

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以紫米、紅米製作珍珠丸之食譜探討

作者：

溫淑君。私立樹德家商。高三 17 班

蔡承宏。私立樹德家商。高三 17 班

劉玟伶。私立樹德家商。高三 17 班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

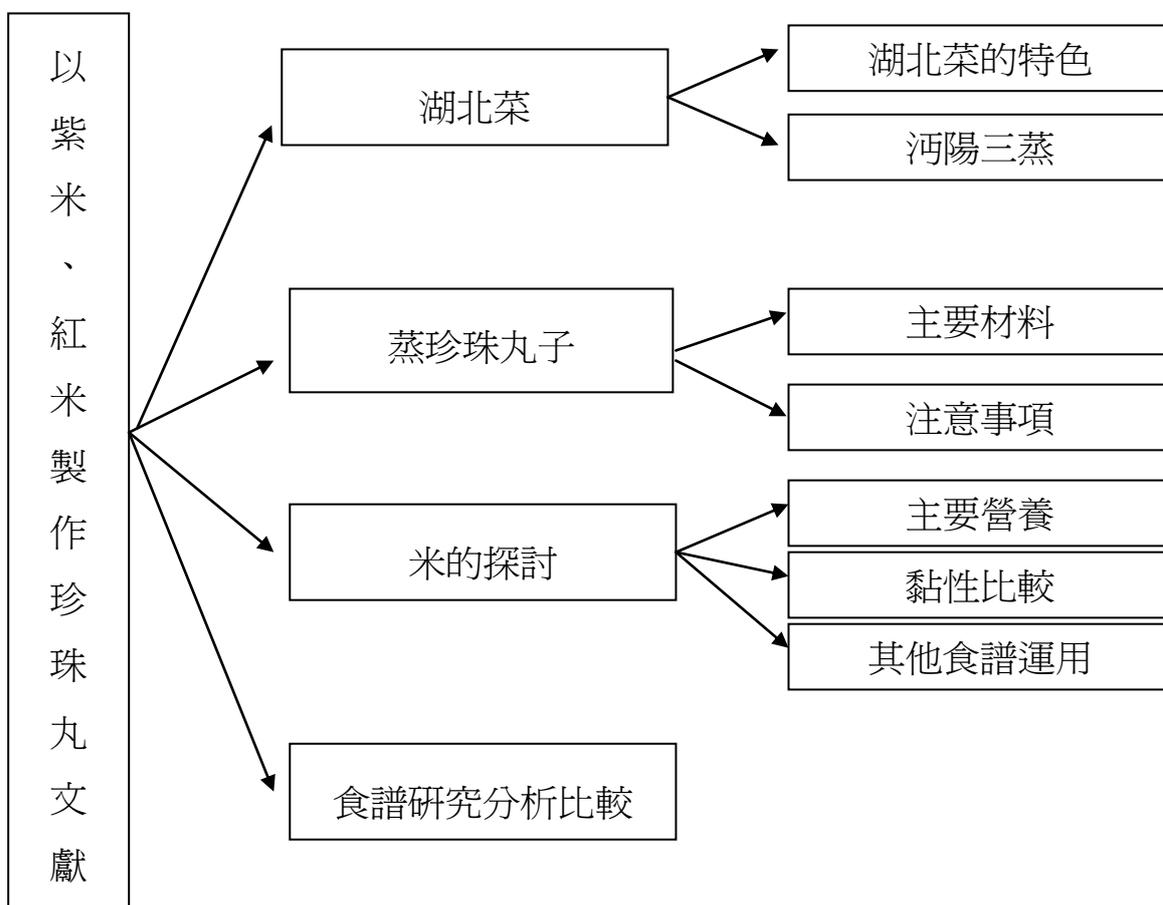
S 家商餐飲管理科，102 學年度畢業成果展以『米』為主題。米不但是國人的主食，也可以加工再製成各式各樣的米製品，因米的品種、特性而發展出來的各國米料理更是五花八門，在以米為主的燒賣中，尤其「珍珠丸」最為討喜。

在文獻收集中，發現珍珠丸大多以傳統長糯米製作，色澤上也較為單調，只在少數的創意食譜當中可以看到以紫米製作的珍珠丸，因此本組想以紫米、紅米來做創新口味，讓大家享用跟平常不一樣感覺的珍珠丸。

貳●正文

本章根據研究目的進行文獻的蒐集與分析，主要內容共分為七節：一、「文獻架構」；二、「湖北菜」；三、「蒸珍珠丸子」；四、「米的探討」；五、「食譜研究分析比較」。

一、文獻架構



二、湖北菜

(一)、湖北菜的特色

湖北自古被譽為千湖之省，湖北菜的特色是選料普通、製作精細，以水產為本，魚菜為主，且巧做各類「圓子」(中國華文教育網)。

(二)、沔陽三蒸

湖北菜很重視「蒸菜」，在沔陽更有其所謂「三蒸」，有的說蒸魚、蒸肉、蒸雞，有的說蒸魚、蒸肉、蒸丸子，有的說粉蒸肉、蒸珍珠丸子、蒸白丸(一元一國學網)。

三、蒸珍珠丸子

(一)、主要材料

大多數的珍珠丸子，都以豬絞肉、蝦米、蔥、薑等製成的肉丸，外層裹上長糯米，而有些人會將豬絞肉改為海鮮，例如；蝦仁、花枝。

(二)、注意事項

而長糯米要事先泡水至透，蒸煮的時候才容易熟透，否則容易產生外熟內生的狀況，蒸的時候也可以不包覆保鮮膜，這樣也更容易熟透(李德強，2011)。

四、米的探討

(一)、主要營養

透過珍珠丸相關文獻的收集與整理，以表格方式呈現紫米、紅米的營養，分述如下：

米的種類	主要營養	對人體的幫助
紫米	1.礦物質 2.維生素 3.鉀 4.鈣 5.鎂 6.磷 7.維生素 B1	紫米的花青素(多酚的一種)，能夠去除體內的自由基抗氧化，具有預防動脈硬化及抗衰老的作用
紅米	1.礦物質 2.維生素 3.紅色素(單寧)	紅米中含有的單寧是多酚的一種，能夠抑制血管中的膽固醇，具預防動脈硬化的作用

綜上所述， 以上兩種米在營養部分都具有礦物質、維生素；在對人體的幫助部分，兩種米都含有多酚，能抑制血管中的膽固醇和防止動脈硬化。

(二)、黏性

本組組員親臨米行詢問且記錄整理如下：√為最佳 △為次佳 X為較差

米的種類				
	紫米	薏仁	糙米	大麥
黏性	△	△	X	X
米的種類				
	蕎麥米	綜合五穀雜糧	大黃米	紅米
黏性	X	X	△	△

以紫米、紅米製作珍珠丸之食譜探討

米的種類				
	長糯米	圓糯米	胚芽米	蓬萊米
黏性	√	√	X	X

綜上所述，經由組員實際至米行調查詢問後，長糯米、圓糯米的黏性最佳，而紫米、黃米、紅米、薏仁等黏性次佳，其餘黏性都較差，而紫米和紅米可搭配長糯米以 1：1 來製作珍珠丸。

(三)、其他食譜運用

本組組員收集珍珠丸相關文獻後整理出其他使用紫米、大黃米、紅米為主材料製作菜餚食譜如下：

米的種類	其他食譜運用
紫米	1.芝麻紫米麻糬 2.紫米烏賊飯 3.紫米地瓜飯 4.紫米稻荷壽司
紅米	1.紅米甜栗糯米飯 2.紅米蟹肉蛋蓋飯 3.慶賀鯛魚飯 4.紅米五平飯糰

五、食譜研究分析比較

根據珍珠丸食譜之收集，以表格方式呈現，材料以本專題自變項以米的種類為呈現重點，分述如下：

作者	書名	出版社	菜餚名稱	米的種類
江艷鳳	意想不到的電鍋菜 100	朱雀文化	紫米珍珠丸	紫糯米 長糯米
郭月英 陳麗玲	電鍋百寶菜	旗林文化	珍珠丸子	圓糯米
高莉麗	米的魅力：101種米 食做法大公開	橘子文化	珍珠丸子	長糯米
梁瓊白	食在蒸美味	膳書房文化	雙鮮珍珠丸	長糯米
Woongjin ThinkBi	3招搞定450道省荷 包料理	新文創文化	蒸糯米丸	長糯米

參・結論

在五道的珍珠丸食譜，其中江艷鳳的意想不到的電鍋菜 100 是使用「紫糯米」來製作，而配方中除豬絞肉之外各家配方都不相同，經由小組成員討論，並參考本校兩位專業中餐老師之意見，決定本組實驗之食譜與作法如下：

材料	調味料
1、豬絞肉200g 2、蝦仁160g 3、荸薺4粒 4、薑末1大匙 5、蔥末1大匙 6、太白粉少許 7、長糯米120g 8、紫米60g 9、紅米60g	1、鹽少許 2、糖少許 3、醬油一小匙 4、胡椒粉1/4小匙
作法	
1、長糯米、紫米、紅米洗淨，泡水約3小時，瀝乾水分備用。 2、蝦仁洗淨，擦乾水分，然後拍扁剝碎備用。 3、荸薺洗淨，拍扁剝碎備用。 4、將長糯米分別與紫米、紅米以1：1比例拌勻備用。 5、將蝦仁碎、豬絞肉、荸薺末、薑末和蔥末放入容器中，加入太白粉、調味料，攪拌均勻至有黏性，即成丸子餡。 6、將丸子餡捏成一個個丸子形，個別沾上紫米、紅米，放在抹了少許油的盤子，移入蒸籠，以中大火蒸30分鐘即可。	

肆●引註資料

- 江艷鳳(2007)。意想不到的電鍋菜 100。台北市：朱雀文化出版。
- 李德強(2011)。自己做丸子最健康。台北市：楊桃文化出版。
- 高莉麗(2003)。米的魅力：101種米食做法大公開。台北市：橘子文化出版。
- 梁瓊白(2011)。食在蒸美味。台北市：膳書房文化出版。
- 郭月英、陳麗玲(2002)。電鍋百寶菜。台北市：旗林文化出版。
- 館野鏡子(2008)。五穀雜糧也可以這麼美味。台北市：台灣東販出版。
- Woongjin ThinkBi*(2013)。3招搞定 450道省荷包料理。台北市：新文創文化出版。
- 典采(2012)。世界日刊副刊。
- 一元一國學網 <http://www.yiyuanyi.org/>
- 中國華文教育網 <http://big5.hwjyw.com/>
- 食材資訊 <http://www.ytower.com.tw/>
- 醫學百科 <http://big5.wiki8.com/>