

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:

趙穎萱。私立樹德家商。實餐 336

許姿儀。私立樹德家商。實餐 336

許奕翔。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

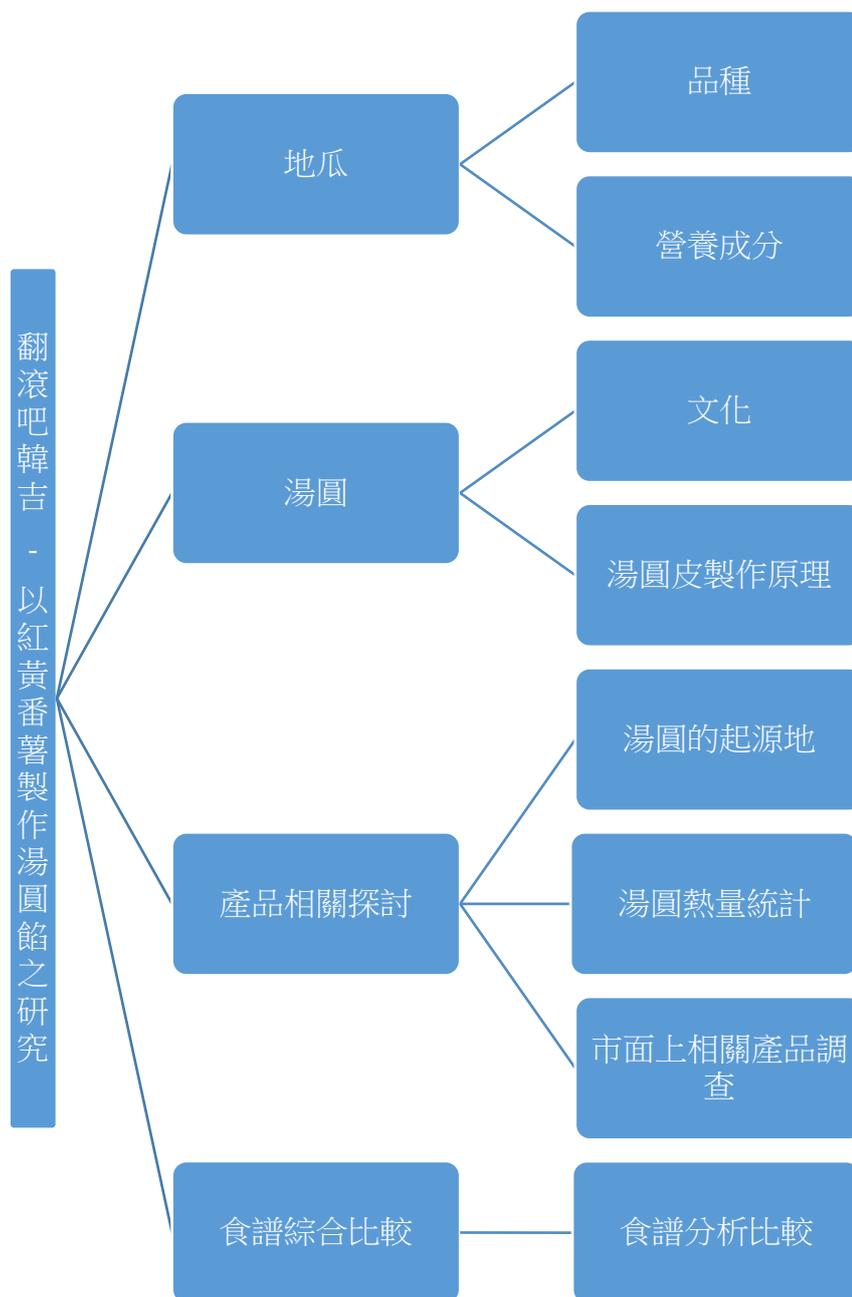


圖 3、文獻架構圖

五、地瓜

(一)地瓜的品種

- 1、台農 66 號：中北部人偏愛，口感細軟、甜度高、果肉為紅色。
- 2、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、產品相關探討

(一)、湯圓的起源地

湯圓是我國代表的小吃之一，歷史悠久。據傳，湯圓起源於宋朝。它最早叫「浮元子」，後來有的地區把「浮元子」改稱元宵。

(二)、湯圓熱量統計



圖 4、湯圓熱量統計圖

資料來源: ETtoday 新聞雲

(三)、市面上相關產品調查

包餡湯圓 (花生)

作法:

- 1、將無糖花生粉 30 克、綿白糖 65 克、花生醬 145 克攪拌均勻。
- 2、分成 10 克 24 小塊。
- 3、完成後的花生餡，揉圓後排列在盤子上備用。
- 4、糯米粉加入溫水揉成柔軟有彈性的米團。
- 5、分成 24 份，每份約 15 克。
- 6、拿起一份花生餡球在糯米皮內，包起來，揉圓。
- 7、水煮滾後，將湯圓下鍋，以小火 (保持水微沸) 煮 5 分鐘即可食用。

材料:

糯米粉、溫水、無糖花生粉、綿白糖、花生醬。

八、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	梁淑葵	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。

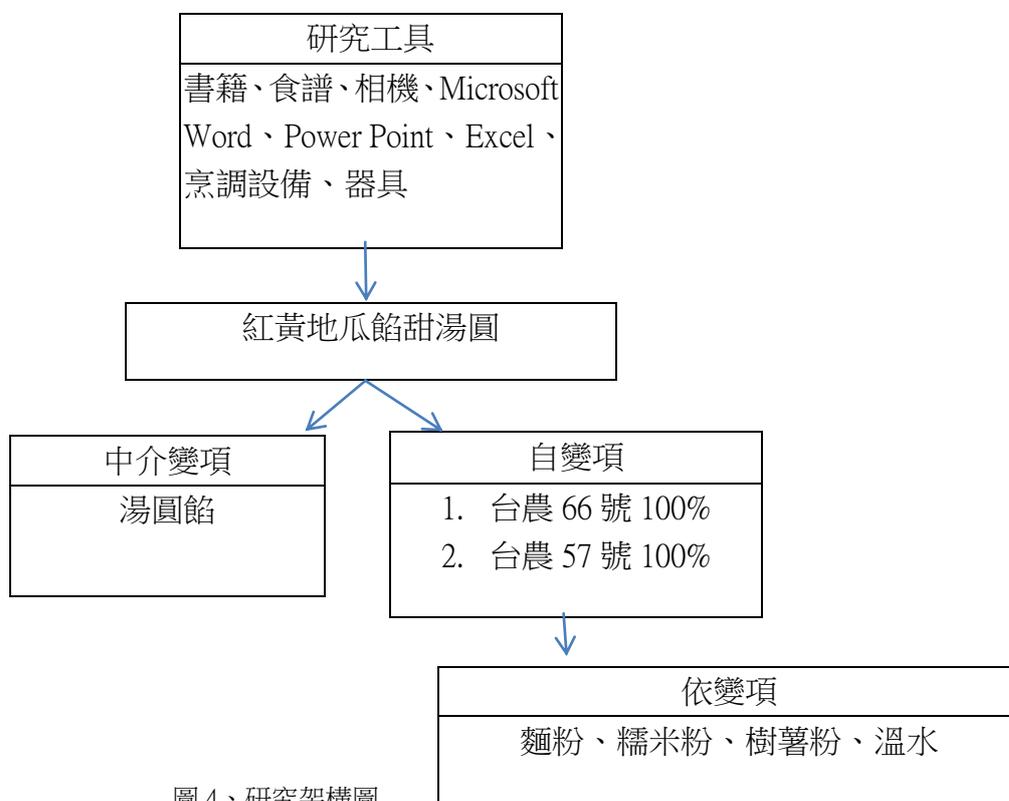


圖 4、研究架構圖

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
皮配方		
糯米粉	100	130
水	72	94
合計	172	224
餡配方		
紅肉地瓜	100	60
樹薯粉	8	5
糖	42	25
豬油	50	30
合計	200	120

材料	百分比	重量
皮配方		
糯米粉	100	130
水	72	94
合計	172	224
餡配方		
黃肉地瓜	100	60
糖	42	25
豬油	50	30
合計	192	115

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
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:

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。

參、結論

一、資料與分析

經小組品評試吃後，百人問卷調查。

表 7、黃地瓜餡湯圓喜愛程度

問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
(一)香氣						
1.您對於添加黃地瓜餡之湯圓香氣較喜歡	人數	0	0	28	43	29
	百分比	0%	0%	28%	43%	29%
2.您對於添加紅地瓜餡之湯圓香氣較喜歡	人數	0	4	28	38	30
	百分比	0%	4%	28%	38%	30%
(二)口感						
1.您對於添加黃地瓜餡之湯圓口感較喜歡	人數	0	4	28	38	30
	百分比	0%	4%	28%	38%	30%
2.您對於添加紅地瓜餡之湯圓口感較喜歡	人數	1	1	17	43	38
	百分比	1%	1%	17%	43%	38%
(三)外觀						

翻滾吧韓吉—以紅黃番薯製作湯圓餡之研究

1.您對於添加黃地瓜餡之湯圓外觀較喜歡	人數	0	0	24	44	32
	百分比	0%	0%	24%	44%	32%
2.您對於添加紅地瓜餡之湯圓外觀較喜歡	人數	0	2	31	30	37
	百分比	0%	2%	31%	30%	37%
(四)色澤						
1.您對於添加黃地瓜餡之湯圓色澤較喜歡	人數	0	3	25	45	27
	百分比	0%	3%	25%	45%	27%
2.您對於添加紅地瓜餡之湯圓色澤較喜歡	人數	0	0	27	39	34
	百分比	0%	0%	27%	39%	34%
(五)購買意願						
1.您對於添加黃地瓜餡之湯圓有購買意願	人數	1	1	30	40	28
	百分比	1%	1%	30%	40%	28%
2.您對於添加紅地瓜餡之湯圓有購買意願	人數	0	4	24	26	46
	百分比	0%	4%	24%	26%	46%

二、結果與討論

根據研究方法與實驗結果，將不同品種地瓜餡湯圓的香氣、口感、外觀、購買意願的影響，綜合得到以下四點結論：

1. 在香氣上，我們發現添加黃地瓜餡之湯圓(72 人)香氣比添加紅地瓜餡之湯圓(68 人)香氣來的好，所以添加黃地瓜餡之湯圓香氣較佳。
2. 在口感上，我們發現添加紅地瓜餡之湯圓(81 人)口感比添加黃地瓜餡之湯圓(68 人)口感來的好，所以添加紅地瓜餡湯圓的口感比較佳。
3. 在外觀上，我們發現添加黃地瓜餡之湯圓(78 人)外觀比添加紅地瓜餡之湯圓(67 人)外觀來的好，所以添加黃地瓜餡湯圓的外觀比較好看
4. 在購買意願上，添加紅地瓜餡湯圓的購買意願(72 人)和添加黃地瓜餡湯圓的購買意願(68 人)，無明顯差異。

三、建議

根據研究結論，添加不同品種地瓜餡之湯圓在香氣、口感、外觀、購買意願上方面都有不同的差異；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. 番薯可以試著研究加入其他不同之元素，例如：麵包、餅乾、布丁等其他元素，探討其差異性，與大眾喜愛程度。
2. 經過試吃後我們得到建議，湯圓皮可以試著從蔬果中採取出不同之天然色素，讓湯圓外觀看起來更加繽紛。
3. 本研究僅針對樹德家商學生，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，了解不同種類之地瓜湯圓餡市場接受度。

肆、引註資料

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>