

夏天救星—做雪酪就這麼簡單??

作者:劉芯伶

指導老師:徐于婷

壹、緒論

一、研究動機

夏天我很喜歡吃冰，之前在書上看到雪酪，知道雪酪幾乎都是源自水果本身的甜味，所以比冰淇淋更健康。因為好奇所以自己上網學習製作，簡單好吃，消暑不費力。網路上有多種作法，但我不知道哪一種才簡單不費力而且符合大眾口味的。所以希望藉著這次獨立研究實驗各種方式並製作不同的出雪酪。

二、研究目的

- (一)、了解網路上的方法是否都能簡單不費力地做出雪酪。
- (二)、了解網路上的方法做出來的雪酪哪種比較好吃。

貳、文獻探討

一、雪酪的歷史由來

第一種說法:中世紀阿拉伯人會喝一種叫雪泥的飲料，十七世紀它被改造成稱為雪酪的冰凍甜點。當時的製法是將水果冷凍後磨成冰沙。義大利拿坡里拉丁尼地區第一個寫下食譜，飲食歷史學家都將雪酪奉為「原始冰淇淋」或「冰淇淋始祖」。

第二種說法:西元一世紀，古羅馬尼祿大帝(Nero)開派對，命奴隸拿水桶運亞壁古道(Appian Way)的冰雪到宮中，淋上蜂蜜和酒。這就是雪酪(sorbet)由來，義大利文中有「浸泡」、「吸收」之意。

二、雪酪與冰淇淋之間的差異

冰淇淋一般來說是美式冰淇淋。美式冰淇淋食用溫度較低，質地較硬。但它最大重點是他是由冰鮮奶油和鮮奶所製成的冰品。簡單來說，冰淇淋就是鮮奶油在低溫下攪打成有肉眼看不見的空氣的軟泥狀，再拿去冷凍而成的甜點。正因為這些小空氣使冰淇淋的口感有綿密感，而不是鬆鬆散散的感覺。

雪酪和冰淇淋則是完全不同的東西。雪酪不含重乳脂成份，主要以水果為材料。當然，牛奶和巧克力也可以做成雪酪，但其重點就在於不添加多餘的鮮奶油、糖分和其他添加物，進而避免了高脂肪的問題。

參、研究方法與步驟

一、了解網路上的方法是否都能簡單不費力地做出雪酪。

做法(一):優格雪酪

1. 將材料倒入大碗中攪拌，試吃甜度，優格一罐，果醬 5 大匙。
2. 將食材倒入製冰盒或耐冰容器。
3. 進冷凍庫冷凍一至二小時或過夜

做法(二):果汁雪酪

1. 將大碗裝滿冰塊，小碗放入冰塊中(完整包覆邊緣)
2. 在小碗中倒入果汁
3. 在冰塊上撒鹽
4. 視情況用湯匙攪拌果汁刮下碗緣的雪酪，加速結冰(一至二小時)

做法(三): 果汁雪酪

1. 將大碗裝滿冰塊，塑膠袋裝入果汁後綁緊
2. 於冰塊中撒入食鹽，塑膠袋須完整被冰塊埋住
3. 將布覆蓋於大碗，用力上下搖
4. 視情況打開塑膠袋，用湯匙攪拌，加速結冰(一至二小時)

做法(四):水果雪酪

1. 將全部的東西倒入大碗
2. 用湯匙混合均勻
3. 用果汁機打後冷凍一至二小時或過夜

做法(五):水果雪酪

1. 煮糖水，千萬別焦掉，好後放一旁備用
2. 把冷凍蘋果塊放入果汁機，並倒入糖水和萊姆汁，打到滑順為止
3. 放入盒裝容器中，放入冷凍庫一到二個小時或過夜

肆、研究結果

一、了解網路上的方法是否都能簡單不費力地做出雪酪。

做法(一):優格雪酪

使用: 果醬 5 大湯匙、原味優格 1 罐、矽膠製冰盒、煉乳(依喜好調整)

結果:成功。有凍住但未完全結冰。

同學的看法:

1. 硬度: 1 號:4 分 2 號:5 分 3 號:4 分 4 號:5 分 總分:18 分
 2. 甜度: 1 號:5 分 2 號:5 分 3 號:5 分 4 號:5 分 總分:20 分
 3. 喜愛: 1 號:4 分 2 號:5 分 3 號:5 分 4 號:5 分 總分:19 分
- 總分:57 分

做法(二):果汁雪酪

使用: 大碗、小碗、食鹽、果汁、冰塊

結果:失敗。時間不夠，加上小碗未被冰塊包覆，凍結失敗。

做法(三): 果汁雪酪

使用: 大碗(鍋子)、冰塊、塑膠袋、布、果汁

結果:失敗。搖晃塑膠袋怕被冰塊刺破或容易噴冰塊或鹽水。

做法(四):水果雪酪

使用:200 公克冷凍蘋果塊、30 公克優格、30 公克糖粉、15 公克蛋白、碗、果汁機

結果:成功。有一些未搗碎的蘋果屑，份量有點過多，搗蘋果時太累。

同學的看法:

1. 硬度: 1 號:3 分 2 號:3 分 3 號:3 分 4 號:3 分 總分:12 分

2. 甜度: 1 號:4 分 2 號:5 分 3 號:4 分 4 號:5 分 總分:18 分

3. 喜愛: 1 號:4 分 2 號:5 分 3 號:4 分 4 號:5 分 總分:18 分
總分:48 分

做法(五):水果雪酪

使用:冰凍蘋果塊、水、糖粉、萊姆汁、果汁機

結果:成功。用果汁機較方便，很省力。類似冰沙，融化氧化後很噁心。

同學的看法:

1. 硬度: 1 號:3 分 2 號:3 分 3 號:3 分 4 號:3 分 總分:12 分

2. 甜度: 1 號:4 分 2 號:5 分 3 號:5 分 4 號:5 分 總分:19 分

3. 喜愛: 1 號:4 分 2 號:5 分 3 號:4 分 4 號:5 分 總分:18 分
總分:49 分

二、了解網路上的方法做出來的雪酪哪種比較好吃。

依照每個實驗所得的分數觀察試吃員最喜愛的雪酪。做法(二)、(三)未成功所以這兩項不列入採計。

將五種實驗分別給四位試吃員試吃。

1 號試吃員	硬度	甜度	喜愛	總分
(1)號實驗	4	5	4	13
(4)號實驗	3	4	4	11
(5)號實驗	3	4	4	11
平均	4	4	4	12
2 號試吃員	硬度	甜度	喜愛	總分
(1)號實驗	5	5	5	15
(4)號實驗	3	5	5	13
(5)號實驗	3	5	5	13
平均	4	5	5	14

3 號試吃員	硬度	甜度	喜愛	總分
(1)號實驗	4	5	5	14
(4)號實驗	3	4	4	11
(5)號實驗	3	5	4	12
平均	3	5	4	12

4 號試吃員	硬度	甜度	喜愛	總分
(1)號實驗	5	5	5	15
(4)號實驗	3	5	5	13
(5)號實驗	3	5	5	13
平均	4	5	5	14

實驗一、四、五的分數分別是 57、48、49。由此可見，實驗一最受歡迎。

伍、研究結論

一、了解網路上的方法是否都能簡單不費力地做出雪酪。

根據實驗結果，實驗(二)和(三)未成功，實驗(一)、(四)、(五)為網路上找來，且能簡單不費力製作出雪酪。

而我也根據製作方式及冰凍時間推測製作雪酪結果的影響，根據實驗結果，實驗(二)、(三)冰凍的位置不完善，時間不完全。仍然處於完全果汁的狀態，絲毫沒有結冰的跡象。

此外我也發現製作的工具及材料會對製作出雪酪結果有影響，根據實驗結果，實驗(四)的工具不好。雪酪講究滑順美觀，做出來的不是如此。實驗(五)使用果汁機，果汁機刀鋒利，蘋果和萊姆糖水能充分混和，製作出的雪酪相對較好。所以使用的工具很重要。

二、了解網路上的方法做出來的雪酪好吃和失敗原因。

(一)、從網路上的做法抓下來的雪酪哪一種比較好吃

根據實驗結果，實驗(一)、(四)、(五)中，實驗(一)最受歡迎。好吃的原因根據材料推測，應該是加了煉乳，使味道有奶味且更甜。

(二)、從網路上的做法抓下來製作的雪酪失敗原因

根據實驗結果，可知道冰凍是關鍵，只要冰凍不完全及位置不對，就會失敗。實驗結果闡述，全方位條件都要達到。

陸、心得與建議

呼~終於做完了。做實驗時，都很怕試吃員還沒吃，冰就先融光。所以如果要
做冰的實驗藥冰到隔天再拿出來。學弟妹們以後做獨立研究時，最好在暑假就先找
好題目並確定，而且要和自己興趣有關，做起來有動力，才會做得快，以免快畢業
了都還沒做完，跟我一樣。不過最後有盡快趕工，我才能順利地完成獨立研究。

柒、參考文獻

網路資料

芒果冰大集合！芒果雪酪、芒果冰淇淋、芒果剉冰一次到位！（免冰淇淋機）

/Mango Sorbet, Mango Ice Cream&Mango Shaved Ice(No Churn)

<https://www.youtube.com/watch?v=udiWKMYmNuQ>

3 樣食材!簡易自製芒果雪酪!(免冰淇淋機 + 快速)3-ingredient Mango Sorbet

<https://www.youtube.com/watch?v=w3AGI1nbjvw>

[食不相瞞#52]百香芒果雪酪的做法與食譜：不用冰淇淋機，同場加映雪酪生雞蛋
檢測法!(Handmade Passion Fruit & Mango Sorbet/sherbet/芒果雪葩 ASMR)

https://www.youtube.com/watch?v=m6_NgqyFBWw

雪酪--維基百科，自由的百科全書

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9B%AA%E8%91%A9>

【地球咬一口】暴君御用甜點!義大利冰淇淋

<https://dq.yam.com/post.php?id=4535>

淺草間藝術食堂- 雪酪跟冰淇淋的不同之處？.

<https://www.facebook.com/ASAKUSAKANN/posts/446171379080397/>