

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以紫米製作粿條研究口感差異之探討

作者：

李孟浚。私立樹德家商。高三 36 班

江品璇。私立樹德家商。高三 36 班

楊明翔。私立樹德家商。高三 36 班

指導老師：

洪千田老師

壹●前言

本段落主要內容共分為三部分：一、研究背景；二、研究動機；三、研究目的。

一、研究背景

「粄」，其實就是客家人對米食的說法，前置作業基本上都相似，但粄條也隨著地方不同，在烹調製作方面也略有不同，強調的重點也有些差異，新竹著名的新埔粄條，特色在於他的湯鮮味美，而美濃和萬巒粄條，強調的是具有厚實口感，各有特色。**「靠海的佳冬粄條加入蚵仔，風味不同。善用各種烹調技巧和配料，這就是客家米食(傅培梅，1980)。」**

紫糯米，又稱紫米，也是香米的一種，具補血、健脾、治神經衰弱等效果、營養價值與藥用價值高，因產量不高，所以價格較貴，近年用於煮粥、製成湯圓、都很受歡迎。

紫米是一種難得的自然健康米食。是老年人長壽之「養生米」，產婦的「坐月子米」，骨折病人之「接骨米」，貧血病人之「補血米」。

二、研究動機

粄條，從古至今是一道家家戶戶都能品嚐到的美食，同時他也是客家人的特色主食之一，但粄條也隨著地方不同，在烹調製作方面也略有不同，強調的重點也有些差異，新竹著名的新埔粄條，特色在於他的湯鮮味美，而美濃和萬巒粄條，強調的是具有厚實口感。

然而現今，隨著現代人工作忙碌，飲食習慣漸漸以外食為主，營養也就不覺流失了，缺乏營養對現代常常超時工作的年輕人來說木屋中的白蟻一樣，持續久了也是會倒下來的。可以攝取多樣的蔬菜來增加營養，但現在的外食高油高鹽，把配菜的營養都相互抵銷掉了，所以從比例占居多的主食來進行改善，製作粄條的其中一樣主材料就是在來米，我們將在來米改為營養成分較多的紫米來製作粄條，藉此來提升粄條的營養成分。

三、研究目的

- (一)以紫米製作粄條探討口感之差異。
- (二)利用文獻探討找出適合製做粄條之食譜配方。

貳●正文

一、粢條的由來

粢條有三種稱呼，分別是「粢條仔」、「面帕仔」、「河粉」，而台灣人稱呼粢條的閩南語是「粢條仔」。在清朝末年，位於廣州北郊的沙河鎮上有家“義和居”小食店，店主是客家人樊阿香夫妻倆。他們善良又勤勞，每天起早上賣白粥油條，中晚賣家常飯菜，生活過得還算安穩。一天早上，店門口出現一位衣衫襤褸的老翁，有氣無力地倒在門前的青石上。阿香趕緊叫妻子送一碗熱粥給老人吃。老人推說身無分文不能白吃，阿香便道：“本店雖小，但對老人家，這白粥是免費的，您就放心吃吧，從此之後老人幾乎每天都來店裡吃白粥，阿香夫婦沒有嫌棄，一直熱情款待老人，不久之後，有一天，阿香得了一場病後，茶飯不思，臥床不起。這一天中午，老人又出現在店里，當他知道阿香的病情後便說：“阿香哥粒米難進，病自然難愈。他是一個好心人，今天就讓我做碗好吃的給他開胃吧！”

老人說完，就用白雲山的清澈泉水浸泡大米，然後熟練地磨好米漿、燒好開水，再把米漿舀進竹匾上薄薄地攤了一層再蒸。一會兒功夫，米漿變成了粉皮，老人揭皮切條，加上蔥鹽香油，炒好後送到阿香床前。阿香聞到特殊的香味，頓時食欲大開，幾碗下肚後，病情果然好轉。他再三向老人道謝，原來老人竟然是宮里的御廚，因為性格耿直得罪了慈禧太后，僥幸中逃出京城，從此隱姓埋名，四處躲藏追緝。老人說：“此粉出在沙河，就叫沙河粉吧！我在這裡已經停留多時，再不走恐怕就要連累主人家了！”說完就走了。從此，義和居開始售賣沙河粉，並且很快遠近聞名，生意興隆。

二、紫米

黑糯米即是一般所謂的紫米、黑米，又稱墨米、血糯。民間向來視黑糯米為營養食品，世界上以糯米為主要農作的國家是寮國，其他的稻作國家則少是以糯米為主。

紫米的產量稀少，營養價值高，歷代帝王都將它視為貢品。因為古代都將紫米視為貢品的等級，所以古人又稱它為為貢米、黑珍珠米或帝王米，紫米含有豐富的營養素在其中，在台灣、紫米除含有一般糯米的特性之外，煮熟的黑糯米飯，香味極佳，色澤為黑色。也因為它的產量較少，又有豐富的營養價值，阿美族人將紫米視為珍品，只有在重要祭典時，才供作宴客用，因為紫米營養成分高，所以紫米又稱為好米。本草綱目記載：「紫米有滋陰補腎，健脾暖肝，明目活血的作用」。

三、紫米的相關營養素探討

小組同學收集與紫米相關的營養素，敘述如下：

黑糯米因為種皮含有花青素，呈黑色。所含豐富的澱粉質，又以粗蛋白、粗脂肪、粗纖維、膳食纖維、維生素 A、E、B1、B2、B6、C、菸鹼素、鉀、磷、鐵、鋅等，均較一般白米高出許多。《本草綱目》稱其：性溫，脾肺虛寒者宜之。在蘇正元的研究中指出，近年來有專家成功的從黑米中提取色素，發現對於抑制脂質的過氧化有良好的效果，可以提高血清中高密度膽固醇的濃度，有助抗動脈粥狀硬化的保健。不論哪一種黑色食物，在日常生活中都極易取得。只要均衡食用，可以節省大量營養補充品的花費，有節度的飲食即是最佳保健之道。

四、從製作到烹調粿條的方法介紹

介紹製做粿條與料理粿條的烹調法，敘述如下：

(一)蒸（用於製作粿條）

蒸:是將食物(材料)利用蒸氣為加熱媒體而使其至熟的烹調方法。蒸也是菜餚保溫的方法之一。利用蒸法完成的菜能保存食物之原味，且味道較清淡。

(二)煮（用於烹調粿條）

煮:主要是指將煮料力用開水傳熱而致熟的烹調法。「**可以說煮是所有烹調法中最本的技巧，同時也是許多菜餚烹製前的初步加工法(林美惠，2003)。**」

(三)炒（用於烹調粿條）

炒:炒是將材料先切成小型的絲、片、丁等再用旺火熱油翻撥鏟拌至熟。訣竅是首先要將炒鍋燒熱，然後將油入，再加熱至起油煙，然後再將油倒出，這個步驟叫做「滑鍋」，油鍋經過滑鍋的步驟，則各種醃泡過的葷料炒起來才能翻炒自如而不致黏鍋。一般來說炒有下列數種:生炒、熟炒、滑炒、清炒、抓炒、軟炒。

五、製作粿條與烹調粿條之食譜

研究者蒐集國內各專家對於粿條與烹調粿條的製作方法，將所蒐集到的食譜加以比較分析於表 1 中。

表 1 粿條與烹調粿條的製作方法分析表

編號	作者	書名	菜名	使用調味料
1	胡涓涓	麵點新手必備的第一本書	自製河粉	醬油.鹽.雞晶粉.胡椒粉
2	蔡季芳	阿芳的小吃	客家粿條	鹽
3	蔡坤展	新手料理-漢食館	干炒河粉	醬油.鹽.糖
4	林慧懿	客家菜--101種道地中原風味的客家菜	湯粿條	鹽.胡椒
5	梁瓊白	快手小炒	炒粿條	醬油.糖
6	朱清香	中餐丙級技能檢定	培根炒粿條	醬油.鹽.糖

資料來源：研究者自行整理

參●結論

紫米的營養成分豐富，內含了豐富的維生素、礦物質和其他營養素，能使身體健康，營養也能補強許多，紫米粿條對現代人而言，可以說是一道強而有力的養生主食。

現代人在外工作常常以外食為主，外面店家的菜色畢竟有限，再加上個人經費、時間等等因素，忽略營養這方面的人，比例也越來越多，而紫米粿條對於外食族來說雖然不是最好的營養來源，但多少能幫他們補充些營養素回來，可以有更多的體力來完成工作。

口感上不僅比起一般粿條來的有 Q 勁，還富有濃濃的米香味而且顏色討喜，更能促進一般消費大眾購買意願，也能吸引小朋友想要嘗試吃粿條的慾望。

在不同的食譜資訊來源中，發現調味料其實都大同小異，經由小組成員討論，並參考教導本班的三位專業老師意見，決定了粿條食譜配方，並以炒的方式來烹調粿條，並經過五次以上試做穩定實驗觀察之作品，確定粿條製作方法與烹調食譜如下表 2 所示：

表 2 粿條與烹調粿條的製作食譜

自製粿條	炒粿條	調味料
在來米 150g	自製粿條	沙拉油
紫糯米 150g	豬瘦肉一塊	鹽
玉米粉 25g	洋蔥半粒	醬油
鹽 2t	蔥 15g	胡椒粉
水 300-600cc	豆芽菜	
液態植物油 1t	紅蘿蔔半根	
塗抹油脂:液態植物油適量	香菇適量	

資料來源：研究者自行整理

肆●引註資料

中文百科。2013 年 10 月 25 號，取自

<http://www.zwbk.org/MyLemmaShow.aspx?zh=zh-tw&lid=91804>

朱清香(2004)。 **中餐丙級技能檢定**。台北市：躍昇文化。

自由時報新聞網。2013 年 10 月 25 號，取自

<http://www.libertytimes.com.tw/2003/new/oct/18/life/family-2.htm>

林美惠(2003)。 **美人粥**。台北市：朱雀文化。

林慧懿(1996)。 **客家菜--101 種道地中原風味的客家菜**。台北市：飲食天地。

胡涓涓(2011)。 **麵點新手必備的第一本書**。台北市：幸福文化。

康健雜誌。2013 年 10 月 25 號，取自

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5017607&page=5>

梁瓊白(2003)。 **快炒小手**。台北市：膳書房。

傅培梅(1980)。 **傅培梅新電視食譜**。台北市：台視文化。

紫色食品的魅力-紫米。2013 年 10 月 25 號，取自

http://health999.net/newlife/wang/new_21.htm

蔡坤展(2002)。 **新手料理-漢食館**。台北市：台視文化。

蔡季芳(2002)。 **阿芳的小吃**。台北市：台視文化。