

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

異「糕」膽大一不同地區年糕的探討

作者：

陳子媛 ◦ 岡山農工 ◦ 家政三

蘇鈺芸 ◦ 岡山農工 ◦ 家政三

鍾孟芬 ◦ 岡山農工 ◦ 家政三

指導老師：

陳素蓮 老師

康瑞卿 老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

還記得每年過年時，外婆總是準備山珍海味的年菜，而年糕更是年節的必備食品，因此我們好奇各區域年糕之間的差異性，我們以此作為研究的出發點。希望可以透過研究認識不同地區的文化，了解不同地區年糕的口味與相關資訊。

### 二、研究目的

- (一) 了解年糕的製作方法與相關資訊。
- (二) 製作常見的台式年糕與日式年糕，比較其差異。
- (三) 了解消費者對於年糕的消費狀況。
- (四) 比較消費者對於不同地區年糕口味的喜好。

### 三、研究方法

#### (一)、文獻探討：

利用網路、書籍中的資訊，收集有關年糕的由來及製作方法。

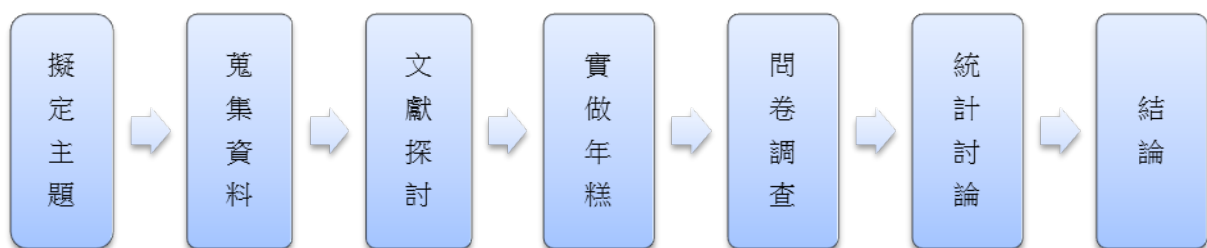
#### (二)、實際研發製作：

嘗試台式與日式年糕做法，比較不同之處。

#### (三)、問卷調查：

利用問卷調查了解消費者對年糕的喜好，並統計分析結果。

### 四、研究流程



圖一：研究流程

(圖一資料來源：研究者繪製)

## 貳、正文

### 一、年糕的起源

關於年糕有個古老的傳說，有種怪獸稱為「年」，一整年都生活在深山，只有到冬天時，無法覓食而到村莊抓村民果腹，使人民不堪其擾。後來有人製作了許多外表成條狀的糧食放在門口，再預計怪獸下山的時間，全村的人都躲回家中。最後怪獸找不到人類，只好食用放在外面的食物。待怪獸一走，村民便紛紛相互祝賀，慶幸躲過了「年」帶來的災害，因此這樣的避獸害的方法傳承下來，「糧食條塊是高氏所製，目的為了餵「年」度關，於就把「年」與「高」聯在一起，稱作為年糕（諧音）了。」（華夏經緯網，2009）。

## 二、年糕的介紹

年糕是年節家家戶戶必備的傳統食品，「年糕，通常是用糯米磨製而成的，年糕的式樣有方塊狀的黃、白年糕，象徵著黃金、白銀，寄寓新年發財的意思」（壹讀，2016）；用途則是在早期時，年夜用來祭祀神靈及供奉祖先的。隨著時代不停的更迭，各國飲食習慣不同，而延伸出不同的烹調方式及口味，在中國大陸、台灣、印尼、新加坡、日本以及韓國等華人地區還是隨處可見的食品。

## 三、年糕的種類

不同區域有不同的文化，飲食自然也受其影響了，華人地區中尤以中國大陸更因地大物博的區域特色，更顯其飲食文化的多樣性。以下為不同地區的的年糕口味與特色說明。整理如表一。

表一 不同地區的年糕與特色

年糕名稱	地區	特色說明	烹調方式
 (圖二)臺式年糕	台灣	臺灣話俗稱甜粿，臺式年糕多為棕色，主要於除夕祭祖與過年時食用。	煎、蒸
 (圖三)日式年糕	日本	日本年糕也稱為鏡餅，流行在新年時吃的年糕。日式年糕屬於白年糕，當地傳統是將粘米放入木桶中，以木槌擊打而成。	烤、炸、水煮
 (圖四)琉球年糕	日本沖繩	琉球群島以黑糖著名，因此琉球人新年時會在年糕中加入黑糖，故與台式年糕相似。	蒸
 (圖五)韓式年糕	韓國	韓國的年糕又稱打糕，當地飲食習慣以年糕為主，通常是煮年糕湯以及用辣椒醬調味的辣炒年糕。	炒、水煮

 (圖六)北方年糕	北京、山西、河北、山東、東北	北方年糕以甜味為主。使用江米或黃米製作白年糕，再加入豆沙及棗泥製成的紅棗年糕。有些地區則習慣以黃米粉製作年糕，東北年糕主要使用粘高粱米蒸製而成。	蒸、炸
 (圖七)江南年糕	長江下游	長江下游一帶的多屬於白年糕。雪菜肉絲湯年糕、薺菜炒年糕是當地常見的菜色。	蒸、炸、炒、水煮
 (圖八)福建年糕	寧德區、莆田區	福建年糕類似於台灣的年糕，福州人只將糖粿稱為年糕，多使用糯米粉混入米粉，加上豆類和成麵團。	煎
 (圖九)廣東年糕	廣東	廣東及港澳地區的年糕是屬甜味，當地人將糕點類統稱為年糕。而香港有名的椰汁年糕，是以牛奶和紅糖取代片糖，外觀呈粉紅色。	煎
 (圖十)湖南年糕 (糍粑)	貴州，重慶，四川，湖南，福建，湖北，廣西	湖南年糕可使用模具製成各種形狀，其大小會依烹調方式而定。糍粑多用花生為主料，通常外層會裹上糖粉食用。	炸、烤、水煮
 (圖十一)蜆家年糕	廣東、福建、南海、溫州	蜆家人從事漁業，年糕較能保存於船上。而蜆家年糕因層層堆疊，有步步高升的寓意，名為「九層糕」。	蒸

(表一資料來源：研究者整理)

#### 四、食材的營養成分及介紹

表二 食材的營養成分及介紹

材料	營養成分及介紹
糯米	「含有 75% 以上的碳水化合物，主要是澱粉質。糯米的澱粉質全屬於脹性小而黏性強的支鏈澱粉，較難吸收消化。」(唐琪，1998)，糯米含維生素 B 群，可以提升食慾、供給能量，中醫方面認為糯米能夠補養人體的正氣，使身體發熱，有禦寒的作用，適合在冬天食用。

紅豆	「以碳水化合物為主要成分，並含有蛋白質、脂肪及鈣、磷、鐵等礦物質。」(唐琪，1998)，紅豆中富含鐵質，可以補血、促進血液循環、增強抵抗力，適合女性經期時食用。從中醫的角度紅豆具有消水腫利尿、清熱解毒、改善腳氣浮腫的功能
黑豆	食用黑豆具有養顏美容，延緩衰老的功用，富含植物性蛋白以及膳食纖維，對神經系統有相當的保健效果，也有助於改善便秘的情況。
抹茶	抹茶中營養包括「咖啡因、兒茶酸、茶胺酸、氨基酸、維生素 A、B、C、E、K，礦物質、類黃酮、多酚」(關嘉慶，2016)。其中茶多酚可以促進新陳代謝減少脂肪可達到減肥效果，也可以預防便秘、大腸癌、糖尿病。
黑糖	黑糖含有「維生素 B1、B2、鐵、鋅、鈣、鉀等礦物質」(Lichen，2012)，可以止疼、加速血液循環、祛寒的效用，黑糖水含有的葡萄糖濃度高有利尿的效用，幫助女生避免泌尿系統感染。

(表二資料來源：研究者整理)

## 五、年糕的實際操作

由於中國地區年糕過於多樣化，而韓國年糕烹調口味又以辣味為主，擔心受訪者對於辣味無法接受，因此我們選擇，接受度較高的台式與日式年糕，作為研究實際操作範圍。另因器具設備及時間限制，我們製作日式年糕時，並無使用傳統「搗年糕」的方式，而是以較簡易的方法製作。將製作方法整理說明如下：

### (一) 臺式年糕(黑糖年糕)

#### 1. 製作材料：

糯米粉 300g、黑糖 250g、水 300g。

#### 2. 製作過程：

將水倒入黑糖中，並以小火加熱攪拌至溶化，避免燒焦，糯米粉過篩後與黑糖粉漿混合拌勻，並二次過篩防止有顆粒，放入電鍋蒸 15 分，中途不能翻蓋，可悶 3~5 分鐘，避免中間年糕未完全熟透。整理說明如表三。

### (二) 日式年糕(白年糕)

#### 1. 製作材料:





(1)粉漿：糯米粉 300g、水 225g。

(2)裝飾糖漿：黑糖粉 6 茶匙、水 3 茶匙。

#### 2. 製作過程:



將糯米粉過篩，慢慢把水加入，並揉成團整形成圓，包上烘焙紙放入電鍋中蒸熟，待涼後放入冰箱使年糕較好切割，取出年糕後，切割成長方體，並放入平底鍋中煎至金黃。將黑糖粉倒入鍋中，並加入少許水，煮至濃稠即可。整理說明如表四。

表三 臺式年糕製作過程

臺式年糕
 (圖十二) 材料準備
 (圖十三) 黑糖加熱
 (圖十四) 調製成黑糖水
 (圖十五) 糯米粉過篩
 (圖十六) 加入混合成粉漿過篩
 (圖十七) 用電鍋蒸 15 分即可

表三資料來源：研究者實作整理

表四 日式年糕的製作過程

日式年糕
 (圖十八) 準備材料
 (圖十九) 揉好的年糕鋪平整形
 (圖二十) 將年糕放入電鍋中
 (圖二十一) 蒸好的年糕放涼
 (圖二十二) 切塊，煎至外酥內軟
 (圖二十三) 將黑糖漿淋上即可

表四資料來源：研究者實作整理

### (三) 臺式年糕與日式年糕比較

臺式年糕，臺灣話俗稱甜粿，使用紅糖或黑糖，外觀多為棕色。日式年糕屬於白年糕，前者是直接將黑糖水加入粉漿調和，整體口味較平均，後者則是沾裹黑糖糖漿食用，可依個人口味調整甜度。

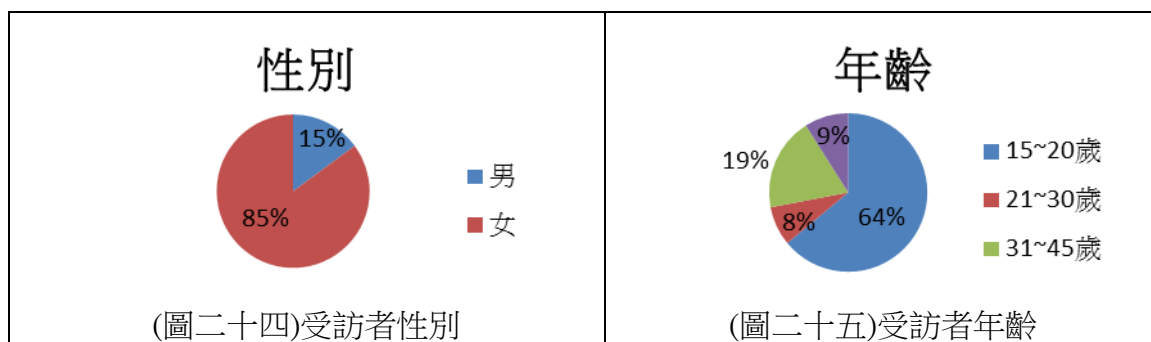
## 六、消費者研究調查

將實際製作的年糕請岡山農工的學生與老師品嚐，並發放問卷，透過問卷調查瞭解消費者對於台、日年糕的想法與接受度，與對各地區年糕的喜好情形。共發放 50 份問卷，收回 47 份，以下是問卷結果以及統計分析整理。

### (一)受訪者基本資料

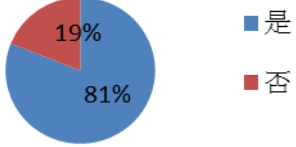
受訪者性別，男性佔 15%，女性佔 85%，以女性居多。年齡以 15~20 歲佔多數。

表五 受訪者基本資料



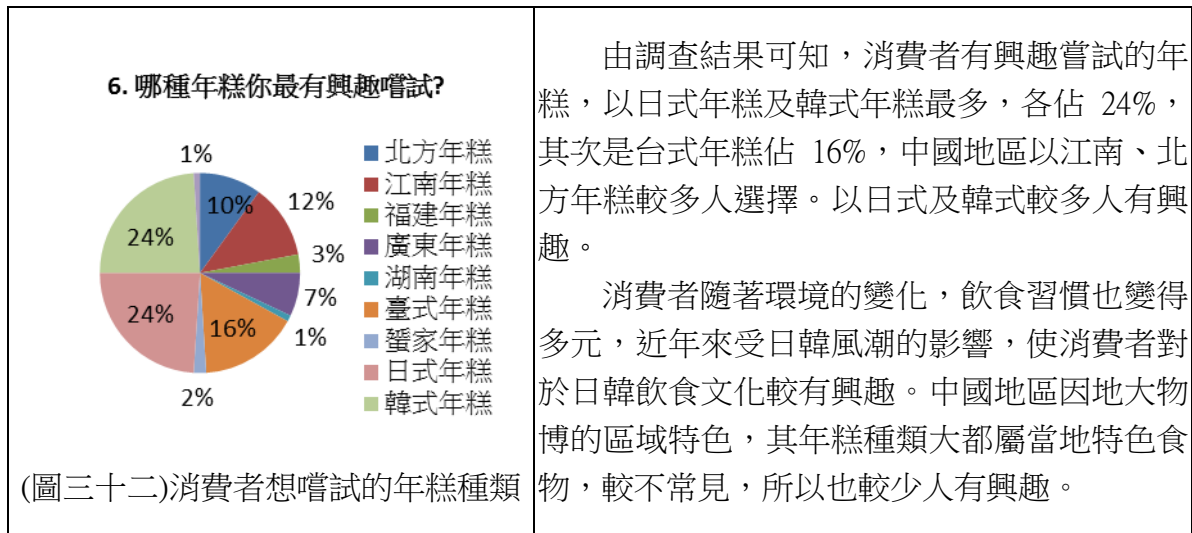
### (二)調查結果統計與分析

表六 調查結果統計與分析

調查結果	結果分析
<p>1.是否吃過傳統黑糖年糕</p>  <p>81% 是 19% 否</p> <p>(圖二十六)是否吃過傳統黑糖年糕</p>	<p>由調查結果可知，食用過傳統黑糖年糕的消費者佔 81%，而未食用過者佔 19%。由此可見，黑糖年糕在台灣是十分常見的口味。</p>

<p><b>2.食用年糕的次數</b></p> <p>(圖二十七)食用年糕的次數</p>	<p>由調查結果可知，年節時食用者佔 70%，偶爾食用年糕者佔 15%，經常佔 4%，幾乎不吃者佔 11%。</p> <p>年糕是年節的傳統食品，大多數的消費者在過年時，才會購買年糕食用，而選擇幾乎不吃的，推論可能是口感上不符喜好或年節氣氛變淡而較少食用傳統年糕。</p>
<p><b>3.對於年糕價格的看法</b></p> <p>(圖二十八)對於年糕價格的看法</p>	<p>由調查結果可知，認為價格很合理，佔 74%，覺得價格有點貴的佔 13%，認為便宜的有 11%，有 2%的受訪者不知道。</p> <p>年糕屬年節食品，大部分受訪者認為年糕價格是合理的，或許與不常吃也有關，詳細相關資料可再深入研究。</p>
<p><b>4.購買年糕地點</b></p> <p>(圖三十)消費者購買年糕地點</p>	<p>由調查結果可知，在菜市場購買年糕的比例佔 47%，超市佔 34%，糕點店佔 8%，其他有 11%。</p> <p>年糕是傳統年節食品，多數人習慣傳統市場選購，但現代人生活習慣的改變，也會在超市、商店等地購買，另外推測因為網路普及與外燴的方便性，亦可再深入調查其他資料。</p>
<p><b>5.喜歡的年糕烹調法</b></p> <p>(圖三十一)消費者喜歡的烹調方法</p>	<p>由調查結果可知，對於年糕喜歡的烹調方式，依序為：油炸 24%，煎與烤各佔 20%，蒸、炒、水煮各佔 12%；最受歡迎的烹調方式為油炸。</p> <p>各種烹調法皆有喜愛者，比例差異不大，此結果可做為想研發年糕不同料理者參考。</p>





表六資料來源：研究者整理

### 參、結論:

- 一、年糕對台灣人來說，是具有年節氣氛與團聚感覺的食物，受背景文化影響，每一個國家各自延伸出不同的作法及口味，品嚐料理方式也有所不同；年糕代表不同族群的文化與特色，烹調方式也因地理環境有所改變，使年糕的作法充滿創意及新鮮感。比較臺式年糕與日式年糕，前者由於使用黑糖，外觀上多為棕色；後者則屬於白年糕，食用上可依個人口味調整甜度或加工料理。
- 二、年糕是年節的傳統食品，大多數的消費者在過年時，才會購買年糕食用，隨著環境的變化，消費者飲食習慣也變得多元。近年來因日韓風潮的來襲，使消費者對於日韓飲食文化較有興趣。日式與韓式年糕普遍受到大眾歡迎，由於日、韓商品的進駐，使在台灣也能品嚐不同地區的年糕，年輕一輩的消費者對於年糕消費意願也提升不少。
- 三、由調查結果得知：對於年糕喜歡的烹調方式，最受歡迎的烹調方式為油炸，各種烹調法皆有喜愛者，比例差異不大。大多數的民眾喜愛炸與煎兩種烹調方式，但考慮現代人注重健康，使用過多油脂易造成身體負擔，此結果可做為日後想研發年糕不同料理者參考，讓非油炸的年糕也受到歡迎。

### 肆、引註資料

#### 一、書籍資料

- (一)唐琪(1998)。健康雜糧食譜。台北市：躍昇文化。
- (二)李敏(2008)。五穀營養食用法。台北市：漢湘文化。

## 二、網路資料

- (一) 華夏經緯網—年糕的歷史和傳說，2018/3/22，取自：<https://goo.gl/mvT26p>
- (二) 壹讀—年糕的由來和意義，2018/3/23，取自：<https://read01.com/72LA4N.html>
- (三) 關嘉慶(2016)。健康醫療網，2018/02/06，取自：<https://goo.gl/2ctPU1>
- (四) Lichen (2012)。素食列車網，2018/02/06，取自：<https://goo.gl/kR1VHC>