

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

傳統年糕與牛奶年糕之差異探討

作者：

黃偉豪。私立樹德家商。高三 19 班

吳冠臻。私立樹德家商。高三 19 班

周鳳怡。私立樹德家商。高三 19 班

指導老師：

毛德馨老師

鄭淑菁老師

壹 前言

百節年為首，「春節」在中國人們的生活中是極其重要的盛典，年糕是為年夜祭神、歲朝供祖先所用，後來成為春節食品。早年物資缺乏的社會中，人們相信「吃甜甜，好過年」這樣的說法，因此年糕製作時總加入大量的砂糖和黑糖，近年來因健康意識抬頭，政府不斷的宣導健康的年菜飲食，加上許多人因過年吃了過油、過甜、熱量過高的年菜及糕點，而產生許多文明病，因此本組希望能做出好吃健康又營養美味的年糕，主要的改變是將本次研習參訪的主題之一東海大學牛奶，融入年糕材料中進行創意成品製作。以本校高三餐飲管理科學生為試吃對象，進行問卷調查，進一步了解消費者對創意年糕的接受度。

貳 正文

一、年糕

年糕，是我國春節傳統食品的一絕，我國人民最早吃糕不是春節時吃，那時也不叫年糕，在周代時，它只是人們充飢之物，也是祈神祭祖的供品，在宋代文獻中已有「年糕」和「年粘糕」、「粘粘糕」的稱呼，宮廷、官府、民間每當春節都要專門製作，作為節日美食自家享用，還贈送給親朋好友(黎營 1990)。

本組將台灣年節常見糕點整理如下，以表格說明：

糕點名稱	口感風味	主材料	特色
甜年糕	Q 黏	糯米、2 號紅砂糖	散發自然糖香常見口味是加 2 號紅砂糖，也有加黑糖製作
捲油炸 桂花年糕	軟糯	糯米、糖、香油、 桂花	有香油香氣，多為紅豆、芝麻、花生、豆沙等口味
江浙鬆糕	鬆軟	在來米、內餡材料	有磨米碎粒口感，可嘗到米香
紅豆年糕	軟 Q	糯米、糖、紅豆	有紅豆顆粒，可嘗到紅豆甜香氣
客家甜粿	甜 Q	在來米、2 號紅砂 糖、黑糖	充滿糖香，放涼吃會更有彈性
港式蘿蔔糕	軟綿	在來米、蘿蔔絲、 臘腸丁	可吃到豐富的蘿蔔絲，風味清甜
港式芋頭糕	有彈性	在來米、芋頭丁、 臘腸丁	可嘗到完整芋頭丁，散出濃郁芋頭香氣
鹹年糕	Q 實	糯米、蓬萊米、炒 香油蔥、肉末、蝦 米等	可嘗出炒料與米漿混合後均衡的鹹香風味
客家鹹粿	Q 實	糯米、炒香蝦米蔥 酥肉末等	炒料的鹹味與米香十分搭配
寧波年糕	Q 彈	糯米、蓬萊米	可嘗出米香
大陳年糕	堅實 Q 勁	蓬萊米	可嘗出米香

資料來源:研究者自行整理

綜上所述，市面上販售許多不同口味及各種型式的年糕，年糕家族形形色色，台灣人在過年過節最常採買的是「甜年糕」，本組在年菜年糕的專題製作決定選擇「甜年糕」。

二、米的種類

(一) 糯米：分為長粒、圓粒二種，外型為不透明、潔白色；所含的澱粉幾乎全為枝鏈澱粉(Amylopectin)；吸水性以米重：水重約為 1:1~2/3 之比例；碘反應為紅褐色，年性強，不易老化；可用來製作依些年性較大的點心或米食，如年糕、油飯(1989，黃韶顏)。

(二) 再來米：又稱為秈糯，屬於硬質米外型不透明，光澤少、粒形整齊、粉質硬，橫切面呈放射狀，經加熱蒸煮後中心以原狀存在，周圍組織則被破壞，其所含澱粉直鏈澱粉佔 25%，枝鏈澱粉佔 75%；吸水性以米重：水重約 1:1.5~3 倍，由於蒸煮後組織較為鬆散，因此大多製作一些黏性較小的成品，如碗粿、蘿蔔糕(1989，黃韶顏)。

(三) 蓬萊米：又稱為粳糯，屬於軟質米，外型為半透明、有光澤、表面附著性大、粉質較軟，橫切的背腹有數層平行排列的細長細胞，橫切後中心澱粉常被破壞(1989，黃韶顏)。

(四) 糯米粉：以前的人將糯米加水以石磨磨成米漿直接製成食品，有的則脫水加工成粿粉糰、粉粒等，再作成各式粿和糕。今日製作糯米食已方便許多，除少數糕點需將糯米研磨成較粗的顆粒外，大多數的粿粉食品都可購買機器磨好、現成的細糯米粉製作，視製品的種類決定加水的多寡(1985，光華雜誌編輯部)。

另外，本組同學收集許多與年糕相關的食譜整理如下，並將食譜配方澱粉類、水量為表格呈現重點，分述如下：

	書名	作者	出版社	澱粉	水量
1	糕與粿	顏金滿	邦聯文化	糯米粉 600 公克	水 400 cc
2	糕&粿	林美慧	台視文化	糯米粉 1 斤	水 2 杯
3	米食傳統篇	林麗華	純青出版社	圓糯米 900 公克	水 3 杯
4	客家媽媽教你做粿	黃春慧	膳書房文化	圓糯米 600 克	水 240 克
5	營養師上菜	張正莉	聯經出版	糯米粉 300 克	水 120 克
6	客家私房菜	廖羅雪鈺	聯經出版	糯米粉 1 斤	水 1 杯

7	微波爐食譜	蕭義娟	漢光	糯米粉 450 克 在來米粉 150 克	水 1 杯
8	家常點心食譜	壽端兮	漢光	糯米粉 900 克、 在來米粉 300 克	6~7 飯碗
9	米麵食學術 科教戰守策	蘇雅一	生活家出版	糯米粉 450 克	水 1 杯
10	上統糯米粉 包裝袋	無	無	糯米粉 1 斤	水 2 杯

綜上所述，在以上 10 種不同製作方法的年糕中，可以發現製做年糕所使用的澱粉類大多是採用糯米粉製作，少許配方中會添加在來米粉，食譜上並無註明糯米粉品牌，且配方中糯米粉與水、糖之比例各家配方都不相同，經由組員討論，並參照本校三位年資超過 10 年之專業中餐老師之意見決定本組實驗之食譜與作法，並經過三次以上試做穩定實驗觀察之作品。以下是本組的創意年糕配方：

三、創意年糕配方材料與做法

年糕名稱	水分	材料	做法
傳統年糕	水兩杯	二級砂糖兩杯 黑糖半杯	1. 糖加水煮溶，待稍涼後加入糯米粉再用打蛋器攪拌均勻即成糯米漿。 2. 糯米漿倒入置有年糕紙之蒸籠，蒸籠旁要插入竹筒以便透氣，即用大火蒸 1 小時，至筷子插入不黏即可
創意年糕	牛奶兩杯		

四、研究年糕所使用之器具設備

爐台	蒸籠	竹製蒸籠	鋼盆
			
打蛋器	量杯	湯杓	溫度計
			

五、研究流程

本研究的研究流程分為準備、試做、實驗、施測、延後測及完成六個階段。茲以下表簡要描述實施之過程：

準備階段98年10月~12月			
1.收集相關資料及文獻。 2.年糕試作。 3.三位專業教師，試吃年糕確認年糕品質。 4.官能品評問卷的編製。			
傳統年糕及創意牛奶年糕製作 實驗處理99年1月~3月			
			
抽樣試吃，填寫問卷			
			
資料分析及撰寫專題 99年3月			
1. 以Excel製作統計分析圖表進行問卷資料分析。 2. 以Word文書處理書寫專題內容。			

六、問卷結果

本章將針對傳統年糕與創意年糕在「外觀」「色澤」「口感」「香味」之得分統計，以試吃結果進一步比較分析，問卷來源是本校高三餐飲科同學，男女各 25 人，其統計結果與分析如下：

(一) 傳統年糕對牛奶年糕的外觀、色澤、口感、香氣之比較統計表

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.我覺得傳統年糕外觀看起來比牛奶年糕可口	人數	0	11	21	17	1
	百分	0%	22%	42%	34%	2%

傳統年糕與牛奶年糕之差異探討

	比					
2.我覺得傳統年糕色澤看起來比牛奶年糕好看	人數	0	10	23	17	0
	百分比	0%	20%	46%	34%	0%
3.我覺得傳統年糕香氣聞起來比牛奶年糕香	人數	6	22	17	4	1
	百分比	12%	44%	34%	8%	2%
4.我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕甜	人數	2	9	14	17	8
	百分比	4%	18%	28%	34%	16%
5.我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕 Q	人數	3	12	11	19	5
	百分比	6%	24%	22%	38%	10%
6.我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕黏牙	人數	2	3	15	20	10
	百分比	4%	6%	30%	40%	20%
7.我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕好吃	人數	5	17	10	10	8
	百分比	10%	34%	20%	20%	16%
8.我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕軟	人數	5	8	12	17	8
	百分比	10%	16%	24%	34%	16%
9.整體而言我比較喜歡傳統年糕之外觀	人數	1	8	23	13	5
	百分比	2%	16%	46%	26%	10%
10.整體而言我比較喜歡傳統年糕之色澤	人數	2	6	25	14	3
	百分比	4%	12%	50%	28%	6%
11.整體而言我比較喜歡傳統年糕之香味	人數	6	14	19	10	1
	百分比	12%	28%	38%	20%	2%
12.整體而言我比較喜歡傳統年糕之口感	人數	2	24	8	9	7
	百分比	4%	48%	16%	18%	14%
13.整體而言我比較喜歡傳統年糕	人數	3	17	16	9	5
	百分比	6%	34%	32%	18%	10%
14.我願意花錢去購買	人數	2	5	18	19	6

傳統年糕	百分比	4%	10%	36%	38%	12%
15.我願意花錢去購買牛奶年糕	人數	0	4	14	19	13
	百分比	0%	8%	28%	38%	26%

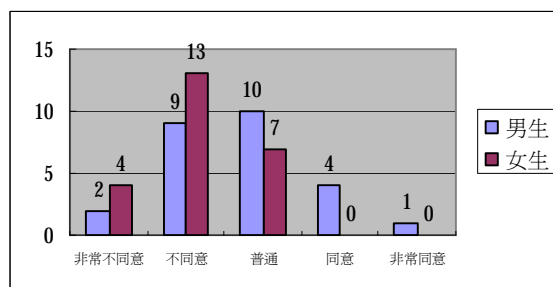
(二) 不同性別在傳統年糕對牛奶年糕比較統計表

問卷題目	性別	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我覺得傳統年糕外觀看起來比牛奶年糕可口	男生	0	6	12	8	0
	女生	0	5	9	9	1
2.我覺得傳統年糕色澤看起來比牛奶年糕好看	男生	0	7	10	9	0
	女生	0	3	13	8	0
3.我覺得傳統年糕香氣聞起來比牛奶年糕香	男生	2	9	10	4	1
	女生	4	13	7	0	0
4.我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕甜	男生	1	4	9	8	4
	女生	1	5	5	9	4
5.我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕 Q	男生	1	8	7	6	4
	女生	2	11	4	6	1
6.我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕黏牙	男生	1	1	8	10	6
	女生	1	2	7	10	4
7.我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕好吃	男生	2	4	9	7	4
	女生	3	4	8	6	3
8.我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕軟	男生	2	2	5	12	5
	女生	3	6	7	5	3
9.整體而言我比較喜歡傳統年糕之外觀	男生	1	4	10	9	2
	女生	0	4	13	4	3
10.整體而言我比較喜歡傳統年糕之色澤	男生	1	5	10	9	1
	女生	1	1	15	5	2
11.整體而言我比較喜歡傳統年糕之香味	男生	2	9	9	6	0
	女生	4	5	10	4	1
12.整體而言我比較喜歡傳統年糕之口感	男生	1	5	10	7	3
	女生	1	3	14	2	4
13.整體而言我比較喜歡牛奶年糕	男生	1	8	10	4	3
	女生	2	9	6	5	2
14.我願意花錢去購買傳統年糕	男生	1	3	8	10	4
	女生	1	2	10	9	2

15.我願意花錢去購買牛奶年糕	男生	0	3	7	11	5
	女生	0	1	7	8	8

七、傳統年糕與牛奶年糕差異分析

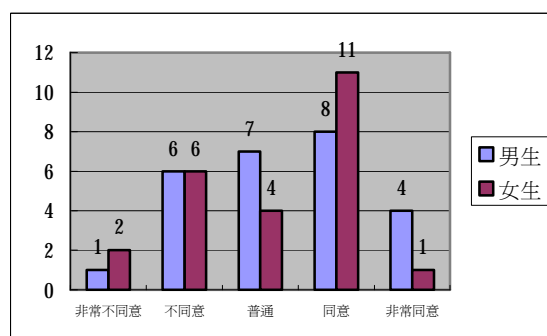
(一) 第 3 題：我覺得傳統年糕香氣聞起來比牛奶年糕香



年糕在『香氣』之比較分析總表

在本題選項中，56% (28 人) 認為牛奶年糕較香，女生居多，34% (17 人) 認為兩種年糕並無差異男生居多。少數男生認為傳統年糕較香 10%(5 人)。

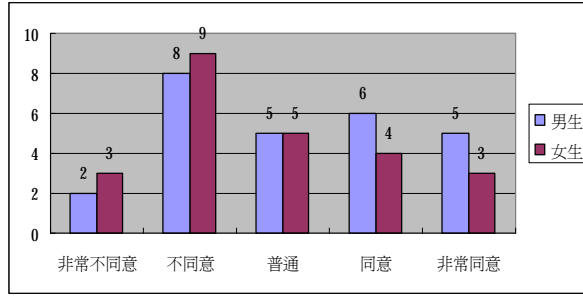
(二) 第 5 題：我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕 Q



年糕口感較『q』之比較分析總表

在「我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕 Q」選項中，48% (24 人) 認為傳統年糕較 Q，30% (15 人) 認為牛奶年糕較 Q，22% (11 人) 認為兩種年糕並無差異。多數認為傳統年糕比較 Q (男生 12 人，女生 12 人)，少數女生認為牛奶年糕較 Q(女生 8 人)。

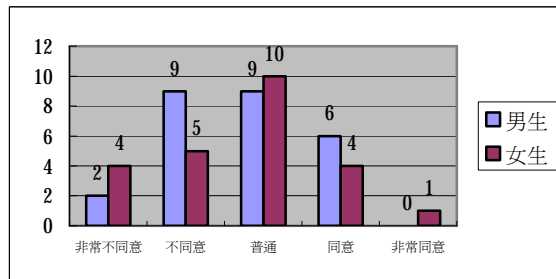
(三) 第 7 題：我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕好吃



年糕『香氣』之比較分析總表

在「我覺得傳統年糕口感吃起來比牛奶年糕好吃」選項中，34%（22 人）認為牛奶年糕較為好吃，36%（18 人）認為傳統年糕較好吃，20%（10 人）認為兩種年糕並無差異。多數認為牛奶年糕較好吃（女生 12 人，男生 10 人），少數認為傳統年糕較好吃（女生 7 人，男生 11 人）。

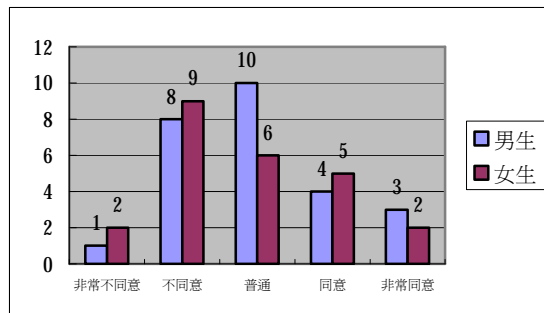
（四）第 11 題：整體而言我比較喜歡傳統年糕之香味



年糕在『香味』喜愛之比較分析總表

在『整體而言我比較喜歡傳統年糕之香味』選項中，40%（20 人）較喜歡牛奶年糕的香味，38%（19 人）認為兩種年糕香味並無差異，喜歡傳統年糕香味者僅佔 22%（11 人）。多數男生較喜歡牛奶年糕香味(11 人)，女生大多認為兩種年糕無差異（10 人）。

（五）第 13 題：整體而言我比較喜歡傳統年糕

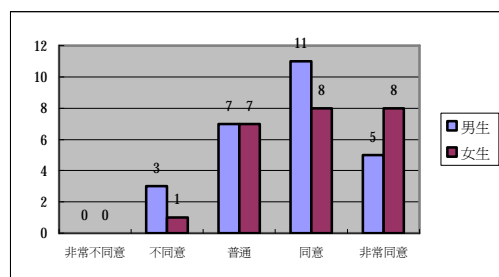


年糕『喜愛』程度之比較分析總表

在『整體而言我比較喜歡傳統年糕』選項中，對牛奶年糕喜愛的接受度 40%（20 人），明顯高於傳統年糕接受者 28%（14 人）。多數喜愛牛奶年糕的女生 12 人，

多數認為兩者都喜愛的男生有 10 人。

(六) 第 15 題：我願意花錢去購買牛奶年糕



年糕在『接受程度』之比較分析總表

在『我願意花錢去購買牛奶年糕』選項中，64%（32 人）購買意願較高，28%（14 人）購買意願普通，購買意願低者僅佔 22%（11 人）。大多的受訪者願意去購買牛奶年糕(女生 16 人，男生 16 人)，少數不願意購買傳統年糕(女生 1 人，男生 3 人)，由上述表格我們可以明顯看出，牛奶年糕能被多數人所接受。

參 結論

根據研究方法與實驗結果，將傳統年糕與創意年糕在「外觀」、「色澤」、「口感」、及「香味」之影響，綜合整理得到以下三點結論：

- 一、在香氣上，我們發現創意牛奶年糕比傳統年糕香，因為年糕中加入了牛奶，牛奶營養成分中的蛋白質和牛奶脂肪增添了年糕的香味，如同西式點心的蛋糕餅乾中，常常加入牛奶或鮮奶油來增加成品香氣。
- 二、在口感上我們發現創意年糕吃起來比傳統年糕好吃，是因為加入牛奶的創意年糕吃起來時的口感不黏牙且不會太甜，這正迎合了現代的健康飲食觀念。
- 三、整體而言上，我們發現本校高三餐飲科學生對於創意牛奶年糕之喜愛及接受程度都很高，可以見得在傳統食品中加入創意能讓傳統點心在被學生接受度增加許多。

針對本專題之發現本組提出兩點建議：

- 一、本研究僅針對象為本校餐飲科高三之學生，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解牛奶年糕之市場接受度及推廣可

行性。

二、創意年糕可以再加入其他不同之健康元素，例如紅麴、酒粕、綠茶多酚、五穀米等元素，探討其口感上差異，與大眾喜愛程度。

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）。客家媽媽教你做粿。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）。糕與粿。台北：邦聯文化。
- 壽端兮（2000）。家常點心食譜。台北：漢光。