

投稿類別：觀光餐旅類

篇名:

以油炸臭豆腐與未油炸臭豆腐製作蒸水餃之
口感研究

作者:

謝依靜。私立樹德家商。高三 38 班

蔡政敏。私立樹德家商。高三 38 班

劉育竝。私立樹德家商。高三 38 班

指導老師：

鄭淑菁 老師

壹●前言

一、研究背景

臭豆腐是一項流傳於全大中華圈及世界其他地方的豆腐發酵製品。在各地的製作方式、食用方法均有相當大的差異。臭豆腐分臭豆腐乾和臭豆腐乳兩種，都是相當流行的小吃。臭豆腐乳屬於豆腐乳的一種，曾作為御膳小菜送往宮廷，受到慈禧太后的喜愛，親賜名御青方。臭豆腐在台灣、上海、長沙和香港是頗具代表性的小吃(維基百科 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B1%86%E8%85%90>)。

二、研究動機

本組的研究靈感來自 2011/08/27 TVBS 播報內容，台中業者因為丈夫喜愛吃臭豆腐而研發的「臭水餃」，將普通的水餃皮包入台灣著名小吃臭豆腐當作內餡。這般巧思也讓業者在新北市的水餃比賽奪得亞軍，品嚐過的民眾都說口感很特別也很爽口。

報導中有關臭水餃的吃法很多種，除了水煮，店家說油炸、油煎，最能突顯臭水餃的獨特口感。在本組文獻收集中發現除了水煮、油炸外還有蒸水餃。因此本組想以油炸和蒸兩種烹調法作成品比較。

三、研究目的

- (一) 探討油炸臭豆腐水餃與未油炸臭豆腐水餃成品『臭氣』的影響。
- (二) 探討油炸臭豆腐水餃與未油炸臭豆腐水餃成品『口感』的影響。
- (三) 探討油炸臭豆腐水餃與未油炸臭豆腐水餃成品『內餡含水量』的影響。
- (四) 探討油炸臭豆腐水餃與未油炸臭豆腐水餃成品『購買意願』的影響。

四、研究設計

(一) 研究對象

選取就讀樹德家商高三共一百位學生為研究對象，其他學校或其他年級之學生則不在本研究範圍內。

(二) 研究設計

由專題組員製作炸臭豆腐水餃與未炸臭豆腐水餃，進行試吃、填寫問卷、結果分析、結論呈現。

(三) 實驗變項

- 1.自變項：原味臭豆腐、油炸臭豆腐。
- 2.控制變項：水餃皮、高麗菜、絞肉、蔥、紅蘿蔔。
- 3.依變項：蒸水餃成品臭氣、口感、內餡含水量、購買意願之差異。

貳●正文

一、中式點心

點心是在中國粵菜中飲茶的主角，大多在早餐或午餐中進食，一般都是放在蒸籠的包子及糕點，傳統點心包括了糕點，餃子和腸粉，在眾多烹飪方法中，點心通常是採用蒸、煎或炸的，而數量則是三至四件一碟（林良田，2011）。

二、餃子簡介

餃子，起源於中國北方，一千五百多年前的魏晉南北朝，距今約明朝以後，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，他們總會端出熱騰騰的餃子來沾沾喜氣，所以餃子成為他們的年菜之一，餃子更成為一種應時不可缺少的佳期餽，也因此亦利用子時(即交子，為餃子的諧音)。此外，除夕夜亥時一過後的子時，即是新的一年的開始，也是象徵萬象更新的意思（李德全，2006）。

三、臭豆腐由來

豆腐是我國傳統菜之一，具有悠久的歷史，相傳於兩千多年前的西漢時期，我國就已經掌握了製作豆腐的技術，並逐漸了解許多豆腐菜的製作經驗。

在歷史文獻和坊間傳說中會記載和流傳著有關豆腐的許多佳話，如安徽八公山的豆腐，人們均將其與漢代淮南王劉安的名字聯想在一起，據說豆腐就是他說發明的。

四、豆腐的營養

豆腐源自黃豆，含有豐富的蛋白質、植物脂肪和碳水化合物，另有胡蘿蔔素、維生素 B1、B2 等營養素。其他性味屬甘、涼、有清熱解毒、生津潤燥、調和脾胃、下大腸濁氣與消腹胃漲滿等效果，並能消炎、去痰化咳、解酒毒（蔡萬利，2010）。

一般的豆腐若是以涼拌、清蒸或煮湯等方法來烹煮，有清熱、消炎、解毒的功效，此外有火氣大、口臭重、便秘、長青春痘、眼睛紅赤、齒痛牙齦腫、失眠等症狀都適合食用；而由於豆腐本身又含有不飽和脂肪酸，對於中老年人、心臟血管疾病患者、肥胖者與消化功能虛弱者都適宜。其實豆腐的包容性非常之大，《食物草本》中姚可成即言明：『凡人初到地方，水土不服，先食豆腐，則漸漸調安。』（威廉·夏利夫、青柳昭子，2010）。

由於豆腐煮法變化空間很大，某些煮法如油炸經過高溫多油烹飪後，會使某些營養成分遭到破壞，又會吸含較多量的油脂，且性味偏向燥，雖能夠暖胃氣、改善腸胃虛寒，並促進食慾，但前述之中老年人、心臟血管疾病患者、肥胖者與消化功能虛弱者皆不適宜；較適合於需支用大量體力與流汗多者，且可適度以炸豆腐來調節腸胃冷熱（蔡萬利，2010）。

五、臭豆腐簡介

臭豆腐"聞著臭"是因為豆腐在發酵淹制和後發酵的過程中，其中所含蛋白質在蛋白的作用下分解，所含的硫氨基酸也充分水解，產生一種叫硫化氫(H₂S)的化合物，這種化合物具有刺鼻的臭味在蛋白質分解後，即產生氨基酸，而氨基酸又具有鮮美的滋味故"吃著香"，臭豆腐聞起來臭、吃起來香有些人對它敬而遠之，有些人則將吃它當成了一種嗜好，其實臭豆腐屬於發酵豆制品，制作過程中不僅會產生一定的腐敗物質，還容易受到細菌污染從健康角度考量，還是少吃為好，其實臭豆腐也不是一無是處它在制作過程中，能合成大量維生素 B12 人體缺乏維生素 B12 會加速大腦老化，容易引起老年性癡呆，不過維生素 B12 在肉、蛋、奶、魚、蝦等很多動物性食物中都存在，與這些優點比起來，臭豆腐的缺點更應該引起人們的注意，如果對臭豆腐真的難以割舍，建議大家吃時最好多吃新鮮的蔬菜和水果，它們含有的維生素 C 可阻斷亞硝酸胺生成（蔡萬利，2010）。

六、臭豆腐的製作過程

故稱為「臭豆腐」的原因，是因為它的氣味非常的臭，對於很多外國人來說，那種特殊的氣味，像足了排泄物，臭豆腐其實是一種發酵製品，把原本無色無

味的豆腐，讓他自然的發酵，台灣常見的浸泡液，就是把較老部份的莧菜，浸泡在洗米水中，放在常溫下發酵，產生那特殊的氣味。但隨著地區、食用方法的不同，製作方法及成品也有相當大的差異(江麗珠，2005)。

七、烹調的意義及作用

(一)「烹調」的作用

『烹』的目的，是將生的材料加熱，使其變成熟。其作用有下列數項：

- 1、殺菌消毒。
- 2、分解營養成分，幫助人體的消化。
- 3、引出食物中的香氣。
- 4、混合各種材料的單一味道，做成複合的美味。
- 5、做成佳餚的色、香、味、形。

(二)「調」的作用

『調』的目的，是加入調味品，將各種材料適當拌合，以除去原來的惡味，增加美味，其作用如下：

- 1、除去腥味，分解濃味。
- 2、增加材料的味道。
- 3、決定此道菜餚最後的味道。
- 4、菜餚的色彩鮮明。

八、烹調法-蒸

蒸是烹飪方法的一種，指把經過調味後的食品原料放在器皿中，再置入注水的蒸具如蒸籠或鑊，利用熱力把水加熱成蒸汽繼而以蒸汽加熱食物使其成熟的過程。蒸的第一優點是在形成蒸汽的水分完全蒸發前可以一直維持食物不被煮頭。並且關注飲食健康的人士一般都選擇蒸煮優於其他需要大量食用油的烹調法。蒸的菜餚有清蒸和粉蒸兩種（郭莉蓁，2011）。

九、烹調法-炸

「炸」是一種以油為導熱體將食材放在鍋內，經大火滾沸且用大量食油給食物加熱的一種烹調方法，所以「炸」又稱為 油炸。中菜之中，「炸」有很多不

同的炸法，是最常用的大家族，因可形成不同種類的菜式。依材料性質及味道的要求，可分為清炸、乾炸、軟炸、酥炸、紙包炸等多種（郭莉秦，2011）。

十、水餃食譜綜合分析比較

根據水餃食譜之收集，以表格方式呈現，分述如下：

編號	書名	作者	出版社
1	水餃餡餅包子餡料大集合	李德全	楊桃文化
2	餃子的 40 種變化	曹麗娟	哈爾濱出版社
3	讓水餃好吃的神秘配方	李德全	楊桃文化
4	餃子、餛飩一家親—好吃 70 變	梁瓊白	膳書房
5	完整收錄水餃餛飩鍋貼內餡	李德全	鼎鑑文化
6	15 道水餃內餡秘方	宏偉峻 粘錫坤	夏日書屋
7	水餃	金華	笛藤
8	餃	趙慕嵩	璞琿
9	趙老大的餃子館	張峰	朱雀文化
10	鮮嫩的誘惑—餃子	高城順子 吳雯	美食天下

十一、實驗步驟

(一) 臭豆腐水餃製作流程

- 1、將高麗菜切碎擠乾加入紅蘿蔔末、蔥末、豬絞肉拌勻。
- 2、將鹽、香油、米酒、醬油、胡椒拌入分成兩鍋，一鍋放入油炸臭豆腐、一鍋放入未油炸臭豆腐，拌勻即可。
- 3、分餡後包入水餃皮蒸至熟透即可。

十二、研究工具

爐台	檯面	量匙	磅秤
			
鋼盆	菜刀	蒸籠	包餡匙
			

十三、臭豆腐蒸水餃成品

油炸臭豆腐蒸水餃成品圖	未油炸臭豆腐蒸水餃成品圖
	

三●結論

一、研究結論：

根據研究方法與實驗結果，將油炸臭豆腐與未油炸臭豆腐製作蒸水餃比較「臭氣」「口感」「內餡含水量」「購買意願」之差異，綜合整理得到以下四點結論：

(一) 臭氣：

在研究調查結果中，發現到三年級的男女生，都覺得未油炸臭豆腐水餃比油炸臭豆腐水餃來的臭。

(二) 口感：

在研究調查結果中，發現到不論是三年級的男生或女生都是較喜歡油炸臭豆腐水餃，因為油炸後的臭豆腐比未油炸的臭豆腐吃起來更加有嚼勁，所以從中可以得知油炸過後臭豆腐的蒸餃口感，比較能受到大家的喜愛。

(三) 內餡含水量：

在研究調查結果中，發現到不論是三年級的男生或女生，都覺得未油炸過的臭豆腐水餃含水量比油炸過的臭豆腐水餃來的多汁。

(四) 購買意願：

在研究調查結果中，可以得知消費者比較喜歡油炸過的臭豆腐水餃，是因為油炸過的臭豆腐水餃比未油炸臭豆腐水餃，口感上來得好吃，味道、香氣較為濃郁，所以才會得到消費者的認可。

肆●文獻資料

- 李德全(2011)：水餃餡餅包子餡料大集合。台北。楊桃文化。
- 曹麗娟(2002)：餃子的 40 種變化。哈爾濱出版社。
- 李德全(2008)：讓水餃好吃的神秘配方。台北。楊桃文化。
- 梁瓊白(2009)：餃子、餛飩一家親—好吃 70 變。台北。膳書房。
- 李德全(2006)：完整收錄水餃餛飩鍋貼內餡。台北。鼎鑑文化。
- 宏偉峻、粘錫坤(2005)：15 道水餃內餡秘方。台北。夏日書屋。
- 金華(2000)：水餃。台北。笛藤。
- 趙慕嵩(2010)：餃。台北。璞坤。
- 張峰(2005)：趙老大的餃子館。台北。朱雀文化。
- 高城順子、吳雯(2001)：鮮嫩的誘惑—餃子。台北。美食天下。

以油炸臭豆腐與未油炸臭豆腐製作蒸水餃之口感研究

威廉·夏利夫、青柳昭子(2010)：豆腐之書。台北。柿子文化。

林良田(2011)：中式麵食加工乙、丙級(酥油皮、糕漿皮類)。台北。考用。