

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以不同的粉加入湯圓製作之探討

作者：

鍾雅雯。私立樹德家商。高三20班

蕭伊婷。私立樹德家商。高三20班

陳怡君。私立樹德家商。高三20班

指導老師：

毛德馨老師

壹 前言

中國人逢年過節或有喜事，常常都會端出湯圓來犒賞家人或宴請賓客，象徵著事事圓滿，團團圓圓，而「紅團」又稱「半年圓」就是現在的「湯圓」，以糯米磨成漿，瀝去水份，搓成紅白兩種顏色，糯米具有粘性，搓成圓形，「黏」寓意「家和團結」。「圓」是「圓滿團圓」，配以甜湯，表示「甜甜蜜蜜」，由此可見人們對米食不但有著無窮的變化，且還都各自代表著不同的意義。

一般的湯圓大多數都是使用全糯米粉來製作，常常在食用時過於粘牙，且不容易消化，本組同學爲了想讓湯圓的口感更 Q、更彈牙，因此在製作湯圓的糯米團中分別加入太白粉、白玉粉、地瓜粉、寒天粉，了解糯米團中分別加入不同的粉所做出的湯圓在口感、Q 度是否有差異。

貳 正文

一、湯圓

宋朝時民間開始流行一種在元宵節吃的新奇食品，它是用各種果餌做餡，外面用糯米粉搓成球，煮熟後，吃起來香甜可口，饒有風味。因爲這種糯米球煮在鍋裡又浮又沉，所以最早叫「浮圓子」。後來有的地區把「浮圓子」改稱「元宵」。人們在元宵節吃這種食物實際上是思念親人，渴望團圓。湯圓可分爲三大類，第一種爲元宵，是用滾的湯圓，外皮爲糯米粉，做法是將餡弄濕，層層滾上糯米粉，口感比水磨皮粗糙一些。第二種是水磨皮包餡湯圓，這是中國江浙一帶的傳統湯圓，特色是以圓糯米水磨、脫水再加粿粹揉成水磨皮米團，包入各種不同餡料。第三種指的是不包餡的湯圓。做法和水磨皮一樣，都是用圓糯米先磨漿再揉成米團，搓成紅白兩色，以傳統水磨皮做出的湯圓，口感較 Q 爽，若用現成糯米粉則 Q 度較差。

二、粉類介紹

(一)太白粉：是馬鈴薯澱粉所製成的粉末，所以太白粉也可以稱為生的馬鈴薯澱粉。太白粉加水後遇熱會凝結成透明的粘稠狀。

(二)白玉粉：由糯米去殼直接加水研磨成漿，再經過脫水乾燥而成。多用在製作具有Q軟口感的和果子上，如白玉、求肥、大福等。

(三)地瓜粉：地瓜粉為蕃薯澱粉呈細顆粒狀，也可使用於勾芡菜餚，但因為它的吸水率較低而且溶解不易，故用於勾芡則較不普遍。

(四)寒天粉：又稱洋菜粉，通常製作用來果凍，寒天粉的作用可以包覆油脂、澱粉，並且不帶走養分。

三、湯圓食譜及分析

本組收集湯圓相關食譜整理如下：

	書名	作者	菜名	出版社	粉類
1	10×10=100 怎樣都是最受歡迎的菜	蔡全成	鮮肉大湯圓	朱雀	圓糯米
2	米食功夫	梁淑嫻	一般湯圓	喜鵲	糯米粉
3	自己動手醃東西— —365 天醃菜、釀酒、做蜜餞	蔡全成	酒釀湯圓	朱雀	糯米粉
4	野菜美家：臺灣四季 野菜美食圖譜	簡錦玲	艾草湯圓	大樹文化	圓糯米 太白粉
5	台灣風味小吃	李梅仙	桂花酒釀湯圓	躍昇	圓糯米
6	台灣小吃創業版	簡正通	鹹湯圓	邦聯文化	糯米粉
7	客家媽媽教你做粿— —米食的在地美味	黃春慧	芝麻大湯圓	膳書房	糯米粉
8	島嶼的餐桌：36 種 台灣滋味的追尋	陳淑華	搓圓仔與浮湯圓	遠流	糯米粉
9	總裁上菜：嚴長壽與 亞都的飲食美學	王宣一·嚴 長壽·韓良 露	釀湯圓	積木	圓糯米
10	路邊攤賺大錢	白宜弘	客家湯圓	大都會文化	糯米粉

由上表可發現十本食譜中，有六本食譜以糯米粉製作湯圓，有四本食譜以圓糯米做出傳統水磨皮米團製作湯圓，有一份食譜中加入太白粉，考量研究者之操作方便性，小組組員參照本校三位資深餐飲科老師之意見決定實驗之食譜。

四、湯圓製作方法

(一)四份 100 克之糯米團中分別加入 10%太白粉、10%白玉粉、10%地瓜粉 10%寒天粉製作湯圓。

(二)在相同水溫、相同時間來進行實驗。

五、製作湯圓所使用之器具、設備

			
鍋蓋	鍋子	湯杓	盤子

六、研究流程

本研究之流程共分為準備、實作、問卷調查、結果分析四個階段

準備階段			
1.收集相關文獻			
2.試做，穩定試吃之作品			
3.三位專業資深餐飲科老師確認產品品質			
4.編制問卷			
實作			
			

問卷調查
1.調查對象由本校高三餐飲科四個班級中各抽取 30 人，進行試吃。 2.問卷發出 30 份，回收 30 份。
資料分析
1.以 excel 進行問卷統計分係及圖表製作。 2.以 word 文書處理。

七、結果分析計表

問卷題目	很硬	硬	普通	軟	很軟
1.以太白粉製作湯圓之口感	3%	27%	30%	27%	13%
2.以地瓜粉製作湯圓之口感	0%	10%	27%	40%	23%
3.以白玉粉製作湯圓之口感	7%	13%	30%	33%	17%
4.以寒天粉製作湯圓之口感	0%	10%	30%	30%	30%

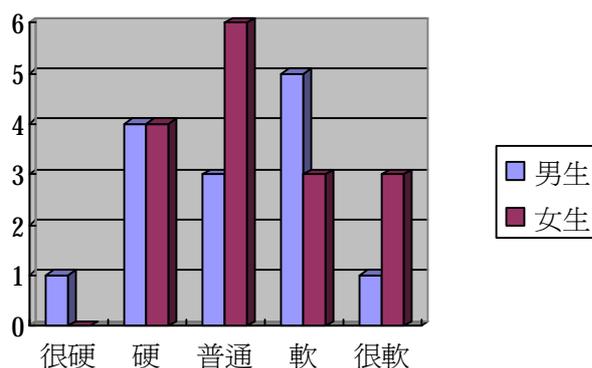
八、四種不同的粉製作湯圓的 Q 度之百分比差異統計表

問卷題目	非常不 Q	不 Q	普通	Q	很 Q
1.在太白粉製作湯圓之 Q 度	3%	10%	54%	23%	10%
2.在地瓜粉製作湯圓之 Q 度	0%	3%	17%	60%	20%
3.在白玉粉製作湯圓之 Q 度	3%	10%	54%	23%	10%
4.在寒天粉製作湯圓之 Q 度	3%	10%	20%	37%	30%

九、四種不同的粉製作湯圓的口感之人數差異統計表

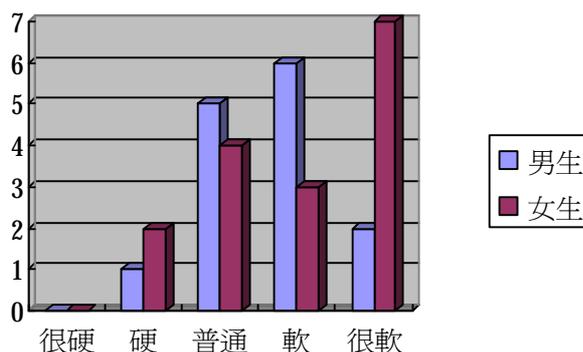
(一)在「以太白粉製作湯圓之口感」

以不同的粉製作年菜湯圓之研究



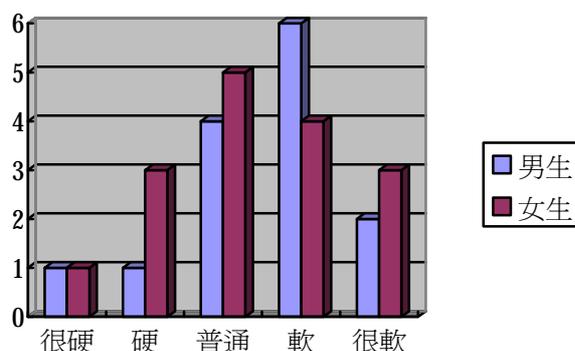
在『以太白粉製作湯圓之口感』選項中，40%(12 人)認為口感較軟，男生女生各佔一半，30%(9 人)認為口感較普通，以女生居多，30%(9 人)認為口感較硬，以男生居多。

(二)在「以地瓜粉製作湯圓之口感」



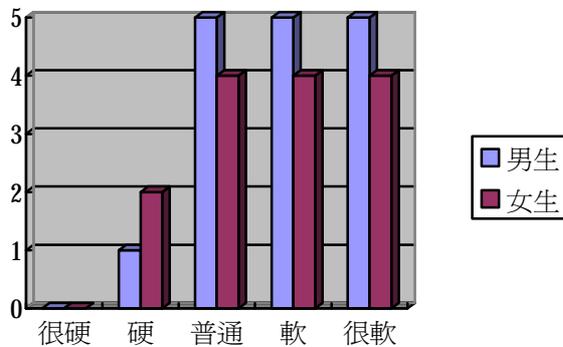
在「以地瓜粉製作湯圓之口感」選項中，63%(18 人)認為口感較軟，以女生居多，27%(9 人)認為口感較普通，以男生居多，10%(3 人)認為口感較硬，以女生居多。

(三)在「以白玉粉製作湯圓之口感」



在「以白玉粉製作湯圓之口感」選項中，50%(15 人)認為口感較軟，以男生居多，30%(9 人)認為口感較普通，以女生居多，20%(6 人)認為口感較硬，以女生居多。

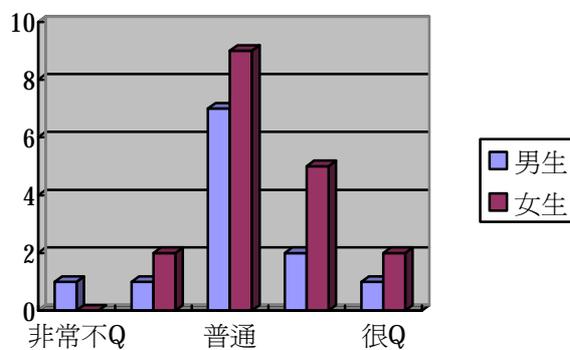
(四)在「以寒天粉製作湯圓之口感」



在「以寒天粉製作湯圓之口感」選項中，60%(18 人)認為口感較軟，以男生居多，30%(9 人)認為口感較普通，以男生居多，10%(3 人)認為口感較硬，以女生居多。

十、四種不同的粉製作湯圓的 Q 度之人數差異統計表

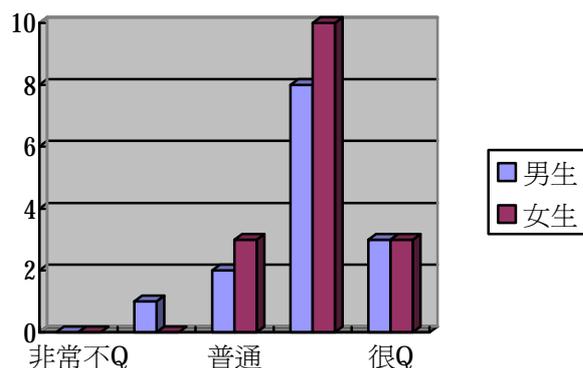
(一)在「在太白粉製作湯圓之 Q 度」



在「在太白粉製作湯圓之 Q 度」選項中，33%(10 人)認為比較 Q，以女生居多，54%(16 人)認為普通，以女生居多，13%(4 人)認為比較不 Q，男生女生各佔一半。

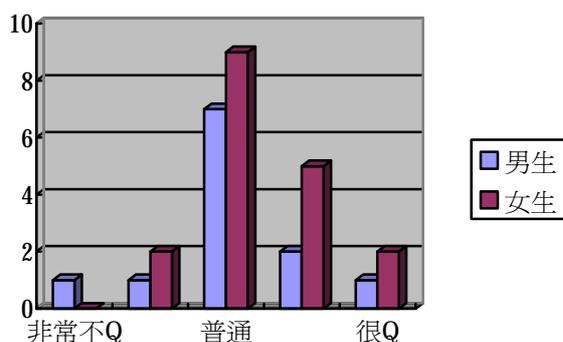
(二)在「在地瓜粉製作湯圓之 Q 度」

以不同的粉製作年菜湯圓之研究



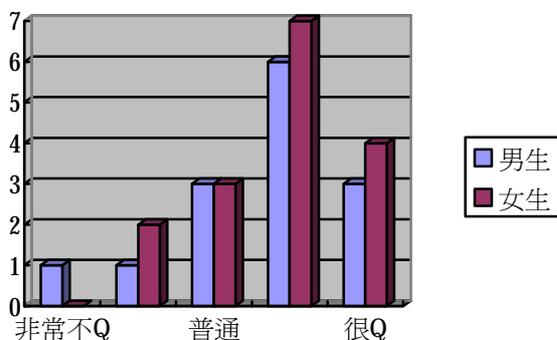
在「在地瓜粉製作湯圓之 Q 度」選項中，80%(14 人)認為比較 Q，以女生居多，17%(5 人)認為普通，以女生居多，3%(1 人)認為比較不 Q，以男生居多。

(三)在「在白玉粉製作湯圓之 Q 度」



在「在白玉粉製作湯圓之 Q 度」選項中，23%(10 人)認為比較 Q，以女生居多，54%(16 人)認為普通，以女生居多，13%(4 人)認為比較不 Q，男生女生各佔一半。

(四)在「在寒天粉製作湯圓之 Q 度」



在「在寒天粉製作湯圓之 Q 度」選項中，67%(20 人)認為比較 Q，以女生居多，20%(6 人)認為普通，男生女生各佔一半，13%(4 人)認為比較不 Q，男生女生各佔

一半。

參 結論

本研究在探討以不同的粉加入湯圓探討口感、Q 度。從實驗方法分析結果及討論，在本章提出結論以建議。

一、口感差異

(一)我們在研究時發現，在「以太白粉製作湯圓之口感」選項中，因為太白粉是馬鈴薯澱粉所製成的粉末，在太白粉加水後遇熱會凝結成透明的粘稠狀，所以在以太白粉製作的湯圓中，會有像馬鈴薯般的綿密。使問卷結果是 40%(12 人)認為口感較軟，男生女生各佔一半。

(二)我們在研究時發現，在「以地瓜粉製作湯圓之口感」選項中，地瓜粉為蕃薯澱粉呈細顆粒狀，也可使用於勾芡菜餚，但因為它的吸水率較低而且溶解不易，故用於勾芡則較不普遍，所以在以地瓜粉製作的湯圓中，女生比較喜歡以地瓜粉製作湯圓的軟度。使問卷結果是 63%(18 人)認為口感較軟，以女生居多。

(三)我們在研究時發現，在「以白玉粉製作湯圓之口感」選項中，由糯米去殼直接加水研磨成漿，再經過脫水乾燥而成，所以在以白玉粉製作的湯圓中，男生比較喜歡以白玉粉製作湯圓的軟度。使問卷結果是 50%(15 人)認為口感較軟，以男生居多。

(四)我們在研究時發現，在「以寒天粉製作湯圓之口感」選項中，又稱洋菜粉，通常製作用來果凍，寒天粉的作用可以包覆油脂、澱粉，並且不帶走養分，所以在以寒天粉製作的湯圓中，男生比較喜歡以寒天粉製作湯圓的軟度。使問卷結果是 60%(18 人)認為口感較軟，以男生居多。

二、Q 度部分

(一)我們在研究時發現，在「在太白粉製作湯圓之 Q 度」選項中，因為太白粉

是馬鈴薯澱粉所製成的粉末，在太白粉加水後遇熱會凝結成透明的粘稠狀，所以在以太白粉製作的湯圓中，會有像馬鈴薯般的綿密。女生比較喜歡以太白粉製作湯圓的Q度。使問卷結果是 54%(16 人)認為Q度普通，以女生居多。

(二)我們在研究時發現，在「地瓜粉製作湯圓之 Q 度」選項中，地瓜粉為蕃薯澱粉呈細顆粒狀，也可使用於勾芡菜餚，但因為它的吸水率較低而且溶解不易，故用於勾芡則較不普遍。所以在以地瓜粉製作的湯圓中，女生比較喜歡以地瓜粉製作湯圓的Q度。使問卷結果是 80%(14 人)認為比較 Q，以女生居多。

(三)我們在研究時發現，在「白玉粉製作湯圓之 Q 度」選項中，由糯米去殼直接加水研磨成漿，再經過脫水乾燥而成。所以在以白玉粉製作的湯圓中，女生比較喜歡以白玉粉製作湯圓的Q度。使問卷結果是 54%(16 人)認為Q度普通，以女生居多。

(四)我們在研究時發現，在「寒天粉製作湯圓之 Q 度」選項中，又稱洋菜粉，通常製作用來果凍，寒天粉的作用可以包覆油脂、澱粉，並且不帶走養分。所以在以寒天粉製作的湯圓中，女生比較喜歡以寒天粉製作湯圓的Q度。使問卷結果是 67%(20 人)認為比較 Q，以女生居多。

肆 引註資料

小林弘 (1979)：顯微鏡下的世界。台北。自然科學文化事業公司。

光華雜誌編輯部 (1985)：寶島的中國美食。台北。光華畫報雜誌社。

青木皐 (2009)：解圖為生物-細菌，病毒，黴菌。台北。世茂出版有限公司。

林美慧 (1999)：糕&粿。台北。台視文化事業股份有限公司。

林麗華 (1994)：米食傳統篇。台北。純青出版社有限公司。

張正莉 (2000)：營養師上菜。台北。聯經出版事業公司。

許堂仁 (1995)：貴族家宴食譜NO.1。台北。台灣餐飲出版社。

裘維藩 (2001)：菌物世界漫遊。台北。牛頓出版股份有限公司。

- 黃春慧 (2009)：客家媽媽教你做糰。台北。膳書房文化事業有限公司。
- 楊冠政 (2005)：基礎生物 (全)。台北。龍騰文化事業股份有限公司。
- 福理呂 (1978)：顯微鏡下的世界。台北。東方出版社。
- 蕭義娟 (1989)：微波爐食譜。台北。漢光。
- 廖玉儀 (2001)：牛奶小館。台北。城邦文化
- 廖羅雪鈺 (1996)：客家私房菜。台北。聯經出版事業公司。
- 蘇雅一 (2005)：米麵食學術科考照教戰手冊。台北。生活家出版事業有限公司。
- 顏金滿 (2008)：糕與糰。台北。邦聯文化。
- 壽端兮 (2000)：家常點心食譜。台北。漢光。