

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以糙米、紫米、小米製作米布丁成品差異探討

作者：

錢重喆。私立樹德家商。實餐 336

廖君晏。私立樹德家商。實餐 336

魏如伶。私立樹德家商。實餐 336

指導老師:莊幸寓老師

壹、前言

在食用米類的時候，一般人都會都會直接將剩下的米類丟棄，但其實大部分的米類還有很多的食用方法，於是我們這組利用米類回收再做成一道好吃的點心。

一、研究背景

曾經看過一則新聞，他是報導「農會將白米,經過特殊處理後，研發出了米澱粉，做出各式各樣的米食甜點。」本組組員認為台灣的主食是米食，大家通常會將午餐或晚餐剩下來的米倒在廚餘桶，或者拿去煮一些普通的粥，我們可以用這些剩下的米飯去做出好吃的點心，而且如果不喜歡米食的人，也可以藉由米食點心，而慢慢地喜歡上米食。

二、研究動機

米曾是台灣的主食，但西方文化的引進，西方餐點漸漸取代米食，大家的選擇不再只有一種，有越來越多的外食族被西式的精緻餐點吸引，中國傳統主食逐漸被取代，為了找回大家對米食的熱愛，許多餐廳將米變化，想出許多各式各樣創新的想法，有米麵包、異國炒飯、粥、甜點，農會也出產了許多的優良米，讓人吃的心安且健康，例:紫米、糙米等...

為了將米推廣出去讓更多人知道，本組將從甜點中，選擇米布丁為研究主題，以不同的米去製作大人小孩都能體驗的甜品。

三、研究目的

為了解「米布丁」要用什麼米來做會有不同之風味及口感，把原本白米主材料:白米改為「紫米、糙米、小米」等材料烹調，並比較其差異性，期望藉由本研究結果，達成推廣米布丁的研究目的。

- 1:比較不同米製作米布丁在「口感」上的差異。
- 2:比較不同米製作米布丁在「外觀」上的差異。
- 3:比較不同米製作米布丁在「色澤」上的差異。
- 4:比較不同米製作米布丁在「購買意願」上的差異。
- 5:比較不同米製作米布丁在「接受度」上的差異

四、研究架構

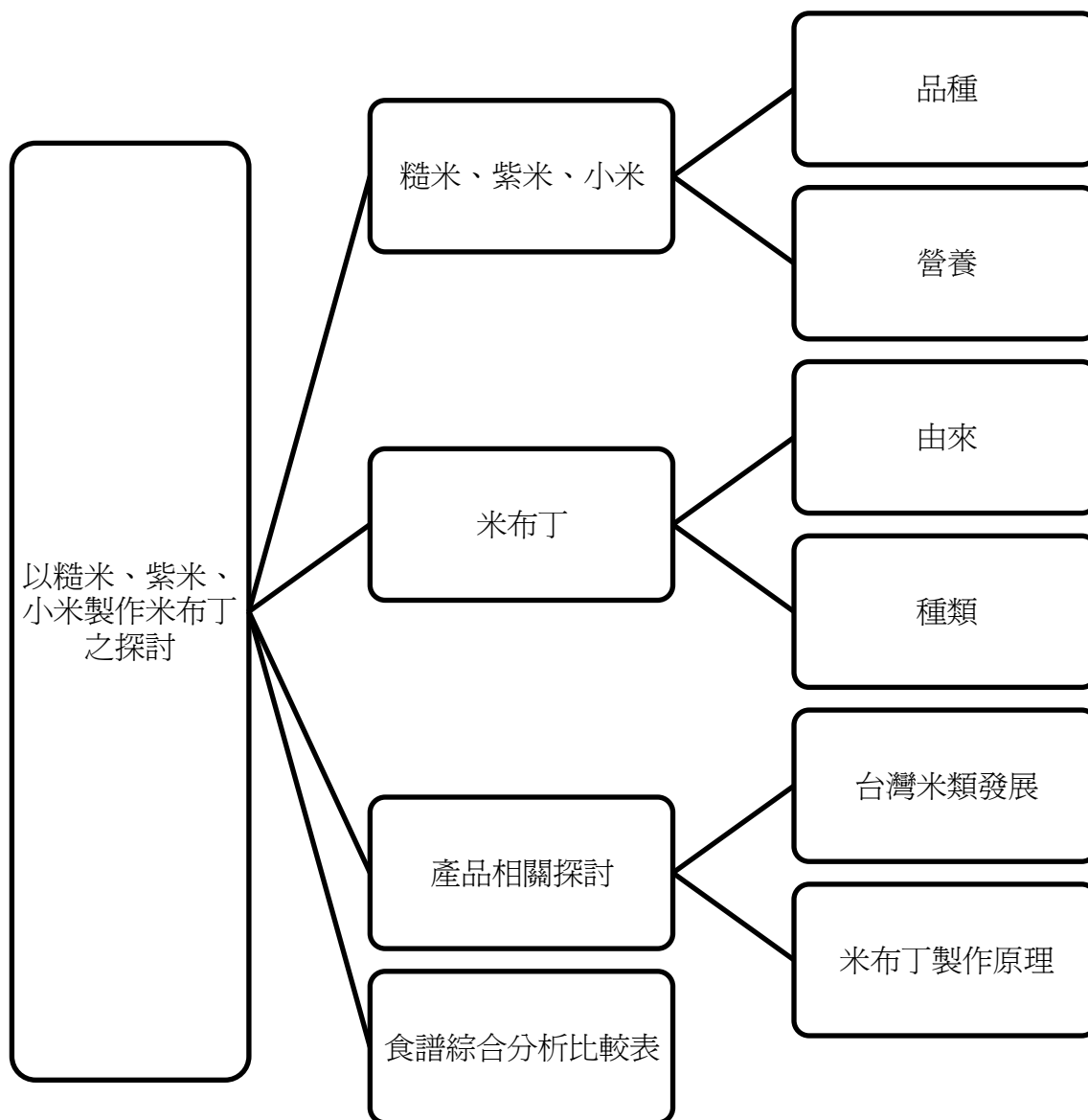


圖 1、研究架構圖

五、糙米、紫米、小米

糙米是稻米脫殼後的米，磨去外層可以製作白米，「**僅去除外殼，保留果皮、種皮、糊粉層、胚乳和胚芽的稻穀**」（余禮文，2015），所以是比白米更健康的食物。

紫米的由來，紫米稱黑糯米，又屬於糙糯米，糙糯米(指去稻殼的糯米)含有糊粉層及胚芽，因此「**營養價值較高，民間常把它當做老年人、產婦、貧血病人進食補品。**」

資料來源: 達瑞斯手札

小米為脫殼製成的糧食，「**由於小米米粒較稻小，容易烹煮，又具有特殊的風味且有耐儲藏的特性，傳統上為過去台灣原住民各族的主要糧食**」，可做小米飯、小米粥等。

(一)、品種

以米質特性來區分「台灣稻米可分為三大類，分別是：粳稻、秈稻、糯稻。粳稻的俗稱就是「蓬萊米」，粳米的形狀圓短、顏色透明」。

資料來源：聯米

(二)、營養

米飯是供給人體熱量的主要來源，不但有極佳的澱粉質，也含有高品質的植物性蛋白質、脂質和膳食纖維。「米飯中含有維生素 B、E 和鈣、鐵、鎂等，是身體不可或缺的微量元素。也是目前最佳營養攝取來源，並可促進消化與新陳代謝。」而適量的澱粉質，也是脂肪代謝過程中所不可或缺的！

資料來源:王明勇的部落格

六、米布丁的探討

(一)、由來

米布丁又稱為土耳其八寶粥為土耳其或阿拉伯一帶之點心，土耳其以及希臘血統猶太人間五旬流行。在許多不同的版本，米布丁可以是一個爐灶布丁，或在烤箱裡烤到焦黃的甜點。調味料範圍不盡相同。而近年來米布丁也慢慢成為社會大眾所喜愛的一種異國風味美食。大多數米布丁都會用到雞蛋，在熱的時候食用味道最好。多數食品歷史學家認為它起源於中東，一開始它是一種用幾種不同的穀物做出來的粥。西方中世紀的烹調書就已經有了它的身影，和很多的布丁和流質食物一樣，當時它經常是供應給病人和殘疾人，羅馬人就只把它當作藥來用。

資料來源:鵝黃色甜點廚房

(二)、種類

糙米：含有維他命 E、B1、B2、B6、泛酸…等，而無機質便是礦物質，像鈣、鎂、鐵、磷等，含量都很多。它有豐富的膳食纖維可刺激腸道蠕動，促使糞便較易排出。經過碾米過程，除去了大部分的營養成份。

紫米：台灣常見的黑糯米許多都是來自於中國大陸所栽種的，黑糯米在中國大陸四川、貴州、雲南等地有少數栽種，台灣花蓮縣光復鄉的阿美族人有傳統的 黑糯米栽種，是阿美族的祖先移到花蓮的時候帶過去的栽培技術，目前台灣的黑糯米主要來自於花蓮光復鄉，臺東也有少規模栽種，不過產量很低，一年僅收成一次，所以相當珍貴，被認定為稻穀類植物中

所謂的黑珍珠，零售價格亦高出一般白米許多。

小米：小米的起源相傳是很久以前，有隻狐狸在樹旁拉屎，沒想到竟從狐狸屎底下長出一根草，草後來結成穗，賽夏族先祖見之好奇，於是試食之，覺得其味美極，因此將稻穗攜回，由所有社眾分植之。

七、米布丁分析比較

表 1、參考文獻統整表

作者	西元	書名	主材料
大越鄉子	2010	每天都愛吃布丁	小米
陶禮君	2009	五星級名廚到我家	小米
郭士弘	2008	布丁奶酪的神奇配方	紫米
譚彥	1995	我的點心世界	小米
永瀨正人	2009	人氣名店的新感覺創作甜點	紫米

資料來源：小組自行整理

綜上所述，在 5 道米布丁食譜，大多數作者都以白米製作米布丁，僅部分作者運用紫米為食材，引發本研究以「糙米、紫米、小米」為主要食材，期望經由研究所的到的結論，以提供食品業者及一般民眾能運用米類食材烹調多種料理的概念。

貳、正文

一、研究架構

本研究根據便利抽樣法，針對 100 名學生開放式問卷。題目為「以糙米、紫米、小米製作米布丁成品差異探討」，依口感、外觀、色澤、購買意願之影響因素，比較差異；本研究以餐飲科學生，進行問卷之研究差異性。

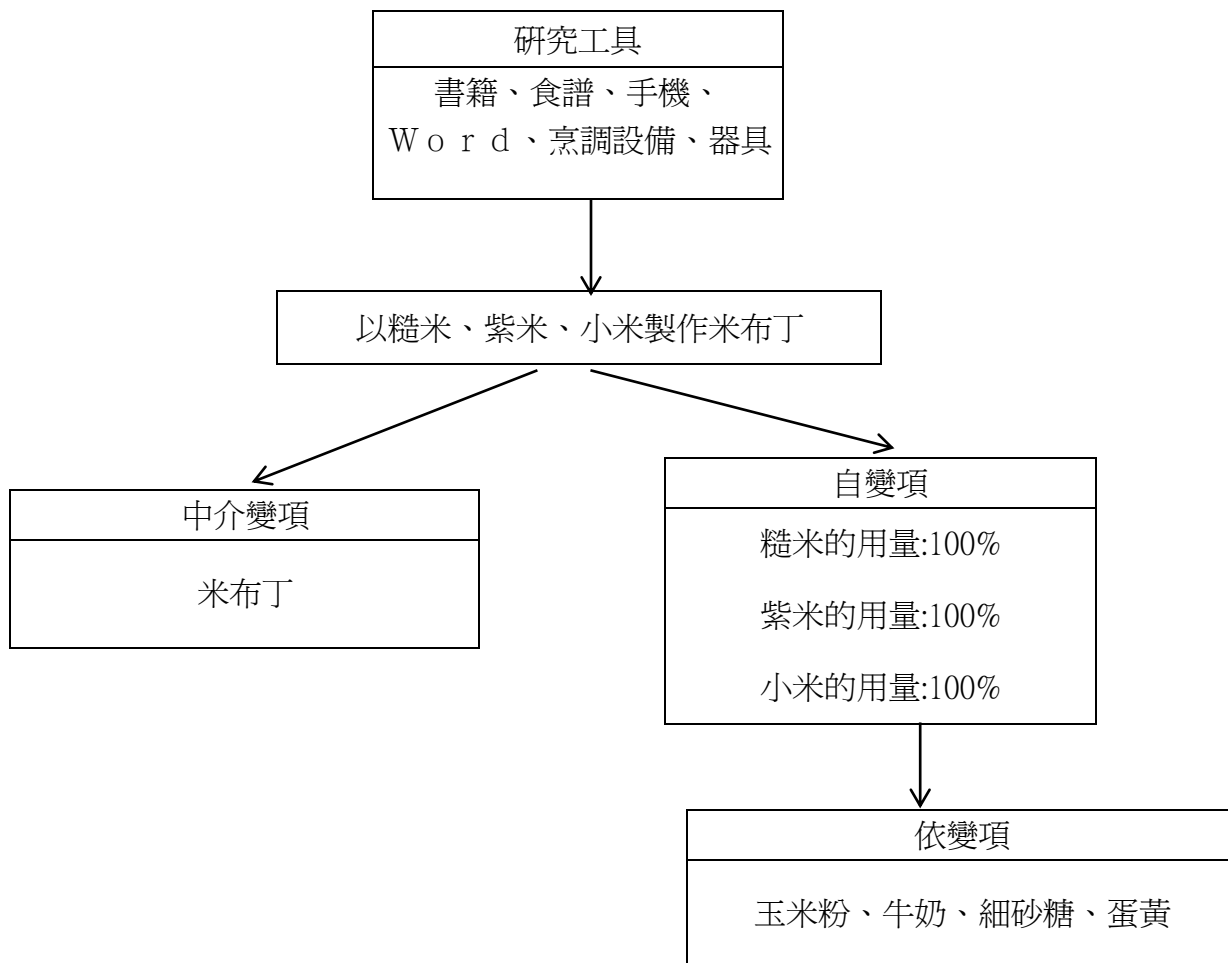


圖 2、研究架構圖

二、研究工具

表 2、工具列表

			
<p>(一) 馬口碗</p>	<p>(二) 鋼盆</p>	<p>(三) 打蛋器</p>	<p>(四) 圓鐵盤</p>

			
(五) 湯鍋	(六) 烤盤	(七) 電子秤	(八) 湯勺

資料來源：研究小組自行整理

三、配方表








表 3、使用配方表

材料名稱	百分比	公克
玉米粉	64%	230 g
牛奶	100%	360 g
細砂糖	96%	300 g
蛋黃	53%	190 g
糙米、紫米、小米	100% / 100% / 100%	360 g

資料來源：研究小組自行整理

四、實驗方法

表 4、實驗實作過程

			
1. 玉米粉加水調成粉漿水。	2. 牛奶加蛋黃，砂糖還有粉漿水攪拌。	3. 放入米類，用小火煮到沸騰。	4. 倒入模型。
			
5. 烤盤加水加至 1 公分。	6. 放入烤箱 200 度，烤 30 分。	7. 放入冷藏 1~2 小時。	

五、研究比較

表 5、糙米米布丁喜愛程度

喜愛程度 產品特徵	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
口感	0	2	1	3	0
外觀	0	1	2	3	0
色澤	0	3	1	2	0
購買意願	0	2	2	1	0
接受度	0	2	1	3	0

表 6、紫米米布丁喜愛程度

喜愛程度 產品特徵	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
口感	0	1	3	2	0
外觀	0	1	2	3	0
色澤	0	2	1	3	0
購買意願	0	1	3	2	0
接受度	0	2	3	1	0

表 7、小米米布丁喜愛程度

喜愛程度 產品特徵	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
口感	0	1	3	2	0
外觀	0	2	1	3	0
色澤	0	1	2	3	0
購買意願	0	2	1	3	0
接受度	0	2	3	1	0

參、結論

一、問題：

- 1.生米下鍋和蛋液等一起煮不容易熟。
- 2.煮米的過程容易燒焦。

二、解決方法：

- 1.米類一定要煮熟後再下去，如果是用生米下去煮的話，米類不會熟透。
- 2.米類下去煮的時候開小火，要不斷的攪拌，以免黏住鍋

肆、引注資料

余禮文(2015)。食物學 I。台中市：文野出版社。

達瑞斯手札。2018 年 11 月 5 日，取自網站

https://dariuslifetime.blogspot.com/2012/11/blog-post_14.html%E3%80%82

聯米。2018 年 11 月 5 日，取自網站

<https://www.unionrice.com.tw/RicePage?id=17>

王明勇的部落格。2018 年 11 月 5 日，取自網站

<http://yogihouse123.pixnet.net/blog/archives/201608>

鵝黃色甜點廚房。2018 年 11 月 5 日，取自網站

<https://www.facebook.com/jaunepastel/photos/a.506002962804332/587424607995500/?type=1&theater>