

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以不同米類製作皮蛋瘦肉粥差異之研究

作者：

張恩綺 ◦ 私立樹德家喬 ◦ 高三37班

張哲鳴 ◦ 私立樹德家喬 ◦ 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，在現今社會中，職業婦女增加，外食人口日趨成長爲了快速完成用餐飲食經常不均衡，而導致過胖與過瘦的人比例增加，因此國人逐漸注重飲食的創新及食物本身的營養價值；粥的變化萬千，一鍋粥底只要加入不同食材，口感與風味就會大大不同，粥還可以補助治療疾病，保健養生，使人延年益壽，民間有一句俗語：『日食二合米，勝似參嗜一包。』就是說合理食粥，能預防疾病的道理。

粥的營養價值是不可質疑的，本研究，以皮蛋瘦肉粥爲例，爲了提升健康取向與購買意願，對一百位家庭主婦做了開放式問卷調查出最常使用的五種米「糙米、紫糯米、五穀米、泰國香米、蓬萊米」作探討。比較這五種米所做出的成品中「口感、外觀、色澤、健康取向、購買意願」之差異，此外本研究更比較「餐飲科老師、非餐飲科老師、餐飲科同學、非餐飲科同學」四族群間的差異，希望本研究結果達成健康又具有新鮮感的皮蛋瘦肉粥。

### 一、研究背景

自古以來，食粥，就被認爲能養生治療疾病。李時珍的《本草綱目》即記載：「古方有用藥物、梗、粟、梁米作粥，治病甚多。」而清代的醫學家王孟英於《隨息居飲食譜》中也提及：「粥爲世間第一補物，病人、產婦粥養爲宜。」由這些文獻可以探知食粥對於療病有所助益。

此外，北宋的張文潛也在他所寫的《粥譜》中說：「每日起，食粥一大碗，空腹胃虛，穀氣便作，所補不細，又極柔膩，與腸胃相得，最爲飲食之良。」字裡行間十分推崇食粥的益處。(楊萬里，1982)

### 二、研究動機

煮粥在一般市場上大多數都是以蓬萊米來製作，在食用時沒有其他特殊的口感，本研究爲了要讓皮蛋瘦肉粥提升其口感，所以本研究以對一百位家庭主婦所最常使用的五種米來做爲創新的口感，想藉由五種不同特性的米來做爲探討，以米的口感變化來創新，讓皮蛋瘦肉粥吃起來更不一樣，顏色看起來更加特別。

此外，本研究問卷加入了「購買意願」項目，期望經由研究瞭解消費者喜愛願意購買的品項提高國人使用粥品，亦可提高農民種植「米」的收入。

### 三、研究目的

本研究運用開放式問卷針對一百位家庭主婦所最常使用的五種食用米「糙米、紫糯米、五穀米、泰國香米、蓬萊米」製作皮蛋瘦肉粥並探討出之間「口感、外觀、色澤、健康取向、購買意願」之差異，市面上販售的皮蛋瘦肉粥，多以蓬萊米為主，所以本研究決定以五種不同種類的米來做為探討，比較其中的差異性。

研究目的 1：比較不同米製作皮蛋瘦肉粥在「口感」上的差異。

研究目的 2：比較不同米製作皮蛋瘦肉粥在「外觀」上的差異。

研究目的 3：比較不同米製作皮蛋瘦肉粥在「色澤」上的差異。

研究目的 4：比較不同米製作皮蛋瘦肉粥在「健康取向」上的差異。

研究目的 5：比較不同米製作皮蛋瘦肉粥在「購買意願」上的差異。

## 貳●正文

### 一、粥的介紹

#### (一)粥的由來

中國粥的歷史很長，粥（又稱稀飯或糜）是一種用稻米、小米或玉米等糧食煮成的稠糊的食物。不同地方的粥有不同的濃度，而不同地方對其他地方的粥也有不同的別稱。其他常見別名還有：稀飯、擦命湯、黏粥等。食粥在我國有數千年的歷史，是我國人民一種獨特的傳統飲食方法。粥，俗稱稀飯。古時也有稱為「糜」的。《周書》有「黃帝始烹穀為粥」之說，算是最早的歷史記載了。古時凡粳、粟、粱、黍、麥等皆可為粥，現今一般均以粳米、粟米（小米）、糯米熬粥。

## 二、皮蛋瘦肉粥相關食譜彙整

表 1-1：參考書籍一覽表

書名	種類	種類	烹調器具
中國粥譜		糯米	瓷鍋
健康好粥		糙米	電鍋
意想不到的電鍋菜100		香米	電鍋
阿芳的快鍋菜		五穀米	炒鍋
台菜與健康粥		糙米	電鍋
超級美食任務		蓬萊米	電鍋
營養師上菜		糯米	電鍋
一星期菜錢700元		香米	電鍋
簡易台灣小吃		五穀米	炒鍋
第一次做飯煮麵		蓬萊米	電鍋

本研究經由文獻可知，米採取同樣烹調方式但製成的粥有很大的不同

### 三、本研究「皮蛋瘦肉粥」標準食譜：

材料：米 300 公克

皮蛋 2 顆

瘦豬肉 60 公克

油蔥酥 2T

蔥 1T

芹菜少量

雞湯塊 1 塊

油 2T

水(米:300 公克 高湯 3000 公升)

- 做法：
- 1.將米洗乾淨加入水放入電鍋煮熟
  - 2.將芹菜.蔥.皮蛋切丁備用
  - 3.將雞湯塊煮成高湯備用
  - 4.熱鍋加油炒熟瘦豬肉加蔥備用
  - 5.將煮熟的米放入鍋子加高湯熬煮
  - 6.將熬煮好的米加入皮蛋.豬肉.芹菜.油蔥酥即可

#### 四、選用食材介紹

##### (一) 蓬萊米

白米的維生素 B1 可以幫助醣類代謝；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。加工後去除糠層，去除胚，保留胚乳，保留了七層的產物比例，是市場上最主要的類別。

##### (二)紫糯米

紫糯米含有蛋白質、脂肪、糖類（以澱粉為主）、鈣、磷、鐵、維生素 B1、維生素 B2 及煙酸等。

##### (三) 泰國香米

含有豐富的鉀和纖維質、維他命 B 群，例如 B1、B2、B6 及菸鹼酸。

##### (四)糙米

內糙米的維生素 E 可以對抗自由基以防止老化；維生素 K 可以強健骨骼；膳食纖維則能增加腸胃蠕動、防止便秘。

##### (五) 五穀米

全穀類含有豐富的營養，包括澱粉、蛋白質、維生素 B 群、維生素 E、礦物質(如鎂、鋅、鈣、銅、硒)以及纖維素，全穀類比精製穀類更有飽足感。

## 一、研究架構

本研究以開放式問卷針對 100 百名家庭主婦，進行調查  
題目：『請問您最常用的米種類有哪些?』。針對回收的問卷統計有「糙米、紫糯米、泰國香米、蓬萊米、五穀米」最爲所知本研究經由文獻參考及專業教師訪談找出了「味覺、外觀、色澤、健康取向、購買意願」五項影響因素。

此外本研究樣本爲「餐飲科老師、非餐飲科老師、餐飲科學生、非餐飲科學生」。於廚房實作後以問卷調查法進行官能評品運用李克五點尺度量表「1 表示非常不同意」「2 表示不同意」「3 表示普通」「4 表示同意」「5 表示非常同意」藉由平均數統計出各樣本間之差異進而進行理性分析。

## 二、研究步驟

- (一)探討研究主題及方向，並查詢 10 本及閱讀與主題相關文獻。
- (二)確定主題食材確認表並給三位專業教師簽名。
- (三)第一次進入廚房實做並觀察成品結果。
- (四)完成問卷調查表初稿，並以非同組進行預試。
- (五)第二次進入廚房做出研究成品並試吃。
- (六)完成標準問卷調查表。
- (七)實做研究成品並發放問卷。
- (八)確定訪談並實施問卷調查之對象，進行訪談及問卷調查。
- (九)根據訪談與問卷調查結果進行歸納整理及分析。
- (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、非餐飲科專業教師、餐飲科學生以及非餐飲科學生爲問卷填答者，餐飲科老師 6 人，非餐飲科老師 6 人，餐飲科學生 6 人，非餐飲科學生 6 人，比例爲 1：1：1：1。以非常不同意爲 1 分，不同意爲 2 分，普通爲 3 分，同意爲 4 分，非常同意爲 5 分，藉由餐飲科專業教師、非餐飲科專業教師、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。以下爲此研究的數據：

以不同米類製作皮蛋瘦肉粥差異之研究

一、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』口味的皮蛋瘦肉粥的味道良好」五個問項中，問卷調查發現非餐飲科老師較愛吃糙米餐飲科老師則喜愛五穀米。數據如下表

表 3-1：味道平均統計表

味道	糙米	紫糯米	蓬萊米	五穀米	香米
餐飲科老師	3.6	3.1	3.6	4	3.1
餐飲科學生	3.6	3.8	3.9	3.9	3.9
非餐飲科老師	4.3	3	3.8	4.1	3.8
非餐飲科學生	3.6	3.6	3.2	3.6	3.8
總平均	3.8	3.4	3.6	3.9	3.6

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』口味的皮蛋瘦肉粥外觀有賣像，經問卷調查發現大多數人都喜愛外觀賣像普通的蓬萊米、香米和糙米，反之外觀較不佳的紫糯米比較不討喜。

表 3-2：外觀平均數表

味道	糙米	紫糯米	蓬萊米	五穀米	香米
餐飲科老師	3.6	3.1	3.6	3.2	3.3
餐飲科學生	3.6	3.8	3.9	3.4	3.9
非餐飲科老師	3.2	3	3.8	3.3	3.5
非餐飲科學生	3.9	3	3.4	3.2	3.6
總平均	3.6	3.2	3.7	3.3	3.6

### 三、色澤的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米蓬萊米』口味的皮蛋瘦肉粥色澤有賣像，經問卷調查發現大多數人都喜愛色澤較佳的香米，反之顏色較暗沈的紫糯米比較不喜愛。

表 3-3：色澤平均數表

味道	糙米	紫糯米	蓬萊米	五穀米	香米
餐飲科老師	3.4	3.4	3.4	3.6	3.2
餐飲科學生	3.6	3.5	3.2	3.9	3.9
非餐飲科老師	3.2	3.5	3	3.5	3.6
非餐飲科學生	3.9	3.2	3.5	3.5	3.9
總平均	3.5	3.2	3.6	3.6	3.9

### 四、健康取向的比較

針對「您認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的皮蛋瘦肉粥符合健康取向，因為餐飲科學生上過食物學，所以認知五穀米及糙米裡具有豐富的營養，但在非餐飲學生覺得紫糯米的營養偏低，因此得票較低。數據如下表

表 3-4：健康取向平均數表

健康取向	糙米	紫糯米	蓬萊米	五穀米	香米
餐飲科老師	4.8	3.3	3.3	4.6	4.1
餐飲科學生	3.9	3.4	3.9	3.9	3.9
非餐飲科老師	4.5	3.9	3.9	4.8	3.3
非餐飲科學生	3.8	3	3.6	3.5	4
總平均	4.2	3.4	3.7	4.2	3.8

## 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』口味的皮蛋瘦肉粥會有購買意願，問卷調查得知老師們比較喜愛營養值較高的五穀米，相對紫糯米的外觀讓老師們較會迴避，因此較不吸引老師購買的意願。數據如下表

表 3-5：購買意願平均數表

味道	糙米	紫糯米	蓬萊米	五穀米	香米
餐飲科老師	3.5	3.4	4.1	3.2	4.5
餐飲科學生	3.9	3.2	4	3.5	3.1
非餐飲科老師	4.1	2.6	3.1	3.5	3.2
非餐飲科學生	3.5	2.9	3.9	3.3	4
總平均	3.8	3	3.8	3.4	3.7

經由研究分析之數據可知，餐飲科老師、餐飲科學生及非餐飲科學生對於不同食材製作皮蛋瘦肉粥有不同的看法，依研究數據提出以下結論。

## 五、研究結論

經由問卷法可以得知，餐飲科老師、學生與非餐飲科老師、學生對於皮蛋瘦肉粥有不同看法：

### (一)味道

在味道部份餐飲科老師對於所有米的接受度較為高，反之非餐飲科老師對於紫糯米以外的米接受度較低，餐飲科學生與非餐飲科學生屬於年輕族群比較喜歡挑戰新鮮事物對於每一種口味接受度都滿高的。

## (二)外觀及色澤

至於外觀跟色澤餐飲科老師、學生與非餐飲科老師、學生都對於色彩普通的香米及蓬萊米表示喜愛，反之對於顏色較暗沉的紫糯米較不討人喜歡。

## (三)健康取向

健康取向，因為餐飲科學生上過食物學，所以認知五穀米及糙米裡具有豐富的營養，但在非餐飲學生覺得紫糯米的營養偏低，因此得票較低。

## (四)購買意願

購買意願從問卷得知老師們喜愛香米，學生們對於皮蛋瘦肉粥較喜愛營養價值高的五穀米。

## 六、建議

此外，本研究是想用不同種類的米來製作不同口味的粥，但經多次的研究結果及老師們的探討之後證實紫糯米煮成粥後外觀和味道較不適合製作成粥，因此皮蛋瘦肉粥並不能以紫糯米來製作，但比起外面販售的皮蛋瘦肉粥，本研究是最健康的方式製作，不僅吃的安心也能吃的新奇經由實作後發現，紫糯米含有蛋白質、脂肪、糖類，但吃起來略帶苦味，有部份的研究者表示尚能勉強接受；然而「蓬萊米」、「泰國香米」均對人體的消化系統有很大的幫助，足以大力推廣。

## 肆●引注資料

江麗珠(2008)。一星期菜錢700元。台北：楊桃文化。

江豔鳳(2007)。意想不到的電鍋菜100。台北：朱崔文化。

林淑蓮(2001)。簡易台灣小吃。台北：華文文化。

周美江(2003)。健康好粥。台北：三采文化。

美食編輯小組企劃(2010)。第一次做飯煮麵。台北：橘子文化。

洪雅雯(2000)。超級美食任務。台北：生活情報文化。

張正莉(2000)。營養師上菜。台北：聯經文化。

楊萬里(1982)。中國粥譜。台北：武陵文化。

蔡季芳(2001)。阿芳的快鍋菜。台北：臺視文化。

鄭衍基(1997)。台菜與健康粥。台北：暢文文化。