

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

穀色穀香——以五穀粉製作發糕之食譜探討

作者：

洪綾憶。私立樹德家商。高三17班
許宜婷。私立樹德家商。高三17班
陳炯方。私立樹德家商。高三17班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

隨著時代的變遷，這些美味的糕點並未被時代的洪流所淹沒，反而因為材料的取得容易、便利器具的創新發明而更容易製作了(金華著，2010)。米與麵，不但以其原形原味在日常生活中主導著國人的三餐所需，更在改變外觀——碾成粉末之後，變化出各式各樣的口味，成為點心食材(梁瓊白，2011)。

在文獻收集中，因為這幾年，大家的飲食都漸漸走向以「健康」為導向，市面上看到的發糕，大都以黑糖發糕為主。我們選擇五穀和發糕做結合，並在發糕裡頭加下磨成粉狀的五穀，以創新加健康的方式，利用五穀，達到健康發糕的目標。探討五穀粉對發糕成品「水分」、「口感」、「色澤」、「接受度」的影響。

貳●正文

一、發糕

古時候蒸發糕，是一件很莊嚴的事情，絕對不能亂開玩笑，以免觸怒灶神，使得成品的失敗率很高，除了失敗率高，它還有另一種意思，若發糕蒸得好，將代表今年的運勢將會很好，但若是發糕蒸不好，就會代表著今年的運是將會不好。

如果蒸的不好，就是「不發」，表示新的一年將有不祥的家運預兆從前的人把蒸糕當做是家裡的一件重要大事(洪進鋒，1998)。

發糕，以麵粉為主要材料，成品具有蜂窩狀組織，利用酵母或泡打粉的膨脹達到鬆軟的目的(胡涓涓，2011)。

發糕以在來米加入砂糖製成，主要在祭拜神明或祖先時，會使用到發糕(劉家瑜，2012)。發糕象徵發財和步步高昇，是祀神祭祖的必備供品，過年期間，發糕會供奉於供桌上(劉家瑜，2012)。

二、五穀

一般所稱的五穀，大約是指稻、麥、高粱、大豆、玉米(郭美玲，2006)。所謂「五穀」，不外是指糙米、麥、薏仁、黑米、紅米、小米、玉米等等(李承翰，2002)。五穀含有很豐富的維他命、礦物質，以及食物纖維等營養成分，

能夠防治生活習慣病，解決現代人健康方面的煩惱(李承翰，2002)。五穀所含的食物纖維非常的豐富，是腸內的益菌的食物，所以能夠使益菌增加，整理胃內的環境(李承翰，2002)。

(一) 五穀相關文獻：

本組同學收集許多與五穀相關的書籍整理如下，並將特性及功能以表格方式呈現重點，分述如下：

1、大麥的功能：

表2-1 大麥的功能

作者	書名	出版年份	大麥功能
唐琪 李家雄	健康雜糧食譜	1998	1、可預防腳氣病。 2、有益腸胃蠕動。 3、促進消化吸收。 4、含有植物性纖維。
管野鏡子	五穀雜糧也可以這麼美味	2008	1、可以預防便秘、肥胖。 2、抑制血糖值上升、膽固醇。 3、防止糖尿病或代謝症候群。
李敏	這樣吃五穀才養生	2011	1、預防動脈硬化。 2、可刺激腸胃蠕動。 3、降低血中膽固醇。 4、抑制腸內致癌物產生。 5、對腹瀉、燙傷、水腫有益。 6、適合消化不良、食慾不振。
林青毅	粗食，身體也需要斷捨離	2012	1、降血脂。 2、調節膽固醇。 3、幫助消化又益吸收。
黃聖周 洪性吉	生食能抗癌	2013	1、預防心血管疾病。 2、有益於骨質疏鬆症。 3、能使大腸機能活化。 4、有治療糖尿病的效果。 5、具有解熱、利尿、消炎。

2、小麥的功能：

表2-2 小麥的功能

作者	書名	出版年份	小麥功能
李敏	這樣吃五穀才養生	2011	1、可降低膽固醇。 2、主要拿來製麵粉。 3、可養心安神，治療失眠。 4、補充熱量和蛋白質的來源。
林青穀	粗食，身體也需要斷捨離	2012	1、抗輻射。 2、抗衰老。 3、防腫瘤。 4、預防心臟和動脈病變。

3、玉米的功能：

表2-3 玉米的功能

作者	書名	出版年份	玉米功能
唐琪 李家雄	健康雜糧食譜	1998	1、降低血脂。 2、增強抵抗力。 3、有益眼睛視力。 4、調節內分泌活動。 5、有益脾胃、助消化。
鄭如玲	8週降低高血壓食療事典	2009	1、防止動脈硬化。 2、鉀能促進鈉的代謝。 3、膳食纖維能降膽固醇。 4、鈣具有降低血脂的功效。
李敏	這樣吃五穀才養生	2011	1、延緩衰老。 2、預防皮膚病。 3、促進細胞分裂。 4、可對抗眼睛老化。 5、增強腦力和記憶力。 6、預防心臟病、癌症。 7、鈣具有降血壓的功效。 8、纖維質加速毒物的排出。
林青穀	粗食，身體也需要斷捨離	2012	1、降低血脂肪。 2、預防白內障。 3、促進腸道蠕動。 4、營養和保健最高。

以五穀粉製作發糕之食譜探討

			5、抗氧化、防腫瘤。 6、抑制抗癌藥物的副作用。
--	--	--	-----------------------------

4、燕麥的功能：

表2-4 燕麥的功能

作者	書名	出版年份	燕麥功能
唐琪 李家雄	健康雜糧食譜	1998	1、降血脂。 2、有益脾胃。 3、適合便秘者。 4、防止心臟血管病變。
鄭如玲	8週降低高血壓食療事典	2009	1、保護血管。 2、維持血壓。 3、降低血脂。
李敏	這樣吃五穀才養生	2011	1、降低熱量。 2、有益菌增加。 3、易產生飽足感。 4、易產生飽足感。 5、增加膽酸的排泄。 6、增加膽酸的排泄。 7、延緩胃腸的排空食間。 8、可減少罹患心血管疾病。
林青毅	粗食，身體也需要斷捨離	2012	1、可補鈣健骨。 2、增加膽酸的排泄。 3、抑制皮膚黑色素。 4、降低三酸甘油脂。 5、有利控制糖尿病。 6、對便秘、過胖者有益。 7、改善心血管病、糖尿病。

5、蕎麥的功能：

表2-5 蕎麥的功能

作者	書名	出版年份	蕎麥功能
唐琪 李家雄	健康雜糧食譜	1998	1、有利腸胃蠕動。 2、降低血脂、膽固醇。 3、豐富的油酸、亞油酸。 4、有益心臟血管及造血功能。

以五穀粉製作發糕之食譜探討

管野鏡子	五穀雜糧也可以這麼美味	2008	1、降血壓。 2、預防便秘。 3、預防老化。 4、預防糖尿病。 5、預防動脈硬化。 6、可以強化微血管。
鄭如玲	8週降低高血壓食療事典	2009	1、降低血脂。 2、能保護微血管。 3、抑制血壓上升。 4、強化心臟功能。 5、加速鈉的代謝。 6、穩定神經，避免情緒緊張。
李敏	這樣吃五穀才養生	2011	1、幫助消化。 2、延緩衰老。 3、降血脂、膽固醇。 4、治療痢疾、哮喘。 5、預防老年人細胞再生。 6、蕎麥輔助改善糖尿病。 7、對於血管具有保護的作用。
林青毅	粗食，身體也需要斷捨離	2012	1、助眠。 2、保護血管。 3、防治便秘、腸癌。 4、易煮熟，也易消化。 5、降低膽固醇、動脈硬化。

6、薏仁的功效：

表2-6 薏仁的功能

作者	書名	出版年份	薏仁功能
管野鏡子	五穀雜糧也可以這麼美味	2008	1、利尿。 2、消炎。 3、抑制腫瘤。 4、促進皮膚新陳代謝。
李敏	這樣吃五穀才養生	2011	1、防癌。 2、利腸胃。 3、消水腫。 4、增強體質。 5、改善皮膚。

以五穀粉製作發糕之食譜探討

			6、容易消化吸收。 7、減輕腸胃負擔。
林青穀	粗食，身體也需要斷捨離	2012	1、保護胃肺。 2、容易代謝。 3、減少皺紋。 4、降低中風。 5、預防冠心病。 6、使皮膚光滑。 7、消除色素斑點。 8、預防心血管疾病。
黃聖周 洪性吉	生食能抗癌	2013	1、利尿。 2、健胃。 3、降血壓。 4、滋養腸胃。 5、治療口臭。 6、具有消炎的功效。 7、抑制癌細胞生長。 8、常被使用來製作茶。

7、其他：五穀的別稱、每100克的熱量、主要營養素：

表2-7 五穀的別稱、每100克的熱量、主要的營養素

五穀名稱	別稱	每100克的熱量	主要營養素
大麥	5、倮麥。 6、飯麥。 7、牟麥。	307大卡	1、碳水化合物。 2、蛋白質。 3、膳食纖維。 4、維生素：B12。 5、維生素：葉酸。 6、礦物質：磷、鈣、鉀、鎂。 7、礦物質：硒。
小麥	小麥仁。	350大卡	1、碳水化合物。 2、維生素：A。 3、維生素：B12。 4、維生素：生物素。 5、礦物質：磷、鉀、鎂。
玉米	1.番麥。 2.包穀。 3.玉蜀黍。	196大卡	1、碳水化合物。 2、膳食纖維。 3、維生素：A。

以五穀粉製作發糕之食譜探討

			<ul style="list-style-type: none"> 4、維生素：B。 5、維生素：B12。 6、維生素：C。 7、維生素：生物素。 8、礦物質：鎂、鉀、鎂。
小米	<ul style="list-style-type: none"> 4、粟米。 5、粟米粒。 	359大卡	<ul style="list-style-type: none"> 1、碳水化合物。 2、維生素：A。 3、維生素：B12。 4、維生素：生物素。 5、維生素：葉酸。 6、礦物質：磷、鉀、鎂。
高粱米	<ul style="list-style-type: none"> 1.蘆粟。 2.蜀黍(古名)。 	351大卡	<ul style="list-style-type: none"> 1、碳水化合物。 2、蛋白質。 3、維生素：B1。 4、維生素：B12。 5、維生素：葉酸。 6、礦物質：鈣、磷、鉀、鎂。
燕麥	<ul style="list-style-type: none"> 1、雀麥。 2、野麥。 3、油麥。 4、玉麥。 	367大卡	<ul style="list-style-type: none"> 1、碳水化合物。 2、蛋白質。 3、脂質：亞麻油酸。 4、維生素：A。 5、維生素：B12。 6、維生素：葉酸。 7、維生素：生物素。 8、礦物質：鈣、鎂、磷、鉀。 9、礦物質：鐵。
蕎麥	<ul style="list-style-type: none"> 1.蕎子。 2.花蕎。 3.田蕎。 4.烏蕎。 5.三角麥。 6.「救荒作物」。 	324大卡	<ul style="list-style-type: none"> 1、碳水化合物。 2、蛋白質。 3、蛋白質：色胺酸。 4、膳食纖維。 5、維生素：A。 6、維生素：E。 7、維生素：B12。 8、維生素：葉酸。 9、礦物質：鉀、鈣、鎂、鐵。 10、礦物質：磷。
薏仁	<ul style="list-style-type: none"> 1.川穀。 2.鳩麥。 	357大卡	<ul style="list-style-type: none"> 1、脂質：亞油酸。 2、維生素：A。

以五穀粉製作發糕之食譜探討

	3.回回來。 4.菩提子。 5.薏苡仁。		3、維生素：B群。 4、維生素：C。 5、維生素：葉酸。 6、礦物質：鈣、磷、鐵、鉀。 7、礦物質：鎂。
--	----------------------------	--	--

表2-7資料來源出處為：《這樣吃五穀才養生》一書

(二) 發糕食譜文獻：

透過發糕相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料、調味料與添加物使用之米或粉類，分述如下：

編號	書名	出版社	材料	調味料	添加物使用之米或粉類
1	怎樣做年菜	韜略出版	1、在來米半斤 2、麵粉2.5杯 3、發粉2茶匙	糖 1 杯	在來米
2	中國糕點	味全出版社	1、在來米半斤 2、麵粉半杯 3、發粉2小匙	糖 1 杯	在來米
3	台灣節慶菜	傳統事業色	1、在來米粉160g 2、低筋麵粉160g 3、泡打粉12g	紅砂糖 250g	在來米
4	糕點用蒸的更好吃	楊桃文化	1、在來米600g 2、低筋麵粉150g 3、泡打粉25g	黑糖 300g	在來米
5	輕鬆做年糕	三采文化	1、在來米粉250g 2、蓮藕粉120g 3、發粉1.5茶匙	砂糖 120g	在來米粉、 蓮藕粉
6	糕點用蒸的更好吃	楊桃文化	1、在來米粉40g 2、低筋麵粉160g 3、泡打粉4g	細砂糖 140g	在來米粉
7	客家菜	韜略出版	1、蓬萊米 1.5斤 2、麵粉半斤 3、發粉1湯匙	糖 12 兩	蓬萊米

以五穀粉製作發糕之食譜探討

8	電子鍋點心	庫克書局	1、蓬萊米粉50g 2、糯米粉250g 3、泡打粉15g	黑糖粉 220g	糯米粉、 蓬萊米粉
9	阿芳的 糕與粿	台視文化	1、紅麴米1大匙 2、低筋麵粉1.5杯 3、蓬萊米粉1杯 4、泡打粉1小匙	細砂糖 180g	蓬萊米、 紅麴米
1 0	麵點新手 必備的 第一本書	遠足文化	1、中筋麵粉120g 2、速發乾酵母約1g	細砂糖 50g	中筋麵粉

參・結論

綜上所述，五穀的主要功能：防癌、利尿、易消化、降血脂、抗老化、防衰老、防治便秘、對皮膚有益、可控制糖尿病、促進腸胃蠕動、可控制心血管疾病。

五穀中以「玉米」的熱量最低，又發現各種五穀的種類有豐富的碳水化合物、蛋白質、維生素(A、B12、生物素、葉酸)、礦物質(磷、鉀、鎂、鈣)。

在十道的發糕食譜中，可以發現大部分都是用「在來米」來製作此道中式點心，而特別的還採用「蓮藕粉」、「蓬萊米」、「紅麴米」、「糯米粉」、「中筋麵粉」，來製作發糕。

肆・引註資料

- 黃淑惠(1980)。中國糕點。台北市：味全食品工業股份有限公司。
- 林慧懿(1992)。怎樣做年菜。台北市：韜略出版有限公司。
- 林慧懿(1996)。客家菜。台北市：韜略出版有限公司。
- 洪進鋒(1998)。台灣民俗之旅。台北市：武陵出版有限公司。
- 唐琪、李家雄(1998)。健康雜糧食譜。台北市：躍昇文化有限公司。
- 李承翰(2002)。五穀雜糧療病法。台北：世茂出版社。
- 高美雪(2003)。台灣節慶菜。台北市：傳統色事業有限公司。
- 陳明裡(2003)。糕點用蒸的更好吃。台北市：楊桃文化事業有限公司。
- 曾雅青(2003)。輕鬆做年菜。台北：三采文化。
- 郭美玲(2006)。五穀雜糧健康吃。台北：跨世紀文化有限公司。
- 管野鏡子(2008)。五穀雜糧也可以這麼美味。台北市：台灣東飯股份有限公司。
- 蔡季芳(2008)。阿芳的糕與粿。台北：台視文化。

- 鄭如玲(2009)。8週降低高血壓食療事典。台北：源華出版社。
- 金華著(2010)。糕&炒年糕。台北：迪騰出版圖。
- 李敏(2011)。這樣吃五穀才養生。新北市：華威。
- 林少屏(2011)。電子鍋點心。台北市：庫克書局。
- 胡涓涓(2011)。麵點新手必備的第一本書：新北市遠足文化。
- 梁瓊白(2011)。6種粉做點心。台北：膳書房。
- 王美如(2012)。吃五穀雜糧做漂亮女人。台北：知青頻道。
- 林青穀(2012)。粗食，身體也需要斷捨離。新北市：蘋果屋出版社有限公司。
- 劉家瑜(2012)。全年好味道：傳統節慶食譜。新北市：膳書房文化。
- 黃聖周、洪性吉(2013)。生食能抗癌。新北市：雅各文創有限公司。