



## 三色珍珠丸子製作體驗

### 說明

臺灣藜、小米及水稻，為臺東重要作物。其中臺灣藜及小米為原民部落傳統食材，因其營養價值豐富，近年逐漸受到國人歡迎，常見烹調方式為與米飯共煮或製成麻糬，亦可灑在沙拉上增添風味。透過不同料理手法，展現臺灣藜及小米食材多元應用。



- 材料器具 | 1. 材料：臺灣藜、小米各 1/4 量杯、白米 1/2 量杯、豬絞肉 300 公克、胡蘿蔔 15 公克、豆薯 25 公克、蔥 20 公克、薑末 10 公克、蛋 1 顆、荷葉 1 片
- 2. 調味料：料理米酒 5 毫升、白胡椒適量、醬油 15 毫升、太白粉 3 公克、鹽 3 公克、香油 3 毫升、薑汁 3 毫升、貳號砂糖 1 小匙
- 操作時間 | 40 分鐘 (不含前置準備及蒸煮時間)
- 適合季節 | 全年

### 體驗流程



#### 一 前置準備：

將臺灣藜、小米、白米洗淨後，分開泡水至少 2 小時後，撈起瀝乾水分。

#### 二 製作流程：

1. 先將豬絞肉加入前述調味料拌勻，將胡蘿蔔、豆薯、蔥、薑切碎後和絞肉拌勻，往相同方向攪拌或甩打至有黏性，成為肉餡。
2. 將肉餡搓成圓形，再滾上臺灣藜、小米及白米做成丸子，以荷葉作為底墊，水滾後大火蒸約 15 分鐘，即可擺盤食用 (圖 1)。



圖 1 | 三色珍珠丸子



## 知識引導



### 一 臺灣藜營養價值：

臺灣藜營養價值豐富，其蛋白質、膳食纖維及鈣含量較一般穀物高，鐵和鋅含量分別為地瓜的 11 倍和 8 倍，並具有人體無法自行合成的必需胺基酸，亦富含酚類、甜菜色素等機能性成分，為絕佳的養生食材。

### 二 珍珠丸子的由來？

珍珠丸子源於中國湖北沔陽（今仙桃市），為逢年過節必備的年味料理。因外層裹糯米，晶瑩剔透如珍珠，故有此名，同時含有團圓喜慶之意。

### 三 內餡蒸煮後容易散開怎麼辦？

為使丸子內餡不易散開，可利用添加鹽及攪拌揉捏的方式破壞肌肉組織，將絞肉中的鹽溶性肌原纖維蛋白溶出。溶解出的蛋白可做為乳化劑，將脂肪、水分等各個成分抓取在一起，再經過加熱後變性成網狀結構，幫助絞肉黏合成肉團（圖 2）。

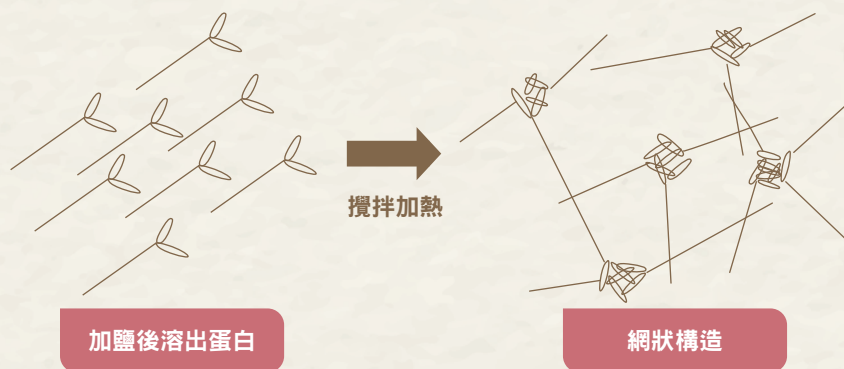


圖 2 | 絞肉成團過程

## 體驗學習重點



1. 小米至少需浸泡兩個小時。若想縮短時間，可改用溫水浸泡。
2. 傳統珍珠丸子使用糯米作為外層包裹原料，添加其他顏色的作物，如小米、臺灣藜、芋頭、燕麥、玉米等，可增添風味口感及美觀，並提高營養價值。