

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

腸出三杯好滋味
—以三杯雞製作糯米腸之食譜探討

作者：

何宜平。私立樹德家商。高三37班
葉承勳。私立樹德家商。高三37班
廖千淇。私立樹德家商。高三37班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

一、 研究動機

台灣充滿各種山珍海味的美食，利用豬大腸包著糯米、蝦米及花生的糯米腸，也是平民中的山珍海味，糯米的Q彈更是令人念念不忘的滋味，講到糯米腸，大家都會想到烤大腸香腸，若是單一食用則要沾甜辣醬或醬油膏食用。

三杯雞是一道「很台」的美食，對台灣人來說，三杯雞只是很普遍的家常菜，算不上宴客大菜，但麻油、米酒、醬油、老薑、蒜頭共同激發出來的香味，卻是深植台灣人味蕾記憶中的家鄉味(梁峰榮，2012)。

在文獻收集中，發現糯米腸大多以五香粉提高香氣，味道較淡，多與醬油食用，三杯與許多料理搭配都有很好的評價，也是許多台灣人的家鄉味，因此本組想以三杯雞來創新糯米腸口味。

二、 研究目的

- (一) 了解糯米的營養成分以及功效。
- (二) 探討三杯雞融入糯米腸之可行性。
- (三) 三杯雞糯米腸問卷分析。

貳●正文

一、 糯米的種類

表 1、糯米種類探討

作者	年份	種類	特徵
王瑄如	2016	紅糯米	(1) 殼粒大，色澤紅潤。 (2) 產品少、裁種不易。 (3) 多與白米混和煮食。
陳彥甫	2015	長糯米	(1) 米粒細長。 (2) 質地較硬。 (3) 適合做成肉粽、湯圓、油飯。

簡芝妍	2009	黑糯米	(1) 外表細長，呈黑紫色。 (2) 不宜多食用易脹氣。 (3) 適合熬粥或煮成甜食。
蘇雅一	2005	圓糯米	(1) 口感軟黏。 (2) 形狀圓短。 (3) 適合製作甜食。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，圓糯米與黑糯米，口感軟黏，較適合製作甜食，而長糯米與紅糯米，米質較硬，以鹹食居多。

二、 糯米的功效

糯米有幫助補養體氣、溫補脾胃、治療腹瀉、貧血，治產後婦女頻尿，還可提振食慾、提高代謝消化能力、暖胃止瀉，且口感軟黏、米香美味，不僅美味更有助於健康維持。

三、 雞的品種

早期雞由野雞馴養，經過不斷雜交混種，以改變雞的特色，現在全世界雞品種約有 100 個（陳偉，2010），現在台灣常見的雞大致來說有這幾種：

- (一) 放山雞：因較為好動，故多野放飼養，運動量大，肉質結實，故體型小（自由時報，2017）。
- (二) 白肉雞：是目前台灣飼養的商用肉，雞羽毛呈純白色，故稱白肉雞（廖昱翔，2016）。
- (三) 土雞：運動量充足，且飼養的時間較肉雞長，所以脂肪少，肌肉多，所含營養也比較高（陳彥甫，2016）。

四、 糯米的種類

表 2、 糯米種類探討

作者	年份	種類	特徵
王瑄如	2016	紅糯米	(1) 殼粒大，色澤紅潤。 (2) 多與白米混和煮食。
陳彥甫	2015	長糯米	(1) 質地較硬。 (2) 適合做成肉粽、湯圓、油飯。
簡芝妍	2009	黑糯米	(1) 不宜多食用易脹氣。 (2) 適合熬粥或煮成甜食。
蘇雅一	2005	圓糯米	(1) 口感軟黏。 (2) 適合製作甜食。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，圓糯米與黑糯米，口感軟黏，較適合製作甜食，而長糯米與紅糯米，米質較硬，以鹹食居多。

五、 糯米腸的烹調法

表 3、糯米腸烹調法

糯米腸的烹調法		
		
圖 1、炸糯米腸	圖 2、大腸包小腸	圖 3、烤糯米腸

資料來源：奇摩圖片關鍵字 ”糯米腸” 由研究小組自行整理

綜上所述，糯米腸的烹調法常見的有這幾種，本小組會實驗三杯雞糯米腸與哪一種烹調法吃來最適合。

六、 三杯雞糯米腸食譜

表4、三杯雞糯米腸的材料與做法

材料	數量	材料	數量
長糯米	1.5杯	麻油	3T
乾魷魚	少許	醬油	3T
雞腿	一隻	糖	1t
九層塔	少許	辣椒粉	1t
老薑	一根	水	1杯
蒜頭	5顆	腸衣	1條
作法			
			
1. 將糯米洗淨泡水6小時。		2. 食材切配。	
			
3. 麻油煸香薑。		4. 加入雞肉後下調味料跟九層塔再加入糯米拌炒。	

	
5. 灌製糯米腸。	6. 蒸煮40~50分。

資料來源：研究小組自行整理

七、 研究方法

(一) 進行三杯雞糯米腸產品製作。

(二) 研究對象：以立意取樣方式抽取專題小組就讀高職之高一、高二學生，共100人為試吃對象。

(三) 由專題組員製作相同數量之三杯雞糯米腸，放涼後立即進行試吃，填寫官能品評問卷，進行分析。

參●結論

”

一、 圓餅圖與分析

表 5、三杯雞糯米腸圓餅圖與分析

	圓餅圖	分析
色澤	<p>合計</p> <ul style="list-style-type: none"> 不同意 非常不同意 同意 非常同意 普通 	<p>在色澤上，因使用醬油以及麻油，使三杯雞糯米腸的色澤多數人感到滿意。</p> <p>根據左圖，對三杯雞糯米腸色澤滿意者也比不同意者多。</p>

<p>口感</p>	<p>合計</p> <table border="1"> <tr><td>非常同意</td><td>33%</td></tr> <tr><td>同意</td><td>37%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>22%</td></tr> <tr><td>不同意</td><td>4%</td></tr> <tr><td>非常不同意</td><td>4%</td></tr> </table>	非常同意	33%	同意	37%	普通	22%	不同意	4%	非常不同意	4%	<p>在口感上，因有添加雞肉，使三杯雞糯米腸較有口感。</p> <p>根據左圖，對三杯雞糯米腸口感滿意者也比不同意者多。</p>
非常同意	33%											
同意	37%											
普通	22%											
不同意	4%											
非常不同意	4%											
<p>香氣</p>	<p>合計</p> <table border="1"> <tr><td>非常同意</td><td>41%</td></tr> <tr><td>同意</td><td>32%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>21%</td></tr> <tr><td>不同意</td><td>2%</td></tr> <tr><td>非常不同意</td><td>4%</td></tr> </table>	非常同意	41%	同意	32%	普通	21%	不同意	2%	非常不同意	4%	<p>在香氣上，因使用三杯調味，而有獨特香氣。</p> <p>根據左圖，對三杯雞糯米腸香氣滿意者也比不同意者多。</p>
非常同意	41%											
同意	32%											
普通	21%											
不同意	2%											
非常不同意	4%											
<p>整體感覺</p>	<p>合計</p> <table border="1"> <tr><td>非常同意</td><td>40%</td></tr> <tr><td>同意</td><td>32%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>21%</td></tr> <tr><td>不同意</td><td>5%</td></tr> <tr><td>非常不同意</td><td>2%</td></tr> </table>	非常同意	40%	同意	32%	普通	21%	不同意	5%	非常不同意	2%	<p>在整體感覺上，多數受訪者表示非常滿意。</p>
非常同意	40%											
同意	32%											
普通	21%											
不同意	5%											
非常不同意	2%											
<p>購買意願</p>	<p>合計</p> <table border="1"> <tr><td>非常同意</td><td>37%</td></tr> <tr><td>同意</td><td>34%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>22%</td></tr> <tr><td>不同意</td><td>5%</td></tr> <tr><td>非常不同意</td><td>2%</td></tr> </table>	非常同意	37%	同意	34%	普通	22%	不同意	5%	非常不同意	2%	<p>在購買意願上，有71%的受訪者表示願意購買。</p>
非常同意	37%											
同意	34%											
普通	22%											
不同意	5%											
非常不同意	2%											

根據研究方法與實驗結果，將三杯雞對糯米腸的色澤、口感、香氣、整體而言、購買意願的影響，綜合整理得到以下五點結論：

- (一) 在色澤上，因為三杯醬汁，使三杯雞糯米腸的色澤較為大眾喜愛。
- (二) 在香氣上，因三杯雞獨特的香氣，使三杯雞糯米腸較為大眾喜愛。
- (三) 在口感上，我們發現三杯雞糯米腸因為有雞肉而較有口感，而且三杯雞糯米腸吃起來順口。
- (四) 在整體感覺上，發現三杯雞糯米腸受到大眾喜愛。
- (五) 在購買意願上，樹德家商學生對於三杯雞糯米腸之購買意願及接受程度都很高。

二、建議

根據研究結論，三杯雞糯米腸在色澤、口感、香氣、整體而言、購買意願方面分數都很高；另外針對未來相關研究者提出建議，綜合整理得到以下三點建議：

- (一) 本研究僅針對對象為樹德家商之高一、高三之學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解三杯雞糯米腸之市場接受度及推廣可行性。
- (二) 糯米腸可以試著研究加入其他不同之醬汁，例如：宮保、照燒，探討其香氣上差異，與大眾喜愛程度。
- (三) 可以探討改變米類，對糯米腸有所影響，破除人們對糯米腸的刻板印象，不在只是長糯米，也可以用五穀或者圓糯米。

肆●引註資料

- 林禹宏（2013）。更年期調理就是要這樣吃。台北市：康鑑出版。
- 孫立彬（2013）。補氣補血這樣做最有效。台北市：人類智庫出版。
- 財信雜誌社（2017）。100大良食。臺北市：財信雜誌社。
- 張馨文（2014）。家禽覆歷。台北市：大塊文化出版社。
- 黃皇博（2004）。市場點心在家做。台北市：旗林文化。
- 黃皇博（2007）。中式米食保證班。台北市：橘子文化。
- 張秋永（2016）。主廚帶路，用美味環島。台北市：原點出版社。
- 廖昱翔（2016）。中餐創意聊理。台北市：五南訂閱出版。
- 蔡季芳（2016）。阿芳老師手做美食全紀錄。台北市：商周出版。
- 龔詠涵（2015）。酒娘心：從眷村幸福酒釀開始。台北市：商周出版。

附錄一、問卷

親愛的同學您好：

這是一份餐飲科專題製作成品品評表的問卷，主要是用以了解三杯雞糯米腸之色澤、口感、香氣、整體感覺、購買意願之差異，此問卷分成兩個部分，分別為基本資料及官能品評表問卷，本問卷僅作為本校專題製作之研究，敬請安心填答。謝謝！！

樹德家商餐飲管理科

指導老師：鄭淑菁老師

組員：何宜平、廖千淇、蔡雯琴、翁紹涵、
陳雨姮、葉承勳

一、基本資料

- 1.性別： 男 女
2.年級： 一年級 二年級
3.科別： 餐管科 非餐管科

二、官能品評表問卷

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1. 我喜歡三杯雞糯米腸之『色澤』。	<input type="checkbox"/>				
2. 我覺得三杯雞糯米腸吃起來很『彈』。	<input type="checkbox"/>				
3. 我覺得三杯雞糯米腸聞起來很『香』。	<input type="checkbox"/>				
4. 整體而言我覺得三杯雞糯米腸好吃。	<input type="checkbox"/>				
5. 購買糯米腸時，我會優先選擇三杯雞糯米腸。	<input type="checkbox"/>				

※ 本問卷到此結束，感謝你的協助！ ※