

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

糯地生瓜，地芋頭頭

作者：

卓逸芳。私立宜寧高中。觀光事業科三年甲班

洪佳欣。私立宜寧高中。觀光事業科三年甲班

呂宜樺。私立宜寧高中。觀光事業科三年甲班

指導老師：

林郁婕老師

壹、前言

一、研究動機

芝麻球是台灣常見的賀年食品，口感Q彈有嚼勁，含有子孫滿堂、團團圓圓的意思。芝麻球有著外酥內軟且嚼勁的糯米皮，裏頭包著甜而不膩的豆沙，最後再裹上一層黑芝麻或白芝麻的搭配，是每個人喜愛的傳統中式點心，常見的芝麻球大多是包紅豆豆沙、花生、芋頭等內餡，皮薄餡多，讓許多人愛不釋手。

市面上常見的地瓜，營養價值高價格又親民，經常被拿來使用，做成許多加工食品，地瓜本身含有高豐富的營養，入口中滋味甜而又不膩，適合搭配各式中式甜點，就在我們靈光一閃之下，決定把芝麻球和地瓜作結合，製作出新口味「地瓜芝麻球」。再與常見的「芋頭芝麻球」作比較，民眾又會喜歡哪一個呢？

二、研究目的

- (一) 研究芝麻球的由來和製作方法
- (二) 探討民眾對芋頭芝麻球及地瓜芝麻球的整體喜好程度
- (三) 探討民眾對 57 號地瓜的芝麻球喜好程度

三、研究方法

- (一) 文獻探討法：參考書籍、網路論文作為研究的資料以及收集來源，加以分析出適合的內容。
- (二) 實驗操作法：用 57 號地瓜和大甲芋頭運用實驗法製作芝麻球。
- (三) 問卷調查法：發紙本問卷或調查大眾對於芝麻球的接受及喜好。

四、研究流程



圖一：研究流程圖
(圖一資料來源：研究者繪製)

貳、正文

一、芝麻球起源

芝麻球在中國稱為「煎堆」，中國東北地區稱「麻圓」江浙地區稱「麻球」，海南稱「珍袋」，廣西稱「油堆」，台灣稱「芝麻球」芝麻球最早可追溯於唐朝，當時的芝麻球叫「碌堆」，是長安宮廷的甜點，有不少中原人將「碌堆」帶往了南方，因珠江三角洲的居民有些是在唐宋時期從中原南遷至嶺南，所以“碌堆”也隨傳至廣東。

芝麻球的製作有很多種，其中最常使用的方法是將糯米粉、糖、豬油、水混和後包入豆沙滾上芝麻，放入油鍋炸至漂浮呈金黃色。芝麻球風味獨特，製作考究。須精選新鮮糯米，用水浸泡5小時左右。然後再用石碾碾為米粉狀，用篩子篩取精細的部分，再用水搓成團，放進鍋中煮熟，然後滲和剩下的糯米粉用手搓揉，使其均勻，而後捏成拳頭大小的空心米糰子，加進餡料。餡料有花生糖、椰蓉、豆蓉、冬瓜糖果、椰子絲、芝麻、肉丁和冬瓜糖等，隨後把芝麻灑在糰子表皮上，放進油鍋烹調。

二、芝麻球歷史故事

芝麻球除了在台灣是流行的傳統甜點外，也在中國的廣東、福建、海南和香港等都是常見的中式甜點，芝麻球在香港的粥品店會作為油器販賣，而部份香港茶樓也視之為點心發售。在海南，元宵節時敬神祈福，老人賀壽，或是建房、孩子滿月時招待客人，芝麻球也少不了，久別家鄉的人們回鄉，也忘不了嘗嘗芝麻球的美味。平常市面上賣的芝麻球不過小拳頭般大小，而在農曆二月十五日軍坡節期間，芝麻球做得格外大，有些像籃球似的。據長輩言，古代在軍坡節祭神用的煎堆做的比一般煎堆還要大，否則神靈會發怒。為何農曆正月十九日要做煎堆呢？民間有許多傳說故事。

傳說故事一：女媧邊補天，邊製造牛馬雞羊等生物，到初七才做了人類。到了十九日因太累，而睡著了。人們見女媧這樣苦、累，不去驚動女媧，但不會鍊石，只好家家戶戶用粉做煎堆，綁上紅線，放在屋頂上，以補天穿。正月十九日前後是雨水節令，大多年份都會下雨。春天下雨，人們又冷又餓，最簡便的是做芝麻球來補肚、暖身，於是形成此習俗。

傳說故事二：有關芝麻球的故事。還有一說，很久以前，有一天夜晚，龍江鄉突然狂風驟起，冒出一頭吃人怪，弄得屍橫遍野，只有少數躲在屋裡的人才倖存下來。人們叫這頭怪獸為“年”。為了剷除它，有位叫阿堆的村民，提議每戶人家用稻草、米粉、鮮肉和烈酒，仿造人樣，引怪獸上鉤。怪獸吃了草人後，因酒性發作而醉倒被殺，但在與怪獸戰鬥中阿堆不幸身亡。後來，鄉人為緬懷阿堆為民除害的功勞，每年歲晚都用糯米粉製作「煎堆」供祭他。

三、與芝麻球相似的點心

芝麻球的品種很多，各地因習俗的關係各地的煎堆的樣子會有些許不同。在現在的西安，煎堆裡面無餡，吃起來只有股淡淡的芝麻香。

在九江的芝麻球則是長的圓圓扁扁的，名叫「九江煎堆」，「九江煎堆」做法是先煮糖漿,在糖漿中加入花生，快速混和做為餡料，包入糯米團後壓扁沾上芝麻下鍋炸,南海的傳統煎堆則是圓圓的「爆谷煎堆」，裏頭包的是瓜子仁、花生仁、芝麻仁和爆過的糯米，南海鄉村過年時有炸「通窿煎堆」的習俗，「通窿煎堆」以糯米粉、米粉、冰片糖為材料，以手工搓捏成空心球型後放入油鍋炸成飯碗大小的空心球狀，冷卻後壓成扁圓形，為當地富有地區的甜點。

表 1：各類型芝麻球

圖片	名稱	外型	地區
 <p>圖二</p>	黃金芝麻球	圓形金黃色外表	台灣、廣東、福建
 <p>圖三</p>	九江煎堆	扁圓狀	九江
 <p>圖四</p>	爆谷煎堆	圓型外表	港澳
 <p>圖五</p>	通窿煎堆	扁圓外表	南海

(圖二～圖五資料來源：

https://www.google.com/search?q=%E5%90%84%E7%A8%AE%E8%8A%9D%E9%BA%B%E7%90%83&sxsrf=ACYBGNTfERJHRs8nijBHjrxYdp7tW5G9w:1571986557840&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi5mPyi6rblAhUEGqYKHc1rA9sQ_AUIEygC&biw=1280&bih=864#imgrc=)

表 1 資料來源：<https://kknews.cc/zh-tw/food/b66gynn.html>

四、各種地瓜的差異

在台灣有各種品種的地瓜，各類的地瓜口感和軟度，味道和顏色都有些許的差異，不同的地瓜栽種的季節也不同，66 號地瓜可適應四季栽種，62 號地瓜則是秋季採收 70 號地瓜則是冬季採收。口感也影響地瓜適合製作的食品，口感鬆軟適合煮粥，口感 Q 鬆的則適合做甜點。

表 2：各種地瓜特徵		
名稱	外型&顏色	口感
66 號地瓜	紅皮橘肉	口感軟，水份多。
62 號地瓜	紅皮粉橘肉	軟度適中，甜度足。
57 號地瓜	黃皮黃肉	口感鬆軟，甘甜。
68 號地瓜	白皮黃肉	口感足夠，軟度適中。
72 號地瓜	紅皮黃肉	口感鬆 Q，甜度適中。
台灣栗子地瓜	紅皮淺橘肉	口感綿密，甜度高，纖維較少。

表 2 資料來源：https://www.farm-direct.com.tw/index.php/Home/Article/article_info/article_id/1412

二、芝麻球的材料與製作過程






(一) 實作「芝麻球」—所需材料

表 3：芝麻球所需材料		
		

糯地生瓜，地芋頭頭

圖六：地瓜	圖七：糯米粉	圖八：芋頭
1300 克	4 包	1600 克
		
圖九：油	圖十：糖	圖十一：水
適量	320 克	150cc
表 3 資料來源： https://icook.tw/recipes/179657		
(圖六~圖十一資料來源：研究者拍攝)		

表 4：芝麻球製作過程

				
圖十二	圖十三	圖十四	圖十五	圖十六
1.糯米粉和糖倒入鍋，加入熱水及油混拌	2. 揉至成團，不黏手	3.糯米糰搓成小圓，手掌壓扁	4.放上餡料球	5.包起餡料，糯米糰揉成圓球

				
圖十七	圖十八	圖十九	圖二十	圖二十一
6.滾上芝麻	7. 低溫燒油	8. 低溫油下芝麻球	9. 炸 5-10 分鐘	10. 炸至金黃色撈出
表 4 資料來源： https://icook.tw/recipes/179657				
(圖十二~圖二十一資料來源：研究者拍攝)				

五、芝麻球問卷統計及分析

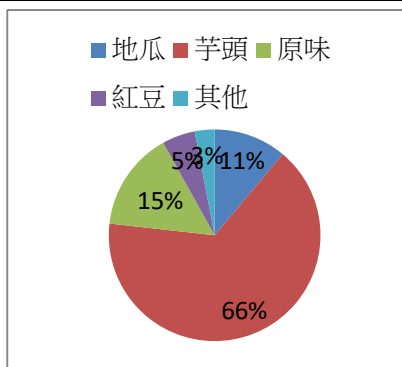
(一) 基本資料分析

本次問卷採用不記名自家親戚朋友隨機發放的方式，共發出 100 份問卷，有效問卷為 100 份，本次調查受訪者性別比例男性占 45%，女性占 55%，年齡 20 歲占 25%、20~30 歲占 22%、31~40 歲占 20%、41~50 歲占 16%、51 歲以上占 17%。

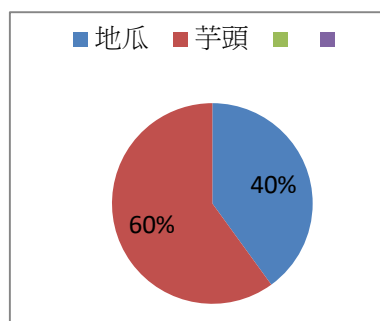
(二) 問卷內容分析

探討民眾平時喜歡吃哪種口味的芝麻球，及瞭解民眾對本次製作的地瓜芝麻球及芋頭芝麻球外觀、內餡、口感、顏色滿意度，得知民眾為何選擇地瓜或芋頭口味的芝麻球

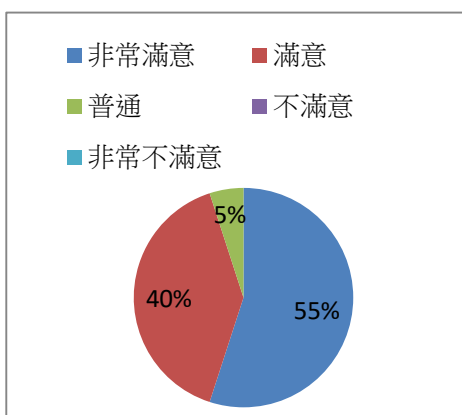
表 5：問卷內容分析



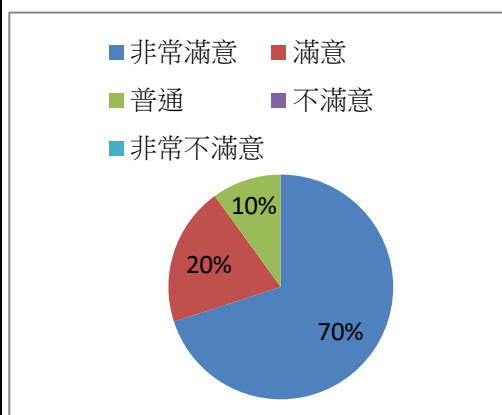
圖二十二：平常吃哪種口味的芝麻球
根據資料統計，芋頭芝麻球占多數。



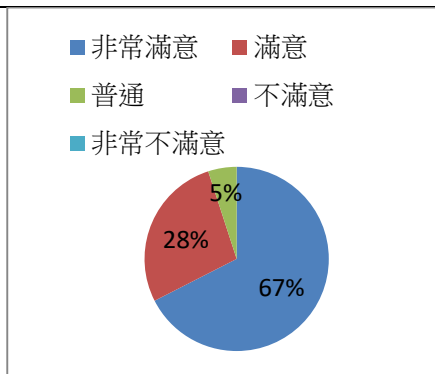
圖二十三：喜歡地瓜內餡或芋頭內餡
根據資料統計，喜歡地瓜內餡比例為 40%;芋頭內餡為 60%。



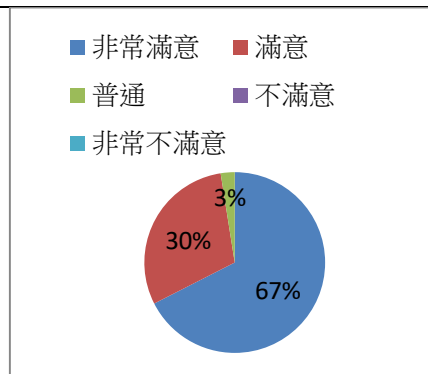
圖二十四：地瓜芝麻球的顏色滿意度
根據資料統計，大眾對地瓜芝麻球顏色滿意度為非常滿意占 55%，滿意占 40%，普通占 5%。



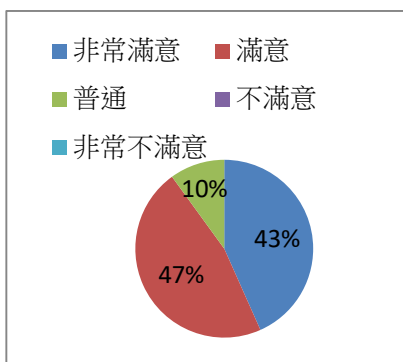
圖二十五：地瓜芝麻球的外觀滿意度
根據資料統計，大眾對地瓜芝麻球外觀滿意度為非常滿意占 70%，滿意占 20%，普通占 10%。



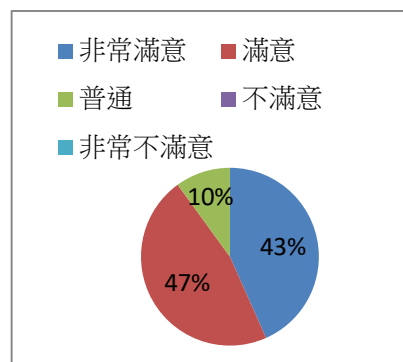
圖二十六：地瓜芝麻球的口感滿意度
根據資料統計，大眾對地瓜芝麻球口感滿意度為非常滿意占 67%，滿意占 28%，普通占 5%。



圖二十七：地瓜芝麻球的內餡滿意度
根據資料統計，大眾對地瓜芝麻球內餡滿意度為非常滿意占 67%，滿意占 30%，普通 3%。



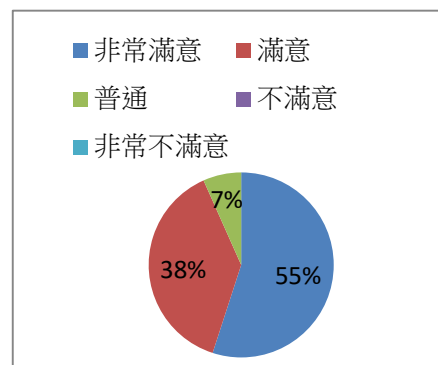
圖二十八：芋頭芝麻球的顏色滿意度



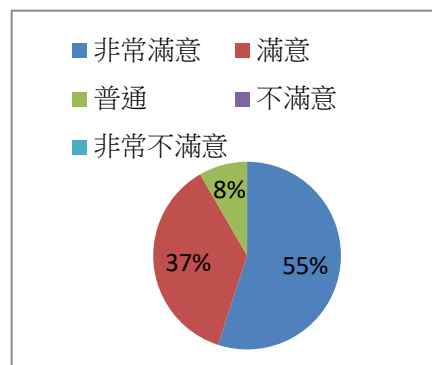
圖二十九：芋頭芝麻球的外觀滿意度

根據資料統計，大眾對芋頭芝麻球顏色滿意度為非常滿意占 62%，滿意占 20%，普通占 18%。

根據資料統計，大眾對芋頭芝麻球顏色滿意度為非常滿意占 62%，滿意占 20%，普通占 18%。



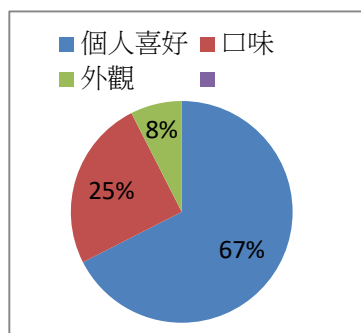
圖三十：芋頭芝麻球的口感滿意度



圖三十一：芋頭芝麻球的內餡滿意度

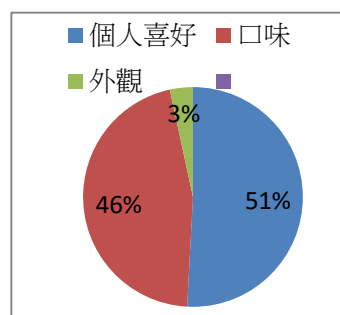
根據資料統計，大眾對芋頭芝麻球口感滿意度為非常滿意占 55%，滿意占 38%，普通占 7%。

根據資料統計，大眾對芋頭芝麻球內餡滿意度為非常滿意占 55%，滿意占 37%，普通占 8%。



圖三十二：為甚麼選擇地瓜芝麻球

根據資料統計，大眾對選擇地瓜芝麻球原因為個人喜好占 67%，口味占 25%，外觀占 8%。



圖三十三：為甚麼選擇芋頭芝麻球

根據資料統計，大眾對選擇芋頭芝麻球原因為個人喜好占 51%，口味占 46%，外觀占 3%。

(圖二十三到~圖三十三資料來源：研究者繪製)

參、結論與建議

一、結論

經由此次的調查，我們了解到大多數的人在本次的研究中選擇芋頭芝麻球，大部分的民眾是因為個人喜好，除此之外，也估計是因芋頭芝麻球比地瓜芝麻球還來的美觀，而在本次試做中芋頭口味的內餡也做得較成功，這些或許是芋頭芝麻球受較多喜愛的關鍵。

二、建議

- (一) 發放地點建議：本次問卷是由自家親戚朋友所填寫，若能在學校實施問卷發放，就能得到更多不同的回應。
- (二) 口味方面：地瓜本身味道雖甜但味道還是不明顯，第一次做的地瓜芝麻球，口味幾乎都被外層芝麻蓋過了，芋頭口味雖有香氣，但味道還是淡了點，經討論後認為味道可在多加糖。
- (三) 外觀方面：外皮下油鍋前不得太乾，否則會有龜裂情況，油炸時內餡會因外皮龜裂而露出，使炸完的成品也不太樂觀。
- (四) 油溫方面：油炸時的油溫不能太高，須以低溫油油炸，否則會有油爆噴油的可能，也會導致外層芝麻焦掉。

統合以上幾點建議，也希望再次做出更好的芝麻球，藉由這次調查也希望能讓大家知道了解芝麻球的歷史和在傳統的中式點心是大家童年的回憶，而芝麻球本身也象徵團圓，也能從歷史中明白芝麻球在以前扮演重要的角色。

肆、引註資料

一、書籍資料

素人天然食研究會（2017）。**地瓜粗食養生書**。新北市：世茂。

糯地生瓜，地芋頭頭

陳敏慧 (2011)。芋頭戀上的地瓜。新北市：上優文化。

梁淑嫻 (2001)。芋仔番薯：超好吃的芋頭地瓜點心料理。台北市：朱雀文化。

二、網路資料

元氣網(2018)。稱能抗癌太誇張但地瓜營養價值超乎你想像。2019年10月18日。

取自：<https://health.udn.com/health/story/6037/3487302>

台灣好農有機蔬果。(2019)。2019年10月18日。

取自：

https://www.wonderfulfood.com.tw/Client/list_search.aspx?key=%E5%9C%B0%E7%93%9C

金魚不是魚。芋頭的『營養價值』食用應注意哪些 (2013)。2019年10月18日。

取自：<https://blog.xuite.net/jin117/blog/137448986->

<https://blog.xuite.net/jin117/blog/137448986-%E8%8A%8B%E9%A0%AD%E7%9A%84%E3%80%8E%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%83%B9%E5%80%BC%E3%80%8F%E9%A3%9F%E7%94%A8%E6%87%89%E6%B3%A8%E6%84%8F%E5%93%AA%E4%BA%9B>

台灣水果農產品與食物營養。地瓜的營養價值 (2019)。2019年10月18日。

取自：<https://www.baimi.org.tw/agro49.html>

愛料理。小點心「紅豆泥芝麻球」(2016)。2019年10月18日。

取自：<https://icook.tw/recipes/179657>

維基百科-煎堆。(2019)。2019年10月18日。

取自：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%85%8E%E5%A0%86>

厚生市集。寒極交響曲：9種地瓜實吃報告 (2017)。2019年10月18日。

取自：https://www.farm-direct.com.tw/index.php/Home/Article/article_info/article_id/1412