

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

紅豆壽司南國～以紅豆製成壽司食譜
之研究

作者：

蔡家偉。私立樹德家商。高三 17 班

賴柏瑞。私立樹德家商。高三 17 班

吳孟昇。私立樹德家商。高三 17 班

指導老師：

洪千田老師

壹●前言

現今社會越來越多人喜愛壽司，所以我們使用紅豆製作成壽司，因製作方法簡單且方便，適合一些不喜歡做菜就去吃外食的人，而我們利用紅豆和基本蒐配料製作紅豆壽司，是因為紅豆對人體的營養價值高且又好取得，紅豆不僅養生且能夠滋補強壯、健脾養胃、抗氧化及降血壓等。

如果台灣也能做出類似這樣的養生壽司，不僅可以對人體很好還可以推動欠康的吃出自己。

貳●正文

一、壽司

(一) 壽司的定義

壽司是一種日本料理，主要材料是用醋調味過，以肥小而稍帶甜味的日本珍珠米所煮成的飯，加入醋、糖、鹽等調味，降溫後加上魚肉、海鮮、蔬菜、雞蛋。

(二) 壽司的種類

有卷壽司、押壽司、握壽司、稻荷壽司、散壽司五個常見的種類:

- 1.卷壽司 (maki-zushi) :在小竹簾上面鋪一成海苔(紫菜)，再鋪一成米飯，中間放上配料，捲起來成衣長卷，然後再切小段 (張宏庸，1999)。
- 2.押壽司 (oshi-zushi) :製作者先把配料鋪在押箱的最底層，再放上米飯，然後用力把箱子的蓋子壓下去。做成的壽司會變成四方型，最後切成一口塊 (張宏庸，1999)。
- 3.握壽司: (nigiri-zushi) :製作者用手握成一口塊，塗上一成層山葵(日本芥末)，最後鋪上配料。適配料種類之不同，有時會用一塊海苔把兩者縛再一起。在日本，若不加說明的話”壽司”一詞是指握壽司(張宏庸，1999)。
- 4.稻荷壽司 (inari-zushi) :用配料裝著米飯。常見配料是油炸豆腐皮、煎雞蛋、高麗菜等 (張宏庸，1999)。

5.散壽司(chirashi-zushi):與之前所描述的壽司稍有不同。分爲關東及關西地區，前者是將配料放在米飯上，後者是把配料拌入米飯中(張宏庸，1999)。

二、紅豆

(一) 紅豆的定義

紅豆屬高蛋白質、低脂肪的高營養穀類食品，而且含有蛋白質、醣類、脂肪、膳食纖維、維生素B群、維生素E、鉀、鈣、鐵、磷、鋅等營養素(洪啓嵩，2009)。

(二) 紅豆的功效

透過紅豆相關資料的收集與整理，以表格方式呈現，如表1所示：

表1 紅豆的功效

作者	書名	出版年份	紅豆的療效
盛國榮	豆類的功用	1990	1. 氣色紅潤 2. 可以補血 3. 促進血液循環 4. 利尿除濕
陳寬定	紅豆的特性	2007	1. 強化體力 2. 增強抵抗力 3. 健脾養胃

資料來源：研究者自行整理

(三) 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與使用內餡的差異，如表2所示：

表 2 食譜差異分析表

作者	書名	出版社	材料	使用內餡的差異
金外順	家庭日式點心	馬可孛羅出版社	1. 壽司飯 200 公克 2. 蛋 8 個 3. 海苔皮 1/2 張	蛋
邱喜麗	簡易日式料理	積木文化出版社	1. 干瓢 12 條 2. 壽司飯 360 公克 3. 黑芝麻 1 大匙	方形豆腐皮、醋薑
廖婉如	日本料理輕鬆學	馬可孛羅出版社	1. 壽司 200 公克 2. 小黃瓜 1/4 條 3. 海苔皮 1 張	小黃瓜
何信霖	輕鬆做日式料理	傳統色出版社	1. 壽司 200 公克 2. 小黃瓜 1/4 條 3. 香菇 3 朵	小黃瓜、香菇、胡蘿蔔
蔡坤展	日本基本料理	台灣東販	1. 壽司飯 160 公克 2. 綠芥末 20 公克 3. 草蝦 8 條 (大)	綠芥末、草蝦
黃玉寧	日式料理研究家	繪虹企業	1. 壽司飯 200 公克 2. 壽司飯 200 公克 3. 魚肉一塊旗	綠芥末、旗魚肉、蛋、小黃瓜
廖婉如	壽司簡單做	台視文化事業股份有限公司	1. 小黃瓜 2 條 2. 蛋 4 顆 3. 肉鬆適量 4. 菜脯炒洋火腿	蛋、小黃瓜

林美惠	日本料理輕鬆學	馬可孛羅出版社	1. 水煮蛋 2 顆 2. 蛋黃醬 1.5 大匙 3. 壽司海苔 2 片 4. 火腿 4 片	水煮蛋、蛋黃醬、火腿
蔡季芳	壽司簡單做	台視文化事業股份有限公司	1. 金品蔥抓餅 1 片 2. 小黃瓜 1 條 3. 蟹味條 2 條 4. 蛋黃沙拉醬 1 包	蔥抓餅、小黃瓜、蟹味條、蛋黃沙拉、醬肉鬆
蔡坤展	日本基本料理	台灣東販	1. 壽司飯 200 公克 2. 燻鮭魚 1 包	燻鮭魚

資料來源：研究者自行整理

參●結論

綜上所述紅豆的功效有豐富的鐵質，可以使人氣色紅潤，可以補血、促進血液循環、強化體力、增強抵抗力。

壽司有卷壽司、押壽司、握壽司、稻荷壽司、散壽司五個常見的種類。

而在製作壽司的食譜當中，發現壽司裡有加入紅豆的壽司是市面上沒有看過的，現在壽司的內餡幾乎都是蛋和肉鬆，我們可以發現可以從內餡去做改變。

肆●引註資料

- 何信霖（1996）。**輕鬆做日式料理**。臺北市：傳統色出版社
- 林美惠（2013）。**日本料理輕鬆學**。臺北市：馬可孛羅出版社
- 邱喜麗（2014）。**簡易日式料理**。臺北市：積木文化出版社
- 金外順（2014）。**家庭日式點心**。臺北市：馬可孛羅出版社
- 洪啓嵩（2009）。**豆子的定義**。臺北市：麥田出版有限公司。
- 張宏庸（1999）。**日本基本料理介紹**。臺北市：漢光文化事業股份有限公司。
- 盛國榮（1990）。**豆類的功用臺北市**。台南縣：台灣商務印書館股份有限公司。
- 陳寬定（2007）。**紅豆的特性**。臺北市：大境文化事業有限公司。
- 黃玉寧（1980）。**日式料理研究家**。臺北市：繪虹企業
- 廖婉如（2010）。**壽司簡單做**。臺北市：台視文化事業股份有限公司

- 廖婉如（2013）。**日本料理輕鬆學**。臺北市：馬可孛羅出版社
- 蔡坤展（2000）。**日本基本料理**。臺北市：台灣東販
- 蔡坤展（2000）。**日本基本料理**。臺北市：台灣東販
- 蔡季芳（2010）。**壽司簡單做**。臺北市：台視文化事業股份有限公司