# 喜從天「醬」— 探討不同因素對果醬 美味程度的影響



研究領域:自然類指導老師:曾敏雅 老師

研究者:張庭瑜、謝沅宏 撰

中華民國一百一十四年4月

# 摘要

市面上有許多不同的果醬,百香果果醬在市面上的成分會添加許多香料及防腐劑,吃多了會對人體造成影響,因此我們希望製作出成分較天然的果醬。

此次研究經由文獻探討及研究結果,我們選擇以糖的克數、添加物、烹煮時間、烹煮溫度及不同糖類做為本實驗的變因。藉由不同的操縱變因試著製作出最色香味俱全的果醬。

經研究結果發現在製作果醬時,糖量的克數、添加物、烹煮時間、烹煮溫度等,皆會影響自製果醬的香氣與美味度,而環境的各種因素會影響到果醬保存期限的時間,經過整個實驗不斷的調整自製果醬的配方與比例,我們找出並製作出最佳配方的果醬,不僅如此還將自製果醬與市售果醬進行盲測,獲得實驗對象的喜愛。

關鍵詞:果醬、香氣、口感

# 目錄

第一	章	緒論	弁・・					•	 •	 	•	 	 	•	 •	 	•	 	•	 •	• •	٠.	. •		•	 •	 •5
	研	究動	機・					•		 		 	 	•	 •	 	•	 	•							 •	 •5
	研	究目	的·					•		 		 	 			 		 		 				٠.			 •5
第二		文鬳																									
第三	章	研究	7.過	程	與	方	法	-•		 		 	 			 		 		 							 .8
•		究架																									
	研	究對	象・							 		 	 			 		 		 							 . 9
	研	究方	 法・							 		 	 			 		 		 							 .9
		究步																									
		究設																									
	研	究器	/// 材・							 		 	 			 		 		 							 .9
		定方																									
笙 匹	•	研究																									
7, 1		究結																									
		究討																									
笠 五		研究																									
<i>*P 11</i>		論・・																									
		識・・																									
笋 丄	_	哦 參才																									
		<b>一个</b> 不																									
•		^ग ₹ • • • •	_																								
13/21 (4/27)	. –			- •	•		٠.	-	 -		•	 	 	-	 -	 	- '	 	- '	 			-	•	-	 - '	 1.1.

# 壹、緒論

#### 一、 研究動機

每天吃的早餐常常是白吐司,而且都沒有味道,非常無趣,使我們很討厭早上的時候吃白吐司,為了滿足我們的味蕾,所以我們挑選了果醬這個主題,希望大家看了這個研究,都能自己用天然的水果及最佳的方比例製作出口感、香氣兼具的果醬。想先探討果醬製作材料方法步驟,再了解大家對於不同果醬的口感及香氣的喜好程度的想法。依據調查結果進行製作,最後將大家的品嘗結果整理與分享。

#### 二、 研究目的

- (一)探討添加不同克數的砂糖對果醬美味程度的影響。
- (二)探討不同添加物對果醬美味程度的影響。
- (三)探討不同烹煮時間對果醬美味程度的影響。
- (四)探討不同烹煮溫度對果醬美味程度的影響。
- (五)探討果醬在不同環境下的保存情形。
- (六)依據研究調查的結果製作出最佳配方的果醬。

# 貳、文獻探討

#### 一、 果醬

果醬,也叫果子醬,是用水果加糖、果膠製成的糊狀食品。果醬是長時間保存水果的一種方法,是一種以水果,糖,及酸度調節劑以超過 100℃製成的凝膠物質,主要用來塗抹於麵包或吐司上食用。不論草莓、藍莓(杜鵑花科越橘屬植物)、葡萄玫瑰果實等小型果實,或李、橙、蘋果、桃等大型果實切小後,同樣可製成果醬。製作時,同一時間通常只使用一種果實。果醬細軟、酸甜,營養極為豐富。嬰幼兒吃果醬可補充鈣、磷,預防佝僂病,還能增加血色素,對缺鈣性貧血有輔助療效。所含豐富的鉀能消除疲勞,鋅能增強記憶力。

#### 二、 果糖

果糖是一種「容易被吸收的單醣」,由澱粉而來,易溶於水。一般水果類及根莖類作物皆含有果糖,它是甜度最高的天然糖類,甜度約為蔗糖的 1.73 倍。就營養學而言,果糖與葡萄糖相比,較不易升高血糖,因此曾被推薦為糖尿病患者的糖類取代品。由於果糖不易結晶,大部分會製成「高果糖糖漿」,它的甜度高於蔗糖,可以節省用量,且為液態,方便調和,所以廣受飲料商歡迎,市面上幾乎所有含糖飲料都會添加果糖增味。

## 三、 甜度計

糖度計是利用光線穿透不同濃度的液體時,折射角度會產生改變的原理, 來測量不同濃度的糖水或其他物質的折射率變化,以換算出他的實際濃度。

## 四、 黃檸檬、綠檸檬

- (一)檸檬:又稱四季檸檬,台灣市場以綠皮檸檬為主。外型為橢圓形,果皮相對粗糙,具濃烈香氣,果肉淡黃色,有種籽。
- (二)黃金檸檬:外型為卵圓形,果皮相對光滑,是橙類與枸橼雜交,酸度較低,檸檬味道淡,香氣偏袖類,有種籽。

## 五、 糖度

糖度計原理是以光線通過溶液所造成的折光現象,利用光線的折射率進而推算溶液之濃度,雖然不同糖類、溶液顏色或溶劑造成變化,但一般還是以°Bx (每100克溶液所含蔗糖克數)為主要的糖度單位。

# 六、 市售果醬做法及步驟

- (一)百香果適量
- (二)加入鍋中
- (三)將香吉士果皮切下2片加入鍋中
- (四)將香吉士(半顆)果肉加入鍋中
- (五)將香吉士(半顆)果汁加入鍋中
- (六)將砂糖 40 克放入鍋中
- (七)小火煮至沸騰、濃稠
- (八)夾出香吉士皮
- (九)放入玻璃瓶中
- (十)完成

# 七、 市售果醬成分

品名	陳稼莊-百香果果醬	台東縣農會百香 果果醬	手工百香果醬
成分	百香果、冰糖(無漂	百香果、砂糖、	砂糖、百香果、濃縮檸檬
	白)、水、玉米糖膠	天然果膠。	<b>汁、柑橘果膠</b>

註:研究者自行整理

從相關成分中我們可以知道市售果醬通常有果膠及糖膠。在本研究中,為了要製作全天然的果醬,我們不添加相關的果膠及糖膠。果膠具有凝膠、增稠及乳化等作用,再煮果醬時用途為增稠,本實驗將提高烹煮時間來取代。

# 八、 相關研究

#### 表 2-1 相關研究

作品名稱	作品摘要	作品結論
「醬」新獨具一低糖果	台灣素有「水果王國」	1. 含糖量提升,果醬黏
醬的製程開發及凝膠性	之稱,也製成許多水果	度隨之提高,在含糖
質探討	有關的加工品,「果	量 55%以上時可做出
	醬」是其中之一,製作	媲美市售果醬品質之
	方法是以水果、果膠、	果醬。
	糖及酸在高溫下製成。	2. 放置時間越長,果醬
		黏滯度越大,約在四
		小時後,黏度趨於穩
		定。

註:研究者自行整理

從相關研究中我們可以知道含糖量愈高時,濃稠度會提高;放置時間愈長時,黏滯度愈大,且約於 4 小時後趨於穩定。此研究使我們發現濃稠度及黏滯度的變化條件,讓我們之後可以參考並作為實驗依據。

# **參、研究過程與方法**

# 一、 研究架構圖

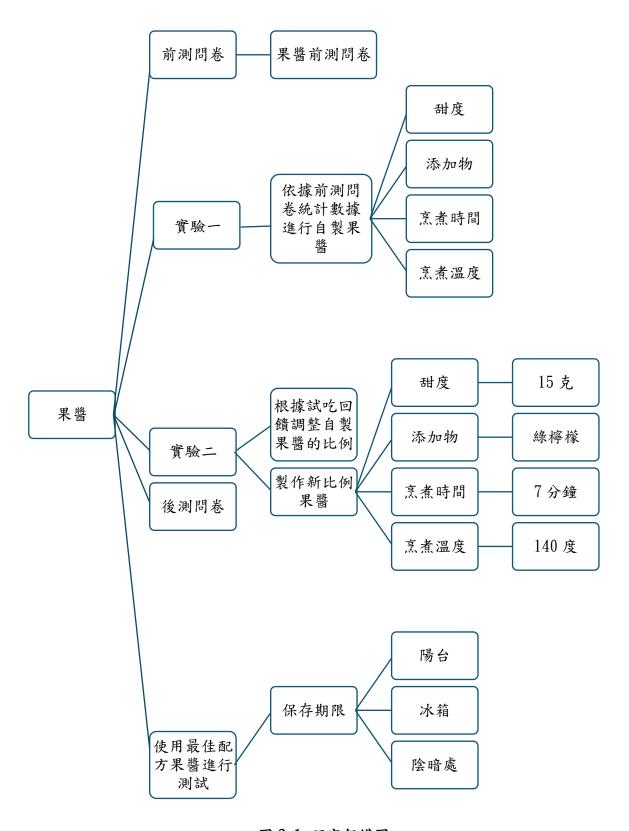


圖 3-1 研究架構圖

#### 二、 研究對象

- (一) **前測問卷**:調查土城國小六年 4 班全體學生及導師以及六年 12 班兩位 資優班同學和本研究指導老師對於果醬的喜愛偏好。
- (二) 試吃訪談:製作試吃果醬請六年4班全體學生及導師以及六年12班兩位資優班同學和本研究指導老師試吃,並記錄試吃對象對果醬口感及香味做出評分(滿分為10分)。

### 三、 研究方法

本研究採用文獻探討來了解果醬的定義、成分與製作方式,再透過問卷調查進行前測問卷,了解六年4班全體學生及導師以及六年12班兩位資優班同學和本研究指導老師共25人對於果醬的喜愛偏好,來作為我們製作試吃版果醬的依據;接著開始進行試吃版的果醬製作,並記錄試吃對象對果醬口感及香味做出評分(滿分為10分);最後我們會依據試吃評分的回饋,調整正式版果醬的製作比例。

#### 四、 研究步驟

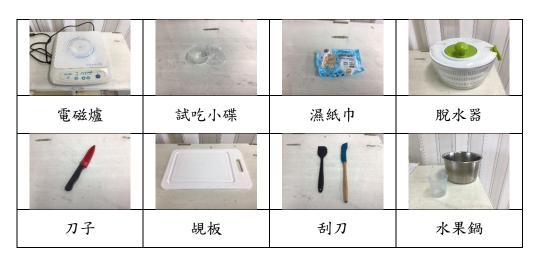
- (一)了解果醬的做法
- (二)了解各種市售果醬的成分
- (三)擬定實驗方法
- (四)進行前測問卷調查果醬喜愛偏好
- (五)依據調查與網路上製作步驟進行製作果醬
- (六)邀請2位老師及27位學生進行品味調查訪談
- (七)製作正式版果醬
- (八)將訪談結果與正式版果醬製作過程紀錄至實驗結果並進行分析
- (九)撰寫研究結論與建議

#### 五、 研究設備



#### 六、 研究器材





## 七、 測定方法

## (一)甜度

將果醬煮好後,冷卻十五分鐘,並使用測糖儀測定甜度百分比,將 實驗數據記至實驗結果。

#### (二)時間

在煮果醬時,使用平板及手錶協助計時,計時時間分別是5分鐘、7分鐘以及9分鐘。

## (三)溫度

在煮果醬時,使用電磁爐設定溫度,設定溫度分別是 140 度、160 度以及 180 度。

### (四)濃稠度

本實驗將分次進行,並使用 20 克果醬放入寶特瓶,寶特瓶與地面呈現 90 度,使用計時器紀錄全部流完的時間。測定標準分為 4 項: 太稀、剛好、很稠、非常稠,詳細內容如下。

#### 表 3-1 濃稠度測定標準

測定標準	太稀	剛好	很稠	非常稠
時間	0-80 秒	80-100 秒	100-120 秒	120 秒以上

#### (五)保存期限

本實驗將同時進行,並使用 20 克果醬放入試吃小碟,試吃小碟與放在不同的地方:分別為冰箱、陰暗處以及陽台,每天下午 5 點以味覺、視覺和嗅覺進行測試,詳細內容如下。

#### 表 3-2 保存期限測定標準

是否可保存	可以	可以	不可以
味覺	新鮮	一般	苦臭
視覺	無	無	有發霉
嗅覺	香	無味	臭

# 肆、結果與討論

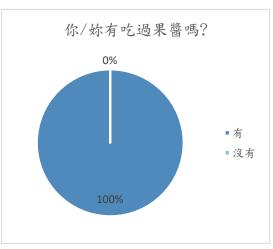
## 一、 研究結果

## (一)前測問卷統計

前測問卷使用 google 表單設計,內容共有 8 題,問卷共發出 11 份,收回 11 份,有效問卷共 10 份。問卷內容與分析如下:

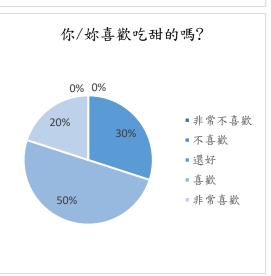
#### 1. 你/妳有吃過果醬嗎?

統計所收回有效問卷 10 份中,有吃過果醬共 10 人,占全部的100%,統計圖表如右圖所示。



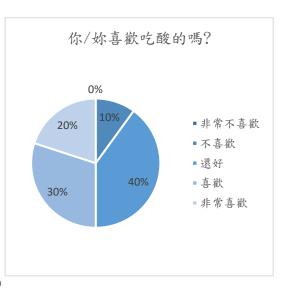
## 2. 你/妳喜歡吃甜的嗎?

統計所收回有效問卷 10 份中, 非常不喜歡吃甜的共 0 人, 全部的 0%,不喜歡吃甜的共 0人,占全部的 0%,對甜的還 的共 3 人,占全部的 3 0%,喜歡 吃甜的共 5 人,占全部的 5 0%, 非常喜歡吃甜的共 2 人, 非常喜歡吃甜的共 2 人, 是如右圖 不。



#### 3. 你/妳喜歡吃酸的嗎?

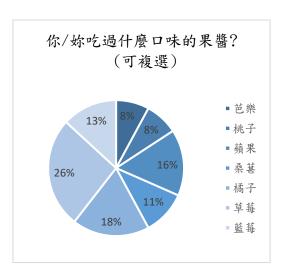
統計所收回有效問卷 10 份中, 非常不喜歡吃酸的共 0 人,占 全部的 0%,不喜歡吃酸的共 1 人,占全部的 10%,對酸的共 3 好的共 4 人,占全部的 40%,喜 歡吃酸的共 3 人,占全部的 30%,非常喜歡吃酸的共 2 人, 占全部的 20%,統計圖表如右 圖所示。



4. 你/妳吃過什麼口味的果醬? (可複選)

選項分別有:草莓、橘子、蘋果、藍莓、桑葚、芭樂、桃子。

選項排名依序為:草莓 10 票,占全部的 26%,橘子 5 票,占全部的 18%,蘋果 6 票,占全部的 16%,藍莓 5 票,占全部的 13%,桑葚 4 票,占全部的 11%,芭樂 3 票,占全部的 8%。統計圖表如右圖所示。

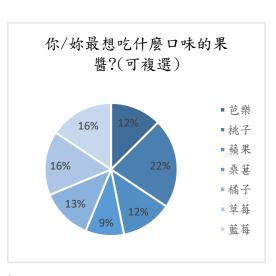


5. 你/妳最想吃什麼口味的果醬? (可複選)

選項分別有:草莓、橘子、蘋果、藍莓、桑葚、芭樂、桃子。

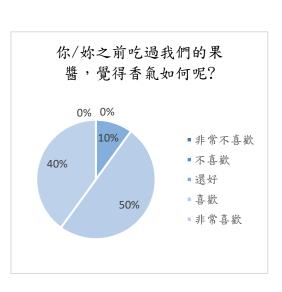
選項排名依序為:桃子 7 票,占全部的 22%,草莓 5 票,占全部的 16%,藍莓 5 票,占全部的 16%,橘子4票,占全部的 12%,蘸果 4 票,占全部的 12%,蒸葚3票,

占全部的9%,統計圖表如右圖所示。



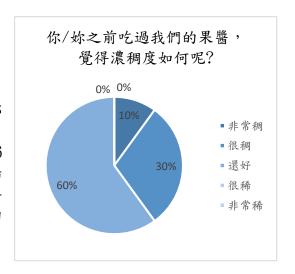
6. 你/妳之前吃過我們的果醬,覺 得香氣如何呢?

統計所收回有效問卷 10 份中,非常不喜歡的共 0 人,占全部的 0%,不喜歡的共 0 人,占全部的 0%,還好的共 1 人,占全部的 10%,喜歡的共 5 人,占全部的 50%,非常喜歡的共 4 人,占全部的 40%,統計圖表如右圖所示。



## 7. 你/妳之前吃過我們的果醬, 覺得濃稠度如何呢?

統計所收回有效問卷10份中, 覺得非常稠的共1人,占全部 的10%,覺得很稠的共3人, 占全部的30%,還好的共6 人,占全部的60%,覺的很稀 的共0人,占全部的0%,覺得 非常稀的共0人,占全部的 0%,統計圖表如右圖所示。

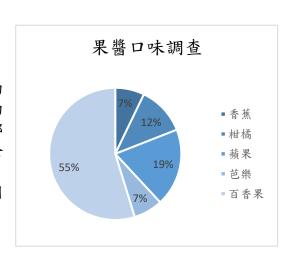


# (二)果醬口味調查

本研究的發送動機,是因為前測問卷的選項和當時的季節不太對應,所以製作了本問卷調查大家喜歡吃什麼口味的果醬了。果醬口味問卷的內容共有1題,問卷共發出42份,共收回42份,有效問卷共42份。問卷內容與分析如下:

#### 1. 果醬口味調查

統計所收回有效問卷 42 份中, 選香蕉的共 3 人,占全部的 7%,選柑橘的共 5 人,占全部的 12%,選蘋果的共 8 人,占全部的 19%,選芭樂的共 3 人,占全 部的 7%,選百香果的共 23 人, 占全部的 55%,統計圖表如右圖 所示。



# (三)實驗結果

#### 1. 甜度

#### 表 4-1 不同砂糖量(克)的果醬甜度百分比

砂糖量(克)	10 克	15 克	20 克
甜度(百分比)	34%	36%	37%

經過實驗結果發現,加入 10 克、15 克、20 克糖的甜度分別為:百分之 34、百分之 36、百分之 37,我們將取中間值為後續的實驗材料,因為前測問卷調查中,有百分之 80 的人認為甜度適中比較好,因為所以之後我們將會使用 15 克糖作為實驗材料。

#### 2. 添加物

我們共向1位老師和2同學進行品味調查,1到10分,滿分為10分。 經過調查發現,口感平均最高是橘子和綠檸檬,香氣平均最高是綠檸檬, 而總平均最高的是綠檸檬,所以之後我們將會使用綠檸檬作為實驗材料, 品味調查結果整理如下。

表 4-2 添加不同食材對百香果果醬品味調查

添加物品味	香吉士	橘子	柳丁	綠檸檬	黄檸檬
香氣	27	28	26.7	28	27
口感	25	24	25. 3	28. 3	26
加總	52	52	52	56.3	53

#### 3. 烹煮溫度 (濃稠度)

本實驗將分次進行,並使用 20 克果醬放入寶特瓶,寶特瓶與地面呈現 90 度,使用計時器紀錄全部流完的時間。

表 4-3 不同温度的果醬濃稠度調查

烹煮 烹煮 温度 時間	140 度	160 度	180 度
5分鐘	太稀(32 秒)	太稀(63 秒)	太稀(74 秒)
7分鐘	剛好(83 秒)	很稠(109 秒)	非常稠(125 秒)
9分鐘	很稠(116 秒)	非常稠(152 秒)	非常稠(196 秒)

經過實驗結果發現,烹煮溫度為140度時,烹煮時間5分鐘會太稀, 7分鐘剛好,9分鐘會很稠;烹煮溫度為160度時,5分鐘會太稀,7分鐘會很稠,9分鐘會非常稠;烹煮溫度為180度時,5分鐘會太稀,7分鐘會非常稠,9分鐘也是非常稠。我們選剛好的程度做之後的實驗,因為在前測問卷時,覺得還好的人有60%,共6人,表示大家希望以之前的濃稠度就好,所以將使用140度作為之後的控制變因。

#### 4. 烹煮時間(濃稠度)

表 4-4 不同時間的果醬濃稠度

烹煮溫度 烹煮時間	140 度
5分鐘	太稀(32 秒)
7分鐘	剛好(83 秒)
9分鐘	有點焦(116 秒)

我們以 140 度的烹煮溫度進行烹煮時間的實驗,實驗結果發現,果醬的烹煮時間為 5 分鐘時會太稀,9 分鐘會有點焦,7 分鐘會最剛好,所以之後我們將會烹煮 7 分鐘進行果醬烹煮。

## 5. 保存期限

## 表 4-5 不同存放處的保存期限

保存期限存放物品處	保存天數
冰箱(5-6 度)	7天
陰暗處(13-15 度)	5天
陽台(20-22 度)	2 天

經過實驗結果發現,將果醬存放置於冰箱時,保存天數為最長 7 天; 將果醬存放於陰暗處時,保存天數為第二長 5 天;將果醬存放置於陽台 時,保存天數為最短 2 天。

## 6. 後測問卷

#### 表 4-6 最終果醬,後測調查

選項回答	A(網路上配方)	B(本研究最佳果醬)
人數	4	20

本實驗將進行盲測實驗,選項分別為: A(網路上配方)以及 B(本研究最佳果醬)。訪問者將依據味道及香氣來判斷自己的喜好排名,從上表發現,喜歡 <math>B 的果醬的人數明顯較多,表示我們做出最符合大家喜好的果醬了。

## 二、 討論

#### (一) 糖量克數的多寡對甜度的影響

由研究一發現糖加的數量,對果醬的甜度影響很大,糖加的越少,果醬就會比較酸。因此,若希望果醬吃起來較甜,可以在烹煮時,加多一點的糖。

#### (二) 不同添加物對果醬香氣及味道的影響

由研究二發現在果醬中加入不同添加物,對果醬的香氣及味道有很大影響。因此,若希望果醬有不同的風味,可以在烹煮時,嘗試加其他種類的添加物。但我們請同學試吃的人數有點少,而且每吃完一種果醬時,沒有先漱口再吃。

#### (三) 烹煮時間對果醬甜度與濃稠度的影響

由研究三發現不同的烹煮時間,對果醬的甜度影響很大,煮得的時間越少, 果醬就會比較稀,反之,果醬煮得比較久,果醬會比較稠。因此,若希望果醬 吃起來較剛好,可以在烹煮時,適當調整果醬的烹煮時間。

#### (四) 烹煮溫度影響果醬甜度

由研究四發現不同的烹煮溫度,對果醬的甜度影響很大,煮得的溫度越高,果醬就會比較稠,反之,溫度比較低,果醬會比較稀。因此,若希望果醬吃起 來較剛好,可以在烹煮時,適當調整果醬的烹煮溫度。

#### (五) 不同放置地點會影響保存期限的長短

由研究五發現不同的放置地點,對果醬的甜度影響很大?,放置的溫度越低,果醬的保存期限會比較久,反之,果醬放置的地點溫度越高,果醬的保存期限會比較快。因此,若希望果醬的保存期限越長,可以在烹煮後,保存於溫度較低的地方。我們是每天下午五點去觀察果醬的保存情形,但有可能還沒到五點就壞了,所以還是有一些誤差,我們應該要每小時觀察,才能確保實驗的準確性。

#### (六) 自製最佳比例果醬比市售果醬更受歡迎

由研究六發現,喜歡我們自己做的果醬的得票數遠遠高於網路上的配方,代表我們自己做出用天然的水果及最佳的方比例製作出口感、香氣兼具的果醬了。

# 伍、結論與建議

#### 一、 結論

- (一)百香果果醬加入糖的克數越高,果醬會越甜。
- (二)百香果果醬加入綠檸檬一起烹煮,果醬的香氣和口感會較佳。
- (三)百香果果醬烹煮時間越久,果醬會越稠。煮超過十分鐘較容易燒焦。
- (四)百香果果醬烹煮溫度越高,果醬會越稠。溫度超過 180 度會較容易燒焦。
- (五)百香果果醬放置於冰箱,果醬的保存期限會比放置在陽台及陰暗處還要 久。保存期限最久大約可以保存一星期。
- (六)依據本研究實驗結果,百香果果醬與市售果醬比較,大家會比較喜歡自 製果醬,因為市售果醬相較於自製果醬酸,而且自製果醬有檸檬的味道, 比較受大家喜愛。

# 二、 建議

- (一)我們請同學試吃的人數有點少,調查的人數不夠多,所以可能會影響到實驗結果。還有,每吃完一種果醬時,沒有先漱口再吃,口中的殘渣沒有清乾淨,也會影響到結果。
- (二)我們是每天下午五點去觀察果醬的保存情形,但有可能還沒到五點就壞了,所以還是有一些誤差,我們應該要每小時觀察,才能確保實驗的準確性。
- (三)做實驗時,百香果的單位不應該是以「顆」來計算,而是以「克」來計算,因為每顆百香果的重量不一樣,所以用顆計算會比較適當。

# 陸、參考文獻

1. Cooky 廚房. (2017). 自製百香果醬超簡單 | 跟著影音教學不失手 | 【COOKY】 Passion Fruit Sauce.

https://www.youtube.com/watch?v=SrKbKF2Qxrc

- 2. 何梓華、翁婉榆、曾旭宏. (2019). 「醬」新獨具 —低糖果醬的製程開發 及凝膠性質探討. <a href="https://twsf.ntsec.gov.tw/activity/race-1/58/pdf/NPHSF2018-052201.pdf">https://twsf.ntsec.gov.tw/activity/race-1/58/pdf/NPHSF2018-052201.pdf</a>
- 3. 彰化縣衛生局. (n.d.). 糖度、甜度,傻傻分不清楚. https://www.chshb.gov.tw/node/190923927#gsc.tab=0=
- 4. 自由健康網. (2023). 18 種夏季水果熱量大公開! 冠軍是西瓜的 4 倍. https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4346242
- 5. 中天新聞網. (2023). 「這4水果」看似不甜熱量竟爆表!檸檬、葡萄柚都上榜. https://reurl.cc/G5px0W

interposity from 1. det dopinent

6. 嘉義縣衛生局. (n.d.). 國人糖建議攝取量上限. https://cyshb.cyhg.gov.tw/cnpc/cl.aspx?n=9150

# 柒、 研究心得

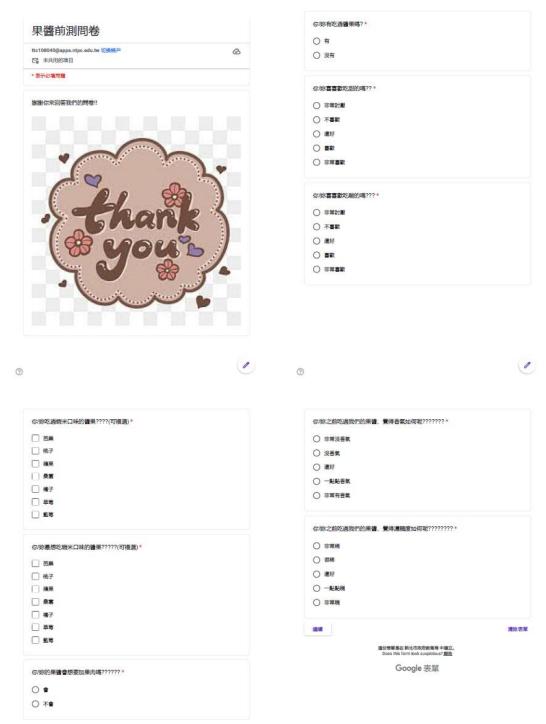
#### 研究者一:謝沅宏

在第一次研究製作果醬時,我和張庭瑜就手忙腳亂,在家之前沒有把裝糖的罐子鎖緊,直到到學校第一次做實驗時,才發現罐子裡已經爬滿螞蟻。當初在做第一次的果醬試做時,我們忘記果醬煮了多久,竟然煮到燒焦。所以我只能在外面刷烏漆墨黑又一股燒焦味的鍋子,還有一次,因為做果醬的用具要先沖洗過後才能使用,但張庭瑜一直說還要沖淨水,可是我覺得不用。還好在老師細心的指導之下,讓我們嘗試著調整各果醬的變因,經過無數次的試驗,經過長久的比較後,終於製作出美味百香果果醬。在這次的製作果醬過程中,讓我深刻的體會,每一個實驗步驟都極為重要,若是稍有一丁點差錯,最後可能會導致實驗重來;讓我學會,做科學研究必須細心且慎重;更重要的是學會與人合作,積極去溝通及協調,才能做出最美味的果醬!

#### 研究者二:張庭瑜

有一次做實驗時,我們沒有把裝砂糖的玻璃罐子鎖緊,導致有很多像黑芝麻的小螞蟻,爬進玻璃罐子裡,害我們要把糖全部從玻璃罐裡倒在盤子上,把螞蟻一隻又一隻的夾出來。還有一次,我們煮果醬煮到忘記,結果鍋子燒焦,害謝沅宏只能出去刷鍋子。又有一次,洗水果的籃子跳出一隻蟑螂,害大家嚇得魂飛魄散。經過多次的嘗試,我們終於做出色香味俱全的百香果果醬。在製作果醬的過程中,發現只要比例調整一點點,做出來的果醬就會有不同的口味、口感或香氣。這真的需要大家一起合作能完成,也要學會與人溝通及協調。在這個研究幫助我最多的是謝沅宏,他都幫忙打報告、洗水果、做簡報……我只需要煮果醬和打心得。所以我覺得做實驗最重要的是選對隊友,不管題目有麻煩,選對隊友就可以讓自己舒服過日子。

## 附錄一:果醬前測問卷



附錄二:果醬口味問卷



附錄三:實驗照片

