投稿類別：商業類

篇名：

健康吃『魚丸』，天天好『丸』

作者：

陳冠興。私立三信家商。資料處理科三年八組

徐世杰。私立三信家商。資料處理科三年八組

指導老師：

劉伊珊 老師

壹●前言

一、研究動機

認識魚丸與製作過程，很多人都不太了解魚丸是用那些魚去製作，我們就是想要讓更多人去了解魚丸的製作過程、是從什麼時候開始有魚丸這項加工食品，哪些地方的魚丸比較新鮮，哪種魚丸較優良、品質比較好，大眾的喜愛與購買意願為何。

二、研究目的

（一）認識魚丸的由來與歷史
（二）瞭解魚丸的種類
（三）剖析魚丸的製作過程
（四）探討魚丸的營養成分與其益處
（五）瞭解魚的附加價值
（六）實地採訪魚丸工廠老闆的辛苦歷程
（七）利用問卷調查民眾對魚丸的喜好與需求
（八）魚丸產業 SWOT 分析
（九）統計問卷結果並加以分析

三、研究方法

（一）文獻探討法：

利用網路與相關的書籍資料查詢有關魚丸的歷史與成分，在訪問之前事先瞭解魚丸的製作過程，加以整合，並且擬定出採訪主題與問題。

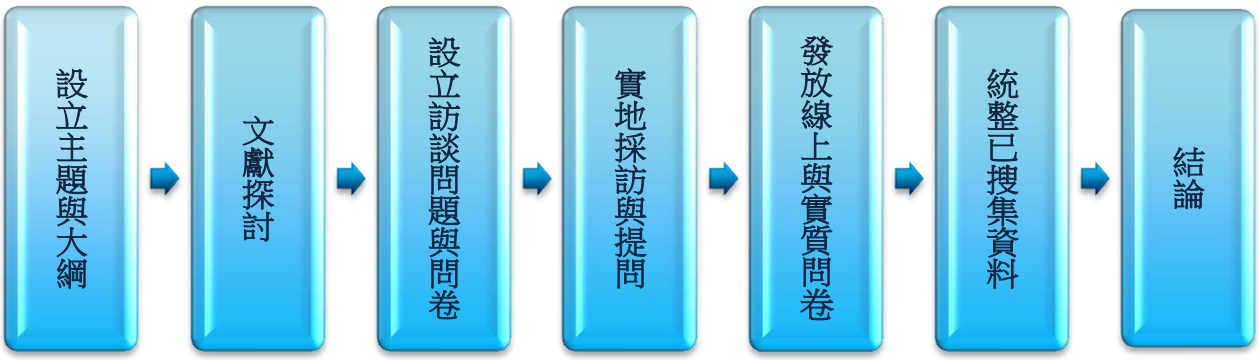
（二）實地訪問法：

全體組員到該魚丸店，全程參與魚丸的製作過程，在與魚丸店老闆聊天的過程中瞭解魚丸的製作流程，並學習如何篩選出適合作為好魚丸的魚跟品質。

（三）問卷調查法；

我們將所要研究的問題編織成問卷表格，以網路發放跟書面問卷調查，一般民眾對於魚丸的價值、品質、喜愛度、與種類，在彙整調查結果，針對結論並提出建議。

四、研究步驟



貳●正文

一、認識魚丸的由來與歷史

（一）魚丸的歷史由來

魚丸是福州、閩南、廣州、台灣一帶的傳統食品，屬於粵菜或閩菜。亦名”水丸”，因為它味道鮮美，多吃不膩，可做點心配料，又可做湯，是沿海人們不可缺少的海味佳餚。根據歷史記載，秦始皇喜歡吃魚，他統一全國之後，每餐必吃魚，但又不能有魚刺，如有魚刺將會把廚師賜死，有好幾個廚師因此而喪命。有一天，某廚師製作御膳，見到魚既膽怯又生氣，一氣之下用刀背拍打魚發洩，他發現魚刺竟露了出來，廚師急中生智將魚刺拔了出來，魚肉捏成了丸子，並丟入滾燙的熱水中，煮熟後便成為現在的魚丸。

二、瞭解魚丸的種類

（一）魚丸的種類介紹

魚丸的種類甚多，各地的魚丸種類大不相同，種類如下：

福州魚丸：福州魚丸大多是利用鰻魚、鯊魚或其他淡水魚，在包豬肉等內餡的食品。

深滬魚丸：身護魚丸選用鰻魚、嘉臘魚、敏魚和五香肉等，一起搗碎，混合地瓜粉製作而成。

溫州魚丸：溫州魚丸與各地魚丸有所不同，外型為不規則的條狀，呈半透明的玉白色，以新鮮的鮸魚為主料，再加入其他調味料製成。

台灣魚丸：台灣的的魚丸種類很多，淡水鯊魚丸、南方澳鬼頭刀魚丸、台南虱目魚丸、高雄旗魚丸是台灣四大代表性魚丸，另外還有鱈魚丸、花枝丸、蝦丸等常見種類，料理方式則有煎炸、煮湯等方式。

表 1. 台灣四大魚丸	
鯊魚	淡水 鯊魚丸
虱目魚	台南 虱目魚丸
旗魚	高雄 旗魚丸

鬼頭刀	南方澳 鬼頭刀魚丸

三、剖析魚丸的製作過程

（一）魚丸製作過程

要製作出口感好的魚丸，首先要先挑選出新鮮的魚，再取自魚肉的部分拿來攪拌，在低溫的狀態之下利用攪拌機來絞成魚漿，再把絞肉、鹽、調味料混和，經由捶打後把魚漿用成球狀，丟入約 80 度高溫的水煮熟後就是好吃的魚丸。

四、魚丸的營養成分與益處

（一）魚丸營養成分與益處介紹

魚丸的種類之多，以虱目魚丸來做為範例，虱目魚含有豐富的蛋白質、鈣、磷、鐵質、深海魚油、維他命 B1 與 B2 等等的營養成分，也因為肉質很肥厚，所以有較多的熱量，在魚類之中虱目魚的熱量算比較高的，是補充體力很好的一隻魚，適合製作成有營養的魚丸食品。

（二）魚的部位利用

一條魚有很多種用途，好的魚肉就拿來作成生魚片，其次是魚丸，最後比較沒那麼好的魚肉則拿來作成魚鬆，比如說鮪魚的腹部是最好魚肉就是拿來作成生魚片，一條魚不一定要拿來煮或者拿來炸，或許可以有更健康的作法。

表 2．魚的部位用途	
一級魚肉製成生魚片	三級魚肉製成魚鬆

六、其他魚丸種類

表 3. 其他種類的魚丸	
草魚	
鰱魚	
狗母魚	
鮸魚	
鰻魚	

參●結論

一、實地採訪

時間：2014 年 10 月 11 日

地點：鳳山第二公有市場

被採訪者：楊師傅

採訪者：陳冠興、徐世杰、劉子嘉、鍾承言、朱育君

圖 3 全體合照

表 4. 實際訪談內容
Q1：請問魚丸要怎麼料理才會比較好吃？ **A1：**魚丸本身做好調味燙熟了所以只要解凍川燙後的魚丸最美味，也不會破壞原本的味道
Q2：如何讓魚丸更加美味？ **A2：**選用新鮮、品質好的魚在對製作魚丸會有很大的加分效果，在製作過程中也要精準的控制每一個步驟。這樣就可以做出好的魚丸。
Q3：魚丸的製作過程？ **A3：**先將魚肉給分解後切成塊狀讓機器可以方便絞碎，再丟入混合機跟調味品均勻混合成泥狀，在以人工的方式做成球狀後立即丟入水中讓它定型。
Q4：在魚丸的攪拌過程為什麼都是用未解凍的魚？ **A4：**因為在魚丸的攪拌過程中時間比較長怕魚會壞掉這樣會損壞魚丸的品質，有時因為怕魚本身不夠冰還會放入冰塊在機器裡降溫以免魚肉壞掉。
Q5：要如何分別魚丸的好壞？ **A5：**購買者可以觀察如果魚漿是否存放在攝氏 10 度以下，魚漿若在室溫下超過半小時，做出來的魚丸就不脆也不鮮美。也可大力按壓魚丸，放開後魚丸馬上彈開且無破損，代表彈性及 Q 度佳。
Q6：什麼樣的魚最適合做為魚丸的食材？ **A6：**魚肉中所含蛋白質的多寡是影響魚丸彈性的關鍵，因此選用的魚種最好是蛋白質成分較高者例如鯊魚、旗魚或虱目魚等，做出來的魚丸較好吃。
Q7：魚丸大多是用魚的哪個部分？ **A7：**如果以大型魚類像是旗魚或鮪魚這種經濟價值高的魚種，腹肉大多是拿來做生魚片，魚丸的話較多是拿赤背肉或是尾巴肉比較合乎成本，至於其他殘留在骨頭上的碎小肉末可以用湯匙刮下來做成魚鬆。
Q8：純手工與機器製作的魚丸有什麼差別？ **A8：**其實在口味上不會差異太大因為魚丸的彈性大多來自於本身的蛋白質只要控制好機器時間的攪拌和調味反而能更大量生產魚丸。
Q9：請問您從事魚丸行業多久了？ **A9：**製作魚丸一開始是跟著爸媽做，後來發現對做魚丸感到興趣，而自己開店賣魚丸，從開始接觸魚丸到現在已經有 40 年之久了。

Q10：有沒有想要在魚丸中加入甚麼東西讓她變得更好？

A10：一開始參雜其他魚種來製作並降低成本，但客人對於非單一一種的魚丸沒有很大的喜好，所以改參雜少量的蔬菜像是紅蘿蔔跟綠色蔬菜增加一些天然色澤讓魚丸更漂亮。

Q11：大家為什麼喜歡買你們的魚丸？

A11：因為我們的產品在魚的品質上有嚴密挑選，挑選後到搓成魚丸的過程中都很講究，時時刻刻都會加入冰塊來降溫讓魚丸在最新鮮時製成的魚丸能保有最好的風味。

二、實地體驗

時間：2014 年 10 月 11 日

地點：鳳山第二公有市場

教導人員：楊師傅

體驗人員：陳冠興、徐世杰、劉子嘉、鍾承言、朱育君

圖 4 體驗魚丸的製作

表 5. 魚丸的製作過程（照片由本組拍攝）

步驟一：將魚肉給分解出來	步驟二：分解後取出的魚塊	步驟三：將魚肉在切小塊點後方便絞碎
步驟四：倒入絞碎機絞碎成肉末	步驟五：再放進混合機跟調味料一起打成泥	步驟六：將魚漿攪在一起
步驟六：打好的魚漿即可作成魚丸	步驟七：將煮熟的魚丸撈起	步驟八：美味的魚丸就完成了

三、問卷調查結果與分析

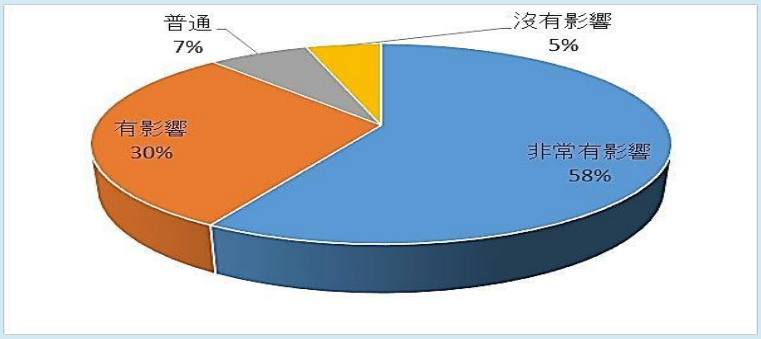
表 6. 問卷調查基本資料

性別	男性			女性		
	55%			45%		
年齡	15-25 歲	26-35 歲	36-45 歲	46-55 歲	56-65 歲	65 歲以上
	46%	24%	13%	8%	7%	1%

職業	上班族	學生	公務人員	勞工	其他
	24%	55%	11%	3%	7%

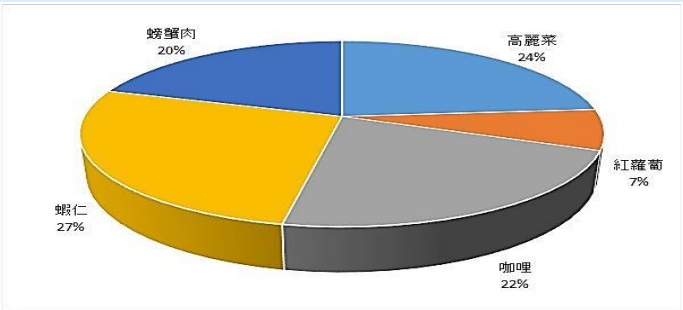
表 7. 問卷調查結果與分析

問題一：對於毒澱粉事件爆發後大眾對於丸的影響



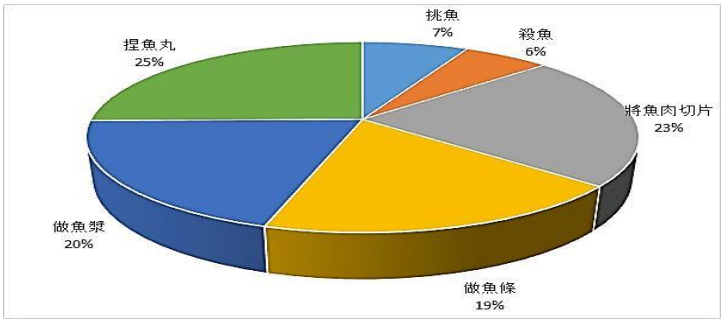
結果：大眾對於毒澱粉爆發後覺得影響非常大，因為魚丸的主原料也是要用到麵粉類所以大家還是會有所抗拒

問題二：如果要加入其他食材做成魚丸你希望用哪一種



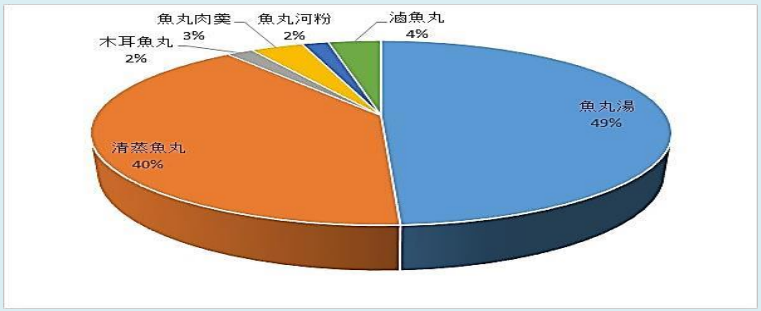
結果：每個人對於這幾種的食材添加都很喜歡唯獨紅蘿蔔比較讓人不喜歡而已。

問題三：你覺得魚丸製作過程中最重要的步驟



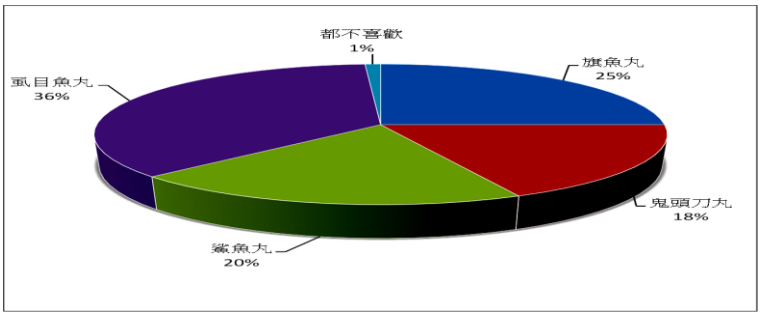
結果：對於魚丸方面大家都覺得在最後的三個步驟最為重要，但其實在挑選出好的魚也是非常重要的步驟之一。

問題四：最常吃到的魚丸料理



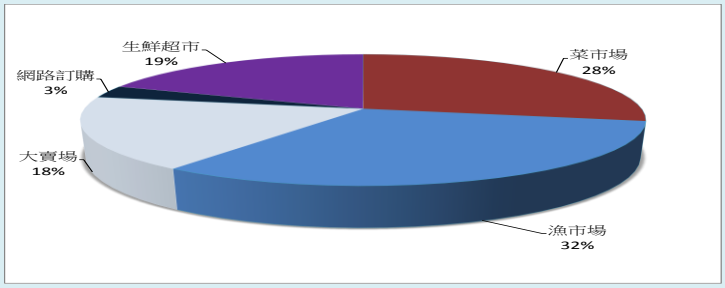
結果：魚丸湯是大家常見的料理湯品，因為製作容易價格低廉只要魚丸品質夠好調味恰當一碗美味的湯品即可上桌。

問題五：最常知道甚麼魚做成的魚



結果：其實大家喜歡的種類都蠻平均的，其中以虱目魚丸比較多第二是旗魚魚丸第三鯊魚魚丸第四鬼頭刀魚丸。

問題六：最常在哪邊買魚丸



結果：新鮮的魚丸大家比較喜歡所以菜市場跟漁市場的購買人數較多，則大賣場跟生鮮市場因為方便所以排為第三第四，則網路訂購的話現在比較少有人會訂購。

四、魚丸產業 SWOT 分析

表 8. 魚丸食品產業 SWOT 分析

Strength（優勢）	Weakness（劣勢）
● 魚丸生產效率高 ● 異業結合可能性高 ● 可用許多魚種製作	● 國內市場規模不夠大 ● 高品質原料入手不易 ● 製作方式精簡、無個人商業特色
Opportunities（機會）	**Threats（威脅）**
● 網路販售化，原料成本可相對降低，取得較容易 ● 商品運輸多元化，提供特殊運送方式如空運、海運等… ● 魚丸吉祥物，有效推廣魚丸食品銷售	● 漁船收穫不佳 ● 無法融入現代多元化食材 ● 同業競爭力高，價格受影響 ● 容易受氣候影響肉質

五、研究建議

（一） 在魚丸內加入蔬果，使民眾可以吃得健康

現在的食物大部分都有極高的熱量，有些食物甚至吃多了會的病，再加上現在民眾對健康很重視，可以在食品上加上健康的蔬果，例如加入番茄，番茄擁有番茄紅素，可以減少心臟病與中風的發生。

（二） 在網路上架設魚丸網站，讓魚丸的銷售量增加

現代的網路發達，若在網路上架設網站供消費者下訂單購買魚丸，會使魚丸的銷售量提升，並且可以讓民眾更加的了解魚丸，魚丸不僅是在市場有販售，在網路上也可以使用團購的方式，方便了許多。

圖 5 國內魚丸網站

（三）蓋一間魚丸的觀光工廠，讓大家對魚丸有更多的認知

新建一間魚丸的觀光工廠，並且宣傳工廠的活動，讓民眾都體驗製作魚丸的流程，不僅可以增進與家人之間的感情，也可以同時參與製作魚丸的樂趣。

（四） 客製化魚丸，提升民眾對魚丸的喜愛

每個人的感受不同，喜愛的口味也不盡相同，針對每個顧客的口味來調整魚丸的食譜，留住饕客的同時魚丸的銷售度也會大幅提升，大眾對魚丸的喜愛也會大大的加分，可以結合民眾對於魚丸口味的需求，製作不同口味的魚丸。

（五） 利用國際活動，打響魚丸的知名度

為了提升魚丸的知名度到海外，可以利用國際賽事的時候來提倡自己國家的魚丸，使外國的朋友一起來品嘗各種在地的魚丸，不僅可以提升台灣小吃的名氣，還可以讓魚丸走向國際的軌道。

（六） 改變魚丸的造型外觀，增加小朋友的喜愛度

一般的魚丸都是球狀，可是小朋友看到一般的魚丸就沒有興趣去吃它，但如果把魚丸變成有造型會讓小朋友喜愛魚丸，小朋友一但喜歡魚丸父母就會買魚丸給小朋友吃，魚丸的銷售量自然會增加。

（七） 舉辦魚丸的文化季，推廣魚丸小吃

鮪魚有鮪魚季，羊肉有羊肉節，魚丸也該要有一個自己的節日，舉辦魚丸的節日可以讓各地賣魚丸的攤販來到此地推廣自己的魚丸，可以拚業績也可以讓民眾認識各地的魚丸，每年都舉辦 3~5 次的魚丸文化季，在台灣各地都舉辦，藉此提高民眾對於魚丸的認知和更深入瞭解魚丸。

（八） 拍攝魚丸廣告，提升魚丸的銷售量

拍攝一支魚丸廣告，藉由大眾傳播媒體的力量讓魚丸的知名度大增，廣告不只是介紹魚丸，也可以利用廣告來販售魚丸，使其銷售量也跟著提升，也能透過電視廣告或者廣告宣傳單，讓更多人認識魚丸以提升魚丸的知名度和銷售度。

肆●引註資料

江麗珠（2013）。手工魚漿蝦漿花枝漿。新北市：楊桃文化
周慧芝（2007）。食在好趣味。高雄市：環輿出版社
陳頌欣（2013）。台灣好食在上好呷ㄟ 101 味。台南市：大都會出版社
MOOK 編輯室（2006）。吃小吃。台中市：墨刻出版社

維基百科-魚丸。2014 年 7 月 5 日。取自 http://zh.wikipedia.org
希望之聲國際廣播電臺-魚丸的由來。2014 年 7 月 8 日。取自 http://big5.soundofhope.org
明報健康網。2014 年 7 月 15 日。取自 http://www.mingpaohealth.com
蘇香世家旗魚丸。2014 年 8 月 1 日。取自 http://www.superbuy.com.tw
心食譜。2014 年 8 月 7 日。取自 http://www.xinshipu.com
興義魚丸網站。2014 年 8 月 10 日。取自 http://www.si-fishball.com
百度百科。2014 年 8 月 10 日。取自 http://baike.baidu.com

附錄一　關於魚丸產業問卷

手工魚丸問卷

1. 您的性別 *
☐ 男性　☐ 女性
2. 您的職業?單選
☐ 上班族　☐ 商務業　☐ 學生
☐ 自由業　☐ 退休人士　☐ 其他：
3. 您的年齡單選
☐ 18 歲以下(含 18 歲)　☐ 25-35 歲　☐ 51 歲以上
☐ 19-24 歲　☐ 36-50 歲
4. 您對魚丸的選擇複選
☐ 要 Q 彈　☐ 要便宜　☐ 其他：
☐ 要大顆　☐ 好吃就好
☐ 餡料要多　☐ 外型好看
5. 您對於魚丸的喜好複選
☐ 有包肉　☐ 咖哩魚丸　☐ 有水果
☐ 沒包肉　☐ 好吃就好　☐ 其他：
☐ 素魚丸　☐ 有鮑魚
6. 您認為一斤魚丸多少能夠接受?單選
☐ 50~90 元　☐ 200~350 元　☐ 其他
☐ 100~190 元　☐ 360 元以上
☐ ：
7. 您喜歡哪一種魚做成的魚丸?複選
☐ 鯊魚　☐ 虱目魚　☐ 鰱魚
☐ 鬼頭刀　☐ 鰻魚　☐ 鮪魚
☐ 旗魚　☐ 草魚　☐ 其他：
8. 您認為吃魚丸健康嗎?單選
☐ 非常認同　☐ 普通　☐ 非常不認同
☐ 認同　☐ 不認同
9. 若魚丸被檢驗出具有食安危險，可否會影響您購買的意願呢?單選
☐ 非常有影響　☐ 普通　☐ 完全沒有影響
☐ 有影響　☐ 沒有影響
10. 您大約多久吃一次魚丸呢?單選
☐ 每天　☐ 半年　☐ 想吃就吃
☐ 一個月　☐ 一年以上
11. 在魚肉加工食品中您比較喜歡吃哪種?複選
☐ 魚丸　☐ 魚鬆　☐ 魚罐頭
☐ 生魚片　☐ 魚干　☐ 其他：
12. 您認為讓魚丸 Q 彈的重要步驟在哪嗎單選
☐ 挑魚時　☐ 做成肉漿時
☐ 殺魚時　☐ 捏成魚丸時
13. 關於魚丸製作的衛生環境單選
☐ 非常重要　☐ 普通　☐ 非常不重要
☐ 重要　☐ 不重要
14. 您對魚丸的口感有什麼需求複選
☐ 入口即化　☐ 香　☐ 好吃就好
☐ Q 彈　☐ 多汁　☐ 其他：