

# 應用梅醋醬於健康糕點產品（低糖、低脂）之開發

鍾幸潔<sup>1</sup> 覃孟雄<sup>2</sup> 林文麒<sup>1</sup>

<sup>1</sup>美和科技大學餐旅管理系 講師級專業技術教師

<sup>2</sup>美和科技大學食品營養系 助理教授級專業技術教師

## 摘要

近年來，在開發健康美味糕點食品中，相當注重天然植物配方之觀念，嘗試結合陳年釀漬梅子與陳年花果醋經由日本釀造技術成為一種健康美味醬料作為基本原料，搭配多種食材開發「低卡洛里、低糖、低油脂、有益健康」的食品。藉由梅醋醬的營養價值與香醇風味不僅應用廣泛，風味與口感也足以利用日常生活之食材巧妙結合食用。以研發許多烘焙食譜來展現與梅醋醬調理出健康甜點。

**關鍵詞：**梅醋醬、糕點、低糖、低脂

## 前言

一般市售之糕點產品，由於使用高度精製的麵粉、高糖、及高油脂製作之故，吃多了易造成高血壓、糖尿病、腎臟病、痛風等慢性病患舊病的復發，也可能造成肥胖的問題，對健康是一大負擔，。研究發現，添加質地改良劑的麵包糕點，往往添加過量，且麵包沒有充分發酵、烘焙的結果，食後會產生瘴氣不舒服的感覺，長期食用對人體有害。此外，白油、酥油、氫化過的植物油等如添加於麵包糕點中，都會引起痰多有黏液的感覺，如果吃了麵包會容易咳嗽，感覺喉嚨痰很多，那是因為麵包裡添加了不好的油脂引起的。

然而一般人看到低油、低糖、低熱量的健康糕點產品，都會聯想到平淡無味、沒有食慾，本計畫應用梅子本身富含鈣、磷、鐵等多量礦物質、及有機酸與氨基酸等高價值的健康食品，加上梅醋醬具有增進食慾、且具抗脂肪氧化、及可代謝血液中因飲食不均所堆積的肌酸及尿素等食療效果，發展健康糕點（低糖、低脂）之產品開發，以期提供國人新的美食選擇。

## 材料與方法

1. 選取健康之食材（梅醋醬）應用於糕點製作中，配合食材之搭配，烹調出低糖、低油、低熱量之餐食，以維護消費者之健康，並同時保持產品原有之風味、以不破壞為原則。
2. 本產品以低糖、低油、低熱量為基準。烘焙過程符合 HACCP 的過程、符合衛生安全、製作過程以標準菜單製作。

## 結果與討論

### 棉花糖(梅醋風味)

材料 (Materials)	數量 (Quantity)	作法 (Practice)
糖	200 公克	1. 先將葡萄糖漿跟水煮至 118 度後倒入蛋白打發。 2. 吉利丁泡冰水後，隔水加熱溶化後，加入 1 項內拌勻。 3. 將梅酒、梅醋醬、梅醋順序倒入 2 項拌勻即可 4. 倒入模具後抹平放入冰箱，冰至所需之硬度，脫模後切塊沾黃豆粉即可。
葡萄糖漿	100 公克	
水	150 公克	
吉利丁	45 公克	
蛋白	115 公克	
梅酒	10 公克	
梅醋醬	150 公克	
梅醋	40 公克	

### 照片(picture)



## 油醋梅醬

材料 (Materials)	數量 (Quantity)	作法 (Practice)
香菜	少許	1. 香菜切碎、洋蔥切成丁狀、薑切成 絲狀、蘋果磨成泥狀備用。 2. 將糖、味淋、義大利醬、蜂蜜、梅 醬、梅醋、梅酒、橄欖油依順序加 入1項內拌勻即可。
洋蔥	200 公克	
薑	少許	
蘋果	1 顆	
糖	3 公克	
味淋	15 公克	
義大利醬	50 公克	
蜂蜜	20 公克	
梅醬	60 公克	
梅醋	60 公克	
梅酒	15 c. c.	
橄欖油	100 公克	

照片 (picture)



## 乳酪梅醬

材料 (Materials)	數量 (Quantity)	作法 (Practice)
乳酪	200 公克	1. 將乳酪打軟後依順序放入蜂蜜、梅醋、梅醋醬拌勻備用。 2. 糖煮至焦糖後加入奶油及烤好的核桃拌勻放涼，切碎加入 1 項拌勻即可。
蜂蜜	40 公克	
梅醋	15 公克	
梅醋醬	100 公克	
核桃	170 公克	
糖	90 公克	
奶油	10 公克	

照片 (picture)



## 奶油梅醬

材料 (Materials)	數量 (Quantity)	作法 (Practice)
奶油	200 公克	將常溫的奶油打軟後依順序加入蜂蜜、梅醋、梅醋醬及切碎的脆梅拌勻即可。
蜂蜜	45 公克	
梅醋	15c. c.	
梅醋醬	50 公克	
脆梅	80 公克	

照片 (picture)



### 梅醋醃青木瓜

材料 (Materials)	數量 (Quantity)	作法 (Practice)
青木瓜	1 顆	1. 將青木瓜去皮切片灑鹽後搓揉，去苦味後備用。 2. 依順序加入梅醋醬、蜂蜜及水加入 1 項拌勻即可，放置冰箱隔夜後食用。
鹽	適量	
梅醬	45 公克	
蜂蜜	12 公克	
水	150 公克	

照片 (picture)



## 梅醋水晶果凍

材料 (Materials)	數量 (Quantity)	作法 (Practice)
水	400c. c.	1. 將脆梅切碎後倒入模具備用。 2. 將水及梅醋醬、梅醋煮至約 80 度後，加入拌勻的糖及水晶果凍粉後煮沸約 2 分鐘，關火倒入 1 項後冰涼，取出食用。
梅醋醬	150 公克	
梅醋	50 公克	
糖	35 公克	
水晶果凍粉	22 公克	
脆梅	適量	

照片 (picture)



## 雙莓優格

材料 (Materials)	數量 (Quantity)	作法 (Practice)
<b>檸檬優格</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將草莓、覆盆子、糖、康圖酒加入溶化後的吉力丁片拌勻即可備用。</li> <li>2. 將梅醋醬、梅醋加入溶化後的吉利丁片拌勻備用。</li> <li>3. 將優格、鮮奶油、糖、康圖酒、檸檬汁、檸檬皮加入溶化後的吉利丁片拌勻備用。</li> <li>4. 依順序加入檸檬優格冰鎮，再加入草莓果凍冰鎮，再加入檸檬優格冰鎮，最後加入梅醋淋醬冰鎮後即可食用。</li> </ol>
優格	1000 公克	
鮮奶油(打 6 分發)	600c. c.	
糖	70 公克	
康圖酒	30c. c.	
吉利丁片(泡冰水)	32 公克	
檸檬汁	30c. c.	
檸檬皮	1/2	
<b>草莓果凍</b>		
草莓	250 公克	
覆盆子	25 公克	
糖	30 公克	
康圖酒	5c. c.	
吉利丁片(泡冰水)	4.5 公克	
<b>梅醋淋醬</b>		
吉利丁片(泡冰水)	4.5 公克	
梅醬	150 公克	
梅醋	150 公克	
<b>照片(picture)</b>		
		

## 結論

本計畫結合梅醋醬與天然食材做為基本材料，加以烹調製作。現在的市場需求偏向健康、營養又要兼具美味，針對目前需求特別結合營養美味的梅醋醬創造「和風點心」與「西式甜點」多種美味甜點，滿足消費者的味蕾又不傷身體健康。搭配鹼性最佳食品-梅醋醬，不僅富含多重健康機能，同時展現卓越美食醬料特質。酸甜適中、口感獨特、風味超群。完整保留陳釀梅子與果醋美味與營養價值-最佳鹼性食品。