

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

料理『糰』王-以五行顏色製作麻糰

作者：

吳湘紀。私立樹德家商。高三34班

蔡佩玲。私立樹德家商。高三34班

陳右展。私立樹德家商。高三34班

指導老師:

邱苙溱老師

壹、前言

一、研究背景

麻糰在客家話稱為「粢粑」，在客家庄佔有相當的位子尤其是新婚、新居落成喜慶，客家人總要製作大量的米粢粑。日本糰粑是對一般人比較少見是 4、50 年年代的美味(黃春慧，2009)。

二、研究動機

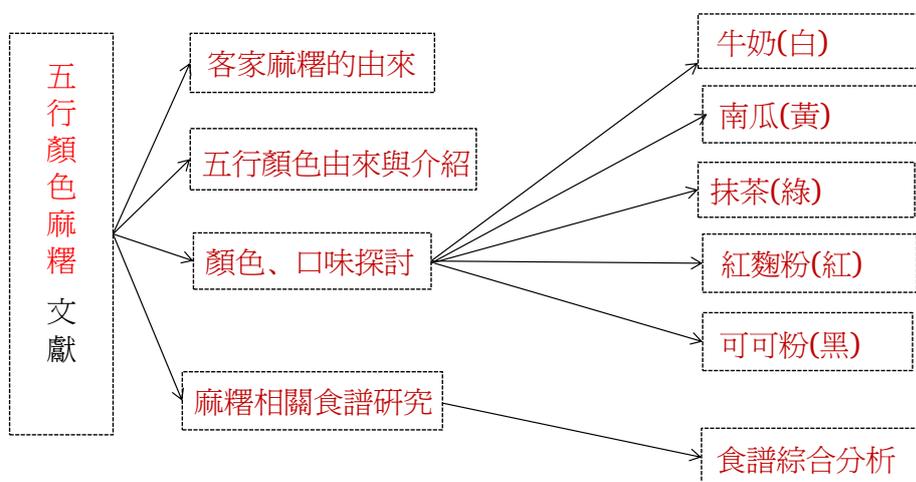
傳統麻糰一般是用米做的所以是白色的，但是我們試著以五行顏色加進麻糰，我們運用的五行顏色有白色、黃色、綠色、紅色、黑色。其代表意義為紅色保護心臟，預防癌症及抗老化；綠色明目及強健骨骼；黃色保護視力、增強免疫力及維持肌膚彈性；白色調節血壓、抗發炎及降低膽固醇、穩定血糖；黑色維護泌尿系統、增強記憶力(楊新玲，2009)，故我們將以以牛奶代替白色、南瓜代替黃色、抹茶代替綠色、紅麴粉代替紅色、可可粉代替黑色來製作麻糰。

三、研究目的

- (一)以牛奶、南瓜、抹茶、紅麴粉、可可粉對麻糰「顏色」的影響。
- (二)以牛奶、南瓜、抹茶、紅麴粉、可可粉對麻糰「口味」的影響。
- (三)以牛奶、南瓜、抹茶、紅麴粉、可可粉對麻糰「香氣」的影響。
- (四)以牛奶、南瓜、抹茶、紅麴粉、可可粉對麻糰「購買意願」的影響。

貳、正文

一、文獻架構圖



(圖一)文獻架構圖

二、文獻探討

(一)麻糰

1 麻糰的歷史介紹

米食在傳統禮俗裡有相當重要的文化含義，人的從出生到年老，傳統禮俗都有相應的習俗，而這些習俗都與糕粿、米食有著緊密的關係，而麻糰是一種糯米製的傳統小吃是利用蒸熟的糯米島揉製的(黃春慧，2009)。

(二)牛奶

1.牛奶簡介

牛奶也就是牛的乳汁，分為全脂、低脂和脫脂，牛奶富含鈣質、蛋白質和大腦必需胺基酸，有助於提高大腦記憶力及延緩腦功能衰退，但維生素 E 和維生素 K 較少(張擘、左小霞，2012)。

(三)南瓜

南瓜是五穀根莖類植物擁有豐富的維生素 c 和類胡蘿蔔素、茄紅素，是很好的抗氧化食物，胡蘿蔔在人體內會轉換成維生素 A 而蛋白質遇到具有去斑效果的維生素 c，則會加強維生素 c 膠原蛋白的合成使肌膚充滿彈性進而預防皺紋產生(桂台樺，2008)。

1.南瓜的種類

(表一)南瓜的種類

	栗子南瓜	東昇南瓜	美國南瓜（冬南瓜）	南投南瓜
圖片				
口感	口感鬆軟像栗子	果肉鬆軟香甜	果肉脆嫩	味道清甜，口感偏鬆軟
外型顏色	橢圓割線不明顯、深綠色	圓形、橘紅色	橢圓割線明顯、綠橘黃白	長胖、淺橘色

(資料來源：<https://health.businessweekly.com.tw/Article.aspx?id=ARTL000028302>)。

(圖片來源：<https://health.businessweekly.com.tw/Article.aspx?id=ARTL000028302>)。

2.南瓜的營養

南瓜含有維生素 A、維生素 c 和類生物黃色素而且還有豐富的纖維素能幫助腸胃蠕動維持正常代謝，使體內不易堆積脂肪(陳富春，2008)。

(四)抹茶

抹茶粉又稱綠茶粉，抹茶保持茶葉原有的味道及營養、藥理成分，也能添加在飲品、點心，冰品和其他各式食品中，抹茶具有能夠降低血液中的血脂及膽固醇，對抗老及預防蛀牙也有助益(阿披史·帕拉頌素，2014)。

(五)紅麴粉

紅麴是一種將紅麴菌接種在蒸熟的大米上，呈紫紅或棕紅，用於發酵、防腐、食物上色，是一種天然的食用色素，紅麴米可以用來製作紅麴酒或紅糟。(資料來源：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BA%A2%E6%9B%B2%E7%B1%B3>)

(六)可可粉

可可粉具有濃烈的香氣，品質好的可可粉含水量較少，較無結塊，若摸起來粉質細膩的較優(阿披史·帕拉頌素，2014)。

二、食譜分析

(一)書籍

(表二)食譜

編號	書名	作者	出版社	名稱	材料
1	阿芳的糕與糰	蔡季芳	台視文化	白糖糰	糯米粉、細砂、水、花生粉
2	米麵食	程永賢	漢聲	元宵	糯米粉、太白粉、背脂、糖水、糕仔粉
3	日式和果子	周美江	台視文化	羽衣麻糰	糯米粉、糖、水、食用色素

4	日式和果子	周美江	台視文化	白糖年糕	糯米粉、在來米粉、砂糖、片栗粉、食用色素
5	米麵食	程永賢	生活家	麻糰	糯米粉、砂糖、麥芽糖漿、水、油
6	阿芳的糕與粿-	蔡季芳	台視文化	寧波年糕	糯米粉、蓬萊米粉、水、沙拉油
7	台灣人愛吃的小吃	張志華	楊桃文化	麻糰	糯米粉、細砂、水、沙拉油、花生粉
8	中國米食	易成美	漢聲	麻糰	圓糯米、花生粉、砂糖
9	中國米食	易成美	漢聲	甜年糕	圓糯米、砂糖
10	米麵食	程永賢	生活家	湯圓	糯米粉、油、水

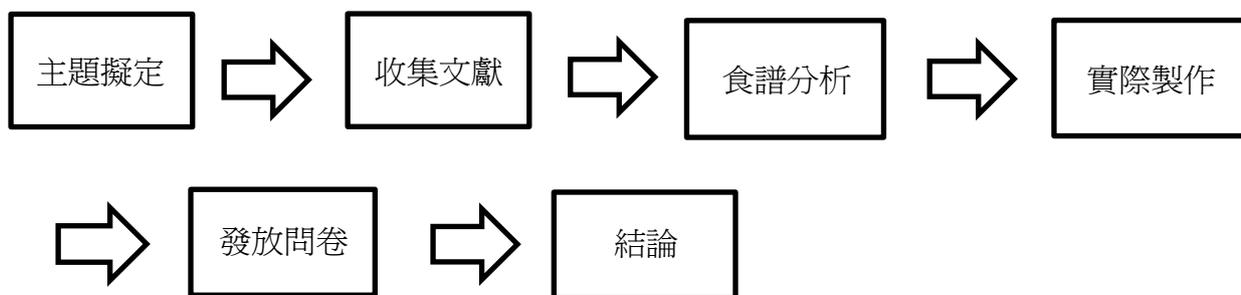
資料來源:研究者自行整理

(二)相同材料：糯米粉、糖。

(三)不同材料：油、花生粉、蓬萊米粉、食用色素、在來米粉、片栗粉、太白粉、背脂、糕仔粉、麥芽糖漿

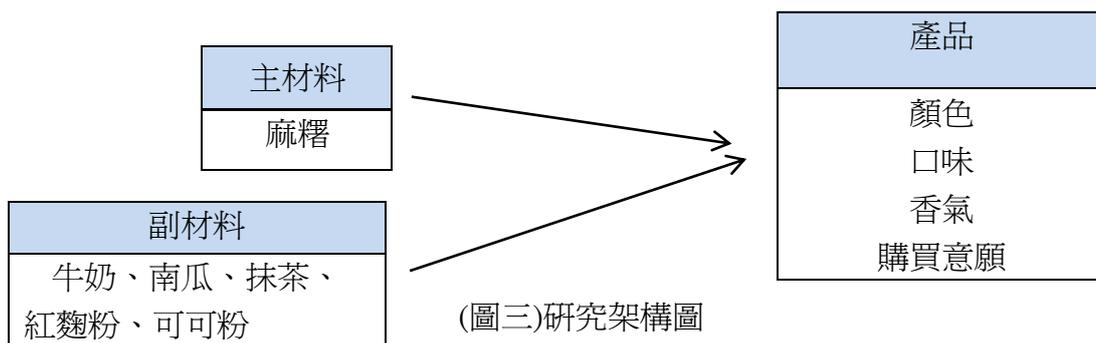
四、研究流程及研究架構

(一) 研究流程



(圖二)研究流程圖

(二)研究架構



(圖三)研究架構圖

五、研究對象

針對本校不同年級的學生和師長發放 100 份問卷。

六、研究方法

(一)文獻調查法

利用網路及書籍蒐集食譜，找出麻糰的食譜，在分析食譜並找出需要改良的地方。

(二)問卷調查法

本次專題採用問卷的方式收集資料，本問卷採用不記名的方式，實作完成讓受訪者接受品嚐，調查學生對於產品的顏色、口味、香氣、購買意願，發放 100 份問卷。

(三)實驗調查法

我們以不同的顏色的食材去製作五行麻糰，是以牛奶、南瓜、抹茶、紅麴粉、可可粉去做試驗。

七、麻糰的製作

(一)材料

糯米粉 130 克、細砂糖 30 克、水 140 克、食用油 1 大匙、南瓜 1 顆、牛奶 140 克、紅麴粉 10 克、抹茶粉 10 克、可可粉 10 克。

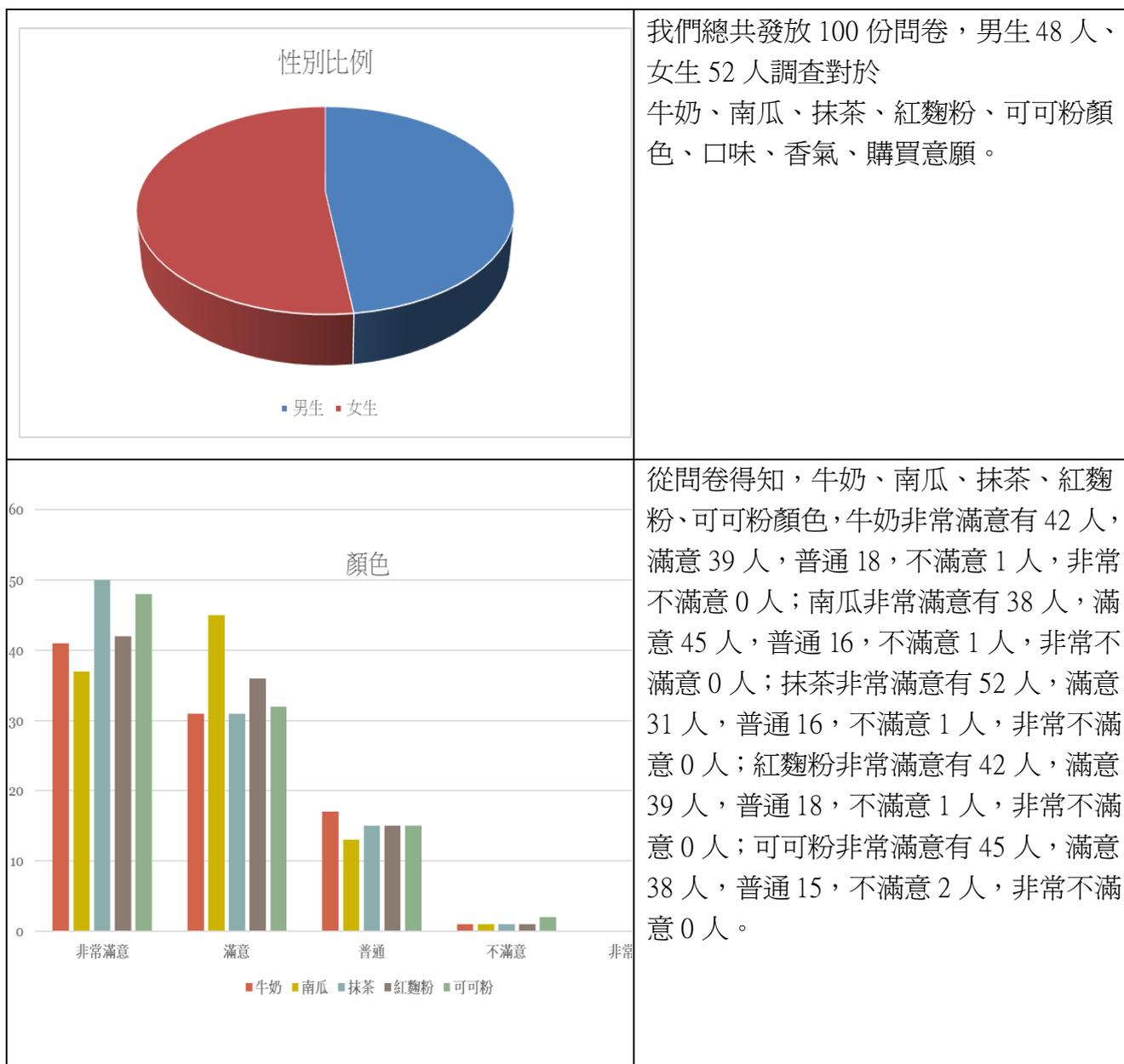
(二)製作

(表六)製作過程

			
1.秤材料。	2.將糯米粉、糖、牛奶、油拌勻。	3.將糯米粉、糖、紅麴粉、油拌勻。	4.將糯米粉、糖、抹茶粉、油拌勻。

			
<p>5.將糯米粉、糖、可可粉、油拌勻。</p>	<p>6.入蒸籠蒸製約 15 分鐘。</p>	<p>7.成品。</p>	

八、資料分析



<p>口味</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>成分</th> <th>非常滿意</th> <th>滿意</th> <th>普通</th> <th>不滿意</th> <th>非常不滿意</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>牛奶</td> <td>24</td> <td>28</td> <td>34</td> <td>7</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>南瓜</td> <td>16</td> <td>27</td> <td>36</td> <td>13</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>抹茶</td> <td>25</td> <td>35</td> <td>26</td> <td>7</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>紅麴粉</td> <td>12</td> <td>28</td> <td>40</td> <td>12</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>可可粉</td> <td>36</td> <td>31</td> <td>19</td> <td>7</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	成分	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	牛奶	24	28	34	7	1	南瓜	16	27	36	13	2	抹茶	25	35	26	7	1	紅麴粉	12	28	40	12	0	可可粉	36	31	19	7	1	<p>從問卷得知，牛奶、南瓜、抹茶、紅麴粉、可可粉口味，牛奶非常滿意有 26 人，滿意 30 人，普通 36 人，不滿意 7 人，非常不滿意 1 人；南瓜非常滿意有 17 人，滿意 29 人，普通 38 人，不滿意 14 人，非常不滿意 2 人；抹茶非常滿意有 25 人，滿意 37 人，普通 30 人，不滿意 7 人，非常不滿意 1 人；紅麴粉非常滿意有 14 人，滿意 30 人，普通 43 人，不滿意 12 人，非常不滿意 0 人；可可粉非常滿意有 37 人，滿意 32 人，普通 23，人不滿意 7 人，非常不滿意 1 人。</p>
成分	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意																																
牛奶	24	28	34	7	1																																
南瓜	16	27	36	13	2																																
抹茶	25	35	26	7	1																																
紅麴粉	12	28	40	12	0																																
可可粉	36	31	19	7	1																																
<p>香氣</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>成分</th> <th>非常滿意</th> <th>滿意</th> <th>普通</th> <th>不滿意</th> <th>非常不滿意</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>牛奶</td> <td>13</td> <td>32</td> <td>43</td> <td>10</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>南瓜</td> <td>14</td> <td>33</td> <td>44</td> <td>7</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>抹茶</td> <td>23</td> <td>35</td> <td>36</td> <td>5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>紅麴粉</td> <td>15</td> <td>26</td> <td>49</td> <td>9</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>可可粉</td> <td>24</td> <td>36</td> <td>30</td> <td>9</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	成分	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	牛奶	13	32	43	10	1	南瓜	14	33	44	7	1	抹茶	23	35	36	5	1	紅麴粉	15	26	49	9	1	可可粉	24	36	30	9	1	<p>從問卷得知，牛奶、南瓜、抹茶、紅麴粉、可可粉香氣，牛奶非常滿意有 13 人，滿意 32 人，普通 43 人，不滿意 10 人，非常不滿意 1 人；南瓜非常滿意有 14 人，滿意 33 人，普通 44 人，不滿意 7 人，非常不滿意 1 人；抹茶非常滿意有 23 人，滿意 35 人，普通 36 人，不滿意 5 人，非常不滿意 1 人；紅麴粉非常滿意有 15 人，滿意 26 人，普通 49 人，不滿意 9 人，非常不滿意 1 人；可可粉非常滿意有 24 人，滿意 36 人，普通 30 人，不滿意 9 人，非常不滿意 1 人。</p>
成分	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意																																
牛奶	13	32	43	10	1																																
南瓜	14	33	44	7	1																																
抹茶	23	35	36	5	1																																
紅麴粉	15	26	49	9	1																																
可可粉	24	36	30	9	1																																
<p>購買意願</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>成分</th> <th>非常滿意</th> <th>滿意</th> <th>普通</th> <th>不滿意</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>牛奶</td> <td>24</td> <td>24</td> <td>35</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>南瓜</td> <td>18</td> <td>27</td> <td>35</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>抹茶</td> <td>27</td> <td>36</td> <td>25</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>紅麴粉</td> <td>18</td> <td>28</td> <td>33</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>可可粉</td> <td>35</td> <td>29</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> </tbody> </table>	成分	非常滿意	滿意	普通	不滿意	牛奶	24	24	35	14	南瓜	18	27	35	15	抹茶	27	36	25	12	紅麴粉	18	28	33	20	可可粉	35	29	20	15	<p>從問卷得知，牛奶、南瓜、抹茶、紅麴粉、可可粉購買意願，牛奶非常滿意有 25 人，滿意有 25 人，普通 35 人，不滿意 14 人，非常不滿意 1 人；南瓜非常滿意有 18 人，滿意 27 人，普通 35 人，不滿意 15 人，非常不滿意 5 人；抹茶非常滿意有 27 人，滿意 36 人，普通 25 人，不滿意 12 人，非常不滿意 0 人；紅麴粉非常滿意有 18 人，滿意 28 人，普通 33 人，不滿意 20 人，非常不滿意 1 人；可可粉非常滿意有 35 人，滿意 29 人，普通 20 人，不滿意 15 人，非常不滿意 1 人。</p>						
成分	非常滿意	滿意	普通	不滿意																																	
牛奶	24	24	35	14																																	
南瓜	18	27	35	15																																	
抹茶	27	36	25	12																																	
紅麴粉	18	28	33	20																																	
可可粉	35	29	20	15																																	

參、結論

針對實作在成品方面有幾點需要作改善：

- 一、南瓜口味的成品吃起來口感太軟，主要原因是因為在蒸的過程我們放入太多的水。
- 二、口味方面也還不夠甜還要再做改進，因此我們在配方中進行調整，會將糖度的比例提高。
- 三、另外我們在研究過程中發現，製作牛奶麻糰時，不同品牌的牛奶製作出來的牛奶味也會不一樣。
- 四、在抹茶、可可、紅麴口味方面，受訪者都覺得味道太淡了，因此這也需要再改進的地方。

肆、引注資料

一、書籍

- (一)程永賢(2008):米麵食。台北：生活家。
- (二)蔡季芳(2004):阿芳的糕與糰。台北：台視文化。
- (三)周美江(1999):日式和果子點心。台北：台視文化。
- (四)張志華(2004):台灣人愛吃的小吃。台北：楊桃文化。
- (五)陳富春(2008):蔬食健康吃。台北：邦聯文化。
- (六)黃春樺(2009):米食的在地美味。台北：膳書房文化。
- (七)館野鏡子(2007):元氣黃蔬食。台北：遠流文化。
- (八)阿匹使・帕拉頌素(2014):抹茶果子學校。台北：八方。
- (九)張擘、左小霞(2012):13 億人都在喝的神奇豆漿。新北：繪虹。
- (十)楊新玲(2009):五色蔬果養生法。台北：活泉書坊。