

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

比較不同米製作烤飯糰的改變差異之研究

作者：

李銘育 ◦ 私立樹德家喬 ◦ 高三37班

黃仁志 ◦ 私立樹德家喬 ◦ 高三37班

黃婷瑜 ◦ 私立樹德家喬 ◦ 高三37班

指導教師：

莊明珠 老師

壹●前言

米飯在台灣社會裡算是非常重要也是必須的，最近國人的餐飲概念與文化越來越創新，但是也越來越不健康，常會加許多重口味的調味料甚至是高油高鹽，所以我們主要以米飯為例研究出少油少鹽的健康食材，主要是想改變現代人重口味的飲食且兼具美味。

一、研究背景與動機

想要了解一碗飯是怎麼來的，從開闢田地開始.無論是在平原.丘陵.山坡，農民要開出一片宜於稻做的好田，都得符合已下基本條件。首先，必須要有充沛水源，河水.泉水 或用人工渠道飲水都是可能的。水，可以說是稻田的靈魂。水源沒問題後，第二步，是觀察地址。一般來說，稻田的土質最好是半沙半泥。因為沙子太多的土壤不夠肥沃，而且沙粒間的空隙太大，水分沒法保留，很快會流失；而多泥的土壤因黏性高，空隙便少，又容易結成泥塊，稻根很難往下長，會影響稻株發育。

之所以研究飯糰是因為要把農民的辛苦發揚光大，讓大家知道稻米不是只做出白米飯，而是可以研發很多有創意性的食材，也可以結合當地的食材，不會辜負那些種植者的辛苦，對壽司和飯團最深刻的印象，是小學時，媽媽將剩餘的白飯拌少許醋再包些肉鬆和蘿蔔乾捏成團就是隔天現成的便當了。壽司種類造型千變萬化，而每一種類，又可因運用的素材不同而變化萬千，所以我們決定選這個。

二、研究目的

本研究發現市面上的飯糰多數都是以油炸和油煎的為主，以現代人注重養生的觀念，我們決定以烤飯糰來減少油量，這樣不只美味，還可以兼顧現代人的養生觀念

研究目的 1：比較不同的米做出來的飯糰在「口感」上的差異。

研究目的 2：比較不同的米做出來的飯糰在「外觀」上的差異。

研究目的 3：比較不同的米做出來的飯糰在「香氣」上的差異。

研究目的 4：比較不同的米做出來的飯糰在「Q 度」上的差異。

研究目的 5：比較不同的米做出來的飯糰在「購買意願」上的差異。

比較不同米製作烤飯糰的改變差異之研究

貳●正文

一、烤飯糰的介紹

(一)烤飯糰的由來

飯糰是日本武士在戰爭時所攜帶的攜帶式糧食，但口感單調無味，所以爲了讓米飯有鹹味，在捏握飯糰的過程中，大多會在米飯內加入食鹽以增添口感，除了單純的調味功能外，也可以補充武士們在打戰時所流失的鹽分，直到江戶時代，飯糰已成爲民間百姓的日常食物之一。

(二)烤飯糰的營養

米本身的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，而其中的糖類，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。

二、烤飯糰相關食譜彙整

表 1-1：參考書籍一覽表

書名	作者	米的種類	烹調法
超簡單小烤箱料理	呂哲維	蓬萊米	烤
發現日式飯糰新樂園	高詹燦	蓬萊米	烤
台灣人最愛的飯糰	楊曉珠	糯米	烤
手工飯糰	張瑞文	蓬萊米	烤
飯糰日和	MAY	糯米	烤
創意飯糰	龍崎英子	糯米	烤
正太的黃金御飯糰	高橋朗	蓬萊米	烤

烤箱料理	鄭元魁	蓬萊米	烤
壽司&飯糰	鄭雅丹	糯米	烤
一百種美味飯糰	張瑞文	蓬萊米	烤

經由上述參考書籍可以發現，大多數的烤飯糰都以蓬萊米製作因為常見所以顯得不特別，甚至口味也差不多，本研究製作烤飯糰是希望可以用簡單的烹調方法，卻做出獨特的口味，讓人們開始對這道料理好奇。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大家喜愛的佳餚。

比較不同米製作烤飯糰的改變差異之研究

三、本研究「烤飯糰」標準食譜：

材 料：現成燻雞肉、特調醬汁、高湯塊、米
 比 例：【米2杯】和【燻雞肉250g】，約可作7顆
 工 具：乾淨的工作檯面、烤箱、刷子、電鍋、手套
 製作方法：

- 1.先把米泡進水裡，大約10分後瀝乾備用
- 2.將250g的燻雞肉切成碎丁冰進冰箱備用
- 3.再燒一鍋水煮滾後放入高湯塊熬成高湯，將1：1的高湯放進米中在外鍋倒一杯水，蒸煮至米熟透
- 4.待米熟透後，將米拌鬆放涼備用
- 5.將醬油3T、鹽1t、糖2t、水2T調和成自製醬汁
- 6.將燻雞包入米中，兩面刷上醬汁後送入烤箱烤至色澤微焦
- 7.灑上少許海苔和芝麻粒裝飾即可

四、米的功效

本研究所採用的五種米「紫糯米、蓬萊米、糙米、香米、五穀米」其功效如下：

- (一) 紫糯米：中醫理論上，有「黑入腎，腎強則青春煥發，精力充沛」之說；民間則視為具有滋補健身和藥用功效。熱量較為糯米為低，又具補血、健脾的效用，傳說常食用紫米飯能長生不老，所以紫米也稱為長生米。
- (二) 蓬萊米：蓬萊米是粳米的亞種，所以其味甘淡，其性平和，有補脾胃、養五臟、壯氣力的良好功效。一般人群都能食用。
- (三) 糙米：糙米有提高人體免疫功能，促進血液循環，消除沮喪煩躁的情緒，預防心血管疾病、貧血症、便秘、腸癌等功效。
- (四) 香米：生津止渴，養胃，止瀉，補血益氣，健腦，明目，強筋，養陰補虛，抗衰抗輻射。
- (五) 五穀米：五穀養病、強身。稻米益氣、小麥養心、大麥回乳、蕎麥降壓、

麥芽淨腸、高粱健胃、小米美白、黑米益壽、黑豆烏髮。

二、研究步驟

- (一)討論主題，並查閱和主題相關之十本書與文獻書籍。
- (二)確定要研究的主題後再與專業科目老師討論決定研究計畫。
- (三)針對主題進行第一次廚房實做研究。
- (四)擬定並完成問卷調查表初表再與不同組的同學做預試。
- (五)再次進入廚房進行第二次研究並試吃成品。
- (六)將標準之問卷調查表擬定完成。
- (七)實作研究完成品並進行問卷調查。
- (八)確認將要實施問卷調查的受訪者並對其進行問卷調查。
- (九)根據問卷調查之結果進行整理及統計分析。
- (十)將分析後的結果製作成研究報告並完成研究計畫。

比較不同米製作烤飯糰的改變差異之研究

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』製成的烤飯糰香氣良好」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烤飯糰，非餐飲科學生對顏色較奇特紫糯米製成的烤飯糰較反感。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』製成的烤飯糰外觀佳」，發現大多數人都喜愛紫糯米製成的烤飯糰，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』製成的烤飯糰色澤有賣相」，經問卷調查發現大多數人都喜愛蓬萊米製成的烤飯糰，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』製成的烤飯糰符合健康取向」，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』製成的烤飯糰有購買意願，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烤飯糰有不同看法。

五、研究結論

經由問卷調查可知，餐飲科老師、餐飲科學生、非餐飲科老師及非餐飲科學生對於不同米做的燻雞烤飯糰的看法，所以討論出此結論及建議。

依實驗、問卷上的數據及訪問，將飯團改以「紫糯米、糙米、蓬萊米、香米、

五穀米」對烤飯糰在「口感、外觀、香氣、Q度、購買意願」上的影響綜合整理得到以下五點結論：

一、在口感部分發現五穀米的口感平均低於其他四種米類，經研究者對受訪者的訪談發現，雖五穀米口感豐富且營養價值高，但五穀米的口感偏硬且較為乾燥，故一般受訪者都較不喜歡五穀米的口感。

二、針對外觀部分發現，填答者對「紫糯米、糙米、蓬萊米、香米、五穀米」填答數據差異並不大，故可發現，填答者本身對這五項米類製作的烤飯團之外觀看法均無差異。對於幾位受訪者的訪問得知，五種米的外觀均算完整，僅顏色較為不同，所以受訪者對外觀不無太大的喜好差異。

三、經由研究數據可知，五類受訪者均對蓬萊米的香氣較為喜愛，當中又以餐飲科教師和非餐飲科老師最為喜歡，而學生對上述五種米類的喜好程度較為平均，經由訪談後我們推論出，因成年人對於香氣的敏銳度較高，較能感受到五種米類之間的差異性，而年輕族群對於香氣的敏銳度較低，故對香氣的喜好較趨於平均。

四、經問卷調查得知，相較於其他米類，五穀米的Q度較低，且受訪著的喜好度並不高。經由訪問後得知，因五穀米中含有其他穀類口感較不單一，故受訪者對於五穀米的Q度接受度較低於其他四種米。

五、經研究發現，受訪者對五穀米和糙米的購買意願低於紫糯米、蓬萊米、香米，據對受訪者的訪問及調查發現，雖然五穀米和糙米的營養價值極高，但受訪者的喜好度並不高。若要以五穀米和糙米作為飯團的米，可能銷量會比較不佳，故較不建議業者使用這兩種米作為主要販賣品項。

肆●引注資料

- May(2013)。飯糰日和。台北：三采文化。
- 呂哲維(2005)。超簡單小烤箱料理。台北：台視文化。
- 高橋朗(1981)。正太的黃金御飯糰。台北：彙豪文化。
- 高詹燦(2012)。發現日式飯糰新樂園。台北：三月文化。
- 張瑞文(1562)。一百種美味飯糰。台北：楊桃文化。
- 張瑞文(2010)。手工飯糰。台北：楊桃文化。
- 楊曉珠(2006)。台灣人最愛的飯糰。台北：楊桃文化。
- 鄭雅丹(2005)。壽司&飯糰。台北：台視文化。
- 鄭元魁(2008)。烤箱料理。台北：好吃料理出版事業。
- 龍崎英子(2006)。創意飯糰。台北：三采文化。