

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

唉叻我的”麻”呀

以不同外衣裹上麻糬之食譜探討

作者：

劉謹瑜。私立樹德家商。高三17班

廖梓硯。私立樹德家商。高三17班

王詩婷。私立樹德家商。高三17班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

客家飲食豐富多樣，極有特色且廣為人知，其中客家鹹、甜湯圓和麻糬可說是具代表性的小吃。「麻糬」，客家話稱為「粢粑」是客家米食中最具代表性食品之一，Q 彈有嚼勁的麻糬沾上花生粉特別的香，唇齒之間殘留的香味不禁讓人一口接一口吃個不停，這個味道總叫人難以忘懷，一般民眾所吃的麻糬都是依照傳統食譜製作。

在文獻收集過程發現，大多數的食譜都是以「花生粉」當作成品外衣來裹上麻糬，少數是採用其他不同的外衣來裹上，因此，我們想要探討以不同的成品外衣來裹上麻糬，是否對食物的美味有所影響。

## 貳●正文

### 一、麻糬

麻糬是用糯米磨漿蒸熟後，用棍子攪拌至黏稠凝結，或者以杵臼大力搥擊，增加黏度，稱為打粢粑。常見一群鄉親聚在一起，將熱騰騰的粢粑，用筷子夾剪成小塊，沾上花生粉、糖粉來吃，有吃有玩，快樂得不得了。粢粑的來源，據說源自古人在舂米的時候，不願意浪費殘留在臼底的碎米，想出物盡其用的方法，因此有了這種將蒸熟的糯米，舂成黏糊狀，再作成柔軟點心的結果。客家粢粑已經成了重要客家文化傳承之一，無論婚喪喜慶，或廟會拜拜，客家人總要舂打大量的粢粑，以饗賓客。

### 二、外衣

#### (一) 海苔粉

海苔屬於紅藻類，依做法不同分為韓式海苔和日式海苔，市面上高崗屋和元本山多屬日式海苔。日式海苔一般以糖、醬油，再加上調味料，如：香菇粉、味精調味，味道吃起來比較甜。韓式海苔則僅以食用油加上鹽調味，吃起來比較健康自然。

本組同學收集與海苔相關的資料整理如下，並將特性以表格方式呈現重點，分述如下：

海苔種類	海苔特性
------	------

海苔	1、纖維細 2、叫無咬感
岩海苔	1、質地韌 2、有咬感

資料來源：研究小組自行整理

## (二) 起司粉

現今製做起司的原料為牛奶或羊奶，使之凝結成固態且易保存並食用，無論是天然形成或人為加工而成的乳酪皮都具有保護內蕊的作用，至於種類大致分為：

起司種類	製作方法
軟質未發酵起司	直接將新鮮乳類分離 並未經發酵
半硬質起司	以乳類輕度發酵而壓 榨未經加熱，內蕊柔軟 而外皮堅硬
硬質起司	經壓榨、加熱、發酵並 放製成熟

資料來源：研究小組自行整理

## (三) 椰子粉

椰子經過去殼、磨粉、乾燥、篩選及分級之後，可得多種不同的椰子粉，本省烘焙業常用的椰子粉可分特細級、細粒級、短條級及粗粒級等四種型態。此外椰子粉能使茶餡較為乾爽。

## (四) 抹茶粉

抹茶隨日本隨遣唐使進入日本，被日本人民所接受並推崇，發展成為今天的日本茶道。把綠茶磨成粉就是抹茶。抹茶最早，日本是為了要做一些甜點，但因茶葉泡成綠茶後，製作出來的味道會因為沖泡過程，而產生一點苦、澀，及喪失了一些茶葉本身的葉綠素及營養素。所以就直接把茶葉"抹"碎變成至今的抹茶

作者	年份	抹茶特性及功能
薛惠瑛	2000	(1)抗老、抗癌。

以不同成品外衣裹上麻糬之食譜探討

		(2)預防高血壓、動脈硬化、糖尿病。 (3)殺菌、解毒、抗濾過性病原菌作用。 (4)減肥、美膚效果。
林淑珠	2004	(1)提神醒腦，消除疲勞。 (2)利尿。 (3)預防蛀牙。 (4)抗菌作用

資料來源：研究小組自行整理

(五) 麻糬食譜文獻：

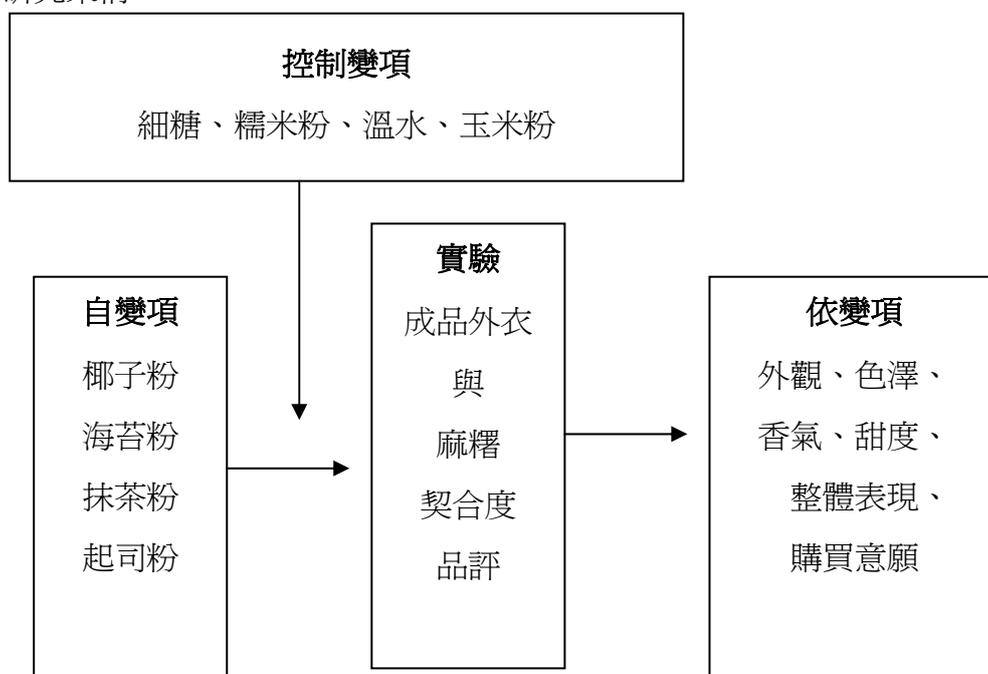
透過麻糬相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料及成品外衣，分述如下：

編號	書名	出版社	材料	成品外衣
1	日式點心和果子	台視文化	1、糯米粉 2、水 3、綿白糖 4、白豆沙餡	無
2	日式點心和果子	台視文化	糯米粉 水 糖 白豆沙餡	無
3	日式點心和果子	台視文化	傳統豆腐 糯米粉 糖	花生粉
4	團圓年菜健康餐	台視文化	1、小米 2、糯米 3、橄欖油 4、細白糖	花生粉
5	世界點心大百科	暢文出版社	年糕片 砂糖	芝麻醬油
6	台灣小吃創業板	邦聯文化	糯米粉 水 沙拉油 糖粉	芝麻粉、 花生粉

以不同成品外衣裹上麻糬之食譜探討

7	中國點心製做圖解	韜略出版	糯米粉 沾米粉 橙麵 沸水 冷水 豆沙餡 白糖水	椰絲
8	中國點心	世茂出版	太白粉 元宵粉 白芝麻 砂糖 豬油 麵粉	花生粉
9	蒸的健康	旗林文化	糯米粉 橙粉 開水 4、豬油 5、糖 6、豆沙	椰子粉、 花生粉

三、研究架構



四、麻糬的配方與做法

材料	成品外衣
糯米粉300g 糖粉70g 水190g	抹茶粉60g 海苔粉60g 椰子粉60g 起司粉60g
作法	
1、糖、水混合。 2、加入糯米粉300g，全部攪拌均勻成米糰。 3、以小火蒸15~20分鐘即可。 4、取出放涼之後，柔成小團，每顆30g並均勻裹上外衣。	

五、研究流程：

備階段102年7月~10月
(一) 收集相關資料及文獻。 (二) 三位專業教師，試吃麻糬，確認麻糬之食譜。 (三) 麻糬試作。 (四) 官能品評問卷的編製。
創意麻糬製作 實驗處理102年11~12月

創意麻糬完成圖
抽樣試吃，填寫問卷



問卷填寫中

資料分析及撰寫專題 102年12月

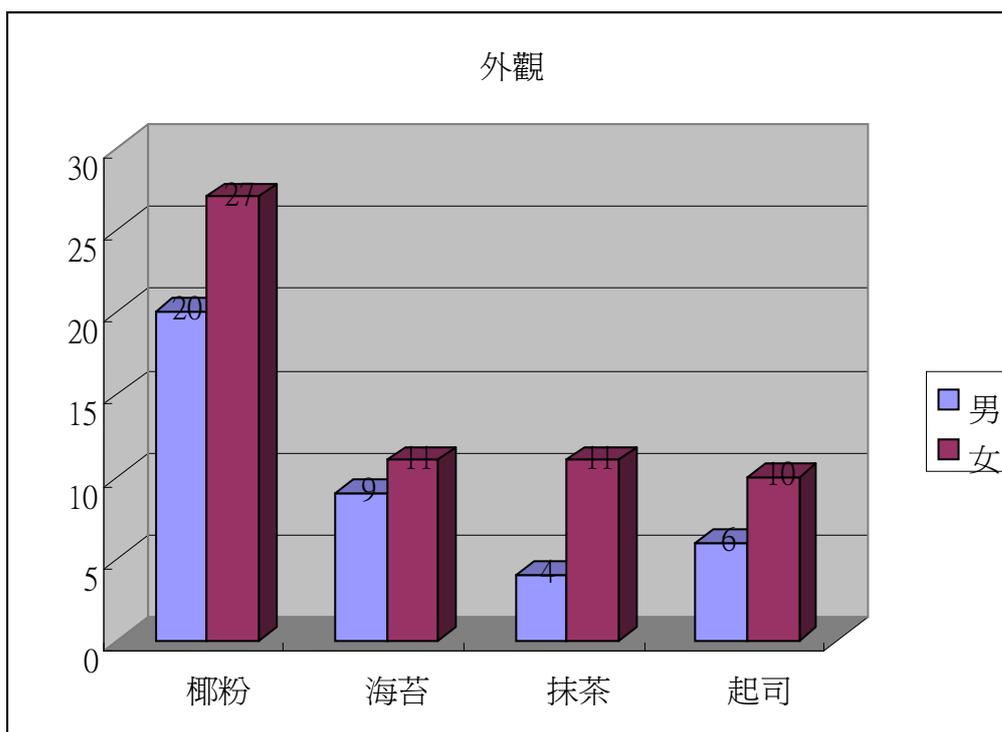
- 1、以Excel製作統計分析圖表進行問卷資料分析。
- 2、以Word文書處理書寫專題內容。

## 參●結論

### 一、問卷結果

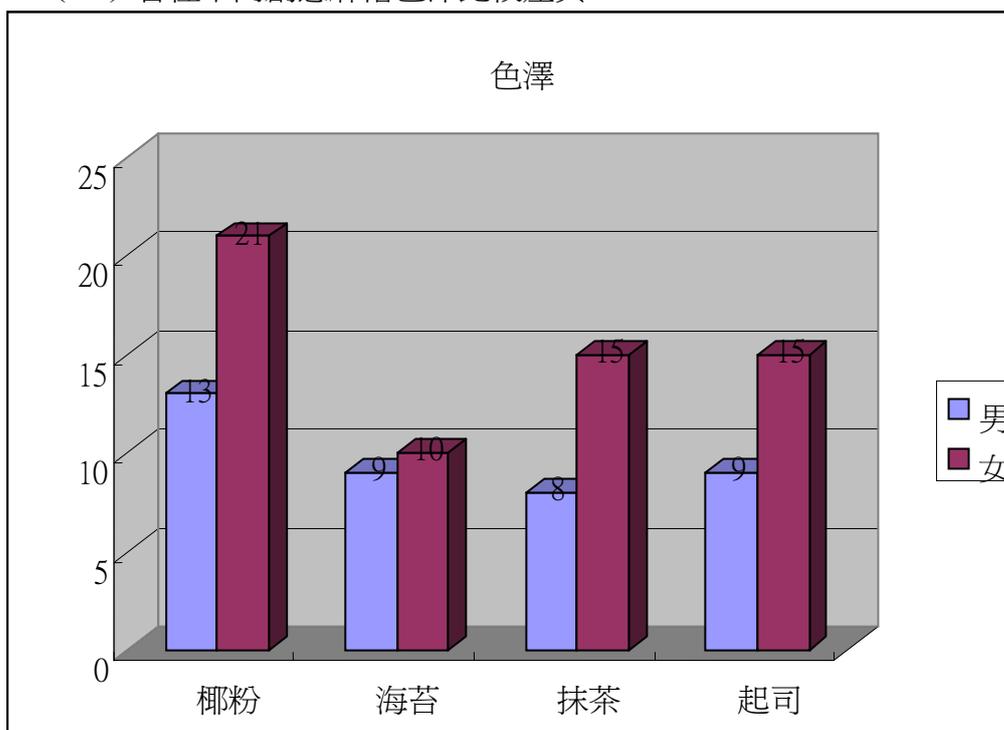
本章將針對創意麻糬之間在「外觀」「色澤」「香氣」「甜度」「購買意願」之得分統計，以試吃結果進一步比較分析，問卷來源是本校同學，共100人，其統計結果與分析如下：

(一) 各種不同創意麻糬外觀比較差異



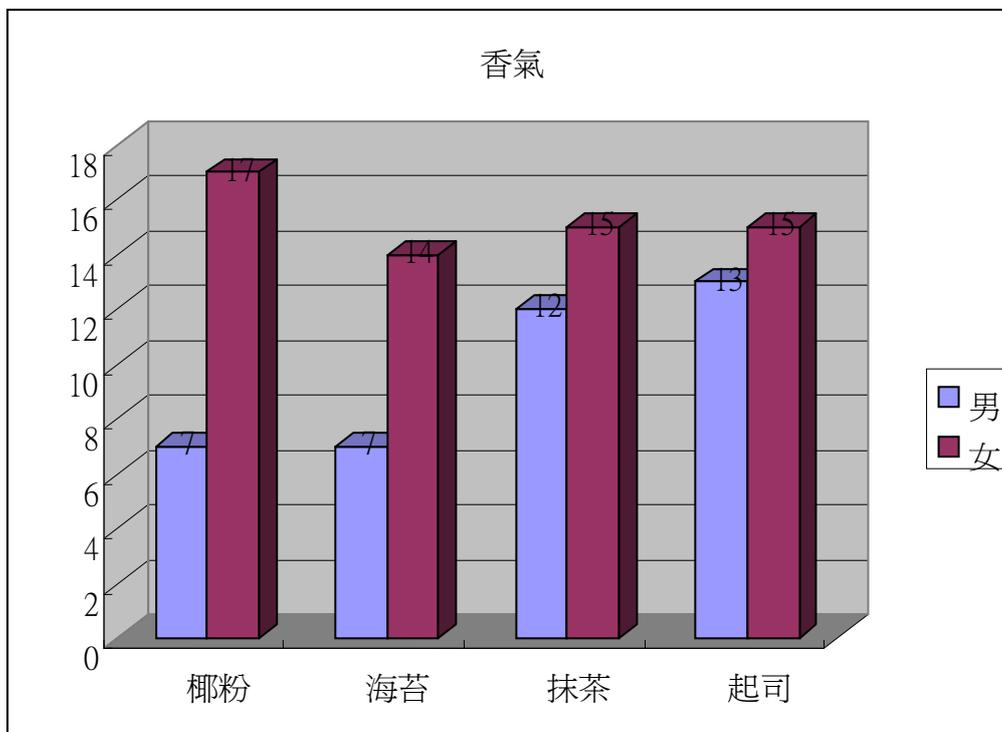
在「我覺得『外觀』比較好看」選項中，57%（57人）認為椰粉麻糬外觀比較好看，其中男生佔20%（20人）、女生佔27%（27人）；另外43%（43人）則認為其他創意麻糬外觀較好看。由圖表可知，認為椰粉麻糬外觀較好看者大多為女生。

(二) 各種不同創意麻糬色澤比較差異



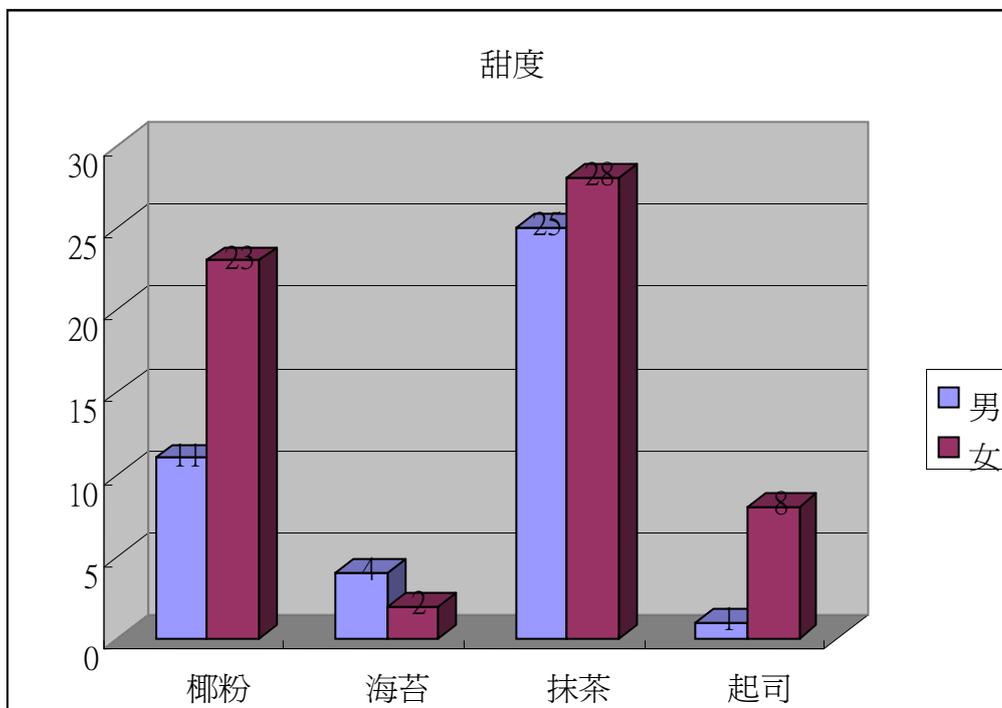
在「我比較喜歡『色澤』」選項中，34%（34 人）認為椰粉麻糬色澤比較好看；19%（19 人）則認為海苔麻糬色澤較好看；22%（22 人）認為抹茶麻糬的色澤較好看；另外 26%（26 人）則認為起司麻糬的色澤較棒。由圖表可知，上述四種創意麻糬在大眾中皆可接受。

### （三）各種不同創意麻糬香氣比較差異



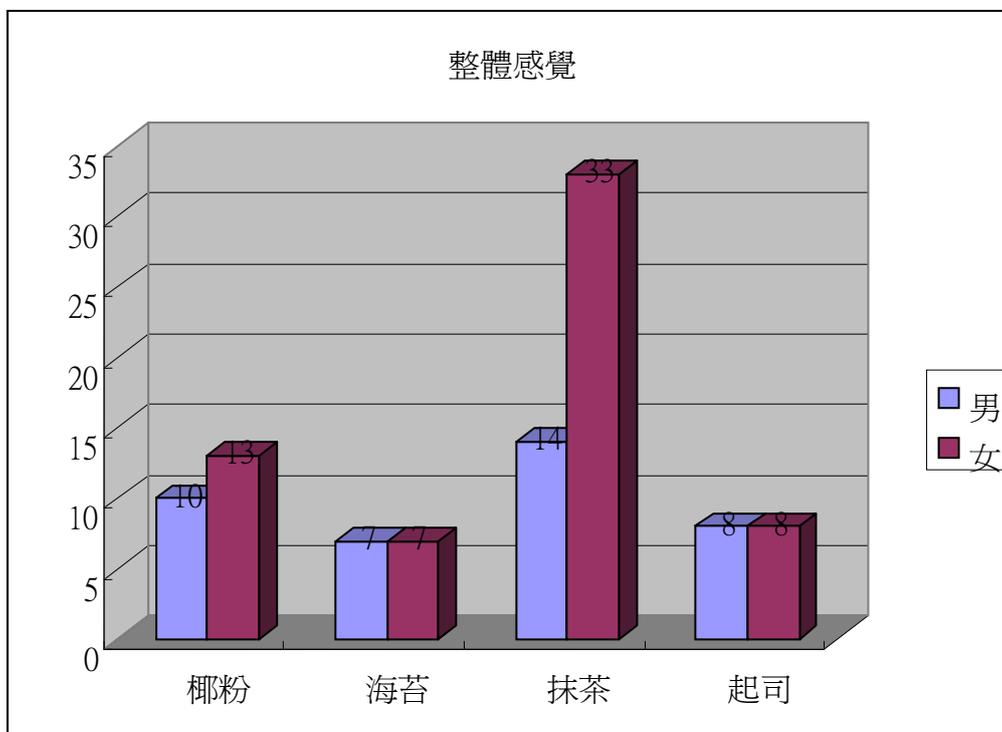
在「我覺得聞起來比較『香』」選項中，24%（24 人）認為椰粉麻糬較香；21%（21 人）則認為海苔麻糬色澤較香；27%（27 人）認為抹茶麻糬的氣味較好；另外 28%（28 人）則認為起司麻糬的氣味較棒。由圖表可知，上述四種創意麻糬在大眾中皆可接受。

### （四）各種不同創意麻糬甜度比較差異



在「我覺得吃起來比較『甜』」選項中，53%（53 人）認為抹茶麻糬較甜；34%（34 人）則認為椰粉麻糬色澤較甜；15%（15 人）認為其他創意麻糬較甜。由圖表可知，生活在時下的年輕人接比較喜歡偏甜的食物。

#### （五）各種不同創意麻糬整體比較差異



在「購買麻糬時，我會優先選擇」選項中，47%（47 人）較能接受抹茶麻糬；23%（23 人）則認為椰粉麻糬比較好吃；30%（30 人）則認為會先購買其他創意麻糬。由圖表可知，會優先購買抹茶麻糬的人佔了將近 5 成，這代表著，抹茶麻糬在學生市場中還是有一定的接受度及購買意願。

## 二、結論

根據研究方法與實驗結果，綜合整理得到以下五點結論：

- （一）在外觀：我們發現椰粉麻糬外觀看起來比其他創意麻糬好看。
- （二）在色澤：我們發現椰粉麻糬色澤看起來比其他創意麻糬美觀。
- （三）在香氣：我們發現大部分麻糬的香氣，大眾皆能接受。
- （四）在甜度：我們發現抹茶麻糬的甜度較高，時下的年輕人較為喜愛。

(五) 在購買意願中：我們發現整體而言椰粉麻糬深受大家喜愛，但在購買時，仍有五成左右的人會選擇優先購買抹茶麻糬，由上述可知，抹茶麻糬在購買意願部分還是略勝一籌。

### 三、建議

根據本專題研究發現，針對未來相關研究者提出以下建議：

(一) 本研究僅針對對象為 S 家商之高一、高二之學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解創意麻糬之市場接受度及推廣可行性。

### 肆●引註資料

- 中國醫藥學院(2004):團圓年菜健康餐。台北市：台視文化。
- 日本放送出版協會(2005):世界點心大百科。台北市：暢文出版社。
- 江獻珠(1995):中國點心製作圖解。台北市：韜略出版。
- 周美江(1999):日式點心和果子。台北市：台視文化。
- 林淑珠(2004):茶宴。台北。時報文化出版企業有限公司。
- 相原一吉(2012):西點，基礎中的基礎。台北市。朱雀文化出版。
- 程安琪(2004):蒸的健康。台北市：旗林文化。
- 賴淑萍(2000):做西點最快樂。台北市。朱雀文化出版。
- 橫田秀夫(2011):163 道五星級創意甜點。新北市。良品文化館。
- 薛惠瑛(2000):綠茶威力和效用。台北。大坤書局有限公司。
- 簡正通(2002):台灣小吃創業板。台北市：邦聯文化。
- 譚彥(1995):我的點心世界。新店。人類文化專業出版。
- 顧中正(1986):中國點心。台北市：世茂出版社。