

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

圓來不是你-藕粉丸子

作者：

林曉娟。私立宜寧中學。觀光事業科三年丁班
林秋燕。私立宜寧中學。觀光事業科三年丁班

指導老師：

陳俐淳老師

梁金群老師

壹、前言

一、研究動機

目前網路上最火紅的古裝劇－延禧攻略雖然已播至完結篇，但劇情中的一款宮廷點心使大家留下深刻印象，那就是女主角魏璎珞連續吃了七碗的「藕粉丸子」！藕粉丸子看起來非常像我們平時所看到的湯圓和元宵，而大部分的湯圓和元宵也幾乎都是湯湯水水的。所以我們這一組的創意構想是，想把藕粉丸子和乳酪餅作結合變成一道中西合併的乾式小點心，再與傳統湯圓作比較，分析兩者的差異。

二、研究目的

- 〈一〉了解蓮藕的營養價值
- 〈二〉藕粉丸子與傳統湯圓的由來
- 〈三〉藕粉丸子創意料理與傳統湯圓的製作過程
- 〈四〉比較傳統湯圓與藕粉丸子創意料理的差異

三、研究方法

- 〈一〉文獻分析法
- 〈二〉實作法

本論文利用各類圖書以及網路資訊收集研究所需要的資料，並實際做出成品來比較兩者的差異，最後統整出本論文最終的研究成果。

四、研究流程



貳、正文

一、關於蓮藕

〈一〉由來

蓮，原生於印度，後傳入中國，在魏晉南北朝時期，種植蓮藕相當的普遍，中國

南方蘇州、杭州一帶，不只有將蓮藕入菜、做點心，也將它當成水果來生食，像是有一種在炎炎夏日所生產的白蓮藕，杭州人把它叫做「西施臂」，形容它如同越國西施的手臂一樣白皙。

〈二〉營養價值

古代，蓮藕是食療聖品。清朝有一本食譜書籍《隨息居飲食譜》中提到：「**老藕搗浸澄粉，為產後、病後、衰老、虛勞妙品。**」〈王士維，1970〉《本草綱目》更稱蓮藕為「靈根」。

以中醫的觀點來看，生藕、熟藕各具有不同的效能。生藕性味甘寒，可清熱生津、止血、散瘀，適用於口乾舌燥和火氣大的人。蓮藕煮熟後，性由寒轉溫，有健脾養胃、補氣血、止瀉的效能，適合腸胃虛弱、消化不良的人食用，而**中醫師張步桃指出「藕汁能柔軟動脈血管壁，且能將沉澱於血管的物質或堵塞成分清除，是活血化瘀很好的祕方」**。〈康健雜誌，2011〉

以現今的營養學來看，蓮藕主要的營養素有：維生素 B、維生素 C、焦性兒茶酚、鉀、鐵、膳食纖維、丹寧酸等，有抗氧化、促進腸胃蠕動有補血和止血的作用。

用蓮藕磨成粉，能消食止瀉，開胃清熱，滋補養生，預防內出血，是老弱婦孺及體弱多病者最好的流質食品和滋補聖品，在咸豐年間，就被定為御膳貢品了。

二、關於藕粉丸子

〈一〉由來

藕粉丸子，已有 200 多年的歷史，是江蘇省鹽城地區地方傳統小吃。清朝中葉，有位湖垛（現在的建湖縣城所在地）出身的御廚，精心製作一種帶有民間獨特風味的宮廷點心--藕粉丸子。之後這位御廚告老還鄉，便將製作藕粉丸子的方法帶回故鄉，後來這道宮廷點心便在湖垛傳開。目前藕粉丸子已成為江蘇各地招待中外旅客的特色菜餚。〈每日頭條，2018〉

三、關於湯圓

〈一〉由來

湯圓是寧波的著名小吃，也是中國代表小吃，歷史非常久遠。據說，湯圓起源於宋朝。在宋朝非常的珍貴，姜白石有詩「**貴客鉤簾看御街，市中珍品一時來，簾前花架無行路，不得金錢不肯回。**」詩中的「珍品」即指元宵。〈每日頭條，2017〉

〈二〉傳說

1912年袁世凱篡奪革命成果，做了大總統，他一心只想當皇帝，但又怕人民反對，從早到晚提心吊膽的。因為「元」和「袁」、「宵」與「消」是同音的，「袁消」有「袁世凱被消滅」之意，於是在1913年元宵節之前，袁世凱下令把元宵改名叫湯圓。這便是湯圓名稱的傳說。〈每日頭條，2016〉

四、關於中式點心

〈一〉由來

點心一詞起源於東晉時期，據傳，當時有位大將軍在戰場上看到自己的將士們各個奮勇殺敵的景象，讓他感到十分的感動，之後便下令讓廚師做些家鄉的糕點給這些英勇奮戰的將士們享用，以表他的「點點心意」，所以點心一詞可從中得知。



五、藕粉丸子創意料理的製作過程

〈一〉麵團

表 1、所需材料〈由作者自行整理〉

材料	重量
蓮藕粉	125g
糯米粉	100g
糖粉	20g
熱開水	140g

表 2、製作過程〈由作者自行整理〉

製作步驟	圖片	製作步驟	圖片
1.將蓮藕粉 倒入鐵盤		2.將糯米粉 加入	

圓來不是你－藕粉丸子

3.加入糖粉		4.加入熱開水	
5.用手搓揉		6.搓成小球	
7.把水煮沸 放入藕粉丸子		8.煮至浮起 即可撈出	



六、創意料理的醬料

〈一〉卡士達醬

表 3、所需材料〈由作者自行整理〉

材料	重量
蛋黃	2 顆
低筋麵粉	9g
玉米粉	9g
牛奶	170g
蜂蜜	30g

表 4、製作過程〈由作者自行整理〉

製作步驟	圖片	製作步驟	圖片
1.將蜂蜜到入碗中		2.將 2 顆蛋黃放入攪拌	

圓來不是你－藕粉丸子

3.放入過篩的低筋麵粉		4.放入過篩的玉米粉攪拌	
5.把牛奶倒進鍋子用小火加熱		6.把煮好的牛奶分次加進麵糊裡攪拌	
7.把麵糊在倒回鍋裡開小火不斷攪拌加熱至濃稠		8.關火離鍋繼續攪拌直到滑順及可用容器盛裝	

七、藕粉丸子創意料理成品

表 5、所需材料〈由作者自行整理〉

材料	重量
藕粉丸子	3 顆
卡士達醬	適量
乳酪餅	1 片

表 6、製作過程〈由作者自行整理〉

製作步驟	圖片	製作步驟	圖片
1.將乳酪餅切成小正方形		2.將 4 個邊都切開	

圓來不是你－藕粉丸子

3.將切好的餅皮折成菱形		4.放入烤箱烤 8 分鐘	
5.餅皮放涼擠上卡士達醬		6.放上藕粉丸子成品完成	

參、結論

一、比較結果

表 7、比較結果圖〈由作者自行整理〉

	藕粉丸子	湯圓
外觀	勝	
味道		勝
口感	勝	

(一)外觀：由藕粉丸子勝出是因為傳統湯圓如果沒有添加色素，不管有沒有下鍋煮，顏色都是純白的，而藕粉丸子雖然一開始也是純白色的麵團，但一下鍋美麗的藕色瞬間就呈現出來。

(二)味道：藕粉丸子因為是蓮藕磨成粉而製作的，所以本身有一股淡淡的味道；雖說味道不是特別明顯但若與湯圓相比的話，組員更喜歡湯圓單純的糯米味。

(三)口感：由藕粉丸子勝出是因為湯圓的口感是屬於軟糯型的，而藕粉丸子是屬於 Q 彈有嚼勁的，是屬於現代人較喜歡的口感，整體而言雖說藕粉丸子創意料理在味道上較湯圓略遜一籌，但產品中的卡士達醬讓產品能夠比湯圓更加吸引人。

二、建議

〈一〉先做完卡士達醬之後再做麵團，因為卡士達醬需要時間冷卻，製作卡士達醬時可像本論文一樣將砂糖改成蜂蜜。

圓來不是你－藕粉丸子

- 〈二〉藕粉丸子的麵團如果做好要馬上下鍋煮，或包上保鮮膜比較好，放太久表面會乾掉，如表皮真的乾掉可加入少許的沙拉油再次搓揉。
- 〈三〉藕粉丸子及湯圓煮好可放進冷水裡再撈起口感會更好。
- 〈四〉乳酪餅烤完須放涼不要直接擠上卡士達醬，否則餅皮會塌口感會變差。

肆、引註資料

〈一〉書籍資料

1. 王士維〈1970〉。《**隨息居飲食譜**》。三秦出版社。
2. 李敏〈2011〉。《**健康蔬果食用聖經**》。華威出版社。
3. 小三〈2016〉。《**湯圓與糯米糰子**》。萬里機構出版有限公司／聯合電子。
4. 石晶明〈2016〉。《**本草綱目**》飲食調養全書：教你用老祖先智慧養全家人健康。大都會文化出版。
5. 王惟恆〈2011〉。《**蓮藕妙用**》。人民軍醫出版社。

〈二〉網路資料

1. 康健雜誌 154 期-蓮藕，國寶中醫最愛的養生食物〈2011〉。2018 年 11 月 11 日，取自
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=65111>
2. 每日頭條-鹽城及湖北黃岡特產藕粉丸子〈2018〉。2018 年 11 月 11 日，取自
<https://kknews.cc/zh-tw/food/4obenyx.html>
3. 每日頭條-湯圓的由來〈2017〉。2018 年 11 月 11 日，取自
<https://kknews.cc/zh-hk/food/b2qvv6n.html>
4. 每日頭條-中國傳統小吃-湯圓〈2016〉。2018 年 11 月 11 日，取自
<https://kknews.cc/zh-tw/culture/p4n6pl8.html>