

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

比較不同外皮顏色差異之研究-以五行餃為例

作者：

潘巧伶。私立樹德家商。高三8班。

蔡易成。私立樹德家商。高三8班。

郭彥伶。私立樹德家商。高三8班。

指導老師：

莊明珠 老師

# 比較不同外皮顏色差異之研究-以五行餃為例

## 壹●前言

餃子是一種有著悠久歷史的食物，如今我們要做的就是改良餃子，讓它能更符合現在年輕人所謂的「**創新**」，也讓它能重新在煥發出光芒，我們改良了它的外皮，再餃子皮裡添加了多種不一樣顏色的配方粉，讓它擁有了不同感受和更吸引人目光的顏色，將不同於一般的做法，更是力求**創新**，而且也要擁有只屬於我們的特色。一般的餃子有些人不喜歡吃的原因是因為相較於餛飩會比較沒有口感，這也是我們要改良的地方，我們會在餃子皮的麵糰中加入一些配方粉來做改良。最後我們更是要讓大家不只是吃「**開心**」，更能吃出「**健康**」。

### 一、研究背景

餃子是一種家喻戶曉的食物，也是一種台灣人也有所喜愛的中式餐點。餃子不管在任何節日品嚐，都會有一個好的開始以及意義，大年除夕包餃子，午夜十二點開始吃，以諧音取「更歲交子」的意思，農曆正月十五的餃子也叫團圓餃子，因為這一天是農曆新年後第一個滿月。也因為水餃的外型類似元寶，在北方的家庭的也稱為「元寶」，而所謂「吃元寶，招財進寶」，所以也成為過年的必備菜餚。

### 二、研究動機

餃子做法包羅萬象，例如有水煮、蒸、炸、煎。我們也就是因為喜歡吃餃子且又簡單易做。又因為餃子幾乎都以一般的白色的外皮居多，所以本研究就以改變餃子的外皮顏色，讓餃子更能符合大眾的需求和創新的感受。因此本研究在製作餃子的外皮上使用不同的配方粉，將餃子的外皮添加了一些色彩，讓研究成品能更加吸引人，能讓品嚐到我們成品的人有耳目一新的感覺，而不再只是單調且普通的餃子。

### 三、研究目的

餃子是眾所皆知的食物，在台灣各個地方都可以吃到，因此我們想改變它，讓它符合現代人的需求。本研究針對餃子外皮加入了「**抹茶粉、紅麴粉、竹炭粉、咖哩粉**」，讓它有「**綠色、淡紅色、黑色以及橘色**」比較其「**口味、創意、色澤、健康、購買意願**」的差異，而不單單只是一種白色的外皮，本研究為符合健康取向，也使用水煮的烹調方式

- 研究目的1：比較餃子皮在『**口味**』上的差異。
- 研究目的2：比較餃子皮在『**創意**』上的差異。
- 研究目的3：比較餃子皮在『**色澤**』上的差異。
- 研究目的4：比較餃子皮在『**健康**』上的差異。
- 研究目的5：比較餃子皮在『**購買意願**』上的差異。

## 貳●正文

### 一、餃子的由來

「張大餅」(2010)指出：餃子原名「嬌耳」，是我國醫聖張仲景首先發明的。有一年當地瘟疫盛行，爲了醫治窮苦百姓的病，所開的藥名叫「祛寒嬌耳湯」，做法是以羊肉、花椒和一些祛寒藥材在鍋裡煮熬，煮好後再把這些東西撈出來切碎，用麵皮包成耳朵狀的「嬌耳」，下鍋煮熟後分給病人，張仲景爲人治病一直持續到大年三十。大年初一，人們慶祝新年，也慶祝爛耳康復，就仿嬌耳的樣子做過年的食物，並在初一早上吃，人們稱這種食物爲「餃耳」、「餃子」或「扁食」。在冬至和年初一吃，以紀念張仲景開棚爲人治病和治癒病人的日子。而今日，我們不再需要用嬌耳朵來治凍爛的耳朵了，但餃子卻已成了人們最常見、最愛吃的食品。

### 二、關於「豬肉」

「郭玉梅」(1995)指出豬肉是世界上各個國家許多地區主要食用肉。豬肉富含許多營養價值的成分，以及食療效用。

#### (一) 營養成分

豬肉的主要成分是蛋白質與脂質。而且豬肉所含的維他命B特別多，大約是牛肉所含的十倍以上。維他命B1更是食物代謝時不可或缺的物質。在貧窮的日據時代，國人普遍缺乏進食豬肉，所以常有維他命B1缺乏症或腳氣病發生，自從國民所得提高，飲食生活也大爲改善之後，此類疾病就比較少見了。

#### (二) 選購要領

- (1)應選用肉色呈淡紅色，有光澤與彈性的肉品。
- (2)選擇有電宰衛生豬肉標誌，並有冷藏或冷凍設備的販賣地點購買。
- (3)習慣向傳統市場肉商購買，也應選擇信譽可靠、個人衛生與健康狀況良好的肉商購買。

#### (三) 保存要領

豬肉變質的期限比牛肉快三倍，所以應特別注意豬肉保存方式。肉品在攝氏16度~50度之間，細菌的繁殖速度極快，而且又會分泌毒素，一旦吃進肚裡，難免有損健康。所以，買回的豬肉，若沒有一次煮完或吃完，就應仔細考慮以冷藏或冷凍的方式來保持肉品的新鮮。

#### (四) 食用療效

## 比較不同外皮顏色差異之研究-以五行餃為例

豬肉富含維他命B1，故被視為最容易攝得的維他命B1補給源，除此之外，豬肉具有滋潤肌膚、強壯身體的功能，而且對咳嗽、便秘也很有療效，主治熱病、燥咳、消渴等症。

### 三、餃子麵糰介紹

「李德全」(2006)指出餃子皮的麵糰有三種，分別為冷水麵糰、溫水麵糰、沸水麵糰三種麵糰都是同樣的原理，只是運用不同的水溫，創造出麵糰不同的軟硬度口感，依每種產品的特性，選擇不同的水溫來製作麵糰。

### 四、餃子的烹調法

「顧中正」(1980)根據書籍上以及網路上的參考，說起餃子，首先必須要先學會三種最基本的餃子

#### (一) 蒸餃

三種基本的餃子中，蒸餃又是其中最根本的。蒸餃的做法，就是把好的餃子放入蒸籠裡蒸熟即可。因此蒸餃是三種基本餃子中，最簡單也最困難的一種。

#### (二) 煎餃

又稱「鍋貼」。鍋子燒熱後，抹上油使整個鍋裡沾上油後，重新倒油加熱，排好餃子，一面移動鍋子，使餃子底煎成金黃色，再倒入半杯至一杯的熱水，蓋上鍋蓋燜熟即可。

#### (三) 水餃

比起蒸餃和煎餃，水餃的皮比較厚，而且封口捏的比較緊，使皮不容易裂開，餃子才不會因為水滾了而露餡。鍋裡倒入大量的開水，放入餃子，煮開時再加入少許的冷水，再煮約五至六分鐘煮熟浮起即可。

### 五、添加物的功效

本研究添加了「**抹茶粉、紅麴粉、竹碳粉、咖哩粉**」，以這四種配方粉類來探討各個的功效。

#### (一) 抹茶粉

抹茶是近幾年來**最流行的健康食品**。近年來，在全球已有越來越多的人把抹茶當作健康食品。並且得到各種體育選手以及營養師的青睞，而在抹茶中又以

## 比較不同外皮顏色差異之研究-以五行餃為例

DOMATCHA品質為最好。抹茶所富含的營養成分有許多。

### (二) 紅麴粉

中國早期不僅是將紅麴當作營養來源，也它視為醫療保健用品。經過長期調查研究，醫界人士均已認同，合宜的飲食不僅可預防疾病，也會增進健康。而紅麴更是中國數千年來**兼具藥療與食用雙重功效的優良食品**。

### (三) 竹碳粉

天然竹碳粉是藉由其本身極佳的吸附力及滲透力，可以輕易去除體內堆積的髒汙。

### (四) 咖哩粉

咖哩粉是各種香料粉的混合，咖哩是辛辣的，黃色的。其實這只是多樣咖哩料理中的一種而已，咖哩料理也有清淡的、甜味的、酸味的…等種種味道。顏色也因為加入的材料不同而有所變化，其實褐色的咖哩才是咖哩本來的顏色呢！

## 六、何謂「五行餃」

常春月刊(2010)指出五色食物對應的五形及內臟

### (一) 白色水餃→金→肺

人的語言聲音，都是由肺氣鼓動而成；同時肺可說是嬌貴的臟器，害怕火氣來薰蒸，所以用「金」來代表「肺」。並且對應五色中的「白色」，在季節上則是對應到秋季，所以中醫以白色來預防秋燥。

### (二) 青色水餃→木→肝

木的性能是向上，它的性格是剛勁的，與臟器中的「將軍之官」的肝，具有疏散等特性是雷同的，所以用「木」來代表肝。而中醫中的青色是一種介於藍色和綠色之間的顏色，而「青」又對應到人體的肝臟部位，所以青色在五行中也屬「木」，「青」有助於肝氣的循環、代謝，有益消除疲勞、舒緩肝鬱，提升免疫功能之效。

### (三) 黑色水餃→水→腎

水的特點與火恰恰相反，水是向下而行的，而人體每天喝進去的水分，通過「三焦」下行，最後由膀胱排泄而出。古人認為，排泄水分的功能，是由腎臟領導，腎臟正常則小便通利，一但發生病變，則小便也會失常，所以稱腎臟為「水腎」，所

## 比較不同外皮顏色差異之研究-以五行餃為例

以用「水」來代表腎臟。黑色食物被認為具有非常強效的食補功能，主要入肝腎二經；一般而言，有「缺氧」現象的人，大多屬於腎不佳，而會有耳鳴、口乾、腰痠、掉髮、水腫、小便不利等症狀，應多吃黑色食物。

### （四）紅色水餃→火→心

所有火焰都是向上生的，而「心」在生理上，是向上開竅於舌，因此，當有病變時，發生舌尖發紅且痛、臉部紅赤等現象，都認為是心火上炎，所以用「火」代表「心」。中醫有「夏屬火，其氣熱」的說法，夏季為萬物生長、新陳代謝速度加快的季節，與火的上炎、熱力四散相似，而紅色食物大多具有溫熱、能量較多、陽氣具足等特性。而紅色食物能影響我們的心與小腸，多半具有補血、生血、補陽等功效，適用於形體瘦弱、臉色不光潤、貧血等症狀。

### （五）黃色水餃→土→脾

土是萬物之母，沒有土就不能生長萬物，而人之所能夠生存，全靠脾胃的消化和吸收，所以用「土」來代表「脾」。黃色也對應於五臟之脾，與六腑之胃，所以黃色食物都可以保護脾胃健康，維持脾主運化、主升清，脾統血的功能；這些功能主要是將吃近得食物轉化為營養，傳送至全身，並代謝身體的廢棄物，是身體血液、精氣、身體運轉時動力的來源，並且人體的健康與否都對應著脾胃功能是否良好，也應證了「脾胃為後天之本」這一句話。

## 七、研究結構

### （一）研究方法

本研究是以實驗法進行，使用「抹茶粉、紅麴粉、竹碳粉、咖哩粉」加入製作餃子皮的麵糰中，並且比較「口味、外觀、色澤、健康、購買意願」。為了讓品嘗者保留原有的感覺，所以我們用四種不同顏色的外皮與最原始的顏色做比較，並以專業老師、餐飲科學生及非餐飲科學生其差異。

本研究以改變餃子外皮為主，藉由在麵糰中添加各種不同的配方粉，形成不同顏色的餃子，另外，本研究也配合中國五行中的金木水火土來做搭配，更能了解中國傳統文化並讓消費者能有耳目一新以及口味新奇的感受。

### （二）研究步驟

- 1、參考文獻並與專業教師討論完成標準食譜
- 2、第一次進廚房實作
- 3、確認食譜與問卷
- 4、第二次實作並發放問卷

## 比較不同外皮顏色差異之研究-以五行餃為例

### 5、進行研究分析並提出建議與結論

經由專業教師與文獻討論之標準食譜如下：

(1) 麵糰：中筋麵粉95g+配方粉5g+水45g

(2) 內餡：豬絞肉300g+高麗菜1/4顆+蔥1支+薑1/2塊

(3) 調味料：醬油2T+鹽半小匙+胡椒粉1小匙

(4) 做法：將中筋麵粉與配方粉混合，慢慢的加入水揉成麵糰，揉至不沾手不沾鍋即可，醒麵糰10分鐘，切割每個10g，包餡，放入滾水中，滾了再放一次冷水，煮滾即可撈起。

### 參●結論

#### (一) 比較不同外皮「口味」結果與差異

	專業教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
原味	4.33	4	4	4.11
抹茶粉	3.66	3	3.66	3.44
紅麴粉	2.33	2.33	4	2.88
竹碳粉	2.66	3	3.33	2.99
咖哩粉	2.66	2	3.66	2.77

由上圖可知，發現非餐飲科的學生較偏愛紅麴口味與原味的餃子，而餐飲科學生與教師大部分較偏愛原味的餃子。

#### (二) 比較不同外皮「色澤」結果與差異

	專業教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
原味	4	4.33	3.66	3.99
抹茶粉	3.33	3.66	4	3.66
紅麴粉	3.33	4.33	4.33	3.99
竹碳粉	3.33	3.66	3.66	3.55
咖哩粉	3	3.33	3.33	3.22

由上圖可知，發現非餐飲科的學生認為紅麴口味的餃子色澤較好，而餐飲科學生與教師認為原味的色澤較好。

#### (三) 比較不同外皮「創新」結果與差異

	專業教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
原味	2	1.33	2.66	1.99
抹茶粉	3	4	4	3.66
紅麴粉	3.33	4.33	4	3.88
竹碳粉	3.33	4.33	4.33	3.99
咖哩粉	3	3.33	3.66	3.33

## 比較不同外皮顏色差異之研究-以五行餃為例

由上圖可知，發現非餐飲科學生認為竹碳口味的餃子較有創新感，而餐飲科學生與教師認為竹碳口味與紅麴口味的餃子較有創新感。

### (四) 比較不同外皮「健康」結果與差異

	專業教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
原味	4	2.33	3	3.11
抹茶粉	3	3.33	3.66	3.33
紅麴粉	3.33	4	4	3.77
竹碳粉	3.33	4	4	3.77
咖哩粉	2.66	3	3	2.88

由上圖可知，發現非餐飲科學生認為竹碳口味的餃子較健康，餐飲科學生認為竹碳口為與紅麴口味的餃子較健康，而教師認為原味的餃子較健康。

### (五) 比較不同外皮「購買意願」結果與差異

	專業教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
原味	3.6	3.33	4.33	3.75
抹茶粉	3.33	3.33	3.33	3.33
紅麴粉	3	2	4	3
竹碳粉	3.33	2	3	2.77
咖哩粉	2.66	1.66	3	2.44

由上圖可知，發現非餐飲科學生，餐飲科學生與教師對原味餃子購買意願較高。

### (六) 其他

	專業教師	餐飲科學生	非餐飲科學生	總平均
是否喜歡餃子	5	3.66	3.66	4.1
是否時常品嚐餃子	5	2.33	3.66	3.66
是否認為只有單一顏色的餃子不夠新奇	3.66	5	5	4.55
認為本研究，是否對餐飲業具有貢獻度	5	5	5	5

由上圖可知，喜歡餃子的以非餐飲科學生居多；時常品嚐餃子的以非餐飲科學生居多；認為單一顏色的餃子不夠新奇的以教師居多，認為本研究對餐飲業具有貢獻度的以非餐飲科學生居多。



## 比較不同外皮顏色差異之研究-以五行餃為例

(七) 結論：根據研究方法與實驗結果，綜合整理得到以下五項結論：

- 1、比較不同外皮「**口味**」結果與差異：發現原味餃子較受歡迎
- 2、比較不同外皮「**色澤**」結果與差異：發現紅麴口味與原味的餃子色澤較好
- 3、比較不同外皮「**創新**」結果與差異：發現竹碳與紅麴口味的餃子較有創新感
- 4、比較不同外皮「**健康**」結果與差異：發現竹碳與紅麴口味的餃子較健康
- 5、比較不同外皮「**購買意願**」結果與差異：發現原味的餃子購買意願較高

並且**專業老師**比較偏向於**原味**的餃子，而**學生**則是比較能接受較**創新**的事物，而其中又以**紅麴**和**竹碳粉**做成的餃子比較受歡迎，也代表了這二種餃子較能符合大眾的口味，而大部分的專業老師則是認為原味的餃子是最符合大眾的。

### 肆●引註資料

- 江獻珠(1995)，中國點心製作圖解，韜略出版有限公司  
李桂蘭、王瑞秋(2000)，料理的175種魔法，台視文化事業股份有限公司  
李德全(2006)，完全認識中式麵糰，楊桃文化  
張月鳳(1998)，健康蔬食完全指南，智慧大學出版有限公司  
郭玉梅(1996)，吃出健康美—肉類篇，活水文化出版社  
常春月刊(2010)，當心廣泛焦慮症，台視文化  
陳建民(1997)，中國食譜，中華民國出版家文化事業有限公司  
張振瑯、邱美娥(1997)，桃花源生機食譜，華視文化公司  
黃淑惠(1974)，中國餐點，味全食品工業股份有限公司  
傅培梅(1984)，培梅點心譜，三友圖書公司  
越智登代子(2009)，料理圖鑑，遠足文化事業股份有限公司  
蔡季芳(2004)，阿芳的小吃，台視文化事業股份有限公司  
顧中正(1980)，中國點心，中華民國出版家文化事業  
Better Home Association(1998)，料理二年生，智慧大學出版有限公司  
張大餅「遇隨緣」(2008) <http://chang578.pixnet.net/blog>  
DONATCH(2005) <http://www.domatcha.tw/>  
[博巧水餃]水餃~家常菜(2010) <http://www.wretch.cc/blog/MAY220>  
利百加(1981) <http://libaga.myweb.hinet.net/>  
雲水人間的分享部落格(2007) <http://blog.udn.com/giveman>  
Orgre 歐格林 ~ 天然保養品 // 手工皂 (2009)  
<http://tw.myblog.yahoo.com/food-orgreen/>