

璀璨之食-火龍果創意料理

課程:健康城鎮與跨越實踐、飲食型態

指導老師:鄭富春老師、張月萍老師

隊名:TEAM

組員

11040765許皓婷

11040732朱謙仔

11040725李怡瑾

11040740高聆娟

11040717李鈺婷

11021341劉于甄

前言

時代的變遷與各個地方的飲食型態不同，使我們的在地的料理有豐富的特色。隨著後續經濟發展，慢慢的有著加工食品的出現，雖然這些加工食品帶給我們許多的便利，但長期發現食用導致國人有慢性病的發生。甚至有一些不肖業者在食品中加入化學添加物導致民眾身體不適，引發食安風暴，也因為食安問題讓大家明白添加物對人體的傷害，漸漸的消費者對於自己的飲食有所恐懼。

如今政府也開始對餐飲業者進行把關，讓民眾可以提高飲食的觀念也能吃到既安全又衛生的美食。然而大家開始要求飲食健康，同時餐飲市場也開始研發健康餐盒、養身料理、減肥餐等。

我們運用了當地農產品火龍果創造特色料理-火龍果炒飯，以火龍果的營養價值結合到炒飯裡，用水果入菜會有不同的風味和特色，讓水果的用途更加多元，幫助當地果農，促進當地經濟。利用這個想法與我們期末食安問題的主題去做結合。

研究目的

(一)

了解火龍果的營養
價值

(三)

如何利用火龍果炒
飯提高當地價值

(二)

設計火龍果炒飯

(四)

探討為甚麼選擇用
火龍果入菜

研究方法

- 這次研究方法，我們利用課堂老師所提到的**SCQA(開門見山式)**、**六頂思考帽**的方法去探討火龍果的營養價值，再利用實作做出火龍果炒飯，以SCQA的Answer回答(一個中心論點 解決方案)去如何把火龍果炒飯商品化去提高當地經濟，改善當地飲食型態



SCQA

我們利用**S情境**、**C衝突**、**Q問題**、**A回應**這四點去發想我們的火龍果炒飯。

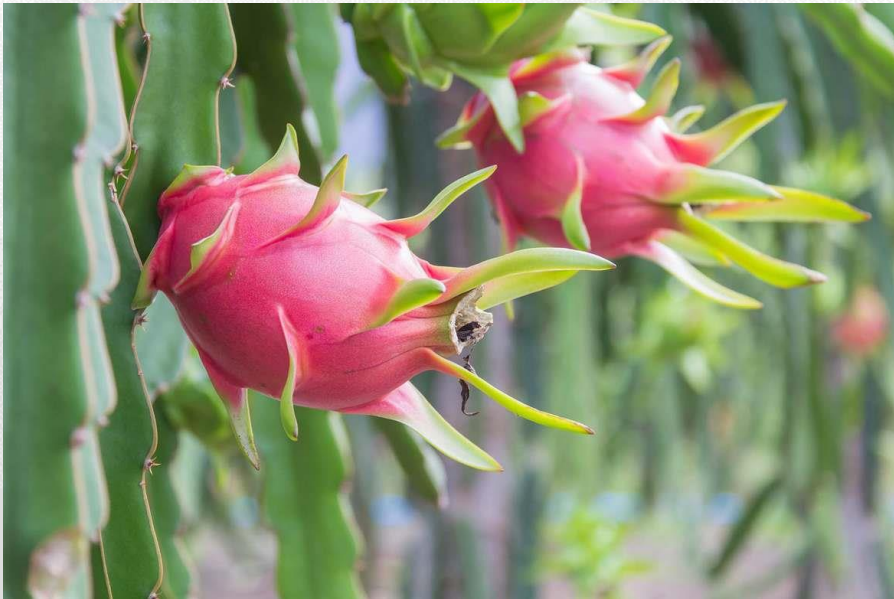
大寮踏查中，我們發現大寮農產品品質好，但缺乏極好的推廣出去，導致大家對於大寮的農作物沒有相當的了解，所以我們想利用大寮農作物火龍果與炒飯做結合，讓這道料理融入了水果的營養價值之外，還可以成為當地的特色之一。

但在實作之前，以水果入菜怕大家無法接受，也擔心火龍果下去料理營養價值會不會流失？如何讓火龍果炒飯提高當地經濟之外，也讓大家對於水果入菜的觀念更普遍。



火龍果

紅龍果是仙人掌科的植物，外表宛如一團炙熱的紅色火球而得名。

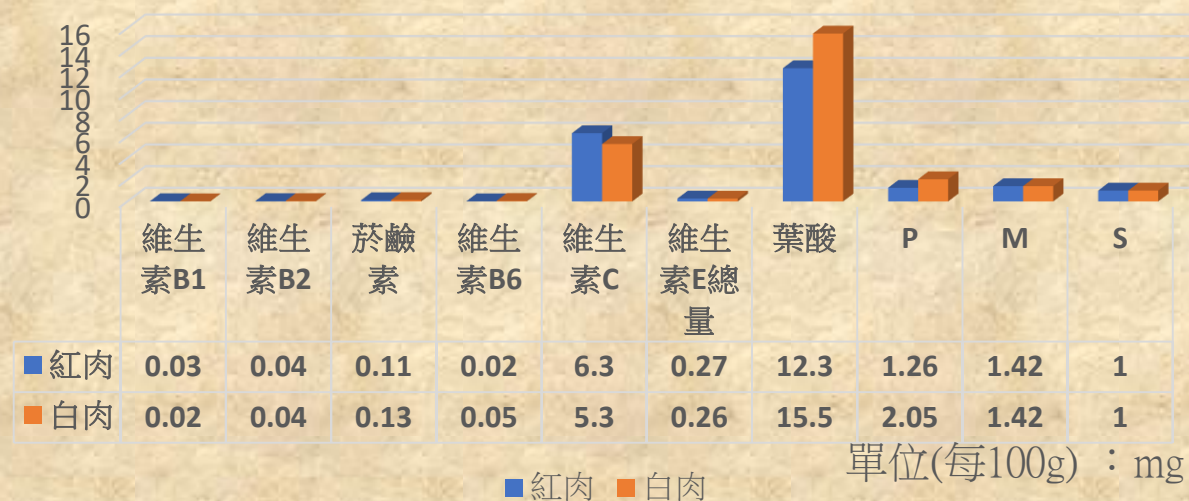
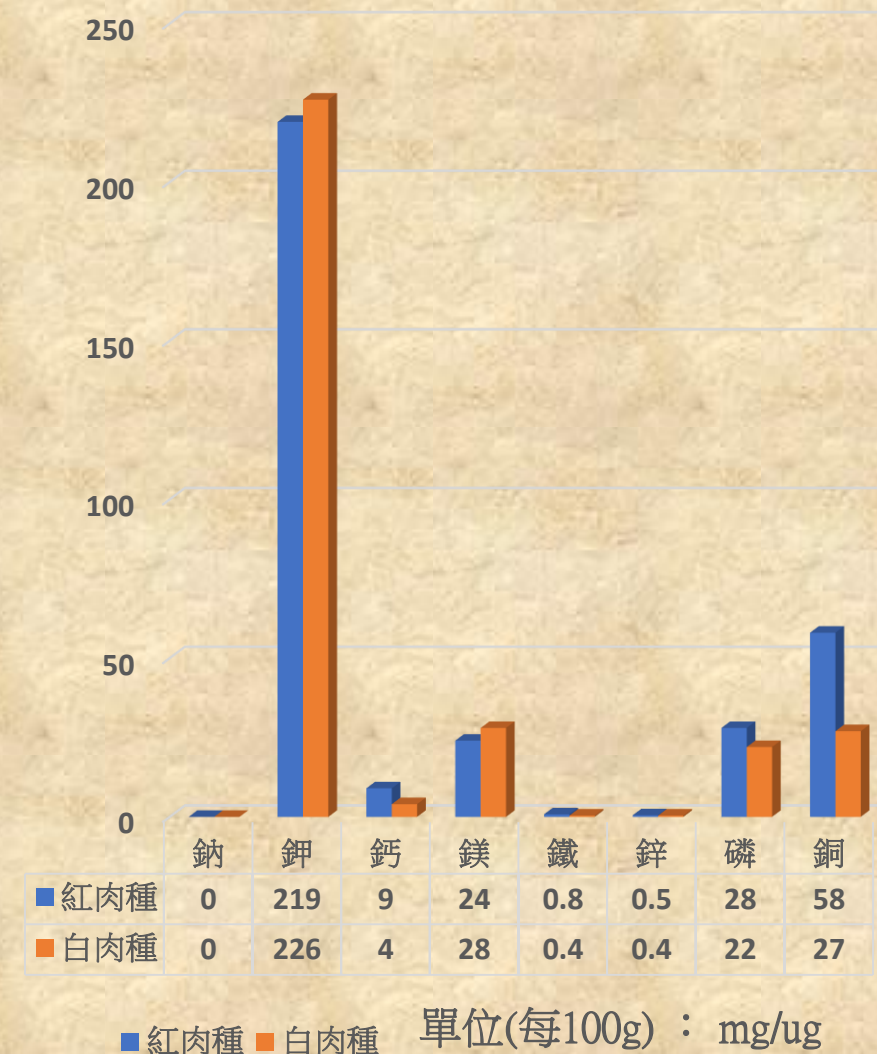
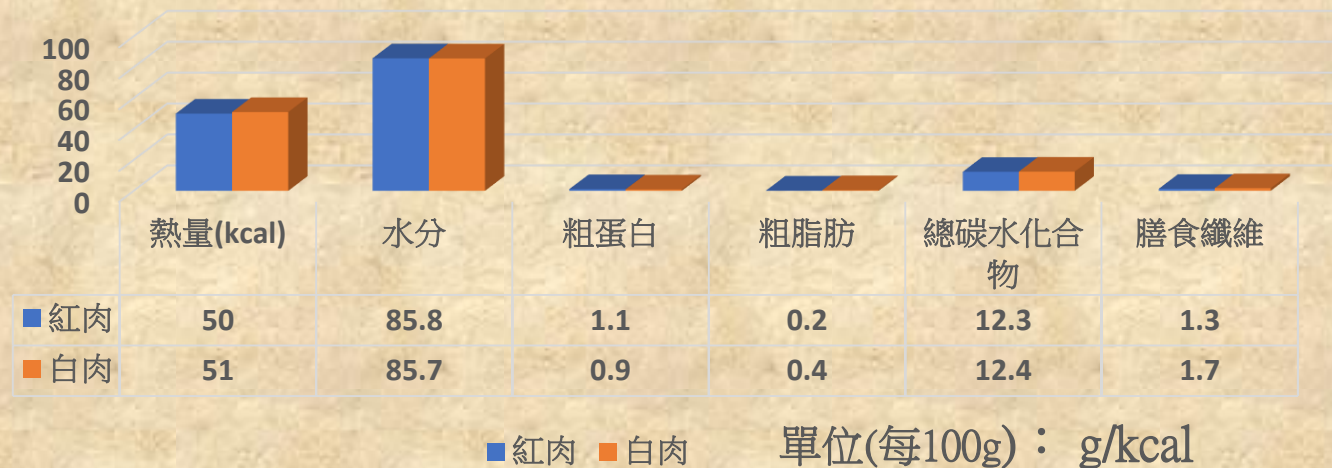


火龍果屬於涼性水果，在自然狀態下，果實於夏秋成熟，果肉味甜多汁，果香四溢，也因為佈滿了黑色的小籽，所以有人稱為芝麻果。

火龍果果實含花青素、鈣、磷、鐵等礦物質、維他命群、植物性蛋白及高量水溶性膳食纖維。糖分以葡萄糖為主，幾乎沒有果糖和蔗糖，這種天然葡萄糖，容易吸收，適合運動後食用。

原產於中美洲墨西哥等地，十七世紀由荷蘭人引進，產期約是**6-11月**。台灣的主要種植縣市是彰化、屏東、南投、台南和嘉義，以彰化的產量和面積最大。

火龍果營養成分表



六頂思考帽



火龍果的產量

紅龍果收穫面積**2,783**公頃，產量**6萬8,694**公噸，較常年增產**2%**(預測月份**4至9**月)

紅龍果為多年生草本植物，主產區分布於彰化、南投、屏東及臺南等縣市，主要產期為**6至10**月。利用夜間燈照技術，部分產區可延長採收期至翌年**3**月或提早至**5**月，亦可調控留花留果數，提高果實重量及品質。前幾年因紅龍果價格佳，農民陸續由休耕田區或其他果樹改種，種植面積逐年大幅成長。惟近**3**年市場價格逐漸平緩，種植面積成長幅度亦隨之趨緩。本年受雨水不足略有影響開花情形或果重降低，但因紅龍果可多批次開花結果，不致影響全年產量。預估**110**年收穫面積**2,783**公頃，較上年**2,820**公頃略減**1%**，與常年**2,773**公頃相當；產量**6萬8,694**公噸，較上年**7萬1,211**公噸減產**4%**，較常年**6萬7,622**公噸，則增產**2%**。

SDGs

開設火龍果觀光農場，讓觀光客
體驗採火龍果的樂趣，讓當地果
農產業更加廣泛

大寮火龍果生產量提高滿足飢餓



利用網路市場擴展當地農產品、
火龍果產品多元化與當地料理結
合，例如：火龍果健康餐盒

利用大寮火龍果與在地觀光產業和不
同產業結合

研發火龍果的保養品或用在
酒、麵條、烘焙麵包等加工
食品中

農產品變創意料理 「型農」行銷助小農

農產品變創意料理 「型農」行銷助小農 (yahoo.com)

以這篇文章做舉例，我們可以效仿把傳統農業轉型成觀光農場，讓當地民眾及觀光客可以現場體驗採摘農作物之外，可以設計創意料理讓民眾品嚐，使農產品有更多的通路及推廣提高經濟價值，現在網路市場的發達，可以把大寮火龍果放入網路平台上，利用線上訂購宅配到各個區域，讓大家可以吃到我們大寮火龍果的美味。



與當地的學校合作

我們可以透過大寮農會，與當地高中職、大學合作，舉辦創意料理比賽，主題以大寮農產品去發想創意料理。利用學生們的想像力和技術去開創不同的料理特色，讓大寮的農作物以不同形式去呈現，這樣的方法可以幫果農把農作物提高知名度，也讓學生對於大寮農作的認知。

以文章連結舉例：

<https://www.google.com.hk/amp/s/news.ltn.com.tw/amp/news/life/breakingnews/>



火龍果的創意料理



西瓜造型吐司（天然火龍果版）

將A麵團：高筋麵粉、蜂蜜、鹽、酵母、冰水放入主鍋，以3分/揉麵鍵。

加入奶油，以3分/揉麵鍵，取出麵團，30g加入竹炭，150g加入抹茶粉，整形成光滑圓球狀後放入大碗，蓋上保鮮膜，置於溫暖處發酵至2倍大(約1小時)。

紅色麵團擀捲後，再將白色麵團擀開包入紅色麵團，綠色麵團擀開再包入白色麵團，將黑色麵團壓扁切成10等分，搓長黏在綠色麵團外成為西瓜的紋路，放入12兩烤模內，讓麵糰在溫暖的環境下進行最後發酵60分鐘(發至模9分滿)

入爐烤焙，需先改上烤模上蓋，以上火200 烤約25-30分鐘。



火龍果蛋捲

洗淨的火龍果剪掉外皮鱗片尖端處。

然後把火龍果切成兩半。

再切成四分之一。

把四小塊火龍果都去掉外面的皮（瓢瓢）

去掉果皮上的蒂頭。

果皮先切成絲再切成粒。

三顆雞蛋打勻備用。

把切好的果皮粒放進打勻的雞蛋液裡面。

加入適量的鹽。

攪拌均勻。

開火後，加入橄欖油加熱。

倒入攪拌均勻的果皮雞蛋液。

蛋液的表面微微起泡時，慢慢將蛋皮捲起。

煎好後，用刀切成蛋卷。



火龍果鮮奶漸層冰磚

打好的火龍果汁倒入冰塊模型中，深度約模型高度一半，放入冷凍庫冰凍。

將冰凍好的火龍果冰，剩下的 $\frac{1}{2}$ 倒入鮮奶，再放入冷凍庫結冰。

拿出來倒扣後盤子後，就大功告成。



火龍果沙拉

以上材料分別洗淨，火龍果去皮切丁塊，小黃瓜切環片，柳橙剝成瓣片狀，苜蓿芽洗淨瀝乾備用。

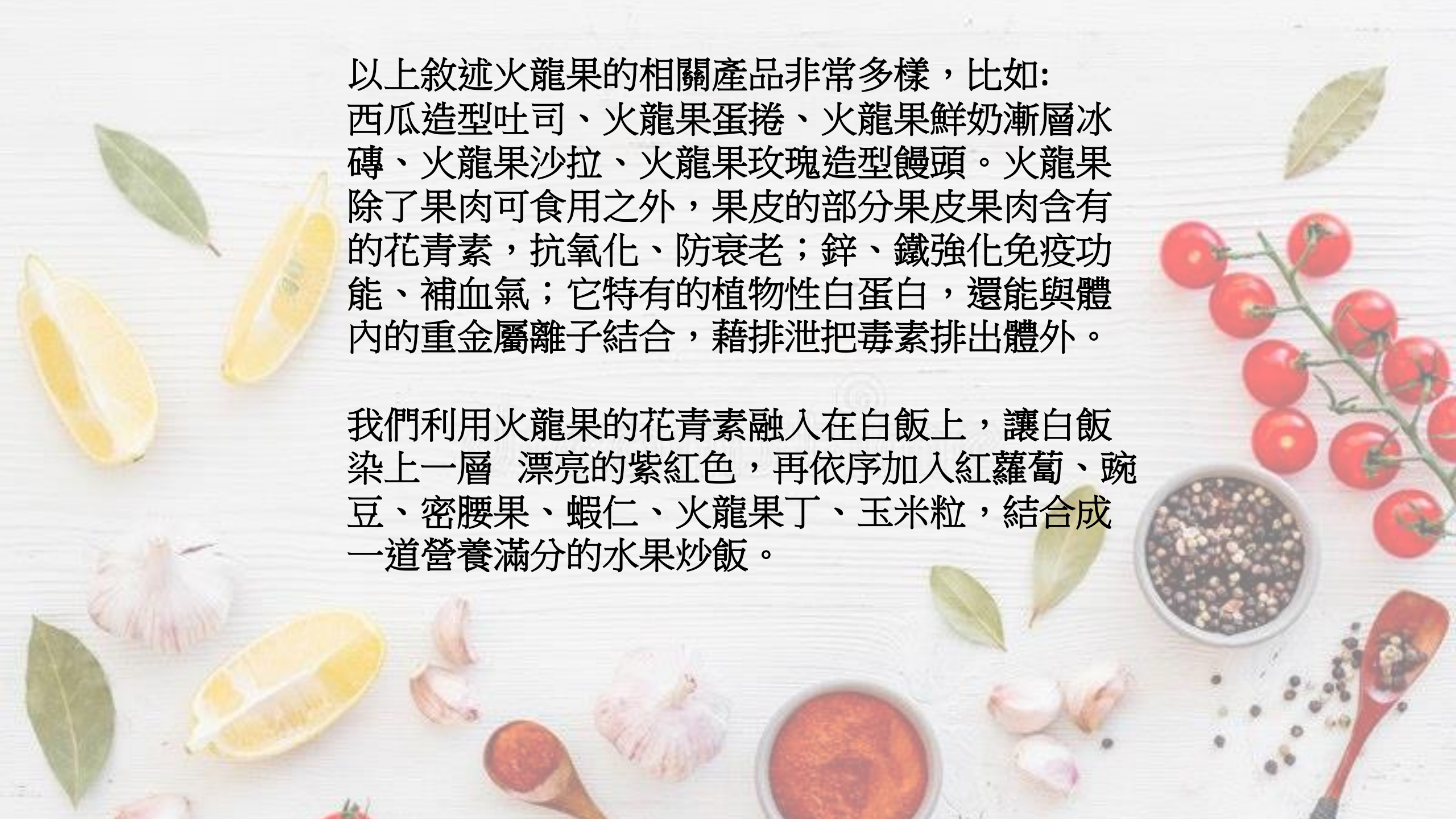
將以上食材混合均勻。

最後將調味醬直接淋上即可享用。



火龍果玫瑰造型饅頭

將中筋麵粉、糖、酵母、果汁（水）、混合攪拌均勻，揉成麵糰，大約揉**30～40**分鐘，揉至光滑倒入油，繼續揉均勻，將麵糰覆蓋醒麵，醒麵約**40**分鐘，看室溫情況拿捏…醒麵完，擀成長條，切割搓圓，壓平做成水餃皮狀，一朵為**6**片，重疊捲成花朵…放入蒸籠再醒**10**分鐘，水滾後大火蒸**20**分鐘就可起鍋.火龍果顏色比較難拿捏控制，顏色也會隨著時間、火候而變化～



以上敘述火龍果的相關產品非常多樣，比如：
西瓜造型吐司、火龍果蛋捲、火龍果鮮奶漸層冰磚、火龍果沙拉、火龍果玫瑰造型饅頭。火龍果除了果肉可食用之外，果皮的部分果皮果肉含有的花青素，抗氧化、防衰老；鋅、鐵強化免疫功能、補血氣；它特有的植物性白蛋白，還能與體內的重金屬離子結合，藉排泄把毒素排出體外。

我們利用火龍果的花青素融入在白飯上，讓白飯染上一層 漂亮的紫紅色，再依序加入紅蘿蔔、豌豆、密腰果、蝦仁、火龍果丁、玉米粒，結合成一道營養滿分的水果炒飯。

火龍果炒飯的製作

材料:火龍果1顆、玉米粒30g、毛豆30g、紅蘿蔔丁30g、蝦仁100g
蜜腰果30g、白飯2碗

- 1.將火龍果洗淨、去皮後切丁榨成汁過濾備用，雞蛋打散成蛋液備用。
- 2.熱油鍋後，倒入蛋液，煎成半熟蛋塊，盛出備用。
- 3.在熱鍋中倒油，先放入配料炒熟盛入碗中備用，再倒入白飯和火龍果汁拌勻呈紫色。
- 4.再將蛋塊和其他配料倒入鍋中拌炒，灑上鹽和黑胡椒調味。
- 5.最後，倒入火龍果丁和蜜腰果擺盤即可。



成品



結論與反思

在實作火龍果炒飯前，大家對於火龍果炒飯印象不是很友善，甚至不是有很大的把握能把味道掌控得很好。也擔心說火龍果經過加熱烹煮，營養價值會不會流失，怕火龍果的顏色融不進去白飯裡。

但經過實作後，預期比我們想像的還要好，火龍果的花青素能與白飯結合形成漂亮的紅色，甚至火龍果的味道不會太強烈去影響原本炒飯的風味，給老師和同學試吃後得到了許多人的肯定與讚許。

組員分工表

組員 \ 項目	工作內容
許皓婷(組長)	演講、資料查詢
朱讌仔	短講稿內容修改
李怡瑾	PPT製作
高聆娟	PPT美工
李鈺婷	知識型手冊內容修改
劉于甄	短講手冊修改

參考文獻

- <https://food.ltn.com.tw/article/9296> 食譜自由配
- [ttps://cookpad.com/tw/食譜/8247156-火龍果玫瑰造型饅頭創意料理?ref=search&search_term=火龍果饅頭](https://cookpad.com/tw/食譜/8247156-火龍果玫瑰造型饅頭創意料理?ref=search&search_term=火龍果饅頭)
- [ttps://cookpad.com/tw/食譜/15269834-火龍果沙拉-dragon-fruit-salad?ref=search&search_term=火龍果沙拉](https://cookpad.com/tw/食譜/15269834-火龍果沙拉-dragon-fruit-salad?ref=search&search_term=火龍果沙拉)
- <https://kknews.cc/food/6e999zp.html>
- https://cookpad.com/tw/食譜/15183978-西瓜造型吐司-天然火龍果版-美善品食譜?ref=search&search_term=火龍果麵包
- <https://iozibo1313.pixnet.netblog/post/347933212-%5B寶私廚%5D火龍果料理懶人包-夏日戀曲的粉紅泡>