

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以不同米類製作地瓜粥差異之研究

作者：

許貽婷 ◦ 私立樹德家商 ◦ 高三37班
吳宜真 ◦ 私立樹德家商 ◦ 高三37班
石間美智惠 ◦ 私立樹德家商 ◦ 高三37班

指導教師：

莊明珠 老師

壹●前言

餐飲文化的發展創新中在生活裡佔了十分重要的地位，因此國人開始逐漸注重飲食的健康以及創新和視覺上的變化，為求豐富而多樣採用五種米來比較差異性，以地瓜粥為範例，地瓜充滿了膳食纖維的增加使腸胃很通暢，完全沒有便秘的狀況，重點是體重好控制且不容易上升，易產生飽足感也屬於素食類的主食。

地瓜粥可攝取較多的鐵質、維生素 B 群及纖維素，市面上已有許多不同種類的粥，但是我們並沒有深入去了解，其成分是採用單原料、低鹽、以及地瓜本身的甜味來提升味覺，為了提升健康取向，藉由天然色澤的五種米來結合地瓜煮成地瓜粥，使其附有不同的天然香氣與色澤。並再「口感、Q 度、色澤、健康取向、購買意願」之中比較差異性，除此之外本研究更比較餐飲科老師和非餐飲科老師及學生四組之間的差異性，希望本研究結果達成口味較多變化以及健康又具有新鮮感的地瓜粥。

一、研究背景

稻米是本國主要糧食，也屬國內栽培面積最廣、農戶數最多的農產業。米蘊育出我們這個民族，約莫有幾千年的悠久歷史，它使我們的文明得以淵遠流長地持續，民族得以繼續存在。所以，米對我們中華民族的貢獻，可以說是超過任何的財富。(擷取 米食博物館)

稻米最早起源為中國，也是人們息息相關的食物，柴、米、油、鹽、醬、醋、茶足以看出米被人眾視為主食。米有各種品種，作法多樣化，價格也很大眾化，也提供人們體內所需的醣類，是一種營養價值高的健康食品。

二、研究動機

本研究之所以研究地瓜粥是因為現代大部分小孩到老人都能吃得很開心的一道料理而不用煩惱消化不良或營養不夠。這次我們想以五種米來煮地瓜粥，市面上都是以白米來煮，我們想要以更有營養的不同種米來煮這道地瓜粥來找出自己喜愛的口味與增加營養價值。

三、研究目的

本研究為傳統料理，外表都比較單一性，我們使用了台中盛產的地瓜來煮地瓜粥，來比較口感差異性。

研究目的 1：比較不同米的種類在地瓜粥「口感」上的差異。

研究目的 2：比較不同米的種類在地瓜粥「Q 度」上的差異。

研究目的 3：比較不同米的種類在地瓜粥「色澤」上的差異。

研究目的 4：比較不同米的種類在地瓜粥「健康取向」上的差異。

研究目的 5：比較不同米的種類在地瓜粥「購買意願」上的差異。

貳●正文

一、地瓜粥的介紹

(一)地瓜粥的由來

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。(周書)有「黃帝始烹穀為粥」之說，算是最早的歷史記載。粥不僅是聊以充飢之品，早在先秦時期已被用來治療疾病，所以早期人把粥跟中藥結合變成了藥粥，粥是日常食物，藥味加減靈活，服食簡便易行，長久服用亦可調補養生。

二、地瓜粥相關食譜彙整

表 1-1：參考書籍一覽表

作者	年份	書名	米的種類	烹調器具
犀文圖書	2010	粥的 100 種做法	紫糯米	湯鍋
漢竹	2008	粥全粥美	蓬萊米	陶瓷鍋

以不同米類製作地瓜粥差異之研究

陳忠明	2007	最好喝的粥	五穀米	快炒鍋
劉青	2007	越吃越瘦的 10 種湯粥	五穀米	湯鍋
尙錦文化	2011	好吃易做的湯.粥.麵食	蓬萊米	湯鍋
林君玉	2007	美人必喝的湯粥飲品	紫糯米	電鍋
品質生活工作室	2008	粥面飯 100	五穀米	陶瓷鍋
方愛平	2012	外婆的風味粥	蓬萊米	湯鍋
陳志田	2012	餐桌上獨一無二的菜 湯粥 6800 例	紫糯米	湯鍋
勞毅波	2012	舌尖上的素食養生湯 粥蒸煮燜燒	蓬萊米	湯鍋

經由上述參考書籍可以發現，多數作者以蓬萊米為製作地瓜粥的主要食材，僅部份作者運用紫米、甚至五穀米為食材，引發本研究以「蓬萊米、紫糯米、糙米、五穀米、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「地瓜粥」標準食譜：

材料：1.地瓜 1 條

2.米半杯(紫糯米.五穀米.泰國香米.糙米.蓬萊米)

3.水 5 杯

以不同米類製作地瓜粥差異之研究

做法：1.先將地瓜切長 3 公分寬 5 公分的片狀放到配菜盤中備用。

2.將米洗淨，洗淨完之後倒入電鍋裡的鍋子中。

3.鍋中裡放 5 杯水，鍋外放 1 杯水。

4.再將地瓜均勻放到米的表面上。

5.最後按下電鍋按鈕煮到熟即可。

四、選用食材功效

本研究所採用五種米對人體的功效如下：「泰國香米、蓬萊米、紫糯米、五穀米、糙米」。

(一)泰國香米

泰國香米能均衡營養擁有豐富蛋白質，也能補充能量有淡淡的牛奶香。(資料來源: <http://xrice.pixnet.net/blog/post/56782086>)

(二)蓬萊米

蓬萊米含有蛋白質、碳物質、維生素 B1，B2、醣類。(資料來源: <http://xrice.pixnet.net/blog/post/56782086>)

(三)紫糯米

紫糯米以其具有豐富的營養價值和藥用價值，它含有多種維生素、礦物質、鐵質，以及天然黑色素與 4 種必需胺基酸。(資料來源: <http://xrice.pixnet.net/blog/post/56782086>)

(四)五穀米

由糙米、小米、黑糯米、蕎麥、燕麥等五種穀類組合而成，主要成份為蛋白質、醣類多種維生素、礦物質、胺基酸、微量元素、纖維質酵素及抗氧化物等上百種營養素。(資料來源: <http://www.inews.com.tw>)

(五)糙米

是由未經過精製過程的米，保存了完整的稻米營養，含醣類、脂肪、蛋白質以及維生素 A、維生素 B 群、維生素 E 膳食纖維及可防止老化的米糠醇。(資料來源: <http://www.inews.com.tw>)

一、研究架構

本研究使用問卷調查進行研究，以紫糯米、五穀米、泰國香米、糙米、蓬萊米代替白米來製作地瓜粥，將成品依口感、Q 度、色澤、健康取向、購買意願之影響因素，比較差異性；本研究依據便利抽樣法針對 100 名家庭主婦進行開放式問卷:「請問您所認識的米種類有哪些?」，依據問卷回收統計出來有這五種米。

二、實驗方法

以不同米類製作地瓜粥差異之研究

本組採以「問卷法」來研究主題地瓜粥，選用泰國香米及五穀米及糙米希望將原本蓬萊米地瓜粥轉為好吃又健康的一道粥，選用紫糯米希望能得知紫糯米地瓜粥能否創新，藉由不同對象之意見來取得資料，期望獲得本研究之結果。

本研究以問卷法進行，受訪者分為餐飲科教師、非餐飲科教師、餐飲科學生、非餐飲科學生共四組。先以廚房實作完成研究成品，再以問卷填答方式取得受訪者的品評積分，完成資料分析。

本研究以李克特 5 點尺度量表計算，分別以「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」，進行統計分析；運用問卷的方式瞭解受訪者針對「地瓜粥」以不同米類「泰國香米、紫糯米、糙米、五穀米、蓬萊米」在「口感、Q 度、色澤、健康取向、購買意願」上的差異。

叁●結論

本研究以餐飲科專業教師、非餐飲科教師、餐飲科學生以及非餐飲科學生為問卷填答者，餐飲科教師 5 人，非餐飲科教師 5 人，餐飲科學生 10 人，非餐飲科學生 10 人，比例為 1：1：2：2。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』口味的地瓜粥的口感良好」五個問項中，問卷調查發現非餐飲科老師較愛吃泰國香米，反之專業老師因為懂米的營養對於沒有營養的泰國香米較反感。數據如下表：

表 3-1：口感平均數表

口感	餐飲科專業教師	非餐飲科教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
紫糯米	3.4	3.2	3	3.5	3.28
泰國香米	3.4	4	3.4	3	3.45
五穀米	3.6	2.8	2.9	2.7	3
糙米	3.4	3.2	3.1	3.5	3.3
蓬萊米	3	3	3.7	3.5	3.3

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』口味的地瓜粥 Q 度佳」，發現大多數人都喜愛糙米的 Q 度，反之泰國香米較不 Q 比較不討喜。數據如下表：

表 2:不同米在 Q 度上的差異

Q 度	餐飲科專業教師	非餐飲科教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
紫糯米	3.4	4	3	3.5	3.48
泰國香米	3.6	3.4	3.5	3.1	3.4
五穀米	3.4	3.4	3.3	3.3	3.35
糙米	3.6	4	3.6	3.5	3.68
蓬萊米	3.6	3.4	3.8	3.8	3.65

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』口味的地瓜粥色澤有賣像」，經問卷調查發現大多數人都喜愛色彩普通的蓬萊米，反之顏色較暗沈的紫糯米比較不討喜。

數據如下表：

表 3:不同米在色澤上的差異

色澤	餐飲科專業教師	非餐飲科教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
紫糯米	3	4.2	2.7	3.9	3.45
泰國香米	3.4	3.4	3.5	3.8	3.53
五穀米	4	3.6	3	3.5	3.53
糙米	3.2	4	3.3	3.9	3.6
蓬萊米	3.2	3.6	3.9	4.1	3.7

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』口味的地瓜粥符合健康取向，因為餐飲科學生上過食物學，所以認知五穀米裡具有豐富的營養，因此得票率較高，但在專業老師的知識中，紫糯米不但可以補血還可暖身，因此專業老師的得票較低。數據如下表：

表 4:不同米在健康取向上的差異

健康取向	餐飲科專業教師	非餐飲科教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
紫糯米	3.8	4.6	3.7	3.4	3.88
泰國香米	3	4	3.5	3.3	3.45
五穀米	3.2	4.6	4.1	3.8	3.93
糙米	3.4	4.6	3.7	3.7	3.85
蓬萊米	3	3.6	3.9	2.9	3.35

三、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』口味的地瓜粥會有購買意願，問卷調查得知老師們較喜歡吃傳統白米地瓜粥，相對糙米的 Q 度讓學生喜愛又有豐富營養，因此較吸引學生購買的意願。數據如下表：

表 5:不同米在購買意願上的差異

購買意願	餐飲科專業教師	非餐飲科教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
紫糯米	4.2	2.6	3.1	2.5	3.1
泰國香米	3.4	4.2	2.7	2.7	3.25
五穀米	4	3.4	3	3.5	3.48
糙米	3.6	3.6	3.6	3.8	3.65
蓬萊米	3.2	3.6	3.3	4.1	3.55

經由研究分析之數據可知，餐飲科老師、非餐飲科教師、餐飲科學生及非餐飲科學生對於不同食材製作地瓜粥有不同的看法，依研究數據提出以下結論及建

議。

五、研究結論

經由問卷上的數據及訪問，將本以白米製成的地瓜粥改以「紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米」對地瓜粥在「口感、Q度、色澤、健康取向、購買意願」上的影響綜合整理得到以下五點結論：

(一)口感

在口感部分發現泰國香米與糙米及蓬萊米的平均數高於五穀米與紫糯米，經由研究者對受訪者的訪談發現，受訪者均認為泰國香米與糙米及蓬萊米因地瓜粥的因素，認為口感就是要軟，而紫糯米與五穀米口感較硬；經由研究發現地瓜粥如需口感必須注意食材特性的選擇。

(二)Q度

針對Q度部分發現糙米的平均數高於泰國香米，經由研究者對受訪者的訪談發現，受訪者均認為糙米因本身食材的因素，較為有Q度，而泰國香米太軟；經由研究發現地瓜粥如需Q度可選擇有Q度的米去製作。

(三)色澤

經由研究數據可知，餐飲科老師、學生與非餐飲科老師、學生對於色彩鮮豔的地瓜粥都表示新奇與喜愛，反之對於顏色較暗色的紫糯米地瓜粥較不討人喜歡。上述兩者間存在的差異，也顯現了專業人士與一般消費者之間，對食材看法上是相似的。

(四)購買意願

經由研究數據可知餐飲科老師再購買意願上較能接受的是五穀米地瓜粥，雖然色澤上不好看，可是五穀米含有豐富的營養價值讓老師們能接受。而非餐飲科學生們對於蓬萊米地瓜粥在購買意願上均表示願意購買，因蓬萊米是粥類最常出現的米種。

六、建議

根據研究結論，討論出以下幾點建議：

(一)「五穀米」營養價值高，整體而言消費者的購買意願也普遍不錯。因此建議相關業者製作地瓜粥可增加五穀米的運用，可提高營業額，也可讓消費者能有更多的選擇；此外，五穀米食材本身擁有著上百種營養素對人體也有一定的益處，確實有一定的食用價值，可多推廣，一來也能讓農民提高收入。

(二)糙米製作的地瓜粥，因糙米較難煮熟，建議製作者煮之前可先泡水，因可提高食用的口感，以增加消費者在品嚐時的接受度與購買意願。

肆●引注資料

- 鄭石彥(1988)。糙米料理與健康。台北:啓台圖書有。
- 二魚文化編輯部(2005)。湯的家常百味。台北:二魚文化事業有限公司。
- 程安琪(2008)。超可口清粥小菜。台北:旗林文化出版社有限公司。
- 犀文圖書(2010)。粥的 100 種做法。中國大陸:江蘇科學技術出版社。
- 林昕志(2010)。電子鍋炊飯燉湯粥。台北:庫克書屋出版。
- 吳庭宇(2011)。四季好粥完整大收錄。台北:楊桃文化事業有限公司。
- 梁瓊白(2011)。一碗養生好吃粥。台北:膳書房文化事業有限公司。
- 胡維勤(2012)。精選降低高血壓菜湯粥 1200 例。中國大陸:和平國際。
- 胡維勤 (2012)。精選美白養顏菜湯粥 1200 例。中國大陸:和平國際文化有限公司。
- 朱太治(2013)。好粥道。台北:維綺文化股份有限公司。
- 李德全(2013)。10 分鐘好粥讓你隨時開動。台北:楊桃文化事業有限公司。
- 陳志田(2013)。400 道點心·飯·麵·粥料理。台北:漢宇國際文化有限公司。