

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：以糙米、紫米、小米製作米布丁成品差異探討

作者：

洪品睿。私立樹德家商。336

阮哲賢。私立樹德家商。336

楊晉為。私立樹德家商。336

指導老師：莊幸寓

壹、前言

一、研究背景:

國人飲食日漸西化，台灣人對於米食的需求量也漸漸減少，但是米食對人體的營養供給其實非常的好。米布丁是非常傳統的西式甜點使用的材料和做法也不難，我們希望可以將傳統使用的蓬萊米改成對人體更有好處的米，增加營養並提昇風味。

二、研究動機

米曾是台灣的主食，但西方文化的引進，西方餐點漸漸取代米食，大家的選擇不再只有一種，有越來越多的外食族被西式的精緻餐點吸引，中國傳統主食逐漸被取代，為了找回大家對米食的熱愛，許多餐廳將米變化，想出許多各式各樣創新的想法，有米麵包、異國炒飯、粥、甜點，農會也出產了許多的優良米，讓人吃的心安且健康，例:紫米、糙米等...。為了將米推廣出去讓更多人知道，本組將從甜點中，選擇米布丁為研究主題，以不同的米去製作大人小孩都能體驗的甜品。

三、研究目的

為了解「米布丁」以不同的米來做產生的不同之風味及口感，把原本主材料：白米，改為「紫米、糙米、小米」等材料烹調，並比較其差異性，期望藉由本研究結果，達成推廣米食點心的研究目的。

- 1:比較不同米製作米布丁在「口感」上的差異。
- 2:比較不同米製作米布丁在「外觀」上的差異。
- 3:比較不同米製作米布丁在「色澤」上的差異。
- 4:比較不同米製作米布丁在「購買意願」上的差異。
- 5:比較不同米製作米布丁在「接受度」上的差異

貳、正文

一、文獻架構圖

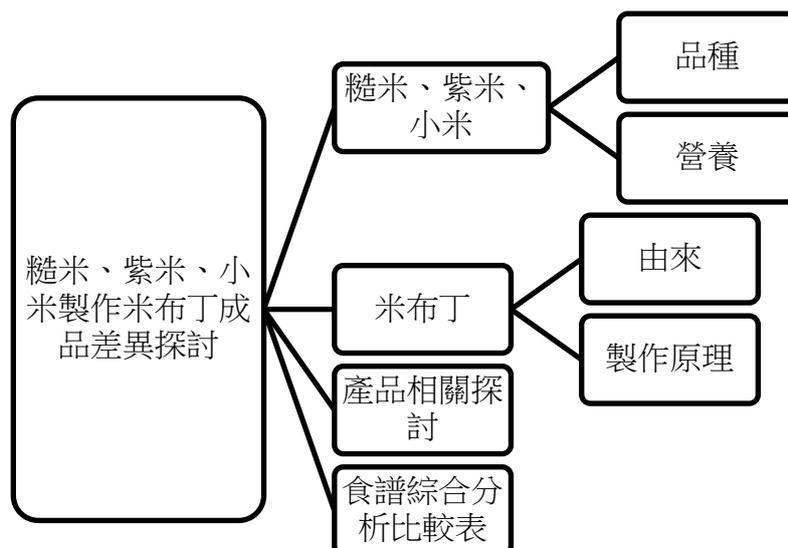


圖 1、文獻架構圖

二、糙米、紫米、小米

糙米磨去外層可以製作白米，「因為糙米保存完整的稻米營養，富含蛋白質、脂質、纖維及維生素 B1 等」。

資料來源：台灣營養部落格

「本草綱目記載：紫米有滋陰補腎，健脾暖肝，明目活血的作用」。

資料來源：台灣好食材

小米為脫殼製成的糧食。「由於小米米粒較小，容易烹煮，又具有特殊的風味且有耐藏的特性，傳統上為過去台灣原住民各族的主要糧食」

資料來源：台灣大百科全書

(一)品種

以米質特性來區分「台灣稻米可分為三大類，分別是：秈米、粳米、糯米。」（余禮文，2015）

(二)營養

米飯是供給人體熱量的主要來源，不但有極佳的澱粉質，也含有高品質的植物性蛋白質、脂質和膳食纖維。「米飯中含有維生素 B、E 和鈣、鐵、鎂等，是身體不可或缺的微量元素。也是目前最佳營養攝取來源，並可促進消化與新陳代謝。」而適量的澱粉質，也是脂肪代謝過程中所不可或缺的！

資料來源：痞客邦—王明勇的健康三好生活

三、米布丁

(一)米布丁由來

米布丁稱為土耳其八寶粥為土耳其一帶之點心，土耳其以及希臘血統猶太人間五旬流行。在許多不同的版本，米布丁是一個爐灶布丁，在烤箱裡烤到焦黃的甜點。

(二)米布丁製作原理

材料中有雞蛋、牛奶、香草等材料，利用澱粉加水糊化後產生的黏性，以及雞蛋和牛奶遇熱後會產生的凝固特性，讓產品在食用時能成固態狀和布丁一般。吃起來的口感香滑綿密。

四、產品相關探討

市售米布丁產品



圖 2、市售相關產品圖

資料來源：研究小組自行整理

五、食譜綜合分析比較表

本研究經由文獻可知，製作米布丁的材料大多都是白米，都未使用糙米、紫米、小米來製作米布丁，相關文獻如下：

表 1、參考文獻統整表

作者	西元	書名	主材料
大越鄉子	2010	每天都愛吃布丁	小米
陶禮君	2009	五星級名廚到我家	小米
郭士弘	2008	布丁奶酪的神奇配方	紫米

譚彥	1995	我的點心世界	小米
永瀨正人	2009	人氣名店的新感覺創作甜點	紫米

資料來源：研究小組自行整理

六、研究架構

本研究根據便利抽樣法，針對 100 名學生開放式問卷。

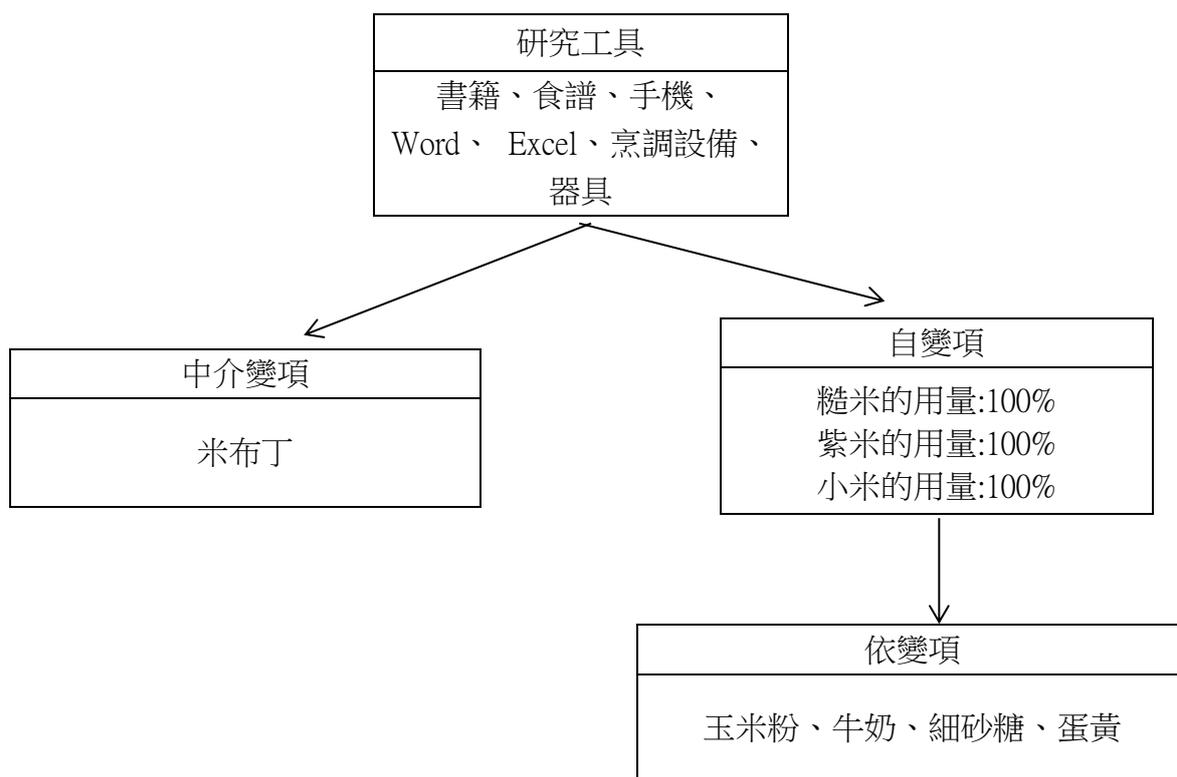


圖 3、研究架構圖

七、研究工具

表 2、研究器具介紹

			
(一) 馬口碗	(二) 鋼盆	(三) 打蛋器	(四) 圓鐵盤

			
(五) 湯鍋	(六) 烤盤	(七) 電子秤	(八) 湯勺

八、配方表和作法

表 3、糙米米布丁配方表-使用配方

名稱	百分比	公克
玉米粉	64%	200
牛奶	100%	300
細砂糖	96%	345
蛋黃	53%	190
糙米	100%	360

作法:

- 1.玉米粉加水調成粉漿
- 2.牛奶加蛋黃，砂糖攪拌
- 3.放入米類，用小火煮到沸騰(要不停攪拌)
- 4.烤盤加水加至 1 公分
- 5.放入烤箱 200 度，烤 30 分
- 6.放入冷藏 1~2 小時

表 4、紫米米布丁配方表-使用配方

名稱	百分比	公克
玉米粉	64%	200
牛奶	100%	360
細砂糖	96%	300
蛋黃	53%	190
紫米	100%	360

作法:

- 1.玉米粉加水調成粉漿
- 2.牛奶加蛋黃，砂糖攪拌
- 3.放入米類，用小火煮到沸騰(要不停攪拌)
- 4.烤盤加水加至 1 公分
- 5.放入烤箱 200 度，烤 30 分
- 6.放入冷藏 1~2 小時

表 5、小米米布丁配方表-使用配方

名稱	百分比	公克
玉米粉	64%	200
牛奶	100%	360
細砂糖	96%	300
蛋黃	53%	190
小米	100%	360

作法:

- 1.玉米粉加水調成粉漿
- 2.牛奶加蛋黃，砂糖攪拌
- 3.放入米類，用小火煮到沸騰(要不停攪拌)
- 4.烤盤加水加至 1 公分
- 5.放入烤箱 200 度，烤 30 分
- 6.放入冷藏 1~2 小時

九、小組品評試吃

試做完產品分別由 1 位老師、6 位同學進行試吃，分數如下：

表 6、小組試吃品評表

選項	分數	分數			分數		分數			
		歡	不喜	非常	歡	不喜	普通	喜歡	喜歡	非常
口感		0		2		1		4		0
外觀		0		1		3		3		0
色澤		0		2		1		4		0
購買意願		0		2		3		2		0
接受度		0		2		2		3		0

(一)針對小組進行品評試吃後的結論如下：

1. 口感：在口感的部分，選擇喜歡的共有 4 位，顯示出米布丁的口感呈現因人而異。
2. 外觀：在外觀的部分，選擇普通的共有 3 位，顯示以 3 種不同米類製作出來的米布丁，外觀呈現大有不同。
3. 色澤：在色澤的部分，選擇喜歡的共有 4 位，顯示出用不同的米類做出來的米布丁色澤大多數都喜歡。
4. 購買意願：在購買意願的部分，選擇普通的共有 3 位，顯示出用不同米類的米布丁製作，可顯現出購買意願很普通。
5. 接受度：在接受度的部分，選擇喜歡的共有 3 位，顯示不同米類製作出來的米布丁接受度偏高。

(二)總結：

問題：

1. 為什麼在煮米布丁過程，米類不會熟透。
2. 為什麼在煮米布丁的過程中，米類會黏住鍋底。
3. 為什麼米布丁製作完成放入冰箱冷卻，拿出食用後會有不一樣的味道。

解決方法：

1. 米類一定要煮熟後再下去，如果是用生米下去煮的話，米類不會熟透。
2. 米類下去煮的時候開小火，要不斷的攪拌，以免黏住鍋。
3. 因為米布丁在沒有用保鮮膜密封的情況下會吸收冰箱裡的味道。

參、結論

本研究問卷樣本數 100 人，以樹 X 家商學生位消費者品評對象，男女不拘。以隨機方式發放問卷抽中 100 人，問卷中以代號 482 代表糙米、273 代表紫米、562 代表小米比較差異。本章根據研究目的、文獻的蒐集與食譜分析，經由實驗設計研究，得到實驗結果，主要內容分三節：第一節品評比較差異表、第二節「結果」、第三節「討論」。

一、品評比較差異表

表 7、糙米、紫米、小米製作米布丁比較差異表

問卷題目	程同 度意	意不 同非 常	意不 同	普 通	同 意	同非 意常
(一)口感						
1.您對於用糙米製作米布丁口感較喜歡	人數	1	7	36	34	22
	百分比	1%	7%	36%	34%	22%
2. 您對於用紫米製作米布丁口感較喜歡	人數	2	9	35	36	18
	百分比	2%	9%	35%	36%	18%
3. 您對於用小米製作米布丁口感較喜歡	人數	2	4	38	37	19
	百分比	2%	4%	38%	37%	19%
(二)外觀						
1. 您對於用糙米製作米布丁外觀較喜歡	人數	3	8	41	37	11
	百分比	3%	8%	41%	37%	11%
2. 您對於用紫米製作米布丁外觀較喜歡	人數	1	8	37	44	10
	百分比	1%	8%	37%	44%	10%
3. 您對於用小米製作米布丁外觀較喜歡	人數	1	6	42	34	17
	百分比	1%	6%	42%	34%	17%
(三)色澤						
1. 您對於用糙米製作米布丁色澤較喜歡	人數	2	14	38	33	13
	百分比	2%	14%	38%	33%	13%
2. 您對於用紫米製作米布丁	人數	3	5	40	38	14
	百分	3%	5%	40%	38%	14%

色澤較喜歡	比					
3. 您對於用小米製作米布丁色澤較喜歡	人數	1	7	38	33	21
	百分比	1%	7%	38%	33%	21%
(四)購買意願						
1. 您對於用糙米製作米布丁有購買意願	人數	5	14	37	26	18
	百分比	5%	14%	37%	26%	18%
2. 您對於用紫米製作米布丁有購買意願	人數	3	10	41	28	18
	百分比	3%	10%	41%	28%	18%
3. 您對於用小米製作米布丁有購買意願	人數	2	12	39	28	19
	百分比	2%	12%	39%	28%	19%
(五)接受度						
1. 您對於用糙米製作米布丁接受度較喜歡	人數	5	11	26	32	26
	百分比	5%	11%	26%	32%	26%
2. 您對於用紫米製作米布丁接受度較喜歡	人數	1	9	42	29	19
	百分比	1%	9%	42%	29%	19%
3. 您對於用小米製作米布丁接受度較喜歡	人數	2	7	47	24	20
	百分比	2%	7%	47%	24%	20%

二、結果

根據研究方法與實驗結果，將不同米類的米布丁的口感、外觀、色澤、購買意願、接受度的影響，綜合以下五點結論：

1. 在口感上，添加糙米的米布丁選擇喜歡的有（56人）、添加紫米的米布丁選擇喜歡的有（44人）、添加小米的米布丁選擇喜歡的有（57人）以小米的口感接受度最高
2. 在外觀添加糙米的米布丁選擇喜歡的有（48人）、添加紫米的米布丁選擇喜歡的有（54人）、添加小米的米布丁選擇喜歡的有（51人）。紫米做成的米布丁接受度較高
3. 色澤上，添加糙米的米布丁選擇喜歡的有（46人）、添加紫米的米布丁選擇喜歡的有（52人）、添加小米的米布丁選擇喜歡的有（54人），以紫米做成的米布丁色澤較受人喜愛

4. 購買意願上，添加糙米的米布丁選擇喜歡的有（44 人）、添加紫米的米布丁選擇喜歡的有（46 人）、添加小米的米布丁選擇喜歡的有（47 人），三種米做成米布丁購買意願則無明顯的差異。
5. 在接受度，添加糙米的米布丁選擇喜歡的有（58 人）、添加紫米的米布丁選擇喜歡的有（47 人）、添加小米的米布丁選擇喜歡的有（44 人）整體接受度則以糙米最高。

三、建議

根據研究結論，添加不同米類的米布丁而在口感、外觀、色澤、接受度、購買意願的方面皆有不同的差異；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：

1. 本研究僅對象為 X 家商之學生，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，藉以了解不同比例的米類製作米布丁之市場接受度及推廣可行性。
2. 米類可以試著研究加入不同之元素，例如：等其他元素，探討其差異性，與大眾喜愛程度。
3. 可以探討減少糙米、紫米、小米的用量，對米布丁的影響，破除人們對糙米、紫米、小米的刻板印象，以達健康觀念。

肆、引註資料

余禮文(2015)。食物學 I(188)。台中市：文野出版社。

痞客邦。2019 年 3 月 10 日，<http://yogihouse123.pixnet.net/blog/archives/201608>

台灣營養部落格(糙米的介紹)。2019 年 3 月 10 日，

<https://www.taiwannutrition.com/blog/four-benefits-of-brown-rice/>

台灣大百科全書(小米的起源.由來)。2019 年 3 月 10 日，

<http://nrch.culture.tw/twpedia.aspx?id=27111>

台灣好食材（紫米介紹）。2019 年 3 月 10 日，

<https://www.fooding.com.tw/article-content.php?aid=103205>