

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

比較不同米製作珍珠丸子的改變差異之研究

作者：

林妤珊 ◦ 私立樹德家商 ◦ 高三37班

莊子毅 ◦ 私立樹德家商 ◦ 高三37班

林凱翔 ◦ 私立樹德家商 ◦ 高三37班

指導教師：

莊明珠 老師

比較不同米製作珍珠丸子的改變差異之研究

壹●前言

米飯現在在台灣是最重要的主要糧食，越嚼越香甜，越吃越順口，不但最具有飽足感，也是碳水化合物的最佳來源。簡單的稻米加水變成的米飯，卻能做出五花八門的料理，由此可知，餐飲的發展以及創新已經越來越重要。現在已有千變萬化的珍珠丸子在市面上販賣，但是外表都比較單調平凡，本研究想用簡單的方法卻有豐富的外觀，也希望能做出與一般不同的珍珠丸子，希望能讓料理更俱美味、更營養健康。並比較「口感、香氣、色澤、健康取向、購買意願」之差異。

一、研究背景與動機

稻米的最早起源在中國，也是全世界最大的生產國家，是人們不可或缺的主要糧食。米分為許多品種，是很難估計的，不同的國家都有可能吃到不同的米，至今稻的總產量佔世界糧食作物產量第三位，耕種歷史相當悠久，水稻在中國廣為栽種後，逐漸向西傳播到印度，中世紀引入歐洲南部，代代相傳至今。然而現在全世界有一半的人口以稻米做為最佳主食。稻米是最古老的農作物，大致分為外觀細長、透明度低的秈稻，外觀圓短透明的粳稻以及黏性最高的糯稻，不同的米有不同的作用，紅色稻米是平常大家所食用的主食，白色稻米是專門做米糕的原料。

民以食為天，然而稻米與台灣有著密切關係，能滿足我們的需求，也能填飽肚子，因為米飯吃不膩，烹煮也簡單。稻米的收割到包裝，中途的過程相當複雜，時代的改變，米也越來越多變化。這都可讓人們知道種米人的辛苦、努力與用心，現在才有良好的米飯可食用。之所以研究珍珠丸子是因為現在的人都注重飲食健康，珍珠丸子不但可排除大量不必要的油量，還可避免造成身體的負擔。同時我們也想利用簡單的方法，做出較不平凡的成品、想知道大多數的人喜歡食用哪種品種的米製作的珍珠丸子，不但可以以健康為主、還能色香味俱全，更想了解什麼樣的口味更能贏得消費者的喜好。

二、研究目的

本研究參考店家所販賣的珍珠丸子，外表都比較單一，我們使用了香菜以及蝦卵灑在上頭來增添色澤，內餡則是使用較脆的荸薺可增加咀嚼感，蝦米、洋蔥、香菇、蔥花與豬絞肉結合，讓成品更加營養、更增添口感，使味覺能更豐富。

研究目的 1：比較不同米製作出來的珍珠丸子在「色澤」上的差異。

研究目的 2：比較不同米製作出來的珍珠丸子在「香氣」上的差異。

研究目的 3：比較不同米製作出來的珍珠丸子在「外觀」上的差異。

比較不同米製作珍珠丸子的改變差異之研究

研究目的 4 :比較不同米製作出來的珍珠丸子在「健康取向」上的差異。

研究目的 5 :比較不同米製作出來的珍珠丸子在「購買意願」上的差異。

貳●正文

一、珍珠丸子的介紹

(一)珍珠丸子的由來

許多佳餚都是從生動的故事而來的，而珍珠丸子是在中國沔陽是江漢平原上的一個大縣，物產豐富，被稱「魚米之鄉」的一個城鎮。鎮上的人都愛吃「蒸食」，沔陽有三大蒸食，珍珠丸子就是其中一道。由於相傳元末農民領袖攻下沔陽縣城，妻子決定親自下廚犒賞農民們，將魚、肉擠成丸子，以蒸籠蒸熟，農民們看的是垂涎三尺，吃的更是嘖嘖稱奇，此後即世代相傳至今。

(二)珍珠丸子的營養

米本身含澱粉，清香撲鼻，營養價值相當完整且均衡，包括醣類、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素 B 群及纖維，而其中的醣類，則是供給我們熱量的最大來源。「蒸食」更是健康，它能避免烹飪的過程中還會放入大量的油脂身體帶來大量的熱量負擔，嚴重的危害健康，還會隨著蒸汽的溫潤逐漸把過剩的油脂釋放出來，裡頭的食材含有豐富的維生素、礦物質。

二、珍珠丸子相關食譜彙整

書名	作者	米的種類	烹調法
30 分鐘變出一桌晚餐	邱寶郎	糯米	蒸
400 道點心、飯、麵、粥料理	陳志田	糯米	蒸
400 道熱門館子菜聖經	楊桃文化	糯米	蒸
450 道各國麵飯料理	楊桃文化	紫糯米	蒸
600 道人氣家常菜聖經	楊桃文化	糯米	蒸
大廚教你辦一桌百道家常組合料理	毛家驊、吳青華、吳佩儀、沈貞伶、巫清山、林勃攸、黃光宇、黃汶達、潘岱儒、羅敦仁	糯米	蒸

林美慧的家庭味	林美慧	紫糯米	蒸
致富台灣小吃 100	曹麗娟	糯米	蒸
食在蒸美味	梁瓊白	糯米	蒸
圖解飲茶必點港式點心	洪滄浪	糯米	蒸

經由上述參考書籍可以發現，大多數的珍珠丸子都以糯米製作因為常見所以顯得不特別，甚至口味也一成不變，本研究製作珍珠丸子是希望可以用簡單的方法，卻做出奇特的口味，讓人們開始對這道料理好奇、想嘗試。我們使用的食材雖然普遍常見卻豐富，簡單裡卻帶有健康，所以本研究希望能夠讓平凡無奇的料理變成受矚目的佳餚。

三、本研究「珍珠丸子」標準食譜：

材 料：米(紫糯米、蓬萊米、泰國香米、五穀米、糙米)、荸薺(大約 7~8 顆)、豬絞肉(400g)、香菇(大約 3~4 朵)、洋蔥(半顆)、蝦仁(適量)、香菜(適量)、鹽(3g)、太白粉(1T)、米酒(1T)、白胡椒粉(適量)、香油(1T)。

比 例：【米約一杯】和【豬絞肉 400g】，約可作 20~30 顆。

工 具：乾淨的工作檯面、磅秤、秤菜盤、鋼盆、蒸籠、馬口碗、沾板、菜刀、削皮刀、量匙。

製作方法：

1. 米飯洗淨備用。
2. 香菜、洋蔥洗淨切末備用。
3. 荸薺削皮洗淨切碎備用。
4. 洋蔥洗淨切末備用。
5. 香菇浸泡至軟切末備用。
6. 蝦子去頭剝殼去泥腸後，剁碎再加入少許薑末與米酒攪拌。
7. 另容器裝入絞肉及鹽、香油、白胡椒攪拌。
8. 將絞肉與蝦子加入少許太白粉拌勻，再加入荸薺、洋蔥、香菇拌勻。
9. 將洗淨的米放置在盤子上面，將絞肉搓成乒乓球形狀的丸子，然後在米上滾一滾，均勻的沾滿。
10. 蒸鍋裡先把水煮開，水開後用中大火蒸約十五分鐘，蒸煮完成後上頭灑許香菜末即可完成。

四、米的功效

本研究所採用的五種米「糯米、蓬萊米、糙米、香米、五穀米」其功效如下：

- (一) 糯米：糯米含蛋白質、脂肪、碳水化合物外，還含豐富的鈣、磷、鐵、維生素。具有益氣健脾、生津止汗的作用，對經常腹瀉的人來說，糯米有很好的補益作用。

- (二) 蓬萊米：蓬萊米含有維生素 B1 可以幫助代謝；維生素 E 有抗氧化效果；所含的膳食纖維，可將腸內的膽汁排出體外，有助於預防動脈硬化，促進消化。
- (三) 糙米：糙米含有豐富的維生素 B 和維生素 E，能提高人體免疫功能，促進血液循環，此外，糙米有利於預防心血管疾病和貧血症。它還保留大量膳食纖維，加速腸道蠕動，軟化糞便預防便秘和腸癌。
- (四) 香米：香米具有生津止渴、止瀉的功效，被稱為“糧中珍品”。
- (五) 五穀米：五穀米有豐富的維生素，可預防口角炎、青春痘，還可降低罹患心血管疾病，維持健康。

一、研究架構

本研究依據便利抽樣法針對 100 名家庭主婦調查「請問您認識的米有哪些？」，針對回收的問卷，發現家庭主婦們所認識的米有「紫糯米、香米、五穀米、蓬萊米、糙米」。

二、研究步驟

- (一) 確認主題後，積極探討有關主題的相關文獻並做了解。
- (二) 向專業老師詢問關於主題問題並記錄。
- (三) 開小組會議討論研究方法。
- (四) 第一次進入廚房實並了解成品的可行性以及待改善的地方。
- (五) 完成問卷調查表初稿。
- (六) 第二次進行廚房實作做出成品並試吃。
- (七) 訂正調查表初稿並完成標準問卷調查表。
- (八) 確認訪談對象並發放問卷進行調查
- (九) 針對回收的問卷確實統整及記錄
- (十) 撰寫研究報告完成研究計畫。

叁●結論

本研究以餐飲科專業教師、非餐飲科老師、餐飲科學生以及非餐飲科學生為問卷填答者，餐飲科老師 10 人，非餐飲科老師 10 人，餐飲科學生 5 人，非餐飲科學生 5 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、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、香氣的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、蓬萊米、糙米、五穀米』製成的珍珠丸子香氣良好」五個問項中，問卷調查發現餐飲科學生較愛吃泰國香米製成的珍珠丸子，非餐飲科學生對顏色較奇特紫糯米製成的珍珠丸子較反感。數據如下表：

香氣	紫糯米	泰國香米	蓬萊米	糙米	五穀米
餐飲科老師	3.2	2.2	3.4	2.7	2.6
非餐飲科老師	3.6	4	3.6	2.2	3.2
餐飲科學生	3.7	4.2	3.4	2.8	3.1
非餐飲科學生	2.7	2.8	3.9	3.1	3

二、外觀的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、蓬萊米、糙米、五穀米』製成的珍珠丸子外觀佳」，發現大多數人都喜愛紫糯米製成的珍珠丸子，反之白色的蓬萊米較不討喜。數據如下表：

外觀	紫糯米	泰國香米	蓬萊米	糙米	五穀米
餐飲科老師	4.4	2.9	3.2	3	2.8
非餐飲科老師	4.2	4.2	4.2	4	3.8
餐飲科學生	3.6	3.7	4.1	3.3	3.4
非餐飲科學生	3.9	4	2.7	2.8	3.2

三、色澤的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、蓬萊米、糙米、五穀米』製成的珍珠丸子色澤有賣相」，經問卷調查發現大多數人都喜愛蓬萊米製成的珍珠丸子，反之顏色較粗糙的糙米比較不討喜。數據如下表：

色澤	紫糯米	泰國香米	蓬萊米	糙米	五穀米
餐飲科老師	2.6	2.8	3.8	3	2.6
非餐飲科老師	4.6	3.8	3.4	4.2	4.8
餐飲科學生	4	4.4	4.2	3.2	3.4
非餐飲科學生	2.4	2.3	2.6	2.7	2.9

四、健康取向的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、蓬萊米、糙米、五穀米』製成的珍珠丸子符合健康取向」，大多數人認為糙米比較符合健康，反之覺得五穀米較沒營養及健康。數據如下表：

健康取向	紫糯米	泰國香米	蓬萊米	糙米	五穀米
餐飲科老師	2.6	2.8	3.6	3.6	3.2
非餐飲科老師	4.6	3	3.4	4.6	3.2
餐飲科學生	3.7	3.2	3.9	3.8	3.6
非餐飲科學生	1.9	2	2	2.1	2.2

伍、購買意願的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、蓬萊米、糙米、五穀米』製成的珍珠丸子有購買意願，問卷調查得知餐飲科學生對相似的香米及蓬萊米較有興趣，購買意願較高。數據如下表：

購買意願	紫糯米	泰國香米	蓬萊米	糙米	五穀米
餐飲科老師	2.8	3.4	3	2.2	2.4
非餐飲科老師	3.4	4.4	4.2	4	4

餐飲科 學生	3.3	4.6	4.6	2.9	3.4
非餐飲科 學生	2.1	2.2	2.2	2.5	2.4

經由問卷法可以得知，餐飲科老師、學生與非餐飲科老師、學生對於五種米製作不同的珍珠丸子有不同看法。

五、研究結論

依實驗、問卷上的數據及訪問，將本以糯米製成的珍珠丸子改以「紫糯米、泰國香米、蓬萊米、糙米、五穀米」對珍珠丸子在「香氣、外觀、色澤、健康取向、購買意願」上的影響綜合整理得到以下結論：

(一)在香氣部分餐飲科老師和非餐飲科學生認為比較普遍見到的蓬萊米香氣比較吸引人，非餐飲科老師認為泰國香米的珍珠丸子香氣佳，餐飲科學生認為紫糯米製成的珍珠丸子香氣良好。

(二)至於外觀跟色澤餐飲科老師比較喜愛顏色鮮豔的紫糯米製成的珍珠丸子，非餐飲科老師和非餐飲科學生比較喜歡透白的泰國香米製成的珍珠丸子，餐飲科學生喜歡晶瑩剔透的蓬萊米珍珠丸子。

(三)對於健康取向餐飲科老師以及非餐飲科老師餐飲科學生以及非餐飲科學生都認為蓬萊米製成的珍珠丸子比較有健康的價值。

(四)購買意願發現餐飲科學生以及非餐飲科學生對於本研究製作的珍珠丸子購買意願不高，反而非餐飲科老師以及學生對於與市面上不同的珍珠丸子比較有興趣。

(五)本研究是想研發與市面上不同的珍珠丸子改變他單調的色澤以及作法，且發現其實糙米以及紫糯米的黏性不高，因此色澤以及外觀的部分有些扣分，所以本研究讓米浸泡熱水的時間加長，成品完成加上紅蘿蔔來增添色澤，此外五穀米吃起來的口感也不佳，因此我們加了香菇爆香來提味，本研究使用的材料都是營養的，所以健康取向的方面是比較佔優勢的。雖然餐飲科老師比較不喜愛，但在非餐飲科學生都是有取得認同的。

肆●引注資料

林美慧(2011): 林美慧的家庭味。台北市。邦聯文化事業有限公司。
梁瓊白(2011):食在蒸美味。新北市。膳書房文化事業有限公司。
曹麗娟(2011):致富台灣小吃 100。台北市。邦聯文化事業有限公司。
楊桃文化(2011):400 道熱門館子菜聖經。台北市。楊桃文化事業有限公司。
楊桃文化(2011):600 道人氣家常菜聖經。台北市。楊桃文化事業有限公司。
洪滄浪(2012): 圖解飲茶必點港式點心。台北市。庫克書屋。
邱寶郎(2012): 30 分鐘變出一桌晚餐。台北市。楊桃文化事業有限公司。
陳志田(2013): 400 道點心、飯、麵、粥料理。新北市。漢宇國際文化有限公司。
毛家驊、吳青華、吳佩儀、沈貞伶、巫清山、林勃攸、黃光宇、黃汶達、潘岱儒、
羅敦仁(2013):大廚教你辦一桌 百道家常組合料理。新北市。桂氏文化有限公司。
楊桃文化(2013): 450 道各國麵飯料理。台北市。楊桃文化事業有限公司。