

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

花好月圓~創意湯圓

作者：

陸旻靖。私立樹德家商。高三03班

張芸瑄。私立樹德家商。高三03班

李秀玟。私立樹德家商。高三03班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

在傳統的民俗節慶裡，湯圓常以紅、白兩色作為基準，搭配糖水或紅豆甜湯，且湯圓的本質是單調且沒有變化，因此，想要研究在製作湯圓時，將食譜糯米糰上的水量以花草茶湯汁代替，讓湯圓保有傳統的口感之餘，再創新的味道也不再只有單純的糯米味，還能多增加花草的香氣，傳統中帶點新的創意，更能吸引年輕人的喜愛，引發新的商機。

貳●正文

一、米的歷史

米、麵是中國人的主食，中國五千年來的歷史文化發展，在米麵飲食之間源遠傳遞開來；米麵飲食文化，已成為中華悠久文化史上最重要的一環（蘇雅一，2005）。

二、米的成長

稻米生產為兼顧水稻生長習性與人類高產需求的科學，主要過程如下：選種→浸種→育苗→整地→插秧→除草→施肥→晒田→收割→曬穀(米食文化，2013)。

三、米的營養

米粒其營養成分，蘊含蛋白質、脂肪、醣類等人體不可或缺的三大營養素，具有保護人體組織、有利人體健康的礦物質、維生素、食物性纖維等(蘇雅一，2005)。

四、湯圓的主要材料

點心粉有分很多種類，有葛粉、在來米粉、糖粉、蓮藕粉、澄粉、馬蹄粉還有糯米粉。

- (一)糯米粉：黏度較高，製作出來的產品黏性也較強較Q。
- (二)在來米粉：黏性較小，多用來製作蒸製品後質地成鬆軟。
- (三)糖粉：由細砂糖磨成粉，有添加少許玉米澱粉而成。
- (四)澄粉：它可以增加產品的硬挺度、透明感，用於外觀呈半透明的點心。
- (五)其他：馬蹄粉、蓮藕粉。

因此，我們可以發現到以上這些粉類各有不同的特性，而糯米粉是製作湯圓最合適的材料。

五、湯圓的製作

- (一)將糯米粉依比例倒置鍋具中。
- (二)將適量的花草茶倒入。
- (三)攪拌均勻揉成團。
- (四)先取一小部分的糯米糰，放入水中煮熟，成了粿粹。
- (五)將粿粹加入剩餘的糯米糰中揉成團。
- (六)把糯米糰分成小部分揉成條。
- (七)之後切割滾圓。

六、花草茶的探討

季節	作者	書名	年份	花草茶
春季	楊眉	嘆一杯花草茶	2006	茉莉、牡丹
	韓妮芳	花漾茶集	2005	橙花
	趙峻	極簡花草茶	2013	茉莉、桃花
	張芳玲	花草茶	2002	茉莉、橙花、百里香
夏季	楊眉	嘆一杯花草茶	2006	玫瑰、菩提花
	韓妮芳	花漾茶集	2005	玫瑰、金盞花、丁香花
	趙峻	極簡花草茶	2013	玫瑰、金盞花、百合花、勿忘我
	張芳玲	花草茶	2002	玫瑰、金盞花、百里香
秋季	楊眉	嘆一杯花草茶	2006	薰衣草、紫羅蘭
	韓妮芳	花漾茶集	2005	薰衣草、桂花
	趙峻	極簡花草茶	2013	薰衣草、百合花、桂花、紫羅蘭
	張芳玲	花草茶	2002	薰衣草
冬季	楊眉	嘆一杯花草茶	2006	菊花
	韓妮芳	花漾茶集	2005	菊花、洛神花
	趙峻	極簡花草茶	2013	菊花、洛神花
	張芳玲	花草茶	2002	菊花、洛神花

綜上所述，在以上的表格中，本組發現春季以茉莉最為盛產的花草；夏季以玫瑰最為盛產的花草；秋季以薰衣草最為盛產的花草；冬季以菊花最為盛產

的花草，經由本組討論春季以茉莉；夏季以玫瑰；秋季以薰衣草；冬季以菊花為代表。

七、市面上常見的花草茶

花草茶名稱	寶雅	松青超市 巨蛋店	家樂福	古典玫瑰園 巨蛋店	常見排序
玫瑰	※	※	※	※	1
茉莉花	※		※		3
薰衣草	※	※	※		2
洋甘菊	※		※		3

綜上所述，依本組市場調查結果發現玫瑰與薰衣草是市面上最為常見的花草茶。

八、花草茶在食譜上的應用

作者	書名	年份	食品名稱
陳游敏伶	花卉食譜	1994	1.玫瑰花果凍。 2.金盞花奶油燴飯。 3.菊花壽司。 4.桂花芋頭。
孫瑞蓮	50道花草瘦身新 纖煮	2004	1.玫瑰中卷飯。 2.薰衣草豬肉鍋。 3.桂花蝦仁鑲豆腐。 4.紫羅蘭西米露。 5.迷迭淮杞粥。
梁瓊白	花香果香做點心	2009	1.檸檬迷迭香軟餅。 2.洋甘菊柚香果露凍。 3.薰衣草蜂蜜布丁。 4.春櫻南瓜羊羹。 5.桂花蜜芋白木耳甘露。
林秋香	美人藥膳茶飲	2000	1.蓮子百合糕。 2.馬蹄涼糕。 3.仙楂糕。

綜上所述，我們可以透過以上作者的食譜上瞭解到花草都被用來製作甜點，少數用於鹹點。

九、花草茶的功效

作者	年份	花草茶的特點
洪榮勳	2002	1、無咖啡因。 2、不容易讓人心悸。 3、不會睡不著。
趙峻	2013	1、可以調整體質。 2、減輕不適症狀。 3、令人容光煥發。 4、神情氣爽。 5、具有美容養顏。 6、增強人體免疫力。 7、延緩衰老。
張芳玲	2002	1、有助於鎮靜身心，去緊張安煩躁的情緒，恢復身心的平衡。 2、提振精神，增強身心的活力，並且有助於消除疲勞。 3、具有利尿效果，能夠促進體內毒素的排出，提高新陳代謝。
韓妮芳	2005	1、養顏美容。 2、延年益壽抗衰老。 3、鎮靜心神消炎抗菌。 4、強健體魄預防疾病。

資料來源：研究小組自行整理

十、創意湯圓食譜綜合分析比較

根據食譜之收集，以表格方式呈現，湯圓以本專題自變項工具花果茶為呈現重點，分述如下：

	書名	作者	產品名稱	特殊材料
1	古董菓子鋪	陳妍希	香芋小湯圓	芋頭
2	圓仔	梁瓊白	豆腐湯圓	豆腐

花好月圓~創意湯圓

3	客家媽媽教你做糰	黃春慧	甜湯圓	食用紅色色素
4	芋仔番薯	梁淑嫻	椰漿薯球	去皮地瓜
5	吃出健康好生機	邱蕙臻	地瓜湯圓	帶皮地瓜
6	甜甜湯	蔡坤展	酒釀湯圓	酒釀
7	健康養生中式點心	何金源	鴛鴦湯圓	紫、紅糯米粉

資料來源：研究小組自行整理

十一、研究比較

準備階段102年9月~11月		
1.收集相關資料及文獻。 2.兩位專業教師，試吃湯圓，確認湯圓之食譜。 3.湯圓試作。 4.官能品評問卷的編製。		
傳統湯圓及創意湯圓製作 實驗處理102年11月~12月		
		
圖 3-5-1切割	圖 3-5-2創意湯圓成品圖	圖 3-5-3傳統與創意湯圓成品圖
抽樣試吃，填寫問卷		
		
圖 3-5-4發放問卷	圖 3-5-5填寫問卷	圖 3-5-6成品試吃
資料分析及撰寫專題 102年1月		
1. 以Excel製作統計分析圖表進行問卷資料分析。 2. 以Word文書處理書寫專題內容。		

十二、傳統湯圓對創意湯圓比較差異

問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1、我覺得創意湯圓『外觀』比較討喜。	人數	10	27	28	25	10
	百分比	10%	27%	28%	25%	10%
2、我覺得創意湯圓『賣相』比較好。	人數	8	29	28	24	11
	百分比	8%	29%	28%	24%	11%
3、我覺得創意湯圓『色澤』比較好看。	人數	10	32	26	21	11
	百分比	10%	32%	26%	21%	11%
4、我覺得創意湯圓『香氣』聞起來比較香。	人數	9	13	26	29	23
	百分比	9%	13%	26%	29%	23%
5、我覺得創意湯圓『口感』吃起來比較Q。	人數	11	16	38	22	13
	百分比	11%	16%	38%	22%	13%
6、我覺得創意湯圓『味道』吃起來比較好。	人數	10	26	28	22	14
	百分比	10%	26%	28%	22%	14%
7、整體而言我比較喜歡創意湯圓。	人數	12	24	24	26	14
	百分比	12%	24%	24%	26%	14%
8、依整體而言我願意購買創意湯圓。	人數	12	26	19	29	14
	百分比	12%	26%	19%	29%	14%

由上表可知，在「外觀」方面品評員覺得創意湯圓比較討喜佔 35%，亦有 37%的人持相反之意見；在「賣相」方面品評員認為兩種實驗湯圓中覺得傳統湯圓比較好看佔 37%，亦有 35%的人持相反之意見。

在「色澤」方面品評員覺得傳統湯圓比較好看佔 42%，亦有 32%的人持相反之意見；在「香氣」方面品評員覺得創意湯圓比較香佔 52%，亦有 22%的人持相反之意見。

在「口感」方面品評員覺得創意湯圓比較Q佔 35%，亦有 27%的人持相反之意見；在「味道」方面品評員覺得兩種實驗湯圓較無太大差異。

實驗數據顯示，在外觀與賣相部份仍有三成以上的人認為傳統湯圓比較好，而色澤方面更有 42%的人持不同意之意見，代表一般消費者對湯圓仍具有刻板象，但在實際試吃之後，僅有二成左右的人仍無法接受創意湯圓，多數的品評員一致認為創意湯圓較好吃，並會優先選擇購買。

參●結論

花草茶有助於增強人體免疫力、消除疲勞提振精神、養顏美容以及延緩衰老調整體質.....等的特點。

在 7 道的湯圓食譜中，可以發現製做湯圓的材料各有不同，每本食譜都帶有創新的口味來吸引年輕人的味蕾，經由組員討論，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，確定花草湯圓食譜與做法如下：

材料	調味料
1、糯米粉 1/2 杯 2、花草茶1/4杯（茉莉、玫瑰、薰衣草、菊花）	1、水 1000cc、 2、貳砂糖 4 大匙
作法	
1、將糯米粉依比例倒置鍋具中。 2、將適量的花草茶倒入。 3、取少許的花瓣加入。 4、攪拌均勻揉成團。 5、先取一小部分的糯米糰，放入水中煮熟，成了粿粹。 6、將粿粹加入剩餘的糯米糰中混和均勻揉成團。 7、把糯米糰分成小部分搓成條。 8、之後切割滾圓。	

肆●引註資料

- 李德全（2003）。**廚房粉類大解惑**。台北：楊桃文化。
- 何金源（2001）。**健康養生中式點心**。台北：暢文出版。
- 林秋香（2000）。**美人藥膳茶飲**。台北：培根文化。
- 邱蕙臻（2003）。**吃出健康好生機**。台北：如何。
- 洪榮勵（2002）。**花草茶**。台北：太雅。
- 孫瑞蓮（2004）。**50 道花草瘦身新纖煮**。台北：傑克魔豆文化。
- 張芳玲（2002）。**花草茶**。台北：太雅。
- 陳妍希（2003）。**古董菓子鋪**。台北：積木文化。
- 陳游敏伶（1994）。**花卉食譜**。台北：雪山圖書有限公司。
- 梁淑嫻（2001）。**芋仔番薯**。台北：朱雀文化。
- 梁瓊白（2002）。**圓仔**。台北：尙元文化。
- 梁瓊白（2009）。**花香果香做點心**。台北：雅事文化。

- 黃春惠（2009）。**客家媽媽教你做粿**。台北：膳書房文化。
- 葛晶瑩（2002）。**健康養生花草茶**。台北：上旗文化。
- 楊眉（2006）。**嘆一杯花草茶**。香港：萬里機構。
- 趙峻（2013）。**極簡花草茶幸福美顏學**。台北：上奇時代。
- 蔡坤展（2000）。**甜甜湯**。台北：台視文化。
- 韓妮芳（2005）。**花漾茶集**。台北：東觀國際文化。
- 蘇雅一（2005）。**米麵食學術科教戰守策**。台中：生活家出版。
- 好米活動：米食文化。2013.10.27，
<http://tygoodrice.blogspot.tw/search/label/%E3%80%90%20%E7%B1%B3%E9%A3%9F%E6%96%87%E5%8C%96%20%E3%80%91>
- 台灣旅遊生活網。2013.10.30，
<http://gofuntaiwan.net/columnpage/specol/midwinter.asp#top>