投稿類別：家事類

篇名：

冬季聖品—Q的薑薑好

作者：

呂巧琳。國立東港高級海事水產職業學校。家政科三年甲班

李度呈。國立東港高級海事水產職業學校。家政科三年甲班

黃偉傑。國立東港高級海事水產職業學校。家政科三年甲班

指導老師：

王雅貞老師

壹●前言

一、研究動機

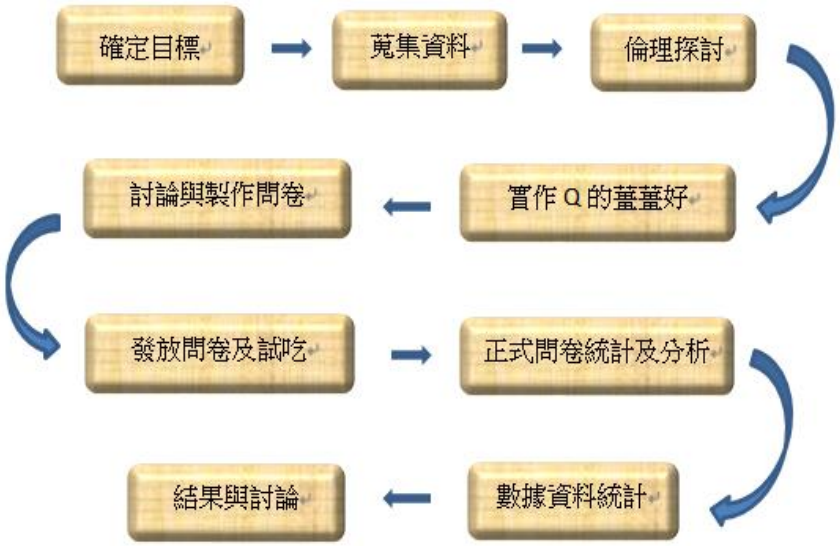
人們對飲料的需求越來越大，這個時代中，人人都講求高品質的生活，任何事物都要有最好的品質，就連一個小小的飲品也不例外。在這忙碌的社會中，許多民眾開始重視個人的飲食，而飲品也算是大家所注重的部分，不但可以拿著攜帶方便，且全台各處都設有飲料店或便利商店，走到哪都不用擔心口渴。

一開始，成員中有人提到台灣最熱門的珍珠奶茶，在台灣及國外，珍珠奶茶算是飲品中銷售量不錯的飲料，普遍大眾都喜歡珍珠Q彈的口感。常受到外國觀光旅客所喜愛，也是外國人來台必備的小吃之一，價格並不昂貴，所以”珍珠奶茶”才會受到人們的歡迎，因此我們想以包心粉圓的方式來作為我們這次專題製作研究的動向。

二、研究目的

近年來的冬天都非常的寒冷，冷到手腳都會皮皮挫，所以大眾才會有慾望想要去購買熱飲來暖和身子，而熱飲就會聯想到薑茶，薑茶不但養生而且也有補氣血之功效；成了一杯冬天聖品－Q的薑薑好，養生既健康的熱飲。以西谷米的Q彈為主軸，把西谷米製作出令人彈牙的外皮以包入養身的龍眼乾，而龍眼乾為不少美食製作過程中不可或缺極富含營養的重要食材，再下去搭配香氣滿分且促進血液循環的薑茶，將兩者結合而產生一杯養生的熱飲。其所散發出香氣芬馥的特殊薑味，讓人陶醉其中。整體而言，我們想要打造一杯不分年齡層所喜愛的熱飲。而這杯熱飲將成為眾人喜愛的飲品之一。

三、研究方法



圖一、研究流程圖

貳●正文

一、西谷米的相關介紹

「又叫西米，是印尼所產，由棕櫚科植物提煉萃取澱粉製成，是加工米，形狀像珍珠。常用於做粥羹和點心。」(註一)]

顆粒細小的西谷米烹調時容易黏成一團而味道相當的淡也幾乎都沒有味道，所以還沒咀嚼它就滑落肚子裡了。也不可過早加入糖水，會容易膨脹變爛，導致影響口感。而採買西谷米的訣竅：顏色白皙、光滑、圓潤為佳；用手指試壓，觸感硬而不易碎的比較佳。

在外面販賣的西谷米產品幾乎都是耳熟能詳的西米露，西米露的做法很簡單，西谷米和水的比例為 1：5，將水煮滾後放入西谷米持續攪拌，煮滾 10 分鐘之後西谷米如果以透明就表示已煮熟了。再依序加入糖水配料，即可食用。

(一)西谷米對身體的好處：

１、健脾
２、補肺化痰
３、養顏美容
４、提振精神

二、薑茶的簡介

薑具有的療效可說是「沒有薑就沒有所謂的中藥」。薑能夠溫暖身體，促進血液循環，活化內臟。並能有效解除體液、血液、代謝的阻滯，驅風避寒，幫助消化等等功效...」。老薑辛辣的程度屈指可數，薑的生產季於三到四月、八到十二月，根據採收的時間可以分為三階段，第一階段嫩薑，第二階段粉薑，的三階段老薑，雖然老薑纖維粗多渣難以消化，可是薑越老辣味越強，去風寒的能力越好。**「薑的成分當中，功效主要在於薑油酮、薑辣素、薑漿等辣味成分和薑醇、薑烯等芳香成分。」**(註二)(趙美玲，2003)。**「能讓體溫升高，有效率的燃燒脂肪，簡單的達到減肥的目的；消除寒性不快的症狀，也非常有效果。」**(註三)(李承翰，2000)

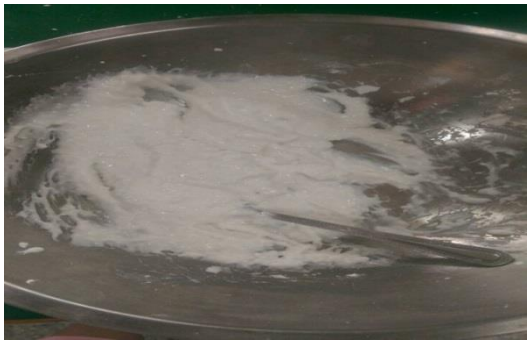
薑除了用藥的價值豐富以外，它亦占著重要的地位在烹調食譜裡。生薑氣味溫和，可用來做釀醋以及雪利酒，也是薑汁汽水的重點食材。除此之外在中國菜裡也是相當常用的調味料之一，常用來搭配蔬菜、肉類、海產。

三、龍眼乾簡介

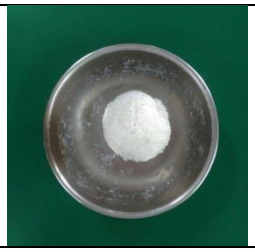
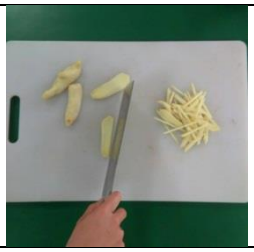
龍眼乾有養心補血的效果，尤其是婦女生產後、生理期間，服用龍眼乾對身體有很好的幫助；而在勞費心神、壓力過大的現實生活當中，很容易感到失眠。能調適以上症狀；**「滋補氣血、養血安神、補益心脾、主治脾虛泄瀉、改善手腳冰冷、失眠健忘、貧血虛弱、含磷、鉀與維生素Ｃ。」**(註四)(Lichen，2012)。**「因為味甘，能培養補強脾土，能有益肺氣，又可調理肺虛、痰中帶血的疾患。」**(註五)(郭林宗，1991)

四、實作過程

我們Q果的外皮是使用西谷米所製作而成的，大家聽到了西谷米，就一定會聯想到「西米露」這份飲品，但是也有一些人會將西谷米用來做肉圓，實驗時，我們嘗試著浸泡西谷米，分成冷水、溫水以及熱水，三種的溫度去浸泡，我們完全沒有想到西谷米在熱水的浸泡中居然全部都溶解了，慢慢地吸收水分，我們開始做搓揉的動作，雖然吸收完水分會乾乾的，但是搓揉完就會開始有黏度，非常的黏！我們將搓好的西谷米，簡稱「Q果」，把包好的Q果放入煮沸的熱鍋中，大約煮15分鐘左右，西谷米表皮透明口感Q彈，組員們試吃過後與以前實驗過也失敗的粉類比較，都認為西谷米是一個很棒的食材，所以西谷米達成的我們組員中的共識。

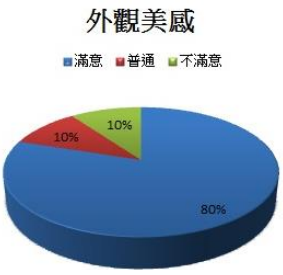
	樹薯粉： 樹薯粉加入適當的溫水，樹薯粉泡溫水之後變得相當可怕，完全無法定形，會變成粉漿，外表看似有定型，但一拿起來就會像漿一樣的滑落，而無法揉成球狀。雖然我們有試過用電鍋蒸，但是蒸出來的外皮，雖然是透明的可是只有表皮是透明的，裡面完全沒熟，口感相當的乾硬。
	澄粉： 澄粉以熱水浸泡，成品會成濃稠狀並且無法定型，而澄粉也只能以電鍋蒸的方式下去做，無法以滾煮的方式，因為煮出來它的外皮會破掉裡面的內容物也會跑出。
	西谷米： 我們經過多次實驗，發現西谷米在熱水浸泡 2.5 小時過後最容易搓揉，而且包入東西進去也不容易破掉，是個極好的材料。所以我們組員全部贊成使用西谷米作為我們的專題主要方向。

圖二、研究粉類分析圖

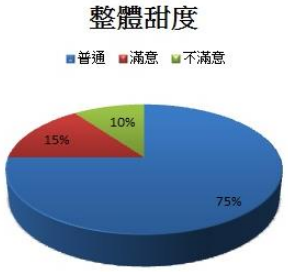
		
將西谷米倒入小鋼盆，用熱水浸泡 3 小時。	將浸泡完的西谷米搓揉成麵糰狀。	將西谷米分成適量的大小。
把龍眼乾切成小塊，包入揉成團狀的西谷米內。	成圓球狀。	薑母去表皮。
		
將薑切成細絲條狀。	煮沸一鍋熱水。	把薑絲丟入，煮出薑味。
再加入適量的黑糖攪拌均勻。	再加入包入龍眼乾的 Q 果，滾煮 15 分鐘，呈半透明狀。	盛裝置杯中即可。

圖三、實驗流程圖

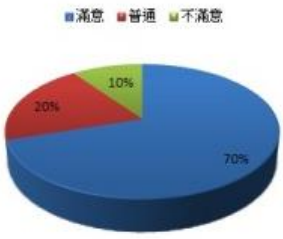
五、問卷調查結果



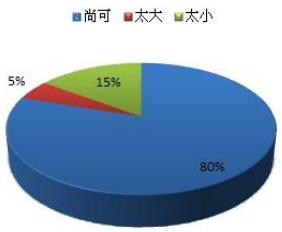
外觀美感統計圖



整體甜度統計圖

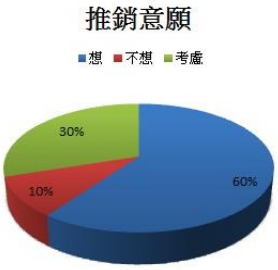


Q 果口感統計圖



Q 果形狀統計圖

購買意願統計圖



推銷意願統計圖

圖四、問卷調查統計圖

參●結論

經過多次調查，發現許多長輩反應太甜，希望能降低糖度會更好喝！我們也一直在調整薑茶的甜度，直到長輩們都能夠接受。大人小孩都覺得 Q 果的口感很 Q 彈很好吃，但有些小孩不太敢喝，因為怕辛辣，我們在調查的過程中有讓小朋友試喝，小朋友說：「不會辣，甜甜的很好喝，珍珠 QQ 軟軟的很好吃，

一下子就暖起來了。」

以一杯香氣噴鼻的薑母茶，裡面有嚼勁又富含養生的龍眼乾的 Q 果，呈現了一杯不管年齡層都愛的熱飲。不管是有黑糖香氣的薑茶或是有口感的 Q 果，將會帶來一股熱飲潮流。薑的功能大家都知道，黑糖也是女孩子們經期來時會喝的熱飲，在薑茶裡加入 Q 果，別有一番風味。

而這杯 Q 的薑薑好也有養顏美容的功效，Q 果的外皮是用西谷米製作成的，且西谷米的功效有具有健脾、補肺化痰的功效，也具有剛剛上述對肌膚有養顏美容的效果，是一杯極具養身及美顏的極佳飲品，大朋友、小朋友、老人皆可飲用及食用。

肆●引註資料

註一
台灣糧倉。2005-2010。 取自網路
http://www.granary.tw/029.html
註二
趙美玲(2003)。薑是吃的萬年藥。台北市：安立出版 。
註三
李承翰(2000)。臺灣家傳食療小秘方。臺北縣：世茂出版。
註四
Lichen。2012。取自網路
http://www.vegtrends.com/vegetarian-ingredients/item/50-health-benefits-of-longan.html
註五
郭林宗(1991)。中國古傳食療祕方。台北市：滿庭芳出版。