

以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作御飯糰之口感差異探討

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作御飯糰之口感差異探討

作者：

蔣玉鳳。私立樹德家商。高三20班

許雅綾。私立樹德家商。高三20班

鄭宇傑。私立樹德家商。高三 20 班

指導老師：

毛德馨老師

壹●前言

一、研究背景與動機

虱目魚是台灣人飲食中常見的一中魚類，他是一種游離胺基酸和核苷酸含量特高的魚類，其富含 EPA 及 DHA 是養生健康的重點，不但可降低膽固醇、預防血酸，還能提供生活所需的營養成分。它也是高經濟價值的魚類，雖然是一種多刺的魚，但因口感好，廣為台灣人食用，台灣虱目魚業的養殖，在華人地區一支獨秀，進而形成獨具一格的虱目魚料理，一般而言常見的虱目魚料理有整尾魚或魚肚部分，可以或煮或煎或烤；魚頭、魚尾、魚腸及魚皮皆可煮湯，後二者還能川燙，搭配薑絲，再蘸調汁而食；魚腩、魚腸的吃法亦多，以炸及滷較為常見；此外，其背肌尚可打成魚漿做成爽脆可口的魚丸。至於虱目魚粥嘛！更是很多饕客早餐或吃宵夜的首選，本組想將虱目魚製作成更具有特色及更方便的飲食，因此利用虱目魚丸和新鮮虱目魚肉做成御飯糰，比較兩者之間的差異進行探討。

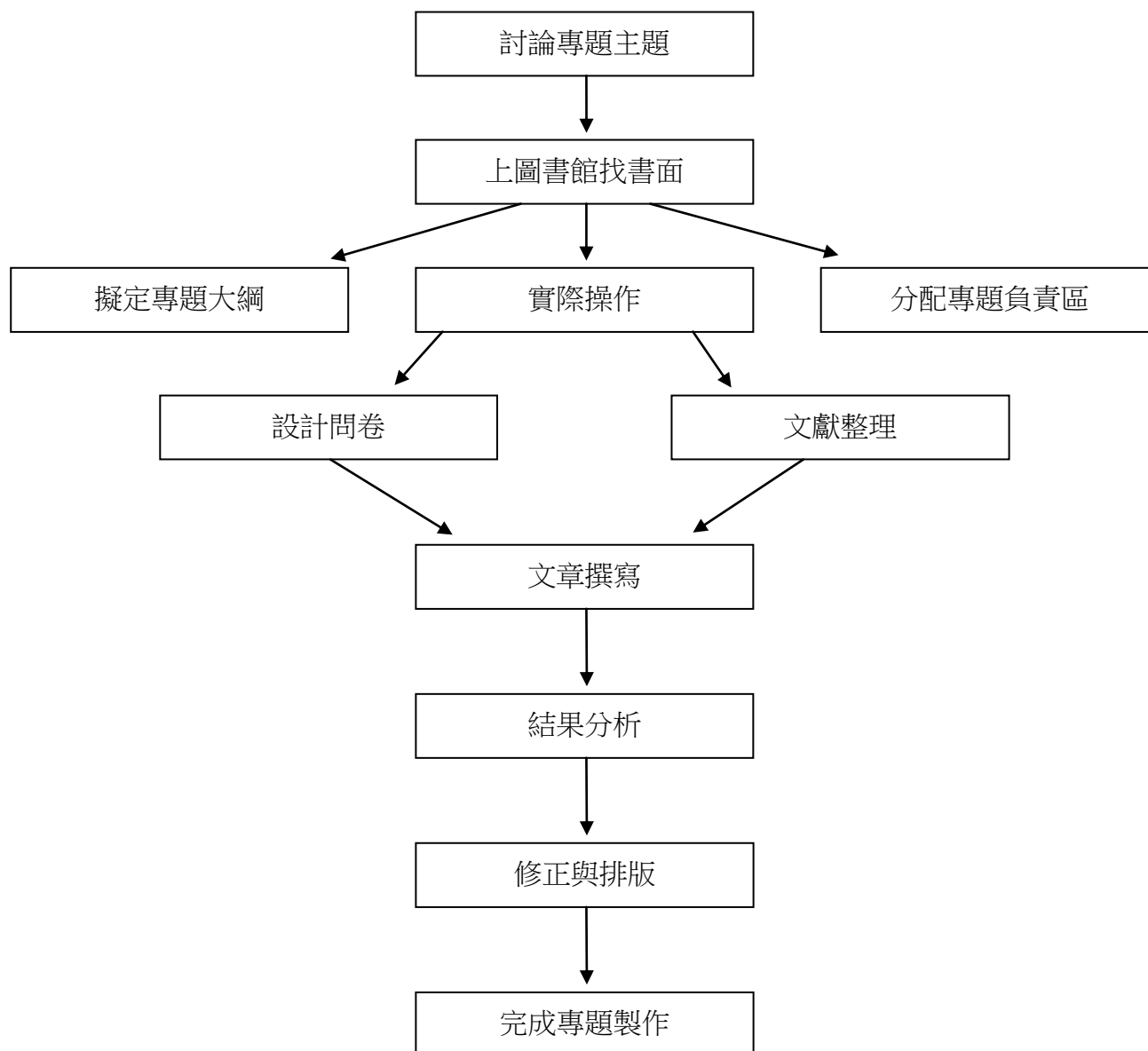
二、研究目的

- (一) 比較以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作虱目魚御飯糰的口感可口差異。
- (二) 比較以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作虱目魚御飯糰的口感香 Q 差異。
- (三) 比較以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作虱目魚御飯糰的口感鬆軟好吃差異。
- (四) 比較以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作虱目魚御飯糰的口感有味道差異。
- (五) 比較以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作虱目魚御飯糰的口感整體感覺差異。

三、名詞解釋

- (一)虱目魚:以彌陀鄉虱目魚為實驗觀察對象,其他虱目魚不在本專題研究範圍之內
- (二)海苔:以本元山海苔為實驗觀察對象,其他海苔不在本專題研究範圍之內。
- (三)白米:以池上米作為本次御飯團的米飯,其他米類不在本專題研究範圍之內

以下為研究流程圖：



圖一

貳●正文

一、虱目魚的由來

鄭成功，從鹿耳門登陸台灣時，受到漁民們的歡迎，而漁民們便獻上當時公認，最營養最好吃的魚種給鄭成功，鄭成功當時順口問了一句：「什麼魚？」可能是因為鄭成功的口音太重了，漁民們聽成了「虱目魚」，同時誤以為國姓爺為這魚賜名為「虱目魚」，於是便將此魚定名。「虱目魚」，又稱海草魚、安平魚、國姓魚，一般體長在五十

公分以下，但最高紀錄也有達到一百八十公分長的；主要產地分布在印度、太平洋的熱帶及亞熱帶海域。台灣虱目魚養殖主要在雲林縣以南的淡、鹹水魚塭中，以台南、高雄和屏東較多，其中台南更被稱為虱目魚的故鄉，而盛產期則是在五月到十一月。

二、池上米

池上鄉由於地理環境之故，雨量豐富且無工業廢水、重金屬及空氣污染，對稻作生長發育極為有利，富興、萬安、新開園、慶豐等地區約 1000 公頃含有黏質土壤的水田，配合新武呂溪溪水灌溉，此溪上游有溫泉多處，溪水夾帶著由山上表土沖刷下來的豐富有機質及礦物質，栽培出聞名的農產品『池上米』。

池上米在過去日據時代是進貢日本天皇的貢米，池上米好吃的主要原因是因為氣候好、土質好、水質也好，由海岸山脈沖積含黏質及有機質的土壤，提供了良好的養分，灌溉的新武呂溪溪水水質清澈、無汙染，且富含各種礦物質，更是稻米好吃的最佳利器，再加上池上鄉位於花東縱谷最高點海拔 260 公尺以上，日夜溫差大、日照充足，才能生產出享譽全國又香、又 Q、又甜的池上米。

三、研究食譜分析

本組蒐集十種御飯糰之相關食譜進行分析，如下表：

表一：御飯糰內餡食譜配方綜合分析比析

	書名	作者	出版社	米飯	餡料
1	飯糰壽司	朗月英. 柚子	邦聯文化事業有限公司	米飯	蜜汁鮭魚 25 公克 黑芝麻 1/4 小匙
2	飯糰壽司	朗月英. 柚子	邦聯文化事業有限公司	米飯	壽喜燒牛肉 30 公克 醋薑片 5 公克 白芝麻 1/2 小匙
3	飯糰壽司	朗月英. 柚子	邦聯文化事業有限公司	米飯	五目野菜 30 公克 青海苔粉 2 小匙
4	一學就會 55 種 飯捲壽司飯糰	張瑞文	楊桃文化事業有限公司	米飯	一口香腸 2 條 醋漬嫩薑條 2 條
5	一學就會 55 種	張瑞文	楊桃文化事業有限公司	米飯	五花薄肉片 100 公克

	飯捲壽司飯糰				蔥花適量 熟白芝麻適量
6	一學就會 55 種 飯捲壽司飯糰	張瑞文	楊桃文化事業有限公司	米飯 適量	蟹腳肉 100 公克 紅色魚卵 10 公克 美乃滋 25 公克 山葵醬 5 公克
7	一學就會 55 種 飯捲壽司飯糰	張瑞文	楊桃文化事業有限公司	米飯	鮮蝦 4 尾 美乃滋 15 公克 山葵醬 5 公克
8	發現日式飯糰 新樂園	郭湘齡	三悅文化圖書事業有限公 司	米飯	烤鹹鮭魚 1/4 片
9	發現日式飯糰 新樂園	郭湘齡	三悅文化圖書事業有限公 司	米飯	烤鱈魚子適量 蓮藕小 1/4 段
10	發現日式飯糰 新樂園	郭湘齡	三悅文化圖書事業有限公 司	米飯	烤鱈魚子適量 佃煮蛤蠣適量

綜上所述，在以上 10 種不同製作方法的御飯糰中，發現製做御飯糰所使用的材料是非常多元的，所用的口味都不同，餡料比例也不同，也無特定品牌希望參照上述食譜配方比例去呈現本組最好的御飯糰。並參照本校三位年資超過 10 年之專業中餐老師之意見決定本組實驗之食譜與作法，並經過三次以上試做穩定實驗觀察之作品。

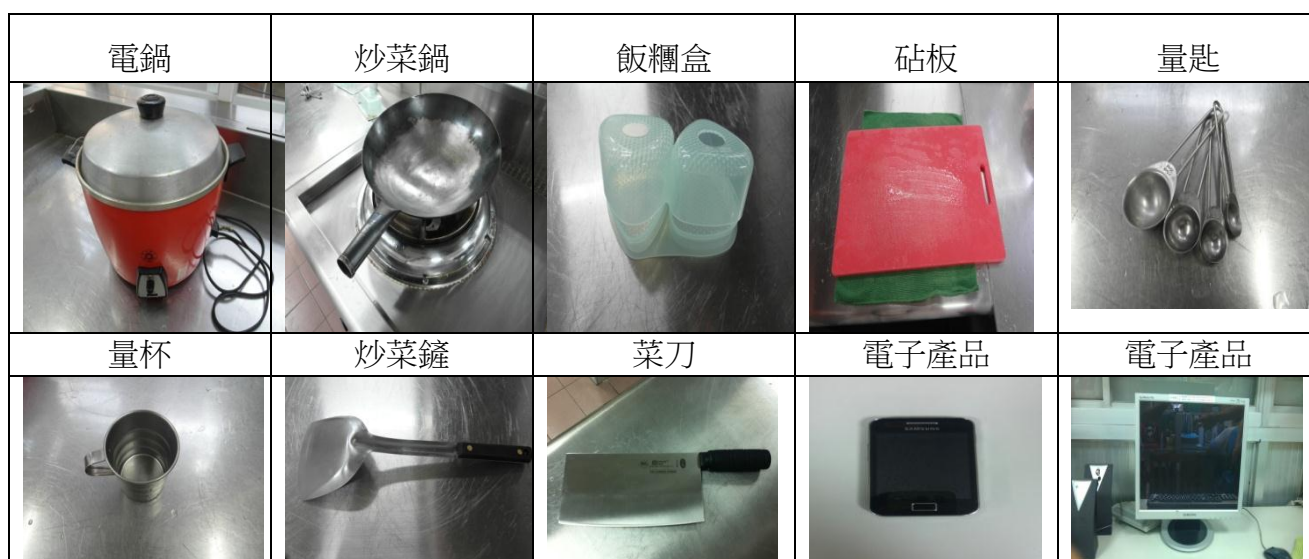
四、實驗食譜配方

表二：兩種御飯糰實驗製作食譜之配方

御飯糰名稱	相異材料	相同材料
新鮮虱目魚肉御飯糰	虱目魚肉	米飯、油、海苔、調味料
虱目魚丸御飯糰	虱目魚丸	

五、研究虱目魚御飯糰所使用之器具設備如下：

表三：研究工具



六、實驗設計

主要步驟由專題組員製作虱目魚御飯糰，立即進行實驗觀察，由本校三位老師品評，進行配方校正，結果如下：

配方一：內餡加了新鮮虱目魚肉，米飯50公克製作御飯糰。






配方二：內餡加了新鮮虱目魚丸，米飯50公克製作御飯糰。

七、研究流程

本研究的研究流程分為準備、實驗、調查、結果分析、結論五個階段。以表簡要描述實施之過程：

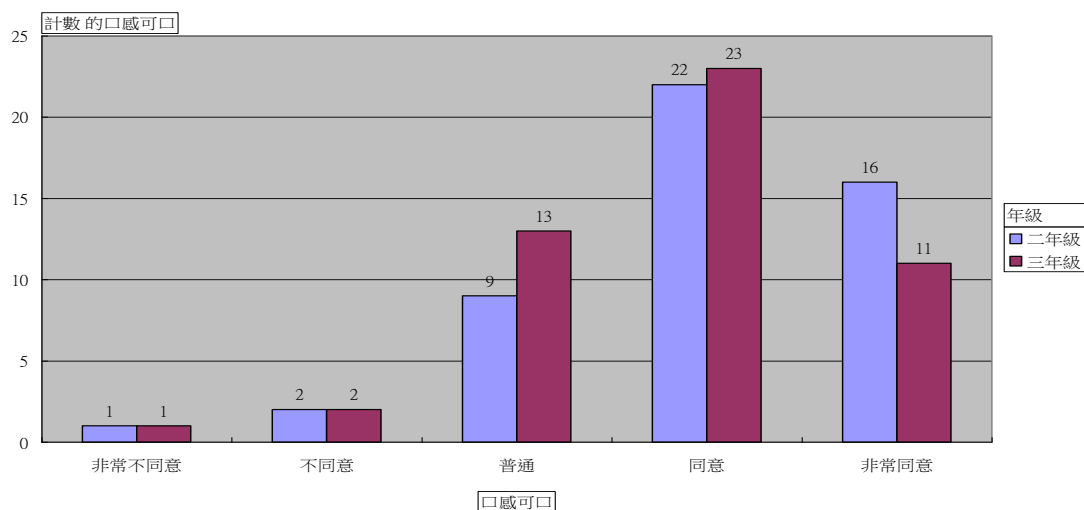
表四：研究流程

準備階段100年9月~12月				
1.收集相關資料及文獻				
2.虱目魚丸御飯糰和新鮮虱目魚肉御飯糰試作				
3.三位專業教師，試吃虱目魚御飯糰確認虱目魚品質。				
4.官能品評問卷的編製				
虱目魚御飯糰製作		實驗處理100年11月		
洗米	拔魚刺	炒虱目魚肉	包御飯糰	成品

				
問卷調查 100 年 12 月				
1.調查對象，以方便抽樣方式抽取本校餐飲科，高二、高三同學為調查對象				
結果分析 100 年 12 月				
1.以 Excel 進行問卷統計分析 2.以 Word 進行文書處理				
撰寫結論 100 年 12 月				

八、結果分析

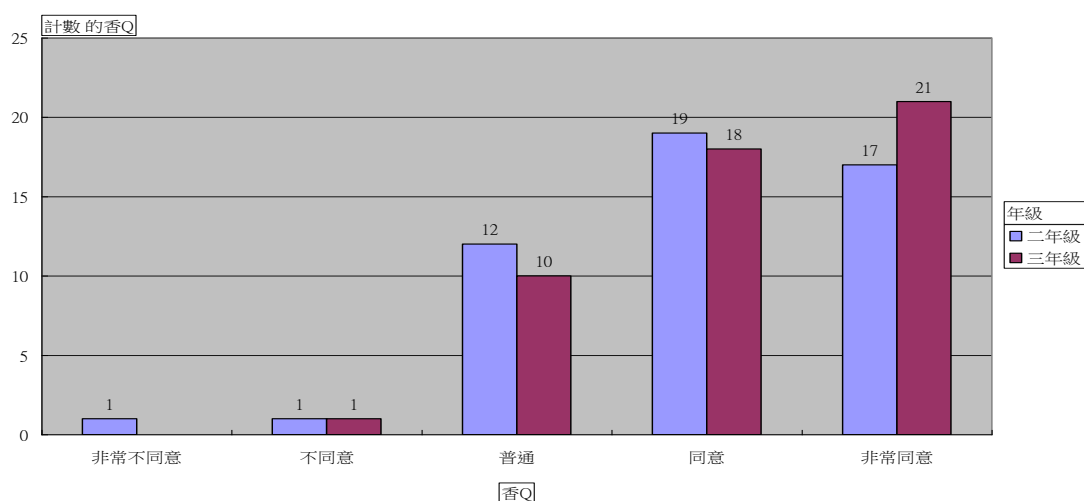
(一) 以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作虱目魚御飯糰的口感可口差異分析



認為新鮮虱目魚肉御飯糰吃起來較可口的有 72 人(72%)，二、三年級無差異，普通有 22 人，二、三年級無差異，不同意的有 6 人，二、三年級無差異

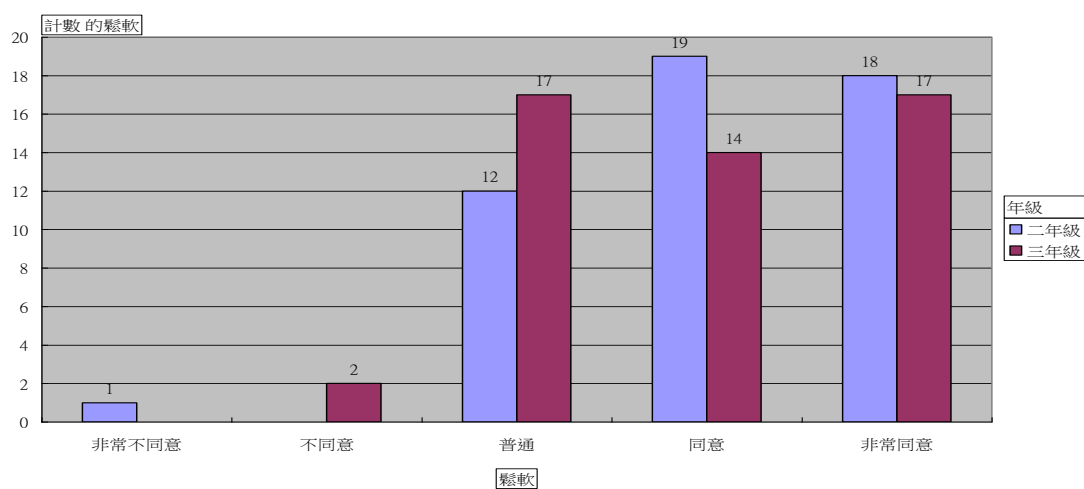
(二)、以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作虱目魚御飯糰的口感香 Q 差異分析

以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作御飯糰之口感差異探討



認為新鮮虱目魚肉御飯糰吃起來較香 Q 的有 75 人(75%)，二、三年級無差異，普通有 22 人，二、三年級無差異，不同意的有 3 人，二、三年級無差異

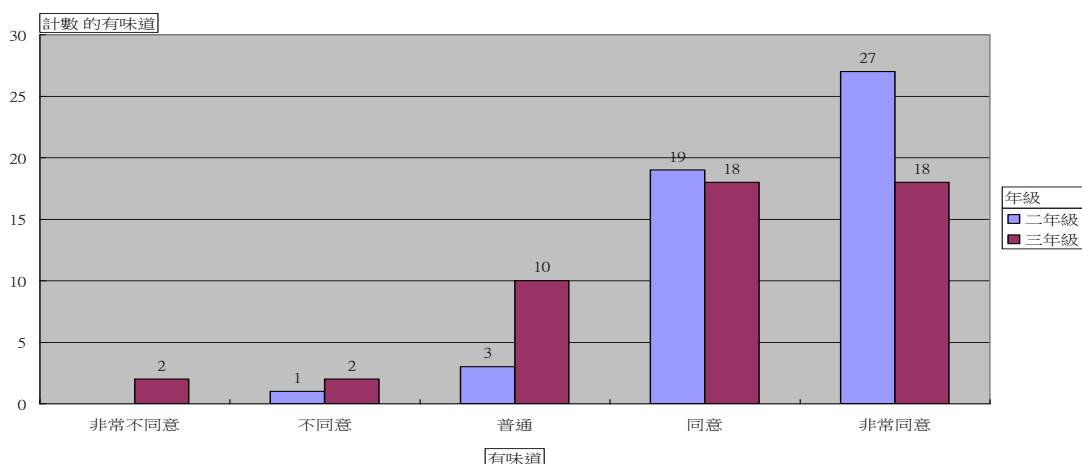
(三)、以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作虱目魚御飯糰的口感鬆軟好吃差異分析



認為新鮮虱目魚肉御飯糰吃起來較鬆軟的有 68 人(68%)，三年級同意的為 62%，二年級為 74%，兩者有差異，二年級多於三年級，普通 29 人，三年級的為 34%，二年級為 24%，兩者有差異，三年級多於二年級，不同意得有 3 人，二、三年級無差異

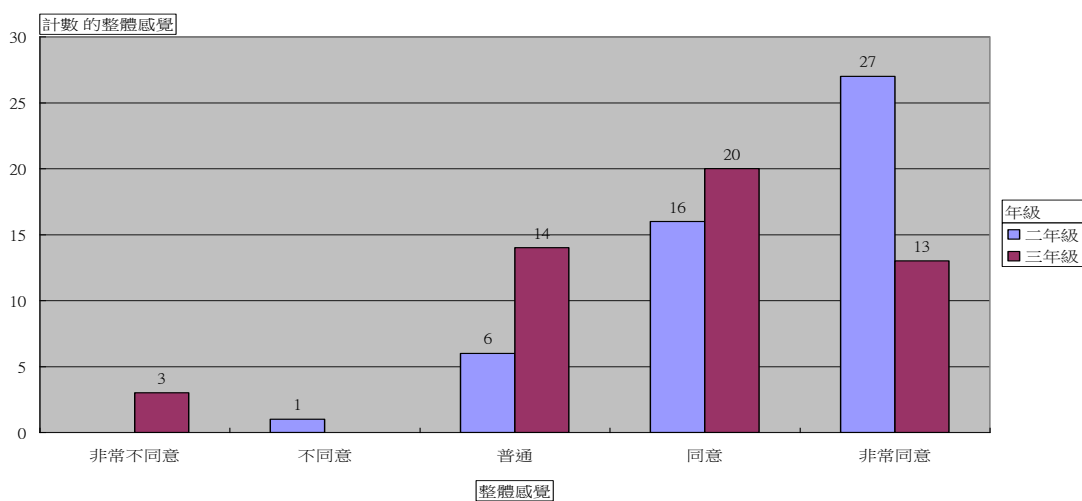
(四)、以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作虱目魚御飯糰的口感有味道差異分析

以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作御飯糰之口感差異探討



認為新鮮虱目魚肉御飯糰吃起來較有味道的有 82 人(82%)，三年級同意的為 72%，二年級為 92%，兩者有差異，二年級多於三年級，普通有 13 人，三年級的為 20%，二年級為 6%，兩者有差異，三年級多於二年級，不同意的有 5 人，二、三年級無差異。

(五)、以虱目魚丸和新鮮虱目魚肉來製作虱目魚御飯糰的口感整體感覺差異分析



認為新鮮虱目魚肉御飯糰吃起來整體感覺較不錯的有 76 人(76%)，三年級同意的為 66%，二年級為 86%，兩者有差異，二年級多於三年級，普通有 20 人，三年級的為 28%，二年級為 12%，兩者有差異，三年級多於二年級，不同意得有 4 人，二、三年級無差異。

參●結論

根據實驗與調查結果進行分析，綜合整理得到以下幾點結論：

- 一、在口感比較可口的比較中發現，有 72% 的人認為新鮮虱目魚肉御飯糰吃

起來較可口，且年級間沒有差異；餐飲科二、三年級學生都認為新鮮魚肉御飯糰吃起來比虱目魚丸御飯糰可口。

二、在口感比較香 Q 的比較中發現，認為新鮮虱目魚肉御飯糰吃起來較香 Q 占多數約 75%，二、三年級無差異，餐飲科二、三年級學生都認為新鮮魚肉御飯糰吃起來口感比虱目魚丸御飯糰香 Q。

三、在口感比較鬆軟的比較中發現，認為新鮮虱目魚肉御飯糰吃起來較鬆軟占多數約 68%，二年級多於三年級，認為新鮮魚肉御飯糰吃起來口感比虱目魚丸御飯糰鬆軟。

四、在口感比較有味道的比較中發現，認為新鮮虱目魚肉御飯糰吃起來較有味道占多數約 82%，二年級多於三年級，認為新鮮魚肉御飯糰吃起來口感比虱目魚丸御飯糰有味道。

五、在口感比較吃起來整體感覺不錯的比較中發現，認為新鮮虱目魚肉御飯糰吃起來較不錯占多數約 76%，二年級多於三年級，認為新鮮魚肉御飯糰吃起來口感比虱目魚丸御飯糰。

二、針對本專題之發現本組提出兩點建議：

(一)本研究僅針對對象為樹德家商之高二高三餐飲觀光科不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解虱目魚御飯糰之市場接受及推廣可行性。

(二)虱目魚可以在加入其他不同，例如野菜、其口感上差異，與大眾喜愛程度。

肆●引註資料

李宗貴(1997)海蠡徵召令。台北市。幼獅文化。

梁瓊白(1998)吃魚。台北市。躍昇文化。

朗月英.柚子(2011)。台北市。邦聯文化。

周子欽(2004)平價海鮮 99 元。邦聯文化。

生活品味(2006) 現撈海鮮烹調。生活品味。

陳兆麟(2006) 海鮮總動員。旗林文化。