

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

「藜」想飯糰

作者：

郭玟君。私立樹德家商。高三 13 班

吳佩芳。私立樹德家商。高三 13 班

黃虹琪。私立樹德家商。高三 13 班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹、前言

一、研究動機

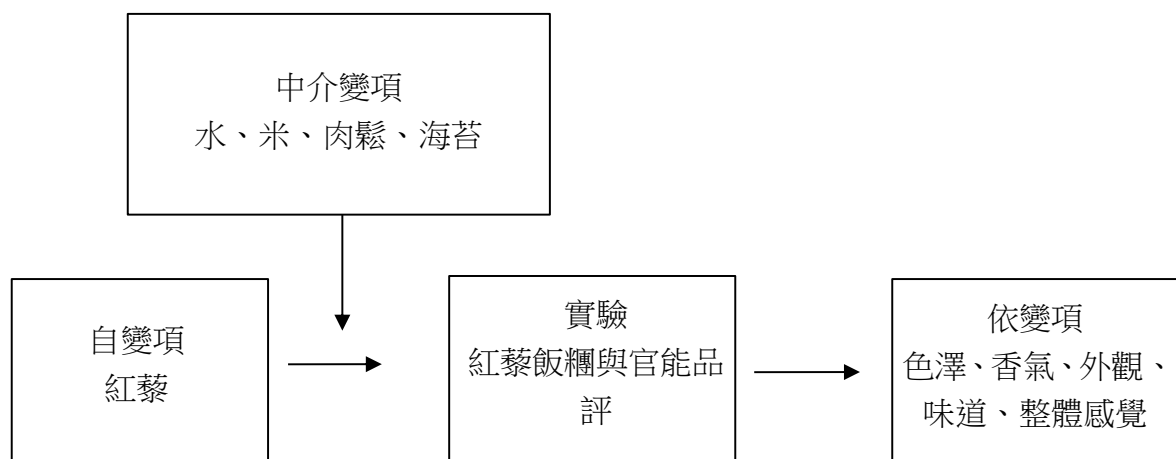
有「穀類紅寶石」之稱的紅藜是原住民使用百年以上的傳統作物，營養價值及抗氧化力相當高(中國時報，2017，<http://news.nsysu.edu.tw/>)。

市面上的飯糰除了普遍的肉鬆、鮭魚等大眾偏好，近年來也推出一些全新口味，營養價值極高的紅藜卻少有出現，因此我們藉由本小論文來探討及創新，讓人們一天中最重要的早餐吃得更健康。

二、研究目的

- (一)探討紅藜對飯糰『色澤』的影響。
- (二)探討紅藜對飯糰『香氣』的影響。
- (三)探討紅藜對飯糰『外觀』的影響。
- (四)探討紅藜對飯糰『味道』的影響。
- (五)探討紅藜對飯糰『整體感覺』的影響。

三、研究架構



貳、正文

一、文獻架構圖

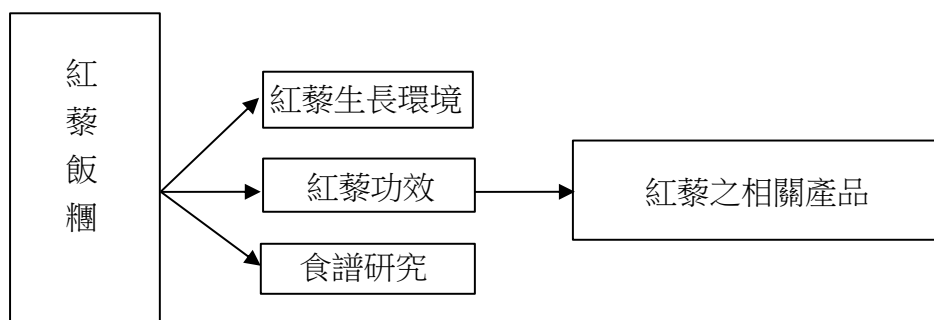


圖 1 文獻架構圖

二、紅藜生長環境

紅藜的生活史可分為營養生長期與生殖生長期兩階段，在冬季栽植時因氣溫較低，需要較長的時間生長，營養生長期加長，植株高度也會較高(一起看台灣，2015，<http://www.17itaiwan.com.tw/>)。

三、紅藜功效

保護心血管：紅藜中油脂量雖不高，但多元不飽和脂肪酸較高，具保護心血管的效果(楊盈芳，2018，<https://health.tvbs.com.tw/>)。

「藜」想飯糰

表 1 紅藜之相關產品

		
<p>紅藜紅豆粥</p>	<p>紅藜坚果轻巧酥</p>	<p>紅藜洛神酥</p>
		
<p>高纖紅藜葡萄籽燕麥粉</p>	<p>紅藜穀物棒</p>	<p>紅藜鳳梨酥</p>
		
<p>紅藜美心茶</p>	<p>紅藜活力餅</p>	<p>紅藜蛋捲</p>

資料來源：以Google搜尋圖片關鍵字”紅藜相關產品“

四、飯糰食譜文獻：

透過飯糰相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料、調味料與加入的特殊材料，分述如下：

表 2 飯糰食譜文獻

編號	書名	出版社	材料	調味料	特殊材料
1	中西米飯大集合	膳書房文化	1、花椰菜 150g 2、白飯 2 碗 3、起司絲適量	鹽少許	花椰菜
2	好好吃飯	城邦文化	1、鮪魚適量 2、海膽適量 3、石斑魚適量 4、米飯適量	壽司醋適量	海膽
3	愛上米食	揚智文化	1、秋刀魚 3 尾 2、飯糰米飯 4 碗 3、生白芝麻 15g	糖 2 茶匙	秋刀魚

資料來源：由本組自行整理

綜上所述，可以發現每本食譜的特殊材料各有不同，卻沒有加入紅藜的例子，我們藉此來研究大眾是否能接受紅藜飯糰。

五、研究設計

(一)實驗對象

本實驗以小論文 6 位成員為研究對象。

(二)實驗方法

1、文獻調查法

利用地方圖書館蒐集有關各式紅藜飯糰的相關資料，加以篩選及彙整，並分析及討論。

2、實作法

先彙整之分析結果，了解對紅藜飯糰的看法，並在成品上加以改善後，再實際製作成品，討論是否能改變對紅藜飯糰的看法。

(三)研究菜餚：以紅藜製作紅藜飯糰

(四)研究方法：

步驟一：進行紅藜飯糰的製作

步驟二：拍照並記錄

六、製作流程

表 3 材料準備









	
1、長糯米 1 杯、白米 2 杯洗淨備用	2、紅藜一杯備用

表 4 紅藜飯糰製作流程

			
3、作法 1、2 混合均勻	4、倒入電鍋中悶煮	5、取出悶煮好的飯	6、取適量的飯壓平，再加上適量的肉鬆
			
7、將兩邊收起	8、捲起	9、壓緊成形	10、成品

七、實驗觀察

以實驗方式，實際觀察紅藜飯糰在『色澤』、『香氣』、『外觀』、『味道』、『整體感覺』。

(一)、實驗日期：108 年 10 月 11 日

(二)、實驗計分人員：小論文 6 位成員。

(三)、實驗計分工具：試吃人員的視覺、嗅覺、味覺、試吃感受來觀察計分。

(四)、實驗計分方法：採五分量表評比，以勾選方式記錄，分別為：非常不喜歡、不喜歡、普通、喜歡、非常喜歡。

表 5 飯糰成品實驗觀察計分表

觀察項目 \ 觀察評分	非常 不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常喜歡
色澤	0 人	0 人	4 人	2 人	0 人
香氣	0 人	0 人	5 人	1 人	0 人
外觀	0 人	0 人	4 人	2 人	0 人
味道	0 人	0 人	1 人	5 人	0 人
整體感覺	0 人	1 人	5 人	0 人	0 人

參、結論

綜上所述，經過本次研究的結果紅藜飯糰會有一個殼類的味道，未來可以在內餡加入不一樣的餡料來蓋過殼類的味道，希望有助於提升大眾對紅藜飯糰的喜愛度，未來可以多做一些有關紅藜的相關產品使大眾可以吃的健康又美味。

肆、引註資料

- 王剛（2012）。**米飯殺手—素食篇**。上海市：上海文化。
- 何金源（2017）。**愛上米食—從認識稻米到做出美味米食料理**。新北市：揚智文化。
- 金奉京、崔承鳳（2017）。**一口飯糰**。台北市：日月文化。
- 邱寶鈞（2008）。**好吃米飯創意料理**。台北市：雅書堂文化。
- 翁筠緯（1999）。**米食料理**。台北市：智慧大學。
- 梁瓊白、周敦懿、曹麗娟、李昀諭、高桂蘭（2003）。**中西米飯大集合**。台北市：膳書房文化。
- 強尼·包登（2008）。**地球上最健康的 150 種食材**。台北市：商周出版。
- 許毓芬、許雲卿（2003）。**五穀雜糧養生事典**。台北市：三采文化。
- 許堂仁 & 美食天下雜誌社（2007）。**賞味米食**。台北市：台灣餐飲。
- 蔡秉釗（2014）。**大受歡迎人氣飯糰壽司**。台北市：楊桃文化。
- 一起看台灣。2019 年 10 月 24 日，取自 <http://www.17itaiwan.com.tw/>
- 中國時報。2019 年 10 月 24 日，取自 <http://news.nsysu.edu.tw/>
- 楊盈芳。2019 年 10 月 24 日，取自 <https://health.tvbs.com.tw/>