

投稿類別： 觀光餐旅類

篇名：推廣原住民飲食文化-以竹筒飯為例

作者：

白念慈。私立樹德家商。高三23班

鄭好晨。私立樹德家商。高三23班

謝絮柔。私立樹德家商。高三23班

指導老師：

莊明珠老師

## 壹●前言

### 一、研究背景與動機

在臺灣的花東地區，原住民的比例是分布最廣的，而原住民的風味餐中，竹筒飯亦占了很重要的地位，祖先們將現在的竹筒飯稱之為「德魯固」，而以前的原住民，因為經濟較不理想，所以只求吃飽，竹筒飯內的材料僅放入糯米及水，反觀現今經濟發展，國人飲食要求提升，原住民的竹筒飯內材料也更加精緻化，除了糯米之外，更加入肉絲、蝦米、油蔥酥等的食材及香料，將所有食材置於竹筒中一起悶燒，除了代表原住民文化的意涵外，更具香氣與商品價值。

近年來，國人日漸重視原住民文化，身為原住民的我們，也希望能夠藉由飲食文化的推廣，來加速將原住民文化帶入國人的心中。

### 二、研究目的

本研究以經常出現在古早味的「竹筒飯」為例，更改其原有烹調法，期望藉由本研究，可以提升人們對米食的健康理念。餐飲從業人員為了方便、易保存又可以快速烹調，便利用各種米類，待快出菜時，再以肉、香菇、蝦米及各種調味品作成竹筒飯。

本組經由網路找到了讓各米類，以提升其健康、養生取向，期望藉由本研究達成目的。

## 貳●正文

### 一、米食的由來

以前賽夏族人並不知道米的存在，更不知道可以把米食煮成熟飯來食用，即使稻子長在四周仍然都只把它當作雜草一般對待不去管它，在偶然的前況下有一個小孩常常到外面玩耍然後都會都看到老鼠在吃稻子，人來了也不害怕，於是小孩把看見的情況告訴父母，果然老鼠是在吃稻穗父母就想既然老鼠可以吃這種東西那人們一定也可以吃，於是將稻穗摘取下來播灑在田地上耕種，果然種出好吃

的稻米，也替人們發現的不一樣的新鮮物。

### 推廣原住民飲食文化-以竹筒飯為例

## 二、米食相關農會介紹

大寮鄉稻米種植面積有一千一百公頃，在高雄縣種植面積僅次於美濃鎮，排名第二，據大寮鄉農會蔡總幹事景逢表示，大寮鄉的地理環境極適合稻米的種植生產，因此自他上任後積極辦理推廣種植良質米，目前種植面積已逾四十公頃，其推廣品種以「高雄一四五號」稻米為主，「高雄一四五號」稻米種植時間與一般稻米相近，其採收的稻米經過檢驗合格，顆粒大又飽滿，煮後的口感香甜又光亮，品質絕對不亞於日本的越光米，農會方面希望營造類似台東「池上米」、花蓮「富麗米」具特色又良質的稻米。

## 三、研究米類食材

竹筒飯的米食範圍很廣,多用於營養健康為主要目的,本研究各種米食的成分和營養價值。

- 1.糙米：田間收穫的稻穀，經加工脫去穀殼後就是糙米，糙米保存了最完整的稻米營養，糙米的蛋白質、脂質、纖維及維生素 B1 等含量均比白米高，但是口感較不佳,熬煮所需的時間也較長,較容易造成腸胃不適，脹氣，腹瀉。
- 2.白米：糙米碾去米糠層及胚芽，剩下的胚乳就是白米，熬煮白米的時間較短，入口的口感也較佳，但因為是經由糙米脫殼後再碾去米糠層及胚芽,剩下的胚乳就是白米，營養價值降低了許多，不過因為口感較佳，較為國人所接受。
- 3.五穀米：市面上販售的五穀米是由糙米、小米、黑糯米、蕎麥、燕麥等五種穀類組合而成，主要成分為蛋白質、醣類、多種維生素、礦物質、胺基酸、微量元素、纖維質、酵素等。
- 4.紫米：紫米含有人體需要的四種氨基酸成分，蛋白質含量也比一般稻米高出許多，外殼比一般的糯米多了一層花青素，是很好的抗氧化劑來源，能延

緩老化，花青素可溶於水，洗米時候會洗出紫黑色的水，所以紫糯米中間仍為白色，才是真正的紫米。

#### 推廣原住民飲食文化-以竹筒飯為例

### 四、竹筒飯的相關食譜

#### (一) 紅豆紫米竹筒飯

主料：紫糯米，竹節，紅豆，銀耳，竹蓀，紅棗泥

調味料：白糖

- 作法：1.選取1年長的新鮮竹子，長度以不超過25cm為宜。  
2.紫糯米、紅豆用清水浸泡4-5個小時，撈出瀝水備用。  
3.銀耳、竹蓀泡發，剝成細末備用。  
4.將泡好的紅豆、糯米、銀耳、竹蓀以及備好的棗泥、白糖攪拌均勻，從竹節的小孔中灌入。  
5.蒸鍋置旺火上，水沸騰後放入灌好的竹節，大火蒸15分鐘後改小火繼續蒸 20 分鐘，取出竹節，用刀劈成兩半，即可食用。

#### (二) 糯米竹筒飯

材料：糯米、竹節、香菇、肉絲、蝦米

調味料：鹽、糖、酒

- 作法：1.米洗淨浸水3小時。  
2.選二端皆有竹節的完整桂竹筒，在筒子上面以鋸子鋸開一個 2吋× 1 吋的四方形蓋子。  
3.將米盛入竹節中，米裝在八分滿，再加入水至九分滿，把蓋子蓋上，以鐵絲綁牢。  
4.將竹筒放在中火上燒烤，至水分燒乾了，再轉動燻烤，使其均勻，即可得到香撲鼻的竹筒飯。

#### (三) 圓糯米竹筒飯

材料：圓糯米、竹節、香菇、肉絲、蝦米

調味料：鹽、糖

- 作法：1.米洗淨浸水3小時。  
2.選二端皆有竹節的完整桂竹筒，在筒子上面以鋸子鋸開一個 2吋× 1 吋的四方形蓋子。

- 3.將米盛入竹節中，米裝在八分滿，再加入水至九分滿，把蓋子蓋上，以鐵絲綁牢。
- 4.將竹筒放在中火上燒烤，至水分燒乾了，再轉動燜烤，使其均勻，即可得到香撲鼻的竹筒飯。

#### (四) 蓬萊米竹筒飯

材料：蓬萊米、竹節、香菇、肉絲、蝦米

調味料：鹽、糖

作法：1.米洗淨浸水3小時。

- 2.選二端皆有竹節的完整桂竹筒，在筒子上面以鋸子鋸開一個 2吋× 1吋的四方形蓋子。
- 3.將米盛入竹節中，米裝在八分滿，再加入水至九分滿，把蓋子蓋上，以鐵絲綁牢。
- 4.將竹筒放在中火上燒烤，至水分燒乾了，再轉動燜烤，使其均勻，即可得到香撲鼻的竹筒飯。

#### (五) 糙米竹筒飯

材料：糙米、竹節、香菇、肉絲、蝦米

調味料：鹽、糖

作法：1.米洗淨浸水3小時。

- 2.選二端皆有竹節的完整桂竹筒，在筒子上面以鋸子鋸開一個 2吋× 1吋的四方形蓋子。
- 3.將米盛入竹節中，米裝在八分滿，再加入水至九分滿，把蓋子蓋上，以鐵絲綁牢。
- 4.將竹筒放在中火上燒烤，至水分燒乾了，再轉動燜烤，使其均勻，即可得到香撲鼻的竹筒飯。

#### (六) 小米竹筒飯

材料：小米、竹節、香菇、肉絲、蝦米

調味料：鹽、糖

作法：1.米洗淨浸水3小時。

- 2.選二端皆有竹節的完整桂竹筒，在筒子上面以鋸子鋸開一個 2吋× 1吋的四方形蓋子。
- 3.將米盛入竹節中，米裝在八分滿，再加入水至九分滿，把蓋子蓋上，以鐵絲綁牢。
- 4.將竹筒放在中火上燒烤，至水分燒乾了，再轉動燜烤，使其均勻，即可得

到香撲鼻的竹筒飯。

#### (七) 五穀米竹筒飯

材料：五穀米、竹節、香菇、肉絲、蝦米

調味料：鹽、糖

作法：1.米洗淨浸水3小時。

- 2.選二端皆有竹節的完整桂竹筒，在筒子上面以鋸子鋸開一個 2吋× 1 吋的四方形蓋子。
- 3.將米盛入竹節中，米裝在八分滿，再加入水至九分滿，把蓋子蓋上，以鐵絲綁牢。
- 4.將竹筒放在中火上燒烤，至水分燒乾了，再轉動燜烤，使其均勻，即可得到香撲鼻的竹筒飯。

#### (八) 胚芽米竹筒飯

材料：胚芽米、竹節、香菇、肉絲、蝦米

調味料：鹽、糖

作法：1.米洗淨浸水3小時。

- 2.選二端皆有竹節的完整桂竹筒，在筒子上面以鋸子鋸開一個 2吋× 1 吋的四方形蓋子。
- 3.將米盛入竹節中，米裝在八分滿，再加入水至九分滿，把蓋子蓋上，以鐵絲綁牢。
- 4.將竹筒放在中火上燒烤，至水分燒乾了，再轉動燜烤，使其均勻，即可得到香撲鼻的竹筒飯。

#### (九) 在來米竹筒飯

材料：在來米、竹節、香菇、肉絲、蝦米

調味料：鹽、糖

作法：1.米洗淨浸水3小時。

- 2.選二端皆有竹節的完整桂竹筒，在筒子上面以鋸子鋸開一個 2吋× 1 吋的四方形蓋子。
- 3.將米盛入竹節中，米裝在八分滿，再加入水至九分滿，把蓋子蓋上，以鐵絲綁牢。
- 4.將竹筒放在中火上燒烤，至水分燒乾了，再轉動燜烤，使其均勻，即可得到香撲鼻的竹筒飯。

推廣原住民飲食文化-以竹筒飯為例

(十) 紫米竹筒飯

材料：紫米、竹節、香菇、肉絲、蝦米

調味料：鹽、糖

作法：1.米洗淨浸水3小時。

2.選二端皆有竹節的完整桂竹筒，在筒子上面以鋸子鋸開一個 2吋× 1吋的四方形蓋子。

3.將米盛入竹節中，米裝在八分滿，再加入水至九分滿，把蓋子蓋上，以鐵絲綁牢。

4.將竹筒放在中火上燒烤，至水分燒乾了，再轉動燻烤，使其均勻，即可得到香撲鼻的竹筒飯。

五、相關食譜彙整表

| 作者  | 年份   | 書名         | 菜名      | 比較差異 |
|-----|------|------------|---------|------|
| 陳滿花 | 2010 | 媽媽味米料理     | 紫米竹筒飯   | 紫米   |
| 黃汶達 | 2011 | 米麵食        | 糯米竹筒飯   | 糯米   |
| 張瑞文 | 2005 | 35 種健康米飯主法 | 紅豆紫米竹筒飯 | 紅豆紫米 |
| 郭月英 | 2003 | 超養生米飯      | 糙米竹筒飯   | 糙米   |
| 向井宏 | 2000 | 可口飯隨手做     | 小米竹筒飯   | 小米   |
| 邱寶月 | 2008 | 好吃米飯創意料理   | 五穀米竹筒飯  | 五穀米  |
| 孫麗婷 | 2005 | 麵食米飯糰生機輕食  | 圓糯米竹筒飯  | 圓糯米  |
| 高莉莉 | 2007 | 81 種米食美味變化 | 胚芽米竹筒飯  | 胚芽米  |
| 黃皇博 | 2007 | 中式米食保證班    | 蓬萊米竹筒飯  | 蓬萊米  |
| 高莉莉 | 2004 | 米的魅力       | 在來米竹筒飯  | 在來米  |

## 六、標準食譜

材料：糯米、竹節、香菇、肉絲、蝦米

調味料：胡椒粉、鹽、糖、醬油

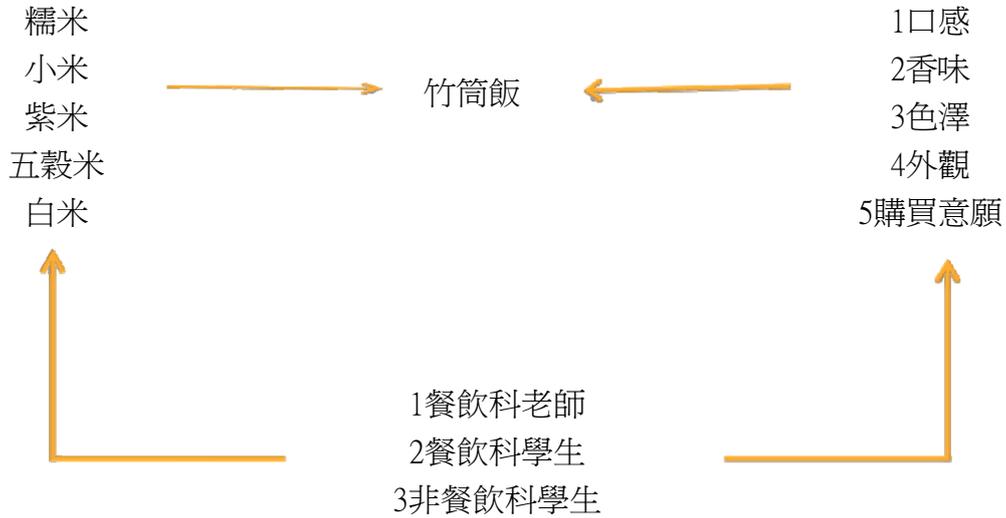
作法：

- 1.每節竹子，保留一個底部，另一端則為開口，底部就在「節」的下面，開口處則在另一節的下面，將每節竹子稍作清洗。
- 2.把洗好的糯米從開口處放進去（不要塞得太緊），約裝至 8-9 成滿左右，並且加入適量的水分。
- 3.使用塑膠袋封口，並且橡皮筋綁即完成前置作業。
4. 放入沸水中悶煮約一個小時即可。

## 七、其餘養生食材介紹

- 1.糯米：分為長粒、圓粒二種，外型為不透明、潔白色；所含的澱粉幾乎全為枝鏈澱粉(Amylopectin)；吸水性以米重：水重約為 1:1~2/3 之比例；碘反應為紅褐色，年性強，不易老化；可用來製作依些年性較大的點心或米食，如年糕、竹筒飯。
- 2.再來米：又稱為秈糯，屬於硬質米外型不透明，光澤少、粒形整齊、粉質硬，橫切面呈放射狀，經加熱蒸煮後中心以原狀存在，周圍組織則被破壞，其所含澱粉直鏈澱粉佔25%，枝鏈澱粉佔75%；吸水性以米重：水重約1：1.5~3倍，由於蒸煮後組織較為鬆散，因此大多製作一些黏性較小的成品，如碗粿、蘿蔔糕。
- 3.蓬萊米：又稱為粳糯，屬於軟質米，外型為半透明、有光澤、表面附著性大、粉質較軟，橫切的背腹有數層平行排列的細長細胞，橫切後中心澱粉常被破壞。

## 八、研究架構



## 九、資料分析

本研究以專業教師與學生為問卷填答者，餐飲科老師5人，餐飲科學生5人，非餐飲科5人，以非常不同意為1分，不同意為2分，普通為3分，同意為4分，非常同意為5分，藉由餐飲科老師、餐飲科學生、非餐飲科學生之間的平均數差異，以瞭解餐飲科老師、餐飲科學生、非餐飲科學生。在各問項間是否存在差異，以下為此次研究的數據：

### (一) 口感

針對「您認為竹筒飯以『紫米、小米、白米、五穀米、糯米』的方式口感良好」五個問項中，可以發現餐飲科學生比較喜歡白米的方式，而教師和非餐飲科學生們則認為糯米的口感比較好；整體而言，竹筒飯在口感上由最好至最差，依序為糯米、白米、小米、紫米、五穀米。數據如下表：

推廣原住民飲食文化-以竹筒飯為例

| 口感  | 餐飲科老師 | 餐飲科學生 | 非餐飲科學生 |
|-----|-------|-------|--------|
| 糯米  | 4.6   | 4.6   | 5      |
| 紫米  | 3.4   | 3.4   | 3.6    |
| 小米  | 1     | 2.2   | 1      |
| 白米  | 4     | 4.8   | 4      |
| 五穀米 | 2.2   | 2.6   | 2      |

(二) 外觀

針對「您認為竹筒飯以『紫米、小米、白米、五穀米、糯米』的方式外觀佳」五個問項中，可以發現學生比較喜歡紫米的方式，全數的學生都填非常同意，教師們亦認為糯米外觀較佳；整體而言，竹筒飯在外觀上由最好至最差，依序為紫米、糯米、小米、白米、五穀米。數據如下表：

| 外觀  | 餐飲科老師 | 餐飲科學生 | 非餐飲科學生 |
|-----|-------|-------|--------|
| 糯米  | 4.6   | 3.6   | 3      |
| 紫米  | 2.6   | 4.8   | 4.8    |
| 小米  | 2.8   | 2.6   | 3.2    |
| 白米  | 3.2   | 3.2   | 2.6    |
| 五穀米 | 3     | 2.6   | 2.4    |

(三) 色澤

針對「您認為竹筒飯以『紫米、小米、白米、五穀米、糯米』的方式色澤有賣相」五個問項中，可以發現學生與教師們都比較認同糯米的方式竹筒飯較具賣相；整體而言，竹筒飯在色澤上由最好的為糯米，平均數不到同意為為五穀米與小米。數據如下表：

| 色澤  | 餐飲科老師 | 餐飲科學生 | 非餐飲科學生 |
|-----|-------|-------|--------|
| 糯米  | 4.8   | 5     | 5      |
| 紫米  | 3.4   | 3.4   | 3.4    |
| 小米  | 2.2   | 2.2   | 2.2    |
| 白米  | 3.6   | 3.4   | 2.4    |
| 五穀米 | 2.4   | 2.2   | 2.2    |

#### (四) 購買意願

針對「您認為竹筒飯以『紫米、小米、白米、五穀米、糯米』的方式購買意願」五個問項中，可以發現餐飲科學生和非餐飲科學生覺得白米比較好吃，而教師們則認為糯米最好吃；整體而言，竹筒飯在購買意願上由最受歡迎的是白米和糯米，而五穀米最不受歡迎。數據如下表：

| 購買意願 | 餐飲科老師 | 餐飲科學生 | 非餐飲科學生 |
|------|-------|-------|--------|
| 糯米   | 4.6   | 4.6   | 3.4    |
| 紫米   | 3.4   | 3.4   | 2.4    |
| 小米   | 1     | 2.2   | 1.8    |
| 白米   | 4     | 4.8   | 4.6    |
| 五穀米  | 2.2   | 2.3   | 2.4    |

#### 參●結論

在口感上可以發現餐飲科學生比較喜歡白米的方式，而教師和非餐飲科學生們則認為糯米的口感比較好也比較搭。

在外觀上可以發現學生比較喜歡紫米的方式，因為紫色的看起來很漂亮，全數的學生都填非常同意，但教師們亦認為糯米外觀較佳。

在色澤上可以發現學生與教師們都比較認同糯米的方式竹筒飯較具賣相。

在購買意願上可以發現餐飲科學生和非餐飲科學生覺得白米比較好吃，而教師們則認為糯米最好吃。

肆●引註資料

- 向井宏(2000)。可口米飯隨手做。台北：台灣實業事業有限公司。
- 邱寶月(2008)。好吃米飯創意料理。台北：良品文化有限公司。
- 高莉莉(2007)。81種米食美味變化。台北：旗林文化。
- 高莉莉(2003)。米的魅力。台北：萬里機構萬里書局。
- 孫麗婷(2005)。麵食米飯糰生機輕食。台北：喜鵲文化事業有限公司。
- 郭月英(2003)。超養生米飯。台北：淇林文化。
- 黃汶達(2011)。米麵食。台北：生活家出版社。
- 黃皇博(2009)。中式米食保證班。台北：橘子。
- 張瑞文(2005)。35種健康米飯煮法。台北：楊桃文化。
- 陳滿花(2010)。媽媽味米料理。台北：法鼓文化有限公司。