

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

茶福祿壽-以不同茶葉製作壽司之探討

作者：

蘇慧萍。樹德家商。高三4 1班

黃健軒。樹德家商。高三4 1班

胡益揚。樹德家商。高三4 1班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

壽司一直以來都被稱作為日本的主食代表，「雖然壽司最早源自於中國，但在千餘年發展之後，已成為日本飲食文化的一大代表之一」（洪玉樹，2013）。而壽司的種類又細分成很多種，一時之間也講解不完，壽司的基本材料只有米、醋、糖、海苔，是相當簡單的食物，可以憑個人想法添加各式食材製成具個人特色的壽司，所以我們想要將「茶葉」添加進壽司中，我們想得知加入「茶葉」所製成的「花式捲壽司」是否對其美味有所影響。因此我們利用茉莉香片來探討對花式壽司捲的影響。

本組以茉莉花茶葉來製作花式壽司捲，在實驗過程中，發現由茉莉香片製作花式壽司捲最為合適的，不管是外觀、香氣、味道、口感還是購買意願，整體的感覺都是很不錯的。

## 貳●正文

根據研究目的進行文獻的蒐集與分析。

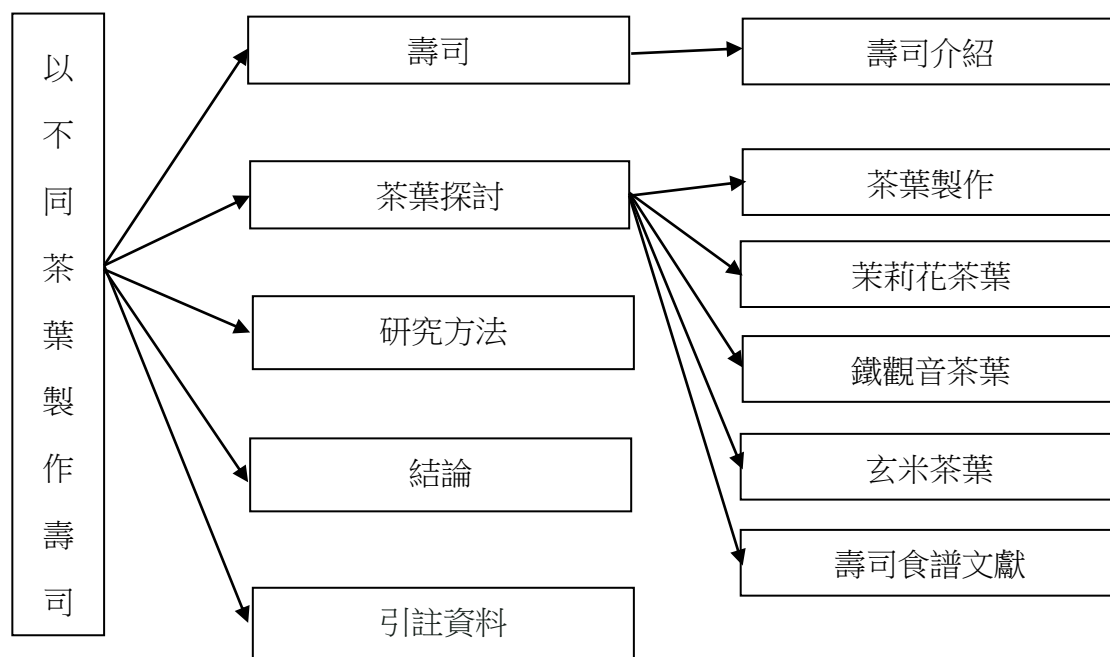


圖 1 以不同茶葉製作壽司文獻架構圖

## 一、壽司

### (一) 壽司介紹

壽司是一種日本料理，主要材料是用醋調味過的飯（簡稱醋飯），再加上魚肉、海鮮、蔬菜、雞蛋或其他肉類等作配料。壽司，在日本又叫「鮓・鮓」，據說是由中國傳到日本，「壽司的形式，起源於中國湖南地區，但當時的造型及餡料的內容是相當簡單，只是為方便行遠者在途中裹腹」（鄭雅丹，2001）。到後來卻演變成遠足及野餐的最常食用的餐點。「最古老的壽司型式是「熟壽司」，將魚貝類用鹽醃漬後，用水洗去鹽分，其後和飯一起醃漬」（洪玉樹，2013）。

壽司的外觀看起來製作相較其他日本料理顯得簡單許多，但要求的食料一定要新鮮及細膩刀工，「師傅的精湛刀法，配上具巧思器皿，擺盤設計，讓品嚐握壽司，從口到眼到心，經歷次次美食、美學與文化的體驗」（曹馥蘭、吳思瑩，2011）。

## 二、茶葉探討

### (一) 茶葉製作

茶葉是由茶樹的葉加工製作而成，自古以來就被用來當作藥物，直到後來被發現用來飲用。

從古時候手泡的茶到現代商人包裝的瓶裝茶，茶可以說是一項中國人特別又普通常見的飲品，「唐朝，約有三百年歷史，飲茶風氣在初唐並未大為興盛，而大致是到中唐以後才盛行」（林淑珠，2002）。

茶不但是國人的最注重的飲品，也是老人們平時的休閒之一，因茶的品種、特性而發展出來的各國茶飲更是五花八門，眾所皆知，「《茶經》引用《晏子春秋》書中的話說：嬰相齊景公時，食脫粟之飯，炙三戈五卯，茗菜而已」（林淑珠，2002）。

茶葉製成一般可分為：「1.採摘 2.日光萎凋 3.室內萎凋 4.炒菁 5.揉捻 6.團揉 7.乾燥 8.二次乾燥」（柯淑屏、張家云，2011）。

## (二) 茉莉花茶葉

### 1. 茉莉香片茶葉介紹

花茶俗稱為香片，是中國特有的茶。花茶是以綠茶中的烘青茶、紅茶等作為原料，用茶葉和香花進行拼和窰制，使茶葉吸收花香而制成，利用茶葉吸香和鮮花吐香的特性，將花香與茶味融為一體，以兼顧茶質與花香為上品。

### 2. 茉莉香片茶葉的功效

香片、玫瑰花、桂花茶更是不少女士們至愛。花茶味道清甜，氣味芳香，大多數含綠茶底，有降低體溫功效。

## (三) 鐵觀音茶葉

### 1. 鐵觀音茶葉介紹

清乾隆元年(1736年)，堯陽人士王士讓在其書房旁荒園旁，見有株茶樹異於其他茶種，掘而另植之，採製成茶；飲之香濃味甘，轉呈乾隆皇帝飲用，獲垂詢佳賞。因茶葉烏潤結實，製成之茶葉色深似鐵、味厚甘醇，飲之心曠神怡如觀音普灑甘霖，又因茶種發現於南山觀音巖下，因名鐵觀音茶。

## (四) 玄米茶葉

### 1. 玄米茶介紹

玄米茶是一種日韓風味綠茶飲品，它以糙米為原料，經浸泡、蒸熟、滾炒等工藝製成的玄米與日式煎茶拼配而成。外觀勻整，黃綠相間，湯色黃綠明亮，既保持有茶葉的自然香氣，又增添了炒米的芳香，滋味鮮醇、適口，使茶葉中的苦澀大大降低，而且茶湯更香濃，不傷腸胃。深受年輕人士的歡迎。

## 2. 玄米茶功效

- (1) 兼具茶葉的保健功能與大米的營養價值，可以消除壓力，使人放鬆心情。
- (2) 能夠促進血液循環，增強腸道蠕動，潤腸通便。
- (3) 治療消化不良，食慾不振等症狀有消食導滯，健脾開胃的功效。
- (4) 高血壓、高血脂的人的理想飲品。
- (5) 具有獨特的暖胃功能，即使腸胃不好的人也可以放心飲用。
- (6) 富含氨基酸和維生素有美顏瘦身的功效，特別適合女士。

(五) 壽司食譜文獻：

透過壽司相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料、調味料與是否使用茶葉，分述如下：

編號	書名	出版社	材料	調味料	使用茶葉
1	自己做日本料理	生活品味	1、壽司米 350g 2、海苔片 1張 3、雞蛋 1個	醋薑 20g	否
2	簡易家常壽司	躍昇文化	1、壽司飯 1碗 2、海苔 1張	海苔屑 0.5g	否
3	生機全書	積木文化	1、胚芽飯 7杯 2、壽司海苔 6張	蜂蜜 1T	否
4	簡單容易自己做壽司・飯糰	生活品味	1、壽司飯 80g 2、海苔片 1張 3、雞蛋 8個	烤鰻魚 90g	否
5	飯糰日和	精誠資訊	1、壽司米 200g 2、海苔 4片	清酒 2T	否
6	茶之風味	台視文化	1、長糯米 1杯 2、白米 1杯	綠茶粉 1T 芝麻海苔粉 3T	是
7	壽司&飯糰	台視文化	1、壽司米 適量 2、海苔 1張	肉鬆 10g	否
8	創意餐盒手扎	上優文化	1、壽司飯 80g 2、海苔 1張	醋及糖 5g	否
9	我的家常日本料理課	善書房文化	1、壽司米 250g 2、海苔 1張 3、壽司蛋 1條	無	否
10	250道最流行人氣輕食	楊桃文化	1、壽司米 適量 2、海苔 1張	薑蒜末 1t	否

圖 2 壽司食譜文獻圖

綜上所述，在十道的茶壽司食譜中，可以發現茶之風味，是採用「綠茶」來製作此道料理，而其餘的作者並未特別強調使用何種特殊材料來製作壽司。

### 三、研究方法

#### (一) 研究架構

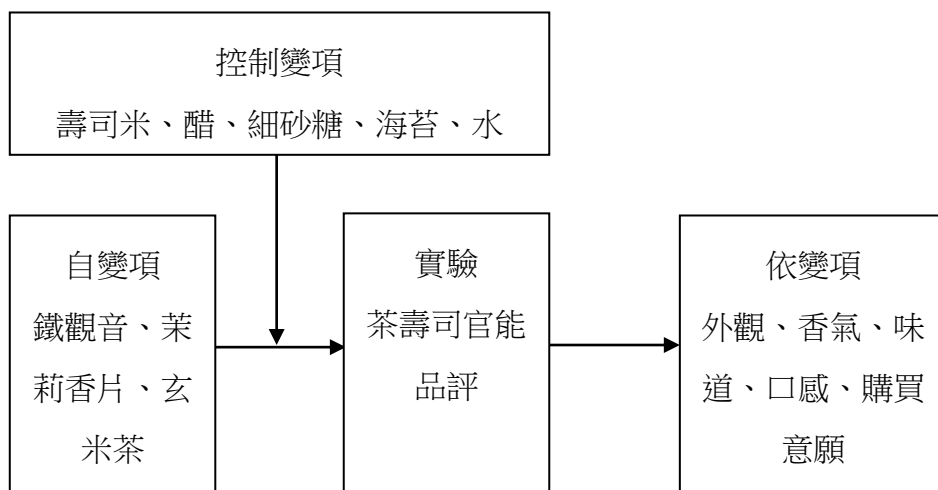


圖 3 研究架構圖

#### (二) 研究設計

1. 研究產品：茶壽司
2. 研究設計主要步驟及說明如下:
  - (1) 進行實驗組（茶壽司）、對照組（壽司）實驗。
  - (2) 做出實驗成品並比較、拍照、紀錄。
  - (3) 依據實驗紀錄，進一步比較與討論出研究結果，做出結論。
3. 實驗變項
  - (1) 自變項：鐵觀音、茉莉香片、玄米茶。
  - (2) 中介變項：壽司米、醋、細砂糖、海苔、水。
  - (3) 依變項：外觀、香氣、味道、口感、購買意願。

#### 4.實驗觀察

- (1) 以『茶壽司成品實驗觀察計分表』比較茶壽司外觀之差異。
- (2) 以『茶壽司成品實驗觀察計分表』比較茶壽司色澤之差異。
- (3) 以『茶壽司成品實驗觀察計分表』比較茶壽司香氣之差異。
- (4) 以『茶壽司成品實驗觀察計分表』比較茶壽司整體感覺之差異。
- (5) 以『茶壽司成品實驗觀察計分表』比較茶壽司購買意願之差異。

#### 5.品評方法

- (1) 研究對象：以立意取樣方式抽取專題小組就讀高職之高一、高二應日科學生，共 100 人為試吃對象。
- (2) 由專題組員製作相同數量之壽司與茶壽司，成品完成後立即進行試吃，填寫問卷，進行分析。



## 參●結論

根據研究方法與實驗結果，將三種不同的茶對壽司外觀、香氣、Q度、味道、購買意願的影響，綜合整理得到以下五點結論：

- 一、在「外觀」方面品評員覺得茉莉花茶茶壽司比較好看佔 69%，亦有 31% 的人持相反之意見。

色澤上，我們發現茉莉花茶茶壽司比其他兩種茶壽司顏色較淡，整體較為好看。

- 二、在「香氣」方面品評員認為三種實驗茶壽司中覺得玄米茶茶壽司整體比較香佔 65%，亦有 35% 的人持相反之意見。

香氣上，我們發現玄米茶茶壽司比其他兩種茶壽司聞起來香氣較重較濃郁。

- 三、在「味道」方面品評員覺得玄米茶茶壽司比較好吃佔 54%，亦有 46% 的人持相反之意見。

口味上，我們發現玄米茶壽司吃起來的口味比其他兩種壽司受歡迎。

- 四、在「Q度」方面品評員覺得茉莉花茶茶壽司比較 Q 佔 41%，亦有 59% 的人持相反之意見。

口感上，我們發現玄米茶壽司吃起來口感上比其他兩種壽司較黏牙。

- 五、在「購買意願」方面品評員覺得玄米茶茶壽司較願意購買佔 64%，亦有 36% 的人持相反之意見。

購買意願上，S 家商學生對於玄米茶壽司的購買意願及接受程度都很高。

肆●引註資料

- 洪玉樹（2013）：**壽司圖鑑**。新北市：人類智庫數位科技。
- 坂本一男(2009)：**手指壽司**。台北：人人出版。
- 李昀諭（2005）：**自己做日本料理**。台北：生活品味文化。
- 李美玲（2011）：**生機全書**。台北：積木文化。
- 林芳羽（2009）：**創意餐盒手扎**。台北：上優文化。
- 林美慧（1995）：**簡易家常壽司**。台北：躍昇文化。
- 林淑珠（2002）：**茶之風味**。台北：台視文化。
- 曹馥蘭、吳思瑩（2011）：**極品握壽司:美形、美色與美味的極致藝術**。新北市：遠足文化。
- 陳冬雪（2013）：**飯糰日和**。台北：精誠資訊。
- 黃倚崧（2013）：**250 道最流行人氣輕食**。台北：楊桃文化。
- 鄭雅丹（2001）：**壽司&飯糰**。台北：台視文化。
- 謝惠蒙（2000）：**簡單容易自己做壽司・飯糰**。台北：生活品味。
- 簡瑩華（2011）：**我的家常日本料理課**。台北：善書房文化。
- 柯淑屏、張家云（2011）：**飲料與調酒 I**。台北：五南圖書。
- 中文百科。2014/10/15，[http://www.zwbk.org/zh-tw/Lemma\\_Show/414744.aspx](http://www.zwbk.org/zh-tw/Lemma_Show/414744.aspx)
- 臺北市政府產業發展局農業發展科。2014/10/15，  
[http://www.doed.taipei.gov.tw/MP\\_105001.html](http://www.doed.taipei.gov.tw/MP_105001.html)
- 台灣的茶葉。2014/10/20，  
<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2005/hchsteam/big5/thetaiwantea.htm#top>