

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

脆皮葫蘆  
以雞脖子皮製作米腸之食譜探討

作者：

陳泱任。私立樹德家商。高三15班  
林好蓁。私立樹德家商。高三15班  
黃靖惠。私立樹德家商。高三15班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

現今社會對雞皮的料理不外乎是油炸、燒烤，逐漸讓人對雞皮產生熱量高不營養的形象而將其丟棄，因此我們將融入養生穀米讓其發揮原本的營養價值，顛覆世人的刻板印象。

## 貳●正文

### 一、加工食品

#### (一)包裝材料

本組參考香腸的原理:「原料肉經絞碎、混合並充填於腸衣內所製成之可即食產品」(肉類加工食品業應符合食品安全管制系統準則之規定,2014)。



以上圖片來源自 Google 圖片  
由研究小組人員自行編輯整理

### 二、米

即使是平常吃起來平淡無奇的米飯，只要掌握了訣竅，就能煮得粒粒飽滿、晶瑩剔透（小川聖子，2004）。

(一)品種

表 1 米的品種介紹

品種	簡介	圖片
秈米	(1) 口感偏乾硬、粒粒分明。 (2) 外型較細長、不透明。	
長糯米	(1) 外表偏細長狀、色澤是白色。 (2) 口感比粳糯米較硬，不黏糊呈顆粒狀。	
紅藜麥	(1) 外型偏圓，呈紅色。 (2) 口感偏硬，顆粒感強。	

資料來源：稻米達人

(二)營養成分

表 2 米的營養成分介紹

作者	年份	營養成分
行政院農業委員會 農糧署等	2012	(1) 主成分為醣類，另含有蛋白質、脂肪、纖維、鈣、磷、鐵、維生素B1、維生素B2、菸鹼酸等。 (2) 脂肪酸組成符合世界衛生組織脂肪酸比例建議（飽和脂肪酸:單元不飽和脂肪酸:多元不飽和脂肪酸=1:1~1.5:1）。
邱寶鈞	2008	(1) 約含有 75% 碳水化合物、2% 脂肪、7% 蛋白質，以及適量礦物質和膳食纖維。 (2) 米飯含有蛋白質，且品質相當不錯。

資料來源：研究小組自行整理

綜上所述，米的營養成分含有蛋白質、脂肪、醣類、礦物質、維生素。其蛋白質品質好，富含膳食纖維有通便、去毒、減肥的作用。

### 三、雞

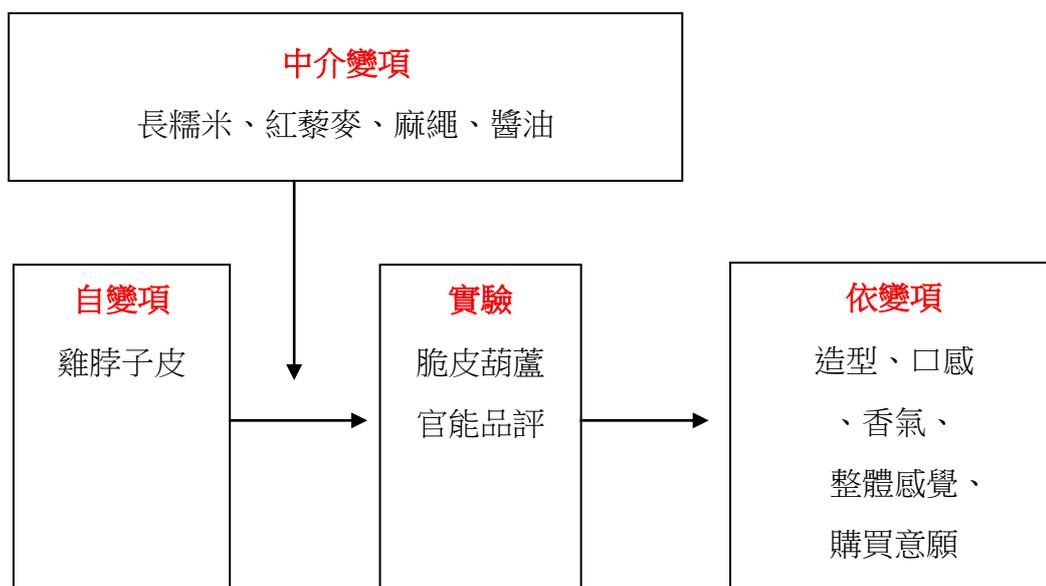
#### (一)品種

表 3 雞的品種介紹

品種	介紹	圖片
土雞	1.飼養週期：約 11 週。 2.肉質緊實、低脂。	
文昌雞	1.飼養週期：6~11 週。 2.肉質肥美、滑嫩。	
烏骨雞	1.飼養週期：11~16 週。 2.肉質鮮嫩。	

以上圖片來源自 Google 圖片  
資料來源：研究小組自行整理

### 四、研究架構



五、研究流程

(一)脆皮葫蘆

表 4 脆皮葫蘆製作過程

<p>1、準備材料：糯米、紅藜、雞皮、麻繩。</p>	<p>2、糯米、紅藜洗淨泡水10分鐘</p>
	
<p>3、準備肉燥材料：絞肉、蒜末、蔥花</p>	<p>4、煮成肉燥</p>
	
<p>5、糯米蒸熟</p>	<p>6、煮糖水</p>
	
<p>7、把內餡塞入，整形成葫蘆狀</p>	<p>8、沾糖水</p>
	
<p>9、淋熱油製雞皮上色</p>	<p>10、成品</p>
	

## 六、實驗觀察結果

以『雞脖子製作米腸』分析脆皮葫蘆『造型』、『香氣』、『口感』、『整體感覺』、『購買意願』。

(一)實驗計分人員：本校100位學生。

(二)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。

(三)實驗計分方法：採五分量表評比，以勾選方式紀錄，分別為：非常不同意、不同意、普通、同意、非常同意。

此實驗觀察計分表針對脆皮葫蘆「造型」、「香氣」、「口感」、「整體感覺」、「購買意願」之評分統計，以實驗品評結果進一步比較分析，其結果分析如下：

表 5 實驗品評

問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我覺得脆皮葫蘆之『造型』吸引人。	人數	1	3	30	44	22
	百分比	1%	3%	30%	44%	22%
2.我覺得脆皮葫蘆聞起來比較『香』。	人數	1	2	32	35	30
	百分比	1%	2%	32%	35%	30%
3.我覺得脆皮葫蘆吃起來比較『不膩』。	人數	1	3	31	39	26
	百分比	1%	3%	31%	39%	26%
4.整體而言我覺得脆皮葫蘆相對好吃。	人數	1	1	21	41	36
	百分比	1%	1%	21%	41%	36%
5.我會想要購買脆皮葫蘆。	人數	1	1	28	46	24
	百分比	1%	1%	28%	46%	24%

## 參●結論

### 一、實驗分析

- (一)在「造型」方面品評員認為能接受脆皮葫蘆的『造型』者佔 66%，亦有 4%的人持相反之意見
- (二)在「香氣」方面品評員對脆皮葫蘆的香氣較『香』者佔 65%，亦有 3%的人持相反之意見
- (三)在「口感」方面品評員脆皮葫蘆的口感者佔 65%，亦有 4%的人持相反之意見
- (四)在「整體感覺」方面品評員對脆皮葫蘆的整體感覺者佔 77%，亦有 2%的人持相反之意見
- (五)在「購買意願」方面品評員會購買脆皮葫蘆者佔 70%，亦有 2%的人持相反之意見

### 二、建議

- (一) 在製作方面，外皮可以在酥脆一些，甜度要在拿捏好一點，不要有的甜有的不甜。
- (二) 在造型方面，米飯可以再多放一些，這樣葫蘆狀就能在圓一點，才會更像葫蘆。
- (三) 在口感方面，米飯的味道可以再鹹一些，油炸時由稍瀝乾，吃起來就不會那麼膩。

## 肆●引註資料

中國烹飪協會名廚專業委員會(2014)。中菜精品烹飪大系:家禽。台北:橘子文化。  
行政院農業委員會農糧署、遠足文化公司(2012)。稻米達人大挑戰。新北:遠足文化。  
林麗華(1994)。米:傳統篇。台北:純青出版社。  
蘿瑞娜、梅子(2017)。餐桌上的超級食物:74道美味真實的家庭料理。台北:悅知文化。