

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

山珍海味-黃金好麻吉

作者：

何敏慈。私立樹德家商。實餐 336

指導老師：莊幸寓老師

壹、前言

近年來有許多文化流入台灣。雖然在文化的交流下，台灣本身變得更加國際化，但有些重要的技藝也隨之退出人們的視線，例如：歌仔戲之流等；所以我們希望將依些已經淡出人們視線的傳統料理再次展現在大家眼前，而我們要做的是客家小點的小米麻糬；麻糬在菜市場雖然很常見，但主要則是以糯米粉製作，傳統的小米麻糬已經非常少見了。所以我們打算進行創新，將原本傳統純粹用小米研磨所製作的小米麻糬跟現在使用糯米粉所製作的糯米麻糬融合，將磨碎的小米跟糯米粉當原料製作新品麻糬。

一、研究背景

台灣因四面環海且有許多高山，所以無論是山產或海產都十分豐富多元。而這其中我們這組選用的是屬於山產的小米加入到台灣特色小吃的麻糬中。至所以會選用小米的原因是因為小米中有豐富的鐵；硒等是具有相當高營養價值的農作物。

二、研究動機

麻糬是台灣的特色甜點，源自於古代客家人，因古代的客家人較窮沒有辦法招待訪客高價位的甜點，於是客家人就將家中剩飯搗碎後加入花生粉和糖粉調味作成我們所知的麻糬。麻糬是由支鏈澱粉所組成的，支鏈澱粉不易消化，所以腸胃消化較差的人吃多了會對腸胃造成負擔。

我們市面上所看到的小米麻糬為了販賣，會在小米麻糬中加入食品添加劑來保持麻糬的Q彈，所以我們希望做出較天然的小米麻糬。

三、研究目的

本研究想利用小米的營養成分與營養較為單薄的麻糬加在一起，變成一種具有高營養成分的小米麻糬，讓喜愛吃麻糬但又怕不營養的人吃得安心，也讓小朋友吃得健康。

在研究小米麻糬中，本研究一共使用了三種不同的小米量來進行探討，主要探討的目的有「口感」、「外觀」、「整體喜好」、「購買意願」是否有所影響。

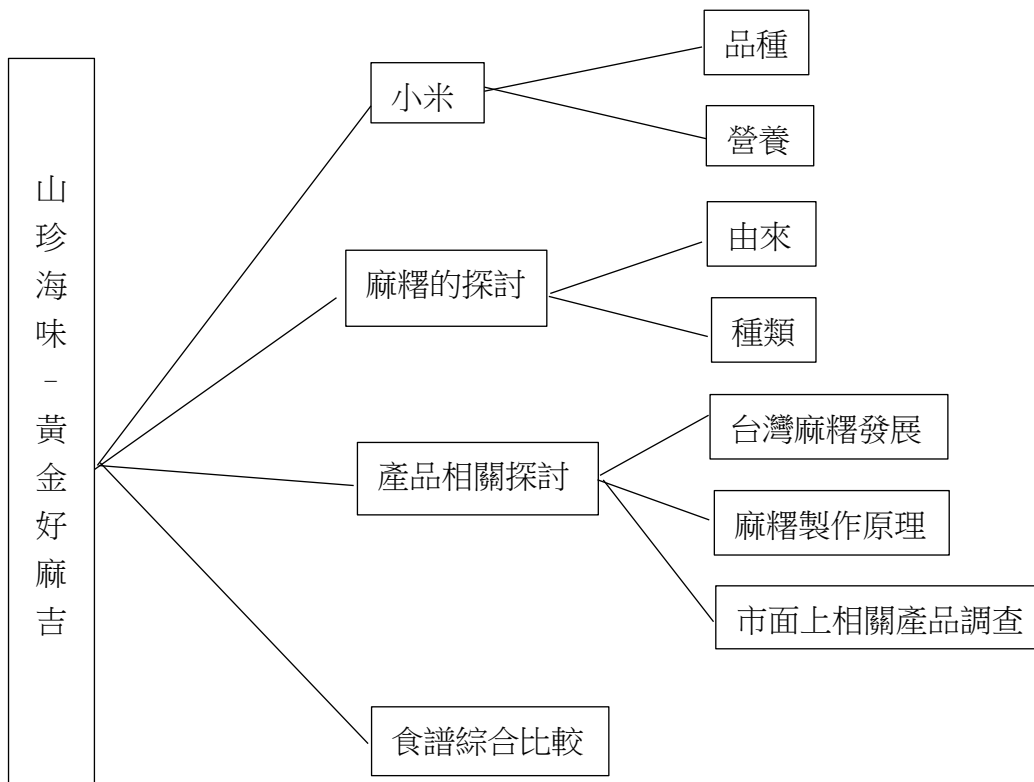
1. 添加不同比例小米製成麻糬「口感」之差異。
2. 添加不同比例小米製成麻糬「外觀」之差異。
3. 添加不同比例小米製成麻糬「整體喜好」之差異。
4. 添加不同比例小米製成麻糬「購買意願」之探討。

二、研究限制

在研究過程中，小組受限於經費問題；製作時間；場地；器具等問題無法完整探討不足之處留待後續研究補足。

貳、正文

一、文獻架構



圖一、文獻架構圖

資料來源：研究小組自行整理

二、小米

「小米學名粟，屬禾本狗尾草屬的。早在新石器代就已經被種植。小米為一年生草本；穗狀圓錐花序」。（生活智慧網、2014）食用的部位為金黃色小顆粒狀。

（一）品種

1. 台東 8 號：屬點穗型品系，產量穩定，比台東 7 號增加約百分之 30。
2. 台東 9 號：屬短穗型品系，產量穩定，其生長快速對其他期做作物影響較低，大幅降低生育後期遭逢鳥害及天災之影響，極具栽培的推廣潛力。
3. 台東七號：稻穗矮生早熟抗倒伏，產量穩定稻穀較大，米色金黃。

資料來源：行政院農業委員會台東區農業改良場

(二)、營養

小米中含有許多營養價值，例如：維生素、胺基酸、脂肪、纖維素。特別是「小米中的維生素 B₁ 所含的鐵、磷相當豐富。此外，小米含有大量的碳水化合物，對緩解精神壓力，緊張，乏力等有很大功效。」（生活智慧網、2014）「小米中含有豐富的硒。硒，是一種具有很強抗氧化作用的礦物質。因而，專家指出，常喝小米粥可以達到抗衰老的目的。」（于康，2013）

三、麻糬的探討

(一)、由來

「相傳鄭成功為了反清復明而將根據地搬遷到台灣的台南來」，當時營中的士兵常要做基本的行軍操練，為了解決行軍的過程中軍糧問題，所以開始有人把米飯搗成麻糬，「成為行軍攜帶的糧食，因為好帶而且更容易保存等好處，自此從軍營中漸漸廣泛的流傳開來」（奇摩知識+、2007）

(二)、種類

- 1、糯米麻糬：黏性較高，需先泡水 1 到 2 小時，口感較軟 Q。
- 2、糯米粉麻糬：黏性適中，口感上具有彈性。
- 3、小米麻糬：在糯米麻糬中加入蒸軟的小米拌勻。
- 4、大幅的皮：以木薯粉加水蒸熟後放涼加入餡料，在大幅的皮食用口感上和糯米粉做的麻糬口感相式。

資料來源：痞克邦

四、產品相關探討

(一)、台灣麻糬歷史

麻糬=豆糬 在傳統社會中 麻糬被叫做叫做豆糬 是後來台灣人受到 日治時期所傳來的小點心影響而跟著改稱麻糬所以現在大多看到的麻糬並非當時真正的台灣麻糬台灣麻糬是天然的食品過程十分費，工當然沒有用到類似太白粉、糯米粉之類的東西但是那麼古早的手藝現在已經沒多少人會做。

資料來源：研究小組自行整理

(二)、麻糬製作原理

「糯米是最適合做麻糬的米類，因為糯米本身帶有大量的澱粉與蛋白質，所以加水混合後，會出現「出筋」的反應」。（奇摩知識+、2007）。

（三）、市面相關產品調查

大福

作法:

- 1.糯米粉，水，糖放在碗中，攪拌均勻，以保鮮膜封好。
- 2.放入微波爐微波 2~3 分鐘，取出攪拌一下。
- 3.再放入微波爐微波 2 分鐘。
- 4.桌上灑上太白粉，將微波好的麵糰，搓揉成長條狀，切成五等份。
- 5.包入紅豆沙，即為大福麻糬了。

材料:糯米粉、水、糖、太白粉、紅豆沙

資料來源：愛料理

五、食譜綜合比較

本研究經由文獻可知，製作麻糬的材料大多都是糯米或糯米粉做出成品，未使用小米加入麻糬，相關文獻如下：

表 1 參考文獻統整表

作者(西元)	書名	出版社	麻糬特殊材料
蕭憲仁、 廖淑玲	中式米食加工	行政院新聞局局版台 業字第 1492 號	烏豆沙、麥芽糖
周美江	日式點心和菓子	台視文化公司	白豆沙、食用色素
程安琪、 陳盈舟 (2004)	蒸的清爽	旗林文化出版有限公 司	澄粉、豆沙、椰子粉、花 生粉
張輝明 (2003)	五鼓雜糧養生事 典	三采文化出版事業有 限公司	紅櫻桃、葡萄乾、椰子 粉、紅豆餡
彭延雲 (1997)	家庭客家菜套餐	台視文化事業股份有 限公司	糯米漿

資料來源:研究小組自行整理

綜上所述，在 5 本麻糬食譜中，我們發現大多數的食譜都採用糯米粉與糖，都未使用小米製作麻糬，所以我們想出要把小米添加在麻糬裡，增加出有營養的麻糬。

六、研究架構

本研究根據便利抽樣法，針對 6 位學生 1 位老師進行品評。題目為「山珍海味-黃金好麻糬」，將成品「口感」、「外觀」、「整體喜好」、「購買意願」之影響因素，比較差異性；本研究樣本結構以餐飲科學生，進行問卷之研究差異性。

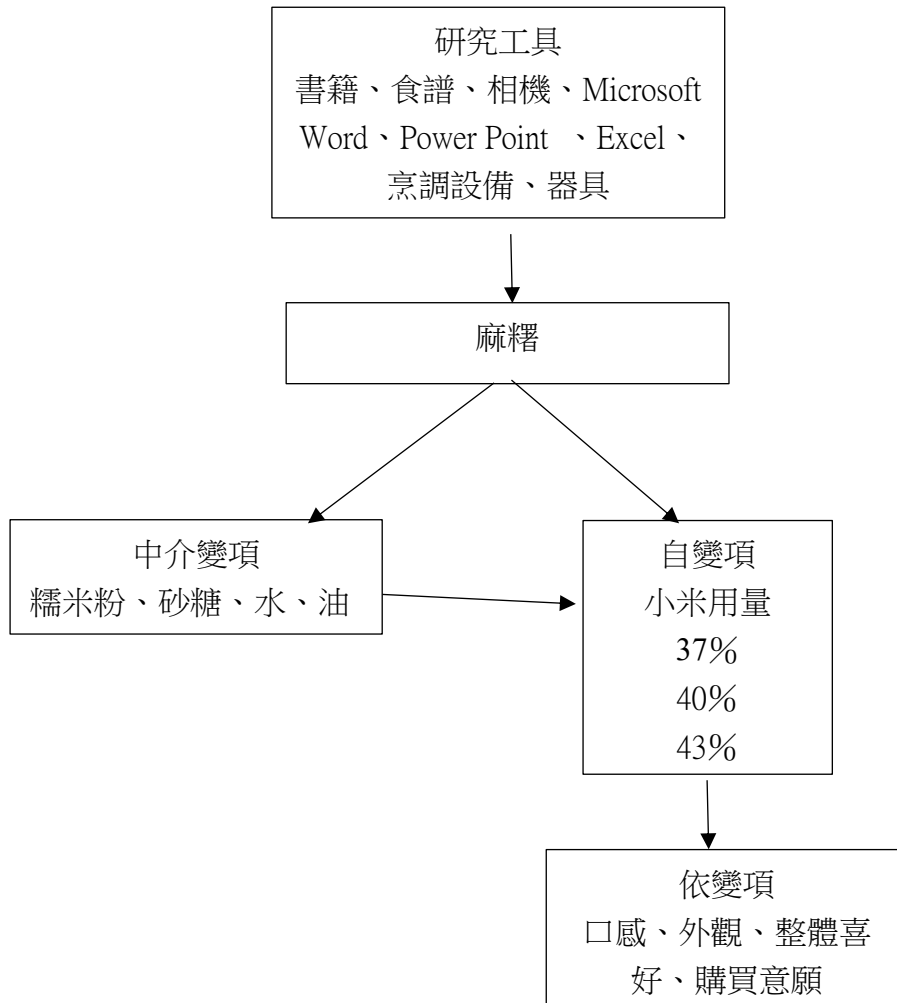


圖 2、研究架構圖

資料來源：研究小組自行整理

(一)、研究工具

表 2、研究器具介紹

山珍海味-黃金好麻吉

		
電子秤	鋼盆	篩網
		
鐵圓盤	蒸籠	果汁機

資料來源:研究小組自行整理

(二)、配方表

表 3、小米麻糬配方表(37%)—使用配方

材料	百分比	公克
糯米粉	100	246
砂糖	25	62
水	80	197
油	8	20
小米	37	91
芝麻糖粉	20	49

表 4、小米麻糬配方表(40%)—使用配方

材料	百分比	公克
糯米粉	100	244
砂糖	25	61
水	80	195
油	8	100
小米	40	445
芝麻糖粉	20	49

表 5、小米麻糬配方表(43%)—使用配方

材料	百分比	公克
糯米粉	100	241
砂糖	25	60
水	80	193
油	8	19
小米	43	104
芝麻糖粉	20	48

(三) 實驗方法

表 6、材料列表

			
砂糖	水	油	糯米粉
			
小米			

資料來源：研究小組自理

表 7、製作過程列表

				
1. 小米先用果汁機磨成粉再將糯米粉和糖混和。	2. 加水 and 油拌勻揉成團。	3. 以蒸籠蒸 2 5 分即可。	4. 將麻糬從蒸籠中取出，並趁熱加入油以搓揉至油吃入麻糬中。	5. 將麻糬捏小塊，整形至圓球狀，在將麻糬沾上黑芝麻糖粉。

(四)、研究比較

小組品評結果:

試做完產品分別由 1 位老師、6 位同學進行試吃，分數如下：

分數 選項	非常不喜歡 1	不喜歡 2	普通 3	喜歡 4	非常喜歡 5
口感	5	0	2	0	0
整體喜好	4	0	2	1	0
外觀	5	1	0	1	0
購買意願	1	0	6	0	0

參、結論

針對小組進行品評試吃後的結論如下：

1. 口感：在口感部分，非常不喜歡的共有 5 位，顯示麻糬添加小米後的口感上無法非常融合在麻糬中。
2. 整體喜好：在整體喜好部分，非常不喜歡的共有 4 位，顯示麻糬大致上還可以讓某些人無法接受。
3. 外觀：在外觀部分，非常不喜歡的共 5 位，顯示出黑芝麻糖粉鵝法均勻裹在麻糬上讓整體外觀非常不美觀。
4. 購買意願：在購買意願部分，普通的共有 6 位，顯示出市面上的麻糬還是比我們自己手工做麻糬還要好。

肆、引註資料

書籍資料：

于康（2013）。**糖米油鹽醬醋茶**。三名書局股份有限公司：香港

網路資料：

奇摩知識加-麻糬的歷史-

<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20051225000014KK03505>

奇摩知識加-麻糬的由來-

<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20121026000010KK04662>

生活智慧網-小米的營養- <http://mays4.weebly.com/9679->

235673185930340291513917825104202213328729151391782072920540--millet.html

痞克邦 pixnet -麻糬的種類- <http://cathyliblog.pixnet.net/blog/post/438973675-%E7%B4%94%E5%B0%8F%E7%B1%B3%E9%BA%BB%E7%B3%AC%E8%87%AA%E5%B7%B1%E5%81%9A%21-%E5%B0%8F%E7%B1%B3%E7%B2%89%E8%87%AA%E5%B7%B1%E7%A3%A8%21>