

料理中的科學期末報告

112072238 經濟27級 陳沛誼

• 動機

我是一個超喜歡吃水果的人，但常常覺得單吃水果有點無聊，剛好看到一位名叫Hook的youtuber挑戰一週只吃水果入菜料理的影片，看完覺得很酷，因此開始思考如何設計出一份讓喜歡吃水果的人會喜歡的水果料理。

• 菜色簡介

名稱：水果風味炸雞定食（含主餐炸雞、沙拉及湯品）

自繪圖示：



食材搭配原因：

主餐部分最一開始的想法是用桃子醃製雞肉再選用其他水果做成慕斯，但擔心這樣味道會太複雜，因此改用味道較簡單的檸檬來醃製雞肉，與之搭配的則是甜味較高的水果（芒果及桃子），而之所以會想讓炸雞搭配慕斯而非醬料是因為這樣可以避免炸雞外皮因沾醬而失去酥脆口感。

沙拉部分選擇布利起司是因為它較柔軟，冷凍後放入口中能快速融化，而偏酸的水果較能和布利起司做搭配因此水果晶球的口味選擇了鳳梨及百香果。

湯品部分是想製造外表看起來像味增湯實際卻是一道甜品的驚喜感，以焦糖化蘋果片仿海帶並以自製蘋果豆腐代替一般豆腐。湯底放在保熱瓶中待食用者將主食及沙拉食用完後再自己倒湯可以避免湯品變涼，且加入湯的同時焦糖化蘋果片會微微溶解也能增加香氣。原本湯底是想用梨子湯，因為這樣這道湯品看

起來會更像味增湯，但實際試喝後覺得還是牛奶比較適合，整體喝起來較為溫和，和蘋果片搭配起來的甜膩感也沒有梨子湯那麼重。

• 步驟

主餐

雞肉：

- 一、製作醃料：在碗中混合檸檬汁、橄欖油、鹽、黑胡椒、蜂蜜和迷迭香
- 二：醃製雞肉：將雞胸肉切成小片或丁，放入醃料中，確保每塊肉都均勻裹上醃料。蓋上保鮮膜，冷藏醃製至少 30 分鐘。
- 三、舒肥法烹調：預熱烤箱至攝氏60度。將醃製好的雞肉放入真空袋中，真空封口。放入預熱好的烤箱中，舒肥約2至3小時。
- 四、油炸：將烘烤好的雞肉沾裹上一層薄麵粉。在熱油中炸至金黃色，放在廚房紙上吸去多餘的油份。

慕斯：

- 一、製作慕斯基底：將忌廉芝士、糖和雲呢拿精混合攪拌均勻。將打發至中性的鮮奶油加入，輕輕拌勻。
- 二、分裝及氣壓瓶製作慕斯：將慕斯基底分成兩份後分別加入芒果泥和桃子泥，並將兩種慕斯個別放入奶油氣壓瓶中。
- 三、製作慕斯泡沫：用奶油氣壓瓶製作氣泡，使慕斯變成輕盈的泡沫狀。

沙拉

晶球：

- 一、將百香果汁和海藻酸鈉混合並使用攪拌機打勻混合物。
- 二、將混合物滴入球體模型中，然後冷凍以獲得完整的球形。
- 三、浸泡在含有鈣離子的水溶液中進行凝固
- 四、將凝固的晶球浸入清水中。
- 五、將鳳梨汁也重複以上步驟。

醬料：

- 一、將橄欖油、醋、蜂蜜、芥末和蛋黃放入攪拌器中。
- 二、使用攪拌器以慢速混合，逐漸加入橄欖油，直到醬料乳化並變得濃稠。

起司：

將布里起司急速冷凍

裝盤：

將洗好的生菜葉加入百香果及鳳梨風味晶球、急速冷凍後的布里起司

湯品

焦糖化蘋果片：

- 一、將蘋果削皮並去除果核後切成薄片。
- 二、在平底鍋中加入少量糖，以中小火加熱，等待糖完全融化並呈現金黃色。
- 三、將切好的蘋果片均勻放入鍋中，迅速翻炒，確保每片蘋果均勻裹上焦糖。
- 四、繼續用小火加熱，直到蘋果片變得軟化且表面呈現焦糖色。
- 五、關火後，將焦糖化的蘋果片取出並放涼。

蘋果豆腐：

- 一、加熱蘋果汁，不要煮沸。
- 二、在一個容器中，將鈣鹽加入蘋果汁中，攪拌至充分溶解。
- 三、在另一個容器中，將蘋果醋或白醋加入蘋果汁中，攪拌均勻。
- 四、將兩種混合液體分別倒入不同的注射器或擠花袋中。同時擠出兩種混合液體到一個容器中，等待蘋果豆腐形成。

甜湯湯底：

- 一、在鍋中加熱牛奶，加入香草豆和香草種子。
- 二、以中小火加熱至微沸，關火，讓香草風味充分濃縮，並加入適量糖調味。

• 心得

原本以為自己設計一份新菜色是件簡單的事，但經過實際設計發想後，才發現這並不容易。除了要結合分子料理技巧外，也要顧及食材間搭配的平衡，使味道和諧，避免任何一種食材過於搶味或被埋沒。為了設計成滿意的菜單，我構思了非常久，也自己試做了一些部分，花費了比自己預期中更長的時間，但在這過程我都很開心，因為這真的是一份很有趣的作業，從來沒有做過類似這樣的報告，寒假有機會的話，想試著把整份食譜做出來。

• 參考資料

<https://youtu.be/DAUn4QEEdwdY?si=DgNzjPNfhsR-xqF0>

<http://www.kindom.org.tw/>