

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以不同米類製作油飯差異之研究

作者：

高佩瑜 ◦ 私立樹德家商 ◦ 高三37班

翁采茵 ◦ 私立樹德家商 ◦ 高三37班

張雅暄 ◦ 私立樹德家商 ◦ 高三37班

指導教師：

莊明珠 老師

壹●前言

餐飲文化的發展在生活中佔十分重要的地位，因國人生活工作繁忙，都以方便容易取得的外食為正餐，但創新方便的那些外食，都非常不健康，鹽多、油多、也為了讓食物更好吃添加很多不天然的東西，如果長時間飲食會導致人體疾病越來越多，如膽固醇過高、體重過重，或糖尿病、心臟病、心血管疾病之類的。但近年來，國人逐漸改變了觀念，積極預防，改變飲食。本研究以油飯為主題，藉由不同的米，讓人有不一樣的享受。

米從古至今都是東方人大多數的主食，其中五穀米、紫糯米較為健康。而傳統油飯都是以長糯米製作，本組研究希望能找到除了長糯米以外的米製作油飯，因此本研究依據便利抽樣法，針對 100 位家庭主婦進行開放式問卷，以「您所認識的米的種類有哪些？」，得到了五穀米、紫糯米、糙米、蓬萊米、泰國香米，並比較其中「口感、外觀、味道、黏度、購買意願」之差異，此外本研究更比較餐飲科老師、餐飲科同學、非餐飲科老師、非餐飲科同學 4 組間差異。

一、研究背景

俗話說：一種米養把種人。人是鐵，米是鋼，米食養活華人，米是很神奇的糧食，具有蛋白質，纖維素，礦物質，提供人體營養需要，而且米易栽培，價格也大眾化，種類多樣，作法多種，是一種天然的健康食品。

中國有許多諺語、習俗都跟米很相關，例如：生男孩滿月送油飯慶祝，或舉行慶祝稻米收成大典，都可以知道米是古代現今重要糧食，歷史悠久。

二、研究動機

一般大多數的傳統油飯都是用糯米來製作，本研究希望能用不同種類的米，以不改變米的作法，用電鍋蒸熟，拌油飯傳統配料，用最傳統的做法，不同種類的米，找到除了糯米以外，做油飯也能好吃的米打破傳統油飯，改變「口感、外觀、味道」。

三、研究目的

本研究藉由不同的米，改變油飯傳統都以糯米製作，所以本組希望用不同的米來製作，作法材料跟傳統油飯一樣，用了五種不同的米，比較五種的差異性。

製作油飯中,使用五種不同種類的米,進行探討,探討的目的有「口感、外觀、味道、黏度、購買意願」,是否有所改變。

研究目的 1：比較油飯用不同米在「口感」上的差異。

研究目的 2：比較油飯用不同米在「外觀」上的差異。

研究目的 3：比較油飯用不同米在「味道」上的差異。

研究目的 4：比較油飯用不同米在「黏度」上的差異。

研究目的 5：比較油飯用不同米在「購買意願」上的差異。

貳●正文

一、油飯的介紹

(一)油飯的由來

油飯主要是祭祀跟小孩有關的床母和七娘媽。據說古代有位書生參加秀才考試，在路上和一位賣扇子姑娘一見鍾情，當夜兩人成了夫妻，不料書生暴斃於床上，姑娘很可憐書生慘死又怕別人知道，便把屍體埋在自己床下。後來姑娘竟懷孕，產下一子，為了安撫書生靈魂，姑娘經常在床上祭拜，有人問為甚麼要這麼做，姑娘說拜床母孩子長的快，從此便有人相信認真祭拜床母。這個以訛傳訛的床母生日就在七夕，受床母保佑的人在七夕會在自己的寢室供祭床母，供品要有雞、酒、油飯，拜謝床母保佑幼兒。

二、油飯相關食譜彙整

表 1-1：參考書籍一覽表

作者(西元)	書名	產品名稱	使用米的種類	烹調法
楊桃文化(2012)	250 種電鍋料	臺式油飯	糯米	蒸
黃婉玲(2012)	阿嬤的廚房	海鮮油飯	糯米	蒸
楊桃文化(2013)	450 道各國麵飯料理	港式臘味油飯	長糯米	炒.蒸
李德強(2013)	400 種麵飯料理一次 收錄	荷葉油飯	長糯米	蒸
鄭衍基(2013)	美食好簡單三	麻油雞油	糯米	蒸.炒
麥浩斯(2012)	跟著市場職人學做菜	港式臘味油飯	糯米	蒸
林二少(2013)	舌尖上的台灣小吃	油飯	長糯米	蒸.炒
吳秉承(2013)	學會用電鍋輕鬆變大 廚	櫻花蝦米糕	白米	蒸
楊桃文化(2013)	用電鍋做 365 道家常 菜	臺式油飯	糯米	蒸
邱佩玲(1999)	原味食物	蒜香糙米飯	糙米	蒸.炒

經由上述參考書籍可以發現，多數作者以糯米為製作米油飯的主要食材，引發本研究以「五穀米、紫糯米、糙米、蓬萊米、泰國香米」為主要食材，期望經由研究所得到的結論，以提供食品業者及一般民眾能運用米類食材烹調多種料理的概念，提升國人食用米類食材的機率，並提高臺灣農民的收入。

三、本研究「油飯」標準食譜：

材料：1 米:(紫糯米.五穀米.糙米.蓬萊米.香米)
2 豬肉 3 蝦米 4 紅蔥頭 5 香菇 6 醬油 7 糖 8 水

- 做法：1.先將米煮熟。
2.再將香菇、肉絲、蝦米、紅蔥酥炒香。
3.加醬油、水、少許糖。
4.將飯拌炒均勻即可。

四、選用食材介紹

(一) 五穀米

含有豐富的纖維維質、礦物質，常吃有預防大腸癌、降血壓、減肥、防便秘等好處。但因磷、鉀都偏高，不適合洗腎、腎臟病患者吃。「台灣綠源寶」

(二) 泰國香米

基本上沒什麼功效，但因為有香味，使滿多人也很喜歡

(三) 紫糯米

含有多種適合維生素、礦物質、鐵質、及天然黑色素與4種必需胺基酸，有較多微量元素，婦女產前產後的滋補聖品，對於貧血者是很好的補血米，對老人來說也是很棒的長壽米。「楊桃文化」

(四) 糙米

含有豐富維生素B群、維生素E、維生素K、膳食纖維等，J 維生素E可以對抗自己基以防老化，維生素K強見骨骼，膳食纖維增加腸胃蠕動，防止便秘。「Foodcare 樂活營養師」

(五) 糙米

含有蛋白質、礦物質、維生素。

一、研究架構

油飯大部分都是以糯米製作，口感香Q，本研究之所以利用不同的米來做改良是油飯，是因為不同的米飯營養價值太一樣，口感香氣也不盡相同，甚至腸胃不適者也不宜食用太多糯米食品，所以改用不同的米來做油飯，讓油飯更多選擇。

二、實驗方法

本研究依據便利抽樣法，針對100位家庭主婦進行開放試問卷，題目是：「請問您所認識米的種類有哪些？」依據回收問卷發現所認識的前五種米有紫糯米、香米、五穀米、蓬萊米、糙米。將成品依口感、外觀、香氣、購買意願之影響因素，比較差異性；本研究樣本結構以餐飲科老師、餐飲科學生、非餐飲科老師、非餐飲科學生四組，進行問卷之研究，差異性。

叁●結論

本研究以餐飲科專業教師、餐飲科學生以及非餐飲科學生為問卷填答者，餐飲科老師 5 人，非餐飲老師 5 人，餐飲科學生 10 人，非餐飲學生 10 人。以非常不同意為 1 分，不同意為 2 分，普通為 3 分，同意為 4 分，非常同意為 5 分，藉由餐飲科專業教師、非餐飲科教師、餐飲科學生與非餐飲科學生之間的平均數差異，以瞭解四者於各問項間是否存在差異。以下為此研究的數據：

一、口感的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的油飯口感良好」五個問項中，問卷調查發現泰國香米的口感最受大眾喜愛不管老人年輕人都能接受。數據如下表：

表 3-1：不同米在口感上的差異

口感	紫糯米/平均數	泰國香米/平均數	五穀米/平均數	糙米/平均數	蓬萊米/平均數
非餐飲科老師	3.8	4.4	4	3.8	3.8
餐飲科老師	4.6	4	3.8	3.2	4
非餐飲科同學	4.7	4.3	3	2.2	3.9
餐飲科同學	2.6	4.4	3.8	3.4	4
小計	3.8	4.2	3.6	3.1	3.9

二、外觀的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的油飯外觀」五個問項中，問卷調查發現紫糯米顏色較黑外觀比較不討喜大多數人還是不能節接受。數據如下表：

表 3-2：不同米在外觀上的差異

外觀	紫糯米/平均數	泰國香米/平均數	五穀米/平均數	糙米/平均數	蓬萊米/平均數
非餐飲科老師	2.8	3.6	3.8	3.6	3.6
餐飲科老師	3.2	4	3.6	3.2	4
非餐飲科同學	2.1	4.1	3	3.3	3.8
餐飲科同學	2.3	3.7	2.8	3.5	3.4
小計	2.4	3.9	3.2	3.4	3.7

三、黏度的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的油飯黏度」五個問項中，問卷調查發現黏度都差不多煮米的水量一定要在煮前控制好黏度就不會差太多。數據如下表：

表 3-3：不同米在黏度上的差異

黏度	紫糯米/平均數	泰國香米/平均數	五穀米/平均數	糙米/平均數	蓬萊米/平均數
非餐飲科老師	3.4	4	3.4	3.4	3.8
餐飲科老師	4	3.8	3.4	3.4	3
非餐飲科同學	3.4	3.7	3.1	3	4.1
餐飲科同學	2.8	2.9	2.9	3	2.6
小計	3.3	3.5	3.1	3	4.5

四、味道的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的油飯味道」五個問項中，問卷調查發現泰國香米跟蓬萊米是大眾都能接受的味道。數據如下表：

表 3-4：不同米味道上的差異

味道	紫糯米/平均數	泰國香米/平均數	五穀米/平均數	糙米/平均數	蓬萊米/平均數
非餐飲科老師	3.4	4.6	3.8	3.4	3.8
餐飲科老師	3	4.6	4	3.4	4.2
非餐飲科同學	3.7	4.1	3.1	2.6	3.9
餐飲科同學	3.2	3.9	3.8	3.5	3.9
小計	3.5	4.2	3.6	3.2	3.9

五、購買意願的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的油飯購買意願」五個問項中，問卷調查發現泰國香米雖然最沒營養價值但最多人能接受不管什麼年紀。數據如下表：

表 3-5：不同米購買意願上的差異

購買意願	紫糯米/平均數	泰國香米/平均數	五穀米/平均數	糙米/平均數	蓬萊米/平均數
非餐飲科老師	3.8	4	3.8	3.6	3.6
餐飲科老師	4.2	4	3.8	4.2	4.2
非餐飲科同學	3.3	4.1	2.3	2.1	3.5
餐飲科同學	2.3	4.1	3.1	3.4	3.8
小計	3.2	4.1	3.1	3	3.7

經由研究分析之數據可知，餐飲科老師、非餐飲科老師、餐飲科學生及非餐飲科學生對於不同米製作油飯有不同的看法，依研究數據提出以下結論及建議。

五、研究結論

依實驗、問卷上的數據及訪問，將本以糯米製作的油飯改以「五穀米、紫糯米、糙米、蓬萊米、泰國香米」對油飯在「口感、外觀、味道、黏度、購買意願」上的影響綜合整理得到以下五點結論：

(一) 口感

在口感部分發現紫米與糙米的平均數高於白米與小米，經由研究者對受訪者的訪談發現，受訪者均認為紫米與糙米因本身食材因素，較為有咬勁，而白米與小米沒什麼口感；經由研究發現米布丁如需口感必須注意食材特性的選擇。

(二)外觀

在外觀部分發現紫糯米的平均數老師同學都偏低，受訪老師與同學認為紫糯米顏色較不討喜，黑黑黏黏的，色澤看了沒胃口，泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米，受訪者認為色澤差不多。

(三)味道

在味道部分發現糙米的平均數偏低，部分受訪者認為糙米煮的不入味，沒什麼味道，泰國香米則是多數受訪者認為味道最好，而紫糯米、五穀米、蓬萊米，較平均；經由研究發現泰國香米有淡淡香氣是大多數人喜歡的。

(四)黏度

在黏度部分發現蓬萊米的平均數最高，受訪者認為蓬萊米不會黏黏濕濕的，而糙米和五穀米的平均數老師與同學都偏低，受訪者認為糙米太乾黏度不夠，紫糯米和泰國香米黏度都偏低，但受訪者認為雖然沒有什麼黏度但口感是不錯的；經由研究發現糙米跟五穀米在煮食比較難控制水量。

(五)購買意願

在購買意願的部分發現大多數人比較喜歡泰國香米，糙米老師平均數高於同學的平均數，受訪老師認為糙米雖然沒有其他米好吃但因為糙米很健康；經由研究發現紫糯米、五穀米、糙米，味道、外觀、口感的平均數都偏低，所以購買意願不高。

五、建議

根據研究結論，討論出下幾點建議：

(一)「五穀米」比一般米營養價值較高，做油飯的業者可以嘗試以五穀米來做油飯，讓油飯可以吃得健康，也可以有更多選擇讓消費者選。

(二)「蓬萊米」特性較容易熟，所以如果油飯業者，要在短時間內大量製作油飯，可以選用蓬萊米來製作。

肆●引注資料

- 李幸紋 編(2003)。鳳中奇緣。臺北：台視文化事業股份有限公司。
- 林淑全(1998)。簡易台灣小吃。臺北：亞太欣業股份有限公司。
- 蔡金成(2006)。一個人輕鬆煮。臺北：朱雀文化事業有限公司。
- 蔡季芳(2002)。阿芳的小吃。臺北：台視文化事業股份有限公司。
- 陳志昇(2009)。吃遍台灣在地好料。臺北：善書房文化事業有限公司。
- 陳富春(2003)。用電鍋快鍋辦桌。臺北：楊桃文化事業有限公司。
- 張皓明(2006)。電鍋做好菜。臺北：生活品味文化傳播股份有限公司。
- 蔡季芳(2002)。阿芳的小吃。臺北：台視文化事業股份有限公司。
- 曾玉明(1997)。台灣菜食譜。臺北：漢光文化。
- 鄭雅丹(2001)。輕鬆辦桌菜。臺北：大竟文化事業股份有限公司。
- 林二少(2013)。舌尖上的台灣小吃。臺北：臺北三聯。