



搗小米麻糬 QQ 體驗

說明

麻糬為東方傳統米食加工製品，其口感 Q 彈有嚼勁，深受消費者喜愛，加入小米，除增添口感豐富度，提高營養價值，亦展現小米食材多元應用性。

- 材料器具 | 蒸籠、蒸籠布、杵臼、小米 220 公克、糯米 600 公克、糖適量、植物油適量、花生粉適量
- 操作時間 | 80 分鐘
- 適合季節 | 6 月

體驗流程

一 小米及糯米前置作業：

1. 小米洗淨，浸泡一晚瀝乾備用。
2. 糯米洗淨並浸泡 3 小時，瀝乾備用。

二 小米麻糬製作流程：

1. 蒸籠底層放置濕布，將小米及糯米分別放入蒸籠，攤開進行蒸煮約 40 分鐘，期間定時灑水並攪動 (圖 1)。
2. 蒸好的糯米及小米取出，加入適量植物油後均勻混合，再置於杵臼搗至 Q 軟 (圖 2)。
3. 麻糬分成小塊狀，搓成圓形，沾花生粉及糖粉即可食用 (圖 3)。



圖 1 | 翻攪使小米受熱均勻



圖 2 | 捶打可增加麻糬黏性



圖 3 | 小米麻糬



知識引導



一 小米營養價值：

小米營養成分豐富，蛋白質、脂肪及碳水化合物含量均高於稻米、小麥，亦富含多種維生素及微量元素，如維生素A、B1、B2、B6、B12、E、胡蘿蔔素、鐵、鋅及膳食纖維，且不含麩質，易消化吸收，適合供孕婦產後食用，惟其蛋白質中賴氨酸（與人體鈣質吸收、膠原蛋白形成及免疫強化有關）含量較低，可搭配蛋、豆、魚、肉類等食用，達到均衡營養之目的。

二 麻糬成形原理：

澱粉置於水中加熱後，澱粉顆粒膨脹破裂，變成糊狀溶液的特性，此過程為澱粉糊化作用，除視作物種類及品種差異而有所變化外，糊化亦受溫度及水分影響，溫度越高澱粉越易糊化，水分越高及經長時間泡水者越易糊化，糊化後的澱粉會產生黏性，即生米煮成熟米飯的過程。蒸煮後再利用反覆捶打及攪拌，使糯米飯的支鏈澱粉改變其物理性質，形成穩定的網狀結構，為成團麻糬之型態。

三 室溫放久會變硬？

糊化澱粉置於室溫冷卻時會緩慢形成半固體狀的膠體物質，隨著時間延長逐漸乾燥脫水，硬度增高，直至其變成無法再復水的固體物質時，此時稱為回凝澱粉（圖4），會變得乾硬且食用口感差。因此，搗麻糬需於剛出爐時趁熱進行，放涼後變硬則不易處理，若無法一次大量搗製，可分量置於電鍋保溫，保持其熱度。

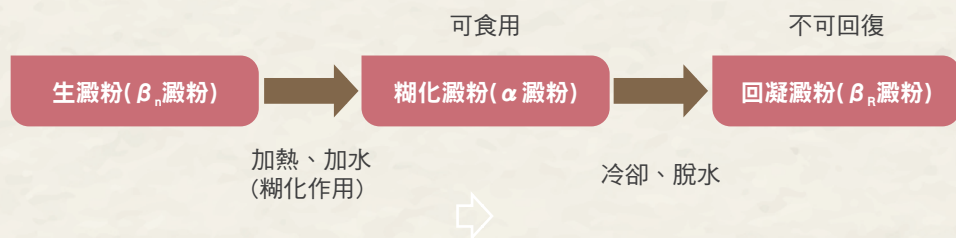


圖4 | 澱粉型態轉換過程



四 麻糬如何保存？

將麻糬表面抹油，用保鮮膜包起後，可置於冰箱儲藏。常溫可保存 2 天，冷凍可延至 7 天，因麻糬製品水活性高，不耐久放，需儘快食用完畢，食用時於室溫回溫或鍋上小火煎一下即可。

體驗學習重點

1. 糯性小米具有較高的黏滯性和良好的適口性，成品具甜香味，加入與糯米共同製成麻糬，可增添其顆粒及咀嚼口感。此外，也可運用臺灣藜、木薯、薏苡等不同作物作為麻糬基底或配料。
2. 瞭解麻糬的製作原理及保存方式。
3. 麻糬因具有黏性，表層可沾裹不同粉料，亦可包入內餡（參見抹茶麻糬體驗），依個人口味發展出多樣化食用方式。

