

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

六龜農會紫蘇梅製作水餃餡對成品影響之探討

作者：

廖子瑄。私立樹德家商。高三20班

吳盈嬋。私立樹德家商。高三20班

林泰毅。私立樹德家商。高三20班

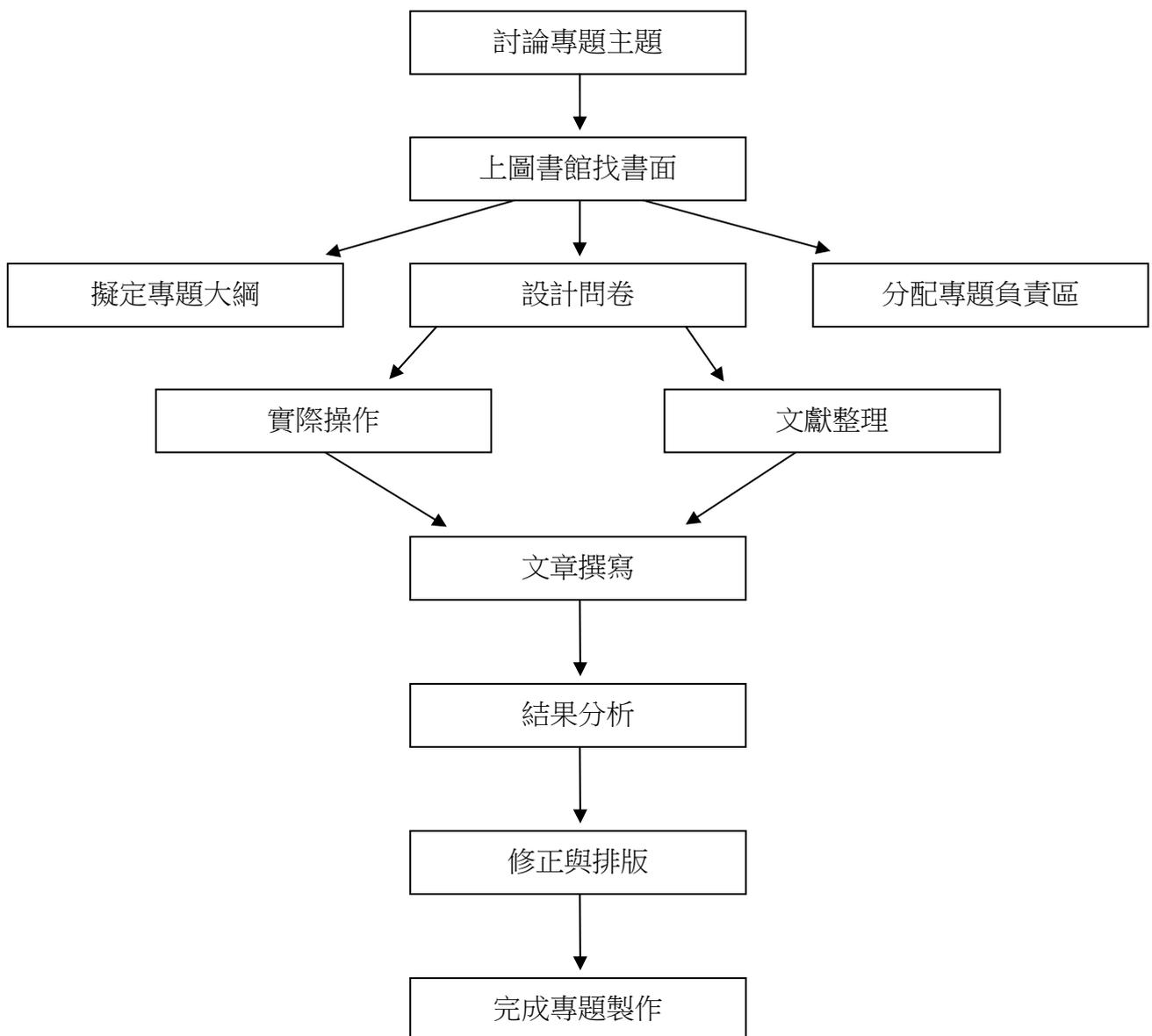
指導老師：

毛德馨老師

壹●前言

我們這組則是採用高雄在地「六龜」區農會的產品 --- 『梅子』，剛開始會使用梅子的動機，由於現代人開始講求健康，注重養生，我們特別使用梅子這項食材作為料理，而梅子本身就具有檸檬酸和豐富的礦物質，可以幫助骨骼正常發育，也可以消除疲勞解除精神，梅子開胃養生又可以幫助代謝順暢，是在好不過的選擇了。

以下為研究流程圖：



圖一

貳●正文

一、紫蘇梅：

現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，因而常常會感到疲勞、神經衰弱、免疫力下降，進而引發各種心血管疾病，加速老化。而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。梅子是大自然的恩賜，毫不吝惜地濃縮在小小的一顆梅子中。梅子富含檸檬酸、蘋果酸與各種維生素及礦物質，能消除疲勞，活化肝機能，防止血管硬化，還具有美膚的效果，對於食慾不振，食物及藥物中毒等也都有緩解的功效。(林淑珠，2004)。

(一)紫蘇梅與健康

紫蘇梅含有豐富鈣質及鐵質，可促進胃腸健康，保持美容，紫蘇味辛性溫、具有活血定痛、和中開胃、止咳消痰，日式料理中常與海鮮搭配，在中醫治療方面，紫蘇可用來增加腸胃蠕動及幫助消化，另外在拉肚子時，快喝一碗炒過的小米煮成的稀飯，外加一粒紫蘇梅，就能漸進止瀉。紫蘇梅具有防腐作用，吃生魚片時配上紫蘇，可以防止食物中毒(鄭衍基，1996)。大半的腹瀉是寒症，可用炒過帶熱性的小米來驅寒，紫蘇梅的酸味也有收斂止瀉的效果，一切均順應身體，並不像西藥強制止瀉，反讓該瀉掉的廢物滯留體內，戕害健康。紫蘇原本是山間的野菜，如今當香料使用。苗栗縣公館鄉大面積種植，除了製作紫蘇醬、紫蘇梅茶外，還向市場提供新鮮和曬乾的紫蘇菜。生鮮的紫蘇直接炒食，口味很新奇。同鴨肉、田螺等腥味較重的食品一同烹製，可去腥，增加香氣。

紫蘇梅本身是屬於醃漬食品，是蜜餞類，但其營養較其他蜜餞為高，不過畢竟還是有加入鹽及糖分，仍不宜大量食用(焦志方，2002)。

梅子含有檸檬酸，屬於機酸，可促進唾液、胃液之分泌，亦可均衡碳水化合物，預防肥胖何便秘，其富含的鈣質更可穩定情緒(鄭衍基，1996)。

(二)幫助開胃養生

夏日炎炎，頂著高溫大太陽，常讓人覺得食慾不振。而適度吃點酸味產品，不只有開胃、助消化作用，其實不只有開胃效果，還能助消化，但值得注意的是，如

有胃不好，即胃發炎或慢性潰瘍病史者，就不適合吃酸（焦志方，2002）。

二、水餃：

水餃因為其外形類似元寶，在北方家庭亦稱之為「元寶」，而所謂「吃元寶，招財進寶」，所以也成為過年的必備菜色。（中國醫藥大學附設醫院/臨床營養科楊美都等人著，2004。）水餃的起源，早在距今約一千五百多年前的魏晉南北朝時代，就有被稱為「餛飩」的水餃，由於「餛飩」造型特殊且味鮮料美，因此迅速地風靡全國。後來餛飩改變了外貌，便由餃子延續這種奇特的月型模樣而流傳迄今。

宋、元之際，水餃又名為「角子」，主要在江南的汴京、臨安等地的市場中販售，以水晶餃及燕餃等形式出現。明朝以降，因北方人讀角作「矯」，所以又稱「餃」，並將其納入春節時令產品。到了清代以後則改名為「餃子」。

明朝以後，因為餃子外型近似元寶，有招財進寶的意味，故在逢年過節或是新春之際，總會在餐桌上端出盤熱騰騰的水餃來沾沾喜氣。

此外，除夕夜亥時一過後的子時，即是新的一年的開始，來象徵萬象更新的意思。

本節根據上述水餃相關食譜之收集，重合整理以表格呈現，並將食譜配方「不同內餡」、「絞肉比例」為表格呈現重點，分述如下：

表一：水餃食譜綜合分析比較表

	書名	作者	出版社	內餡
1	美麗中國菜	梁幼祥	三藝文化有限公司	絞肉 雪裡紅 蔥末薑末
2	餡料大集合	李德全	楊桃文化有限公司	絲瓜 500g 豬絞肉 300g 薑末 8g
3	餡料大集合	李德全	楊桃文化有限公司	豬絞肉 300g 苦瓜 200g 薑 8g 蔥 12g

六龜農會紫蘇梅製作水餃餡對成品影響之探討

4	餡料大集合	李德全	楊桃文化有限公司	豬絞肉 300g 蓮藕 150g 薑末 10g 蔥花 30g
5	餡料大集合	李德全	楊桃文化有限公司	豬絞肉 300g 鮮蚶 200g 薑 12g 蔥 40g
6	餡料大集合	李德全	楊桃文化有限公司	豬絞肉 300g 冬瓜 200g 薑末 10g 蔥花 30g
7	餡料大集合	李德全	楊桃文化有限公司	豬絞肉 300g 紅辣椒 60g 綠辣椒 60g 薑 8g 蔥 12g
8	水餃、酸辣湯	劉芳	鼎鑑文化有限公司	雞胸肉一塊 300 克 豬絞肉 150 克 香菇 6 朵 香蔡 1 顆 薑 3 片 蔥 1 枝
9	水餃、酸辣湯	劉芳	鼎鑑文化有限公司	豬絞肉 300 克 白蘿蔔 1 顆 蝦米 1 大匙 薑 3 片 蔥 1 枝
10	邵智源岳家菜	許士震	四快玉文化有限公司	四季豆 150g 絞肉 150g 干貝 150g 沙拉油 1 大匙 鹽 1 小匙 醬油 1 大匙

綜上所述，在以上 10 種不同製作方法的水餃中，可以發現製做水餃所使用的大多是採用豬絞肉製作，少許配方中會添加蔥、薑，食譜上並無註明品牌，且配方中各家配方都不相同，經由組員討論，並參照本校三位年資超過 10 年之專業中餐老師之意見，決定本組實驗之食譜與作法，並經過三次以上試做穩定實驗觀察之作品。

三、紫蘇梅水餃製作材料與方法

表二：

水餃名稱	調味料	材料	做法
紫蘇梅水餃	鹽2T 水2T 香油1T 米酒少許 胡椒粉少許	水餃皮兩斤 高麗菜1顆 豬絞肉340克 蔥一把 紫蘇梅10顆	1. 高麗菜、蔥、紫蘇梅，切末。 2. 豬絞肉醃鹽、胡椒、米酒、香油。 3. 高麗菜加 4T 鹽，擠掉多餘的水分。 4. 將所有的材料倒入鋼盆拌勻。 5. 取適量包入水餃皮中，整形。 下鍋煮熟後，淋上少許香油，即可。

四、研究紫蘇梅水餃所使用之器具設備

表三：

爐台 	炒菜鍋 	配菜盤 	鋼盆 
量匙 	量杯 	湯杓 	菜刀 
熟食砧板 	生食砧板 	馬口碗 	瓷盤 

五、實驗設計

主要步驟及說明如下：

由專題組員製作三種不同比例紫蘇梅水餃餡，立即進行實驗觀察，作結果分析，水餃餡料內容分別為

配方一：內餡只加了紫蘇梅15顆，豬絞肉一斤醃了紫蘇梅汁。

配方二：內餡多加了高麗菜和蔥，紫蘇梅改5顆，高麗菜醃了3T的鹽。

配方三：依照配方二更改高麗菜2T的鹽，加了沙拉油3T、香油1T、水2T。

八、研究流程

本研究的研究流程分為準備、試做、實驗、完成四個階段。以表簡要描述實施之過程：

表四：

準備階段100年9月~12月			
1.收集相關資料及文獻			
2.水餃試作			
3.三位專業教師，試吃水餃確認水餃品質。			
4.官能品評問卷的編製			
紫蘇梅水餃內餡製作		實驗處理100年11月	
切高麗菜	切蔥	切紫蘇梅肉	剁豬絞肉
			
餡料拌勻	包水餃	煮水餃	成品



九、實驗觀察

本組將三種不同配方水餃餡製作之實驗觀察結果整理如下列表格

表五： 以三種不同配方紫蘇梅水餃內餡口感酸度比較

	配方一	配方二	配方三
非常酸	2 人		
酸	3 人		
普通		5 人	2 人
不酸			3 人
非常不酸			

根據表五得知配方一 2 人覺得非常酸 3 人覺得酸。

表六： 以三種不同配方紫蘇梅水餃內餡口感鹹度比較

	配方一	配方二	配方三
非常鹹		3 人	
鹹		2 人	
普通	1 人		2 人
不鹹	3 人		2 人
非常不鹹	1 人		1 人

根據表六得知配方二 3 人覺得非常鹹 2 人覺得鹹。

表七： 以三種不同配方紫蘇梅水餃內餡口感甜比較

	配方一	配方二	配方三
非常甜			
甜			4 人
普通	5 人	5 人	1 人
不甜			
非常不甜			

根據表七得知配方三 4 人覺得甜 1 人覺得普通。

表八：以三種不同配方紫蘇梅水餃內餡口感多汁比較

	配方一	配方二	配方三
非常多汁		1 人	3 人
多汁	2 人	2 人	2 人
普通	2 人	2 人	
不多汁	1 人		
非常不多汁			

根據表八得知配方三 3 人覺得非常多汁 2 人覺得多汁。

參●結論

一、結論

根據研究方法與實驗結果，將紫蘇梅水餃內餡在三次實驗之影響，綜合整理得到以下三點結論：

- (一)水餃內餡因為只有加紫蘇梅子肉和豬絞肉，還有醃紫蘇梅子醬，導致於口感不佳以及過酸。
- (二)水餃內餡多加了高麗菜末和蔥末，高麗菜加鹽比例不對，吃起來太鹹。
- (三)改高麗菜加鹽的比例，試吃的口感不會太鹹太膩。

二、針對本專題之發現本組提出兩點建議：

- (一)本研究僅針對對象為樹德家商之高二職科不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解紫蘇梅水餃之市場接受及推廣可行性。
- (二)紫蘇梅可以在加入其他不同之健康元素，例如銀杏、冬瓜其口感上差異，與大眾喜愛程度。

肆●引註資料

中國醫藥大學附設醫院/臨床營養科 楊美都等人著(2004)團圓年菜健康餐。台北市。台視文化。

- 李德全(2011)餡料大集合。台北市。楊桃文化。
- 林淑珠(2004):家家嚐梅好健康。台北市。時報文化。
- 梁幼祥(2008)美麗中國菜。台北市。三藝文化。
- 許士震(2011)邵智源岳家菜。台北市。四塊玉文化。
- 焦志方(2002)名師開胃菜。台北市。台視文化。
- 劉芳(2011)水餃、酸辣湯。台北市。鼎鑑文化。
- 鄭衍基(1996)開胃小菜。台北市。台視文化。
- 鄭衍基(2004)家常小菜。台北市。台視文化。