含有奶油或是牛奶等乳製品，而「牛奶含有鹼的成分能中和酸性酒精」(呆呆狗，2014 年 12 月 13 日)，因此沒有吃了會酒醉的情況，冰淇淋有著半凝固的狀態，可經由模型或不同造型的勺子來塑造出不同的形狀，也可以搭配不同的甜點，例如：飲料或鬆餅，那品嚐冰涼的冰淇淋季節，當然是選在炎炎夏日是最適合不過了，所以，我們藉此利用了冰淇淋來吸引大眾來品嚐這含有豐富鈣質又健康的櫻花蝦冰淇淋。

二、櫻花蝦

櫻花蝦的分布大概在屏東縣枋山鄉、東港鎮、小琉球沿岸一帶以及宜蘭龜山島附近。其成蝦的體型約 40 公釐，全身布滿了紅色素及發光器，因為有紅色素，所以身體呈現出半透明的紅色，成蝦每日都會洄游，約傍晚時上浮、天快亮時又下潛，漁民們就趁這段時間捕捉新鮮的櫻花蝦，但台灣並沒有食用新鮮的櫻花蝦的習慣，大部份都是製成櫻花蝦乾來料理，但又因為櫻花蝦乾的腥味實在有點重，許多人不太能接受，為了減少櫻花蝦的腥味，我們試過除了浸泡米酒外，還將它打成了粉末狀，並融入了冰淇淋裡，使它腥味降低，讓人吃不出它是櫻花蝦，同時補充到櫻花蝦所含的豐富鈣質。

三、櫻花蝦去腥方法介紹

(一)橘子：

橘子裡含有相當可貴的植物性化合物，分別存在於皮肉，果肉中含有豐富的維生素，如維生素 A、C、B 群，也含有豐富的礦物質；而果皮中有**生物黃酮的成分及檸檬烯油精**(詹媽媽果園,2007 年 12 月 19 日)，曬乾也可以做成中藥，並且也有預防癌症的功效在，但也因為果皮中的揮發油使櫻花蝦去腥的效果極差，造成櫻花蝦黏在一塊，嚐起來的滋味也並非想像中的好吃，所以不採用其去腥方式。

(二)米酒：

米酒是以稻米為主要釀造原料的酒(維基百科,2016 年 03 月 09 日)，亞洲地帶有不少國家或地區將米酒為調味品，因為米酒多半可以去腥及調味用途，米酒主要以發酵的方式製作而成，製作方便又容易，但又因地區或製作方式的比例不同而各有地方的稱呼；在台灣或中國等地區，米酒也可是一種傳統酒類的名稱。而我們實驗的效果，米酒的確能使櫻花蝦去腥，再使用上氣炸鍋，烹調出的櫻花蝦味道也十分美味，因此我們選定以米酒來做為主要去腥的物品。

四、氣炸鍋：

氣炸鍋的原理和旋風式烤箱很類似，皆是透過機器上方的迴圈式加熱元件來產生高溫循環氣流(游惠玲,2014 年 01 月 15 日)，讓食物包覆在熱空氣中，能使食材快速且均勻受熱，最重要的是「無油」，不像油炸需要將食物浸在油中，而且在烹煮時能將食材自身多餘的油脂從炸籃中滴下來，這樣所烹煮出來的食物，吃進人體的油脂就更少，相對的也就更健康。好處是操作簡便，只需要調整所需的溫度及時間，特別的是，中途還可隨時打開確認該食材的烹煮狀況，進而增加或減少其溫度及時間。於是我們實驗出來的櫻花蝦在 5 至 10 分鐘內試炸，得出的結論是在 8 分鐘所炸出的櫻花蝦較無腥味且口感更佳。

表一、實驗器具表

				
冰淇淋勺	抹刀	氣炸鍋	磅秤	鋼盆
				
篩子	攪拌器	馬口碗	瓦斯罐	瓦斯罐

表二、實驗食材表

				
鮮奶	鮮奶油	豆腐	巧克力塊及可可粉	香草精及煉乳
				
米酒	櫻花蝦	香蕉	白砂糖	檸檬

五、作品功用與操作方式

表三、冰淇淋材料及作法

口味	香蕉	豆腐	巧克力	香草
材料	香蕉、牛奶、檸檬、蛋、糖、櫻花蝦	豆腐、豆漿、鮮奶油、糖、櫻花蝦	可可粉、牛奶、鮮奶油、糖、櫻花蝦	香草精、牛奶、鮮奶油、糖、櫻花蝦
做法	蛋黃與糖攪拌，加入香蕉與檸檬泥裡，牛奶加熱攪拌後倒入，冷卻後放入切碎的櫻花蝦拌勻，放入冰箱冷凍至凝固即可。(每小時攪拌一次)	豆腐搗碎，加入豆漿、鮮奶油(打發)、糖及切碎的櫻花蝦拌均勻，放入冰箱冷凍至凝固即可。(每小時攪拌一次)	鮮奶油打發至手沾不滴，加入可可粉和糖以及切碎櫻花蝦拌勻放入冰即可。(每小時攪拌一次)	香草精加入牛奶，鮮奶油(打發)、糖及切碎的櫻花蝦拌均勻，放入冰箱冷凍至凝固即可。(每小時攪拌一次)

六、製作歷程說明

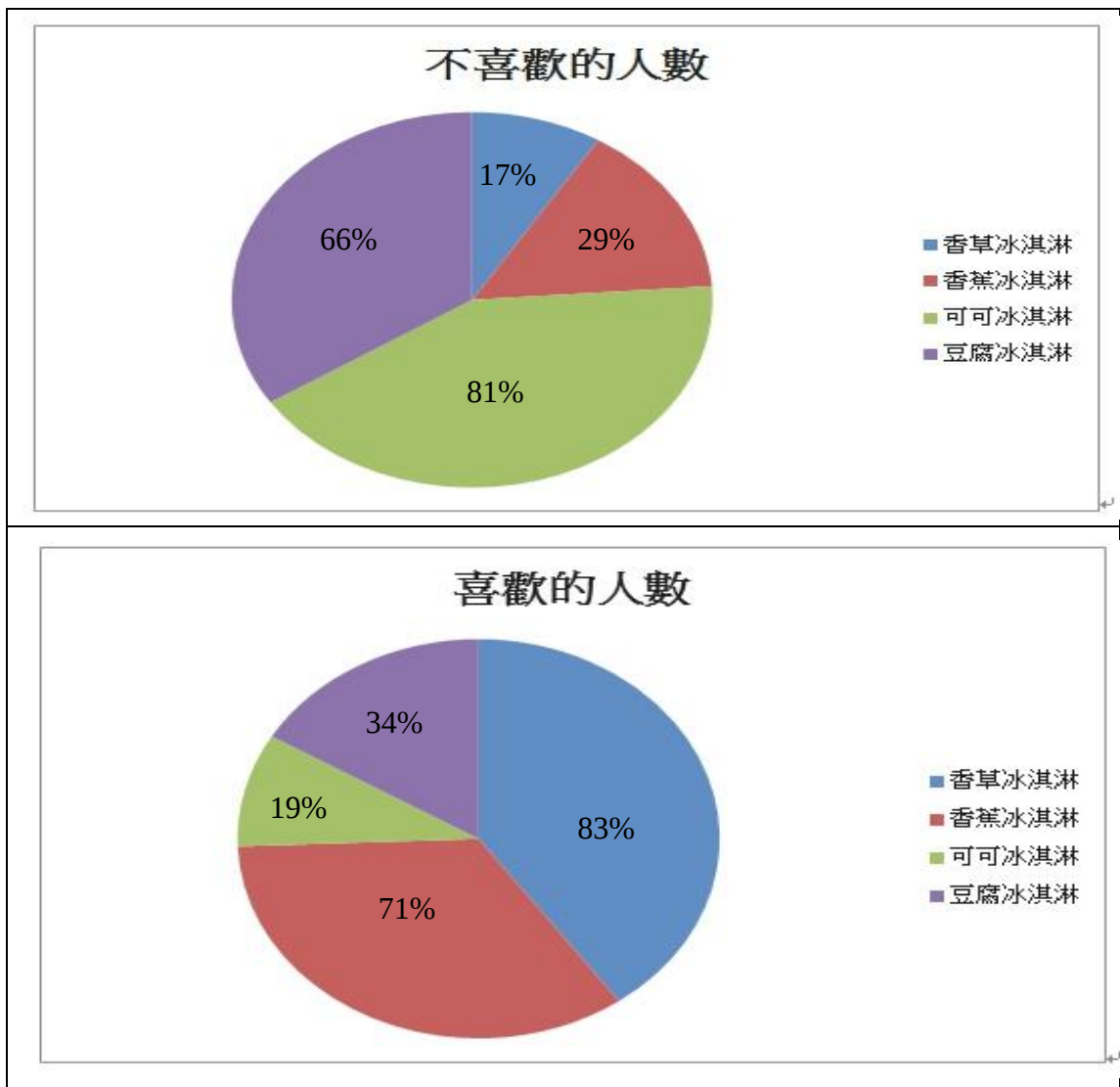
(一)製作流程

表四、製作流程表

				
①檸檬壓汁。	②蛋白與蛋黃分離後加入砂糖。	③蛋黃倒入調理機。	④打勻後將蛋液倒出備用。	⑤香蕉切段後並加入 20g 糖絞碎。

				
⑥牛奶以中火加熱至鍋邊冒小泡。	⑦香蕉泥中加入剛才打勻好的蛋液和熱牛奶。	⑧將它們攪拌均勻。	⑨拌勻之後以濾網過濾倒出。	⑩櫻花蝦用米酒浸泡 10 分鐘
				
⑪ 浸泡後的櫻花蝦，用氣炸鍋以 100 度風烤 8 分鐘。	⑫櫻花蝦倒入調理機打碎。	⑬再倒入濾好的香蕉泥裡。	⑭以冷水冰鎮後裝入容器。	⑮放入冰箱冷凍庫冰三小時。
				
⑯每間隔 1 小時攪拌一次。	⑰ 櫻花蝦冰淇淋裝入設計過後的杯子，撒上櫻花蝦點綴，完成！			

七、調查結果分析



圖二 問卷調查分析

表五、問卷調查結果與原因探討

測試人員：100（年齡為 16-18）				
名稱	香草冰淇淋	香蕉冰淇淋	可可冰淇淋	豆腐冰淇淋
喜歡的人數	83	71	19	34
不喜歡的人數	17	29	81	66
原因探討	香草的香氣融合櫻花蝦十分適合，爽口且互不衝突，因此不部分的人都可以接受。	香蕉濃郁的氣味和櫻花蝦搭配，香蕉味道稍微突出，但大部分人還是可接受。	可可的味道和櫻花蝦搭不上線，許多人都不能接受，且外觀顏色不討喜，試吃意願比較低。	豆腐本身很濃的豆香，和充滿鮮味的櫻花蝦一起製作成冰淇淋時大多數人都無法接受。

參●結論

在經過幾次的實驗和探討，我們研究出了櫻花蝦的去腥方式，為了健康從油炸改為使用氣炸鍋，使其本身不油膩，吃起來又有油炸般的酥脆；同時也為了讓那些對櫻花蝦有些反感的人可以改正想法，因此我們想了這個即健康又能使青少年及小孩皆愛的冰淇淋，希望能使那些原本不喜歡櫻花蝦的人愛上櫻花蝦，而在我們不斷的嘗試下，一定能做出青少年及小孩皆能接受的櫻花蝦冰淇淋。

肆●引註資料

註一：青少年鈣不足櫻花蝦含鈣量最多

<http://www.epochtimes.com.tw/n122783/%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E9%88%A3%E4%B8%8D%E8%B6%B3-%E6%AB%BB%E8%8A%B1%E8%9D%A6%E5%90%AB%E9%88%A3%E9%87%8F%E6%9C%80%E5%A4%9A.html>

註二：10 種解酒食物，喝巧克力牛奶也行唷~

<http://www.ettoday.net/daemon/post/6350>

註三：詹媽媽果園—橘子的營養

<http://beebo.myweb.hinet.net/nurishment.htm>

註四：維基百科—米酒

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B1%B3%E9%85%92>

註五：氣炸鍋原理

<http://www.businessweekly.com.tw/KArticle.aspx?id=53193>

註六：楊桃文化(2015)。自己做冰淇淋冰沙簡單又安心。楊桃文化。

註七：徐茂揮、古麗麗(2015)。釀酒：米酒、紅麴酒、小米酒、高粱酒、水果酒、書酒，釀造酒基礎篇。幸福文化。

註八：祐成二葉、高澤紀子(2015)。再也不怕黑心油！123 道氣炸鍋料理安心用。楓葉社文化。

附錄一、感官品評問卷

我們今天再進行一項消費者對櫻花蝦冰淇淋產品口味接受性的品評研究

性別：☐男 ☐女

年齡：_____

	香草冰淇淋	香蕉冰淇淋	可可冰淇淋	豆腐冰淇淋
味道				
顏色				
口感				

註：喜歡打○，不喜歡打×