

一、 新創動機

我的阿公阿嬤有一個果園，果園裡種著許多水果以及三棵高大的酪梨樹。每年放暑假時，我和家人就會回到阿嬤家幫忙照顧果園，而其中我最喜歡拿著前面綁著一個網子的超長竹竿，享受摘採酪梨的樂趣。但由於家人們都不喜歡吃酪梨，因此一籃籃新鮮的酪梨往往會被拿去送人或是賣掉。

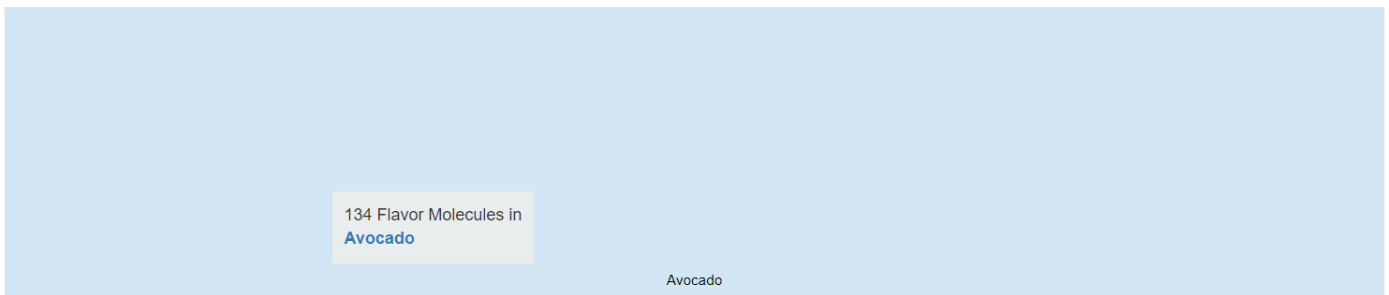
我覺得有點可惜，因為酪梨是被金氏世界紀錄列為最營養的水果，它不但可以提供優質的脂肪，還含有 20 多種營養素，更可以降低膽固醇，預防慢性病的發生。這麼不可多得的水果就種在自家果園裡，唾手可得。若不好好品嚐的話實在有些說不過去，於是我便想透過在這門課中所學到的食物香氣搭配技巧來設計出一道色香味俱全的酪梨料理，讓家人們能夠接納酪梨，並且吃得開心又健康。

二、 步驟

(一) 食材的選定

首先，我透過 FlavorDB 發現酪梨與義大利麵條共享了高達 95 種香氣分子，非常匹配，所以這道菜色將會是以義大利麵為基底的一道料理。其次，我還發現我最喜歡的食材—海帶與酪梨也蠻搭的，於是便把它納入食材中，以期能夠為這道料理增添鮮味¹。接著，我選了玉米來點綴這道菜，使之看起來更繽紛，達到讓人食慾大開²的效果。最後，我還加入與酪梨共享最多香氣分子的魚肉類—江鱈，讓愛吃魚肉的家人能夠更喜歡這道菜。另外，為了避免這道料理太平淡無味，我還打算加入適量的蘋果果醬，讓享用的人能夠體驗到更有層次的味覺饗宴。根據食材內容，我把這道料理命名為「蘋果醬佐酪梨江鱈義大利麵。」

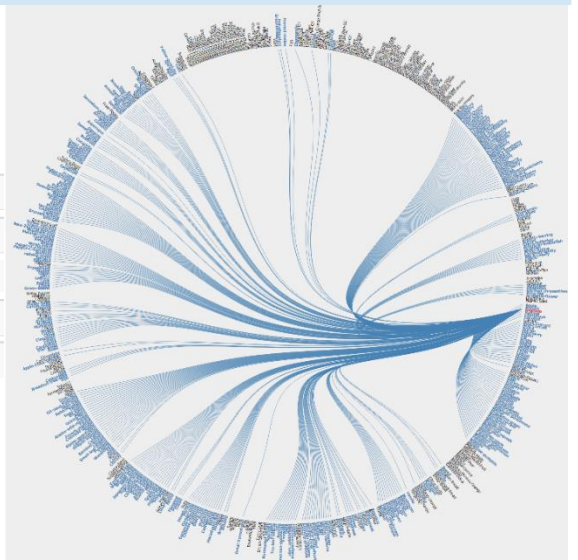
Search for Natural Flavor Molecules by visually browsing through Categories and Entities/Ingredients
Left Click to expand a box. Right Click anywhere on the map to go one step back.



圖一 酪梨中含有的香氣分子總數

Entity Name	Category	Number of Shared Flavor Molecules
Apple	Fruit	118
Corn	Maize	111
Kelp	Seafood	96
Pasta	Bakery	95
Burbot	Fish	95

圖二 所用到的食材與酪梨共享的香氣分子數



圖三 適合與酪梨搭配的食物

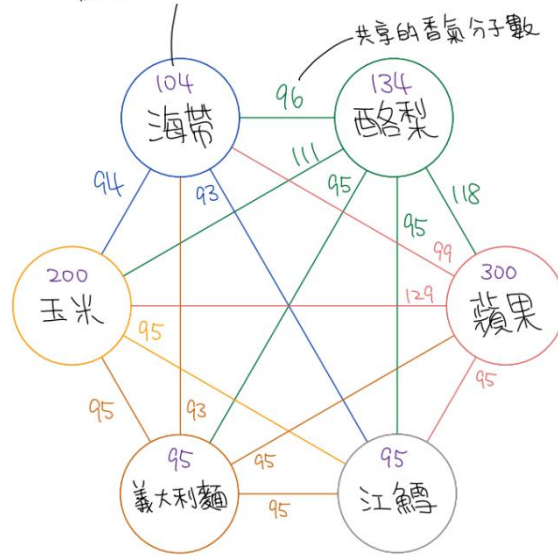
¹ 麩胺酸鈉是賦予食物鮮味的由來，而海帶中正好含有大量的麩胺酸鈉。

² 黃色屬於暖色系，給人鮮明、熱情與活力的感覺，會讓人不自覺越吃越多。

在 Flavor-DB 資料庫中所記錄到的香氣分子總數

(二) 食材的準備

- ✓ 200 克江鱈魚柳。
- ✓ 2 顆切片的酪梨。
- ✓ 1 杯玉米粒。
- ✓ 20 克海帶絲。
- ✓ 200 克義大利麵。
- ✓ 適量的蘋果果醬。
- ✓ 適量的橄欖油。
- ✓ 適量的鹽和胡椒粉。



圖四 各種食材間共享的香氣分子數³

(三) 食材的料理⁴

1. 將一鍋水煮沸，加入一些鹽。在滾水中煮熟義大利麵，根據包裝上的指示時間煮至「彈牙」口感，並瀝乾備用。
2. 在平底鍋中加熱一些橄欖油，中火加熱。將江鱈魚柳放入鍋中，煎熟約 3 分鐘，或直到魚肉變熟且外表呈金黃色。使用鍋鏟輕輕翻轉魚柳以均勻煎熟。
3. 將煎好的江鱈魚柳取出，放在紙巾上稍微吸去多餘的油分。保持魚柳完整的形狀，以備作為裝飾。
4. 在同一個平底鍋中加入玉米粒和海帶絲。中火翻炒約 3 分鐘，直到玉米粒稍微變軟，海帶絲變軟且釋放出海味。
5. 加入切片的酪梨，繼續翻炒約 2 分鐘，讓酪梨稍微軟化，使蔬果的風味更突出。
6. 將煮熟的義大利麵加入平底鍋中，與蔬菜混合翻炒，確保所有材料均勻分佈。繼續翻炒約 2 分鐘，讓義大利麵充分吸收酪梨的風味。
7. 加入適量的蘋果果醬，用鹽和胡椒粉調味。
8. 繼續翻炒義大利麵和蔬菜，確保所有成分均勻混合並受熱。
9. 將煎好的江鱈魚柳放在義大利麵上作為裝飾。
10. 用剩餘的酪梨和玉米粒進行修飾，擺放在主食的一側，增添色彩和視覺效果。
11. 進行試味，根據個人喜好調整鹽和胡椒的份量。如果需要更多的酸甜味道，可以添加更多的蘋果果醬。
12. 這道「蘋果醬佐酪梨江鱈義大利麵」就完成了。

三、心得

過去，我習慣將酪梨搭配蜂蜜食用，就覺得很好吃。在學習食物香氣搭配技巧後，我才知道就算兩個看似互不相干的食物，只要共享香氣分子，吃起來就會沒有違和感。根據這個原理，我得以設計出這道「蘋果醬佐酪梨江鱈義大利麵。」理論上，這道料理是可行的，而且吃起來應該不會讓人失望，但實際上，在實現這道料理的過程中會遇到什麼困難以及嘗起來的味道究竟如何仍然是個未知數。未來若有機會，我一定要把這道精心設計的料理做出來，看看這些香氣分子的搭配是否能夠讓我感到驚艷。無論結果如何，想必都會是一次令人既期待又難忘的試驗。

³ 義大利麵及江鱈與其他食物共享的香氣分子數等於本身的香氣分子總數，我覺得不太合理。推測是 FlavorDB 的資料庫不夠龐大所造成的。

⁴ 由於我沒有料理的經驗，所以料理的步驟是由 ChatGPT 提供的。

四、參考資料

1. <https://health.udn.com/health/story/6036/4659338>
2. <http://www.vedaninternational.com/ch/others/index.htm>
3. <https://blog.icook.tw/posts/140492>
4. https://cosylab.iiitd.edu.in/flavordb/food_pairing?id=165
5. <https://chat.openai.com/>