

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以不同米類製作壽司差異之研究

作者：

張家榮 ◦ 私立樹德家商 ◦ 高三37班

羅聖翔 ◦ 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，因此國人逐漸注重飲食的創新及視覺上的變化，以壽司為例，市面上已有許多口味的壽司，但是我們並不了解，其成分是採用健康食品還是加工食品，爲了提升健康取向，本研究藉由不同種類的米製作成壽司，使其附有不同的營養米。並比較「口感、外觀、色澤、健康取向、購買意願」之差異，此外本研究比較餐飲科老師學生非餐飲科老師學生四組間的差異，希望本研究結果達成健康又具有新鮮感的壽司。

### 一、研究背景

想要了解稻米是怎麼來的，從農夫在種植稻米之前，必須要先根據自己當地的氣候與土壤情形，選擇一種適合在自己田裡種植的品種，選對了適合的品種，不但可以增加稻米的收成量，也可以減少栽種期間所遇到的問題。稻子在農夫的細心照顧之下，經過 135 天至 145 天的生長，逐漸開花、結穗，農民終於可以歡呼收割了！可別以爲農夫收割後就可以休息了，收割好的稻子還有一堆事情等著處理，稻子在收割之後，由於稻穀本身仍然濕濕的，如果沒有馬上處理，而讓濕稻穀發芽的話，農夫的心血也將會白費了。

### 二、研究動機

研究壽司是因為把農民辛苦種的稻米，用來做更多一樣得東西，讓米變得更有趣，做出比較不一樣的壽司。傳統的壽司都是以蓬萊米來製作，爲了瞭解如何讓壽司在味覺上更有香氣、更可口好吃，本組打算用五種不一樣的米來做爲比較，分別是用不一樣的米來製作壽司，各種米各有其獨特的口感、香氣，我們想了解用不同產地種植出來的米來做壽司，研究米在口感、外觀、香氣上及米入口時所感受到的香氣是否有差異。

### 三、研究目的

本研究藉由米的營養成分，代替原壽司米的作法來融入壽司，改變平凡的外觀，提升健康取向，由於壽司是以不同種類的米來製作，外觀上較爲平凡，因此我們改用多種米製成不同的味道及視覺上的變化，比較其差異性，期望藉由本研究來達成，健康又具有新鮮感的壽司之研究目的。

研究目的 1：比較不同米製作壽司在「外觀」上的差異。

研究目的 2：比較不同米製作壽司在「色澤」上的差異。

研究目的 3：比較不同米製作壽司在「口感」上的差異。

研究目的 4：比較不同米製作壽司在「健康取向」上的差異。

研究目的 5：比較不同米製作壽司在「購買意願」上的差異。

## 貳●正文

### 一、壽司的介紹

#### (一)壽司的由來

壽司是日本料理另一個代表性的象徵。壽司最早其實是在西漢末年到東漢初年之間，從東南亞傳到中國南方的，到了三國時代才正式普及全中國。以前還沒有醋的時候，是將魚肉用鹽先醃製發酵產生酸位之後，再放到飯上面成爲壽司。一直到現在，日本仍然還保留著這種古法，有些地方還是可以看到這種壽司。而傳到日本之後，普及於「江戶時代」中期，後來用剛煮好的飯佐以醋讓米飯加速發酵，成功的讓生產過程加速，以致於讓壽司在「延寶年間」(西元 1673~1680年)快速的普及於當時整個日本社會。經過這幾百年不斷的創新研發，壽司在日本已經被發揚光大，發展爲非常多樣的料理。

### 二、壽司相關食譜彙整

表 1-1：參考書籍一覽表

作者	年份	書名	菜名	使用米類差異
楊桃文化	2013	450 道人氣早餐午餐晚餐	壽司	糙米
李德強	2010	200 碗飯麵的大百科	壽司	五穀米
臉譜編輯室編著	2007	就是愛壽司	壽司	紫糯米
川澄健	2008	照型壽司捲	壽司	紫糯米
(土反)本一男	2009	手指壽司	壽司	香米
藤原昌高	2013	壽司圖鑑 321	壽司	蓬萊米
飾卷子	2013	繽紛可愛捲壽司	壽司	蓬萊米
張家俊	2013	壽司製作大全	壽司	香米
永瀨正人	2005	壽司名店烹飪技巧	壽司	蓬萊米
陳志田	2013	東西特色料理一本通	壽司	蓬萊米

#### 四、選用食材介紹

##### (一)蓬萊米

蓬萊米又叫粳米它的樣子是圓短、介於糯、秈之間 一般食米，較粘、具彈性、較具光澤，少數品種有香味。它屬於日本型稈稻系統，形狀短、圓，粘性較高，目前稻作的主流。它口感軟硬剛好，常被用來製做壽司。

##### (二)泰國香米

泰國香米其實並不如台灣米來得飽滿有Q勁，其最大特點為乾燥鬆滑，煮後的泰國香米有一股特殊而迷人的香氣，就是因為這股香氣，吸引人買來試試。泰國香米很適合用來做咖哩飯或炒飯，輕輕鬆鬆就能讓米飯粒粒分明。

##### (三)紫糯米

紫米含有人體需要的四種氨基酸成分，蛋白質含量也比一般稻米高出許多，外殼比一般的糯米多了一層花青素，是很好的抗氧化劑來源，能延緩老化。

##### (四)五穀米

五穀雜糧的營養價值很高，跟我們平常食用的白米比較起來，是屬於高營養且熱量低的健康食物。

##### (五)糙米

糙米含有豐富的維生素 B 群，可避免腳氣病、神經炎、唇炎等症狀，而纖維素可以預防便秘、大腸癌和動脈硬化，也可以幫助減肥。

## 一、研究架構

本研究根據便利抽樣法，針對 100 名家庭主婦進行開放式問卷。題目為「請問您所認識米的種類哪些?」根據回問卷發現有所認識的米『1.蓬萊米 2.紫糯米 3. 香米 4. 五穀米 5.糙米』以這五種米做出不同的壽司將成品依外觀、色澤、口感、健康取向、購買意願之影響因素，比較差異性本研究樣本結構以一年級學生、二年級學生、三年級學生、老師四組，進行問卷之研究差異性。

## 叁●結論

本研究以餐飲科老師和非餐飲科老師、餐飲科學生以及非餐飲科學生為問卷填答者，餐飲科老師 5 人，非餐飲科老師 5 人，餐飲科學生 10 人，非餐飲科學生 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，藉由餐飲科老師、非餐飲科老師、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、外觀的比較

針對「你認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的壽司外觀」五個問項中，問卷調查發現餐飲科老師對蓬萊米的外觀最高，非餐飲科老師對紫糯米最低。數據如下表

表 3-1：外觀平均數表

外觀	蓬萊米	紫糯米	糙米	五穀米	泰國香米
餐飲科老師	3.6	3.1	3.6	3.2	3.3
餐飲科學生	3.9	3.4	3.3	3.2	3.4
非餐飲科老師	3.2	3.8	3.6	3.5	3.3
非餐飲科學生	3.6	3.4	3.4	3.6	3.2
小計	3.6	3.4	3.4	3.4	3.3

## 二、色澤的比較

針對「你認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的壽司色澤」五個問項中，問卷調查發現餐飲科學生對泰國香米的色澤最高，非餐飲科學生對五穀米最低。數據如下表

表 3-2：色澤平均數表

色澤	蓬萊米	紫糯米	糙米	五穀米	泰國香米
餐飲科老師	3.4	3.1	3.4	3.4	3.5
餐飲科學生	3.5	3.5	3.4	3.5	3.9
非餐飲科老師	3.2	3.6	3.8	3.2	3.1
非餐飲科學生	3.3	3.3	3.3	3.2	3.4
小計	3.4	3.4	3.5	3.3	3.5

## 三、口感的比較

針對「你認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的壽司口感」五個問項中，問卷調查發現非餐飲科老師對蓬萊米最高，餐飲科老師對紫糯米最低。數據如下表

表 3-3：口感平均數表

口感	蓬萊米	紫糯米	糙米	五穀米	泰國香米
餐飲科老師	3.5	3.1	3.6	3.6	3.2
餐飲科學生	3.4	3.4	3.4	3.1	3.5
非餐飲科老師	3.7	3.3	3.6	3.6	3.6
非餐飲科學生	3.6	3.5	3.2	3.4	3.3
小計	3.5	3.4	3.5	3.4	3.4

#### 四、健康取向的比較

針對「你認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的壽司健康取向」五個問項中，問卷調查發現餐飲科學生對蓬萊米最高，非餐飲科學生對五穀米最低。數據如下表

外觀	蓬萊米	紫糯米	糙米	五穀米	泰國香米
餐飲科老師	3.2	3.5	3.4	3.4	3.1
餐飲科學生	3.6	3.3	3.5	3.5	3.5
非餐飲科老師	3.5	3.4	3.2	3.2	3.2
非餐飲科學生	3.5	3.4	3.1	3	3.3
小計	3.4	3.4	3.3	3.3	3.2

#### 五、購買意願的比較

針對「你認為『紫糯米、泰國香米、五穀米、糙米、蓬萊米』口味的壽司的購買意願」五個問項中，問卷調查發現餐飲科老師對紫糯米最高，非餐飲科老師對五穀米最低。數據如下表

購買意願	蓬萊米	紫糯米	糙米	五穀米	泰國香米
餐飲科老師	3.2	3.6	3.4	3.1	3.3
餐飲科學生	3.8	3.4	3.5	3.5	3.5
非餐飲科老師	3.6	3.4	3.5	3.2	3.4
非餐飲科學生	3.4	3.2	3.4	3.6	3.2
小計	3.5	3.4	3.5	3.4	3.3

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食材製作壽司有不同的看法，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、學生對於壽司有不同看法：

### (一)外觀

在外觀部份餐飲科老師對於泰國香米較為喜愛對於紫糯米做的壽司較為反感，非餐飲科老師對於糙米做的壽司較為喜愛，餐飲科學生與非餐飲科學生比較喜愛蓬萊米做的壽司。

### (二)色澤

針對色澤部分發現，對於色澤餐飲科老師較喜愛泰國香米做出來的壽司非餐飲科老師較喜愛糙米做成的壽司餐飲科學生與非餐飲科學生都喜愛泰國香米。

### (三)口感

對於口感餐飲科老師與非餐飲科的老師都喜愛糙米，餐飲科學生比較喜愛泰國香米非餐飲科學生比較喜愛蓬萊米。

### (四)健康取向

對於健康取向餐飲科老師比較喜愛紫糯米非餐飲科的老師比較喜愛蓬萊米，餐飲科學生與非餐飲科學生都喜愛蓬萊米。

### (五)購買意願

對於購買意願餐飲科老師比較喜愛紫糯米非餐飲科的老師比較喜愛蓬萊米，餐飲科學生比較喜愛蓬萊米非餐飲科學生比較喜愛五穀米。

## 肆●參考文獻

- 南春華(2001)。愛上壽司。青島出版社。
- 本一男(2009)。手指壽司。人人出版。
- 藤原昌高(2013)。壽司圖鑑321。人類智庫。
- 楊桃文化(2010)。600道麵飯聖經。楊桃文化。
- 楊桃文化(2012)。600道早午晚餐聖經。楊桃文化。
- 楊桃文化(2012)。400種麵飯料理一次收錄。楊桃文化。
- 楊桃文化(2010)。200碗麵的大百科。楊桃文化。
- 楊桃文化(2013)。450道各國麵飯料理。楊桃文化。
- 楊桃文化(2011)。400道異國料理聖經。楊桃文化。
- 楊桃文化(2013)。450道人氣早餐中餐晚餐。楊桃文化