

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:

翻滾吧韓吉—以紅黃番薯製作湯圓餡之研究

作者:

謝佩軒。私立樹德家商。實餐 336

潘慈鈺。私立樹德家商。實餐 336

陳芷萱。私立樹德家商。實餐 336

指導老師:

莊幸寓老師

壹、前言

本研究想用具有高營養價值的兩種不同品種地瓜，來製作出具備創新、營養、健康口味的湯圓，讓老年人與小孩也能吃得營養健康吃的安心。

一、研究背景

(一)地瓜

「地瓜又稱蕃薯、紅薯，本名為甘薯。是由福建省的移民引進台灣」，早期經濟拮据的人們，常常以四季盛產的地瓜當成主食來填飽肚子，不但可以製成酒精與糖「還有益氣生津、寬腸胃、去除宿瘀穢毒的功效。」



圖 1、地瓜

資料來源:維基百科

(二)湯圓

湯圓在元宵節時是最具有特色的一種代表食物，歷史非常的悠久。「湯圓起源於宋朝，它最早叫「浮元子」，後來「浮元子」就被改為湯圓。」



圖 2、湯圓

資料來源:百度百科

二、研究動機

(一)地瓜

地瓜被稱之為「抗癌之王」。具有豐富的營養成分，有觀點提倡蕃薯應帶皮吃，「因蕃薯含有豐富的鈣質與多酚，地瓜皮含有豐富的黏液蛋白及多酚物質，能保持血管的彈性，預防血管硬化。」(余禮文，2015)

(二)湯圓

湯圓是一種市面上很常見的食物，人們常常在某一些節慶中，會吃湯圓來代表家庭的團圓、小孩的成長、幸福的美滿，而現今的社會上比較少人會用傳統的方式來製作湯圓，大部分都直接到大賣場買冷凍的回家，在湯圓的內餡部分，通常只有市面上的幾種能夠選擇，這樣不只失去了古早味還失去了小時候跟著阿公阿嬤搓湯圓的美好回憶，吃的時候也不會有驚奇的感覺，反而少了一種童年的溫暖。

三、研究目的

- 1.探討地瓜餡湯圓的「香氣」之差異。
- 2.探討地瓜餡湯圓的「口感」之差異。
- 3.探討地瓜餡湯圓的「外觀」之差異。
- 4.探討地瓜餡湯圓的「購買意願」之差異。

四、文獻架構

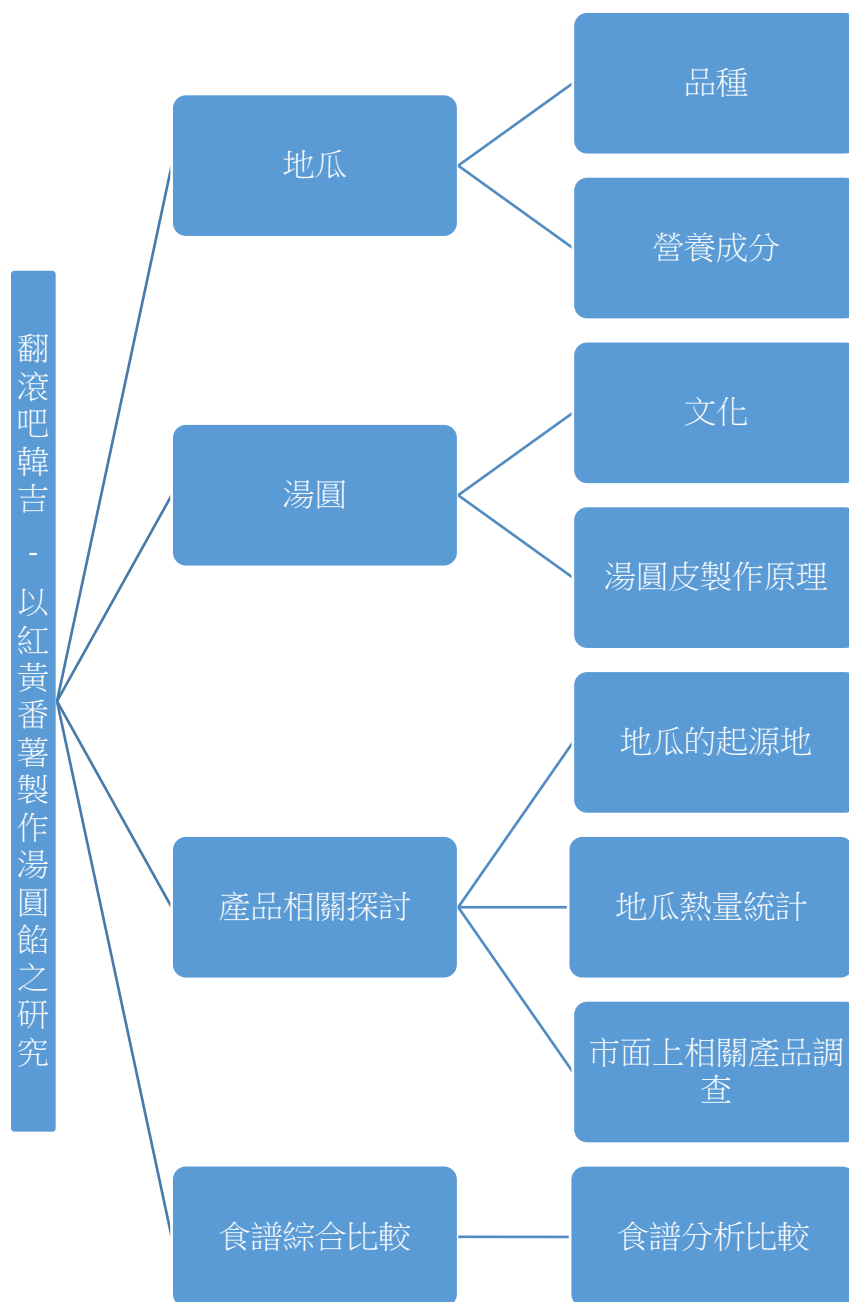


圖 3、文獻架構圖

五、地瓜

(一)地瓜的品種

- (一)、台農 66 號：中北部人偏愛，口感細軟、甜度高、果肉為紅色。
- (二)、台農 57 號：南部人偏愛，口感綿密、鬆軟，全台盛產最多，果肉為黃色。

(二)地瓜的營養成分

「地瓜皮含有豐富的黏液蛋白等多醣類物質，而地瓜含有豐富的鈣質和多酚，其中就包含膳食礦物質、維生素及醣類。」(余禮文, 2015)地瓜的外皮含有豐富的膳食纖維，可以預防便秘。

六、湯圓

(一)湯圓的文化

湯圓象徵閤家團圓更美好，吃湯圓意味新的一年閤家幸福、團團圓圓，所以是農曆正月十五元宵節與春節的必備傳統美食。

(二)湯圓皮的製作原理

糯米粉的成分很簡單其實就是澱粉，「澱粉在室溫下加水不會有太劇烈的反應，但如果將澱粉混合適量的水分並加熱，則會產生所謂的“糊化反應”」。

資料來源: PanSci 泛科學

七、食譜綜合比較

表 1、食譜分析比較統整

	書名	作者	出版社	湯圓特殊材料
1	薯之味	柯俊年	台視文化事業股份有限公司	檸檬汁、抹茶、蛋黃、香草精、無鹽奶油
2	甜甜湯	蔡坤展	台視文化事業股份有限公司	全蛋汁、酒釀、桂花醬、冰糖

3	芋仔番薯	梁淑嫻	朱雀文化事業有限公司	沙拉油、絞肉、香菇、熟筍丁、蝦米、油蔥酥
4	愛上米食	何金源	葉子出版股份有限公司	芝麻餡、全蛋、酒釀、罐頭橘子瓣
5	湯圓糯米糰變化 62 種甜品	小三	橘子出版股份有限公司	肥牛、高湯、菜心、鹽、胡椒粉

資料來源:研究小組自行整理

以上五本食譜的料理介紹中，都未使用整顆帶皮地瓜來製作，都把具有豐富營養的地瓜皮給丟棄，因為有些人不太能接受地瓜皮的口感，但其實地瓜帶皮吃是最營養的，為了讓地瓜的營養完整的被保留住，我們選用整顆帶皮地瓜製作湯圓餡。

貳、正文

一、研究架構

本研究根據便利抽樣法，針對 100 名學生進行開放式問卷。題目為「翻滾吧韓吉—以紅黃番薯製作湯圓餡之研究」，將成品依口感、香氣、外觀、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。

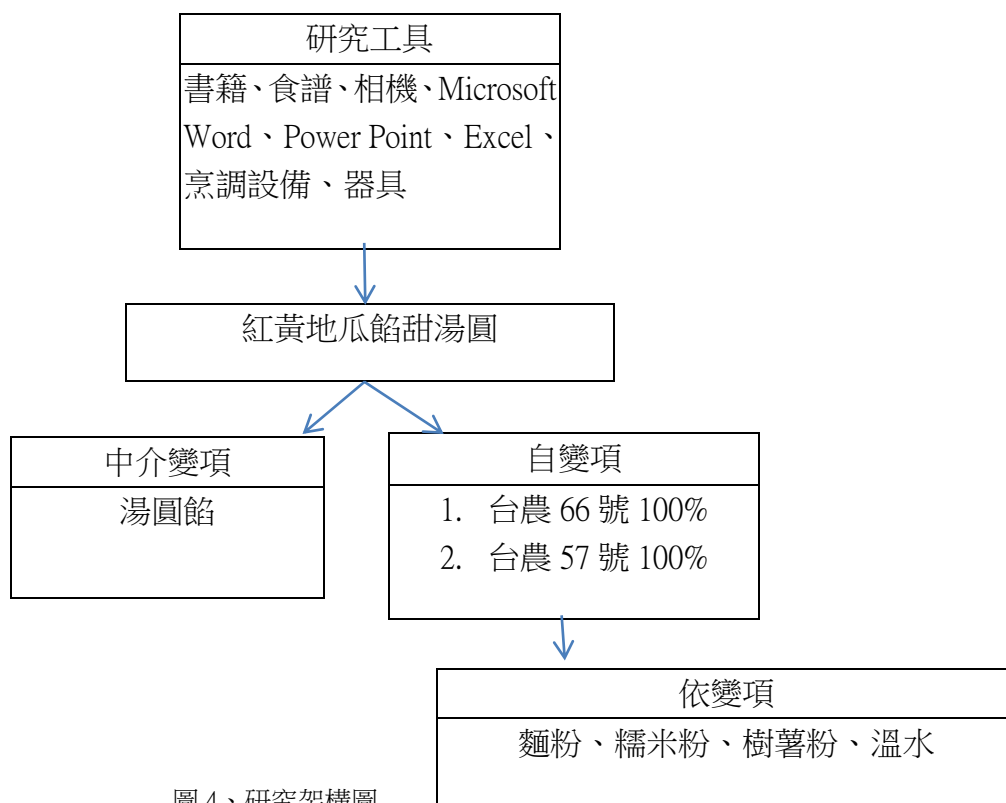











圖 4、研究架構圖

二、研究工具

表 2、工具列表

				
砧板	瓦斯爐	西餐刀	量杯	湯匙
				
鋼盆	電鍋	磅秤	分割板	

資料來源:研究小組自行整理

三、配方表

表 3、使用配方表

材料	百分比	重量	材料	百分比	重量
皮配方			皮配方		
糯米粉	100	130	糯米粉	100	130
水	72	94	水	72	94
合計	172	224	合計	172	224
餡配方			餡配方		
黃肉地瓜	100	60	紅肉地瓜	100	60
樹薯粉	8	5	樹薯粉	8	5
糖	42	25	糖	42	25
無鹽奶油	50	30	無鹽奶油	50	30
合計	200	120	合計	200	120

四、實驗方法

表 4、實驗實作過程

			
1.糯米粉加入冷水混和成糰。	2.取出一部份麵糰揉圓丟入滾水煮 3 分鐘，製作粿粹。	3. 將粿粹撈起後加入其餘部份麵糰混和均勻，分割成 16 小顆。	4.拿取鋼盆覆蓋在麵糰上方，以免麵糰乾裂。
			
5.將地瓜切成小塊，放入電鍋中蒸 30 分鐘。	6.地瓜蒸熟後，將地瓜用湯匙壓成泥狀。	7. 加入糖粉、樹薯粉及豬油，以便餡料成型好包入皮中。	8.將包好餡的湯圓入滾水煮 5~8 分鐘即可。

資料來源：研究小組自行研究

五、研究比較

表 5、黃地瓜餡湯圓喜愛程度

喜愛程度 產品特徵	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
香氣	0	0	5	2	0
口感	0	0	4	2	1
外觀	0	0	2	3	2
購買意願	0	0	4	3	0

表 6、紅地瓜餡湯圓喜愛程度

喜愛程度 產品特徵	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
香氣	0	0	3	3	1

翻滾吧韓吉—以紅黃番薯製作湯圓餡之研究

口感	0	0	2	4	1
外觀	0	0	2	1	4
購買意願	0	0	2	3	2

針對小組進行品評試吃後的結論如下:

1. 香氣：在香氣部分，選擇普通的有 5 位，因地瓜本身的味道是比較多人不能接受的。
2. 口感：在口感部分，選擇普通的有 4 位，顯示地瓜餡加入湯圓內沒有什麼不同。
3. 外觀：在外觀部分，選擇普通的有 2 位，因為跟一般外面市售湯圓沒有什麼差別。
4. 購買意願：在購買意願部分，選擇普通的有 4 位，顯示加入地瓜餡的湯圓，顯示出湯圓購買意願偏低。

參、結論

一、問題

1. 第一次蒸煮地瓜時原本加入糖一起蒸，但後來發現地瓜出水嚴重。
2. 第一次製作時加入奶油是因為了讓地瓜餡看起來光滑，但後來效果沒有預期的好。
3. 糯米糰製作時用溫水會使糯米糰容易硬化。

二、解決方法

- 1.把加入糖一起蒸的順序改成後面與樹薯粉、豬油一起。
- 2.奶油換成豬油，餡會比較好包入皮內。
- 3.皮把溫水改成冷水，就不會有那麼快老化的問題。

肆、引注資料

余禮文。食物學課本。2015。文野出版社。

電子網路資料

資料來源:維基百科(2018)，番薯。取自
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/番薯>

資料來源:百度百科(2018)，湯圓。取自
<https://baike.baidu.com/item/汤圆/1333352>

資料來源:PanSci 泛科學(2015)，湯圓皮。取自
<https://pansci.asia/archives/76303>