

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以旗山出產的香蕉與芭蕉作為餃子之文獻探討

作者：

李昱璇。私立樹德家商。高三17班

林純妙。私立樹德家商。高三17班

林惇涓。私立樹德家商。高三17班

指導老師：

陳怡靜老師

## 壹●前言

### 一、 研究背景與動機：

台灣曾有「香蕉王國」的美稱，其中又以高雄市旗山區的旗山香蕉最為有名，這次我們想透過以旗山出產的不同香蕉品種做為比較，一方面讓餃子不再只限於鹹食，另外一方面探討不同口感的香蕉製作成甜點後的差異。

餃子內餡雖然多變，但還是常被認定為鹹的食物，所以這次我們決定加入香蕉，讓餃子可以變成甜點，襯托出餃子的多樣變化，不再侷限於一般傳統的印象。

在市面上販賣的品種有很多種，但普遍看到的就是香蕉和芭蕉了，香蕉吃起來口感較鬆軟，芭蕉的口感則較為綿密，而兩者間也各有各的愛好者，而因為營養成分的不同，而使得能治癒改善的疾病也相對的不同。

以往餃類的烹調法大多為水煮，也有以煎和蒸的方式，而我們想利用不同的烹調法來增添餃類的風味以及香蕉的香味，所以我們選擇用炸的方式來烹調，製作出前所未有的口感。

### 二、 研究目的：研究與蒐集以香蕉為內餡的餃子配方並找出合適製作之配方

### 三、 名詞解釋：香蕉是以高雄旗山所生產的香蕉與芭蕉為實驗對象。

### 四、 研究限制：考慮專題小組因限於季節、農場提供的香量，特選市面上最常見的香蕉品種和產量穩定的高雄旗山所生產的香蕉為研究對象，其他品種的蕉類則不在本研究範圍內。因時間、經額、機器設備之因素故無法詳細的研究。

## 貳●正文

### 一、餃子

「餃子」約起源於中國南北朝時期（公元 420-589 年），距今至少有 1400 多年的歷史，由於各地之地理、習俗、人文…等差異，變化出各種不同餡料、包法及吃法…等。光是餃子的名稱便有不同的演變，唐代稱「湯中牢丸」，宋、元時稱「角子」、「角兒」，明代稱「餃餌」…。「餃子」的名稱，直到清代才出現。另外，如「扁食」、「餛飩」、「餛飩」…等所指的也是「餃子」。由此可知「餃子」的來源久遠，並為大眾所接受。（金華，2000 年）

## 二、香蕉

香蕉是營養果品，但有人認為性近「甘寒」，胃腸若有寒氣不宜多吃，甚至有肺弱痰多、哮喘或瘧疾者均不宜吃香蕉。吃香蕉最好在飯後，可調理胃腸幫助消化，凡濕熱內聚，口苦舌燥，大便不潤或習慣性便秘，食後可去熱、清肺、潤腸，刺激腸部蠕動，促使糞便通暢。除外亦有人以香蕉去皮切段，用米酒同煮食用，據說可滋補強身，因香蕉性雖寒。但有酒調理寒氣自消。香蕉除生食、油炸或製乾外，亦可連皮燒烤再剝皮食之，風味特殊。香蕉為世界性主要水果。香蕉是人類最古老的水果之一，四千多年前希臘人已開始食用，15 世紀由亞洲傳入熱帶非洲，16 世紀再由非洲傳到中南美洲，目前熱帶地區栽培普遍，我國自古以來即有栽培。香蕉幾乎含有所有的維生素和礦物質，因此從中可以很容易地攝取各種營養素。香蕉食物纖維含量豐富，而且因甜度甚高而得其名。香蕉含有相當多的鉀和鎂。鉀能防止血壓上升及肌肉痙攣，而鎂則具有消除疲勞的效果。香蕉也是一種天然的制酸劑。由於香蕉對消化、吸收相當良好，因此從小孩、到老年人，都能安心地食用，並補給均衡的營養，甚至對大腦也有一些幫助。

### (一) 香蕉相關文獻：

本組同學收集許多與香蕉相關的書籍整理如下，並將特性及功能以表格方式呈現重點，分述如下：

作者	年份	營養價值
楊新玲	2010	1.維生素 A、B1、B2、B6、C、E、鉀、鈣、磷、鐵、醣、鎂、胡蘿蔔素。 2.預防腸癌、降低血壓、消除疲勞、幫助入眠。
鄭如玲	2011	1. 維生素 A、C、鉀、鈣、醣。 2. 膳食纖維可刺激腸胃蠕動。
王茜	2011	1.維生素 A、B1、B2、B6、B12、C、E、鉀、鈣、磷、鐵、膳食纖維醣、鎂。 2.清熱止渴、治便秘、痔瘡出血。
董淑芬	2009	1. 維生素 A、B、C、E、F、鉀、鈣、磷、鐵、果膠、胡蘿蔔素。 2.提高免疫力、預防癌症
李鴻奇	2003	1. 維生素 A、B、C、E、鉀 2. 改善糖尿病、高血壓、便秘

資料來源：研究小組自行整理

(二) 水餃食譜文獻：

透過水餃相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現餃子是否加入水果，分述如下：

編號	書名	出版社	餃類	是否加入水果
1	水餃餡餅包子餡料大集合	楊桃文化	鮭魚芹菜餃·干貝蝦仁餃·魷魚鮮蝦餃·蟹肉餡餃·綜合海鮮餃·芥末海鮮餃·紫酥脆梅餃	否
2	水餃蒸餃煎餃大收錄	楊桃文化	蕃茄豬肉餃·青木瓜水餃·南瓜豬肉水餃·蕃茄牛肉水餃·蓮藕豬肉·磨菇雞肉·翡翠鮮貝·蟹肉餡	是
3	麵點巧巧做：水餃、餛飩、春捲、蛋餅，自製樂無窮	台視文化	韭黃餃·三鮮餃·牛肉餃·蝦仁餃·高麗菜餃·蟹肉餃·雪菜餃·茴香餃·蘿蔔餃·豆腐餃·瓠瓜餃·花素餃	否
4	拿手餃子：水餃、蒸餃、煎餃、炸餃一書搞定！	邦聯文化	草莓豆沙酥餃·香菜蕃茄鮮肉餃·蕃茄羅勒起司餃·香辣紫茄鮮肉餃·酸白菜鮮肉餃·蒜苔鮮肉餃·蓮藕鮮肉餃	是
5	完整收錄水餃餛飩鍋貼內餡	楊桃文化	鮮干貝豬肉蒸餃·鮮蚶豬肉蒸餃·三鮮蒸餃·玉米青豆蒸餃·香菇筍丁素蒸餃	否
6	幸福餃子館	法鼓文化	番茄雙菇餃·番茄山藥餃·番茄豆包餃	是
7	水餃Ⅱ	笛藤出版	蝦仁蕃茄餃·鳳梨蝦人餃·椰子餃	是
8	包餃子真簡單	庫克書屋	羅勒起司餃·草莓豆沙酥餃·香菜蕃茄豬肉餃·蕃茄牛肉湯餃·蕃茄	是

參●結論

香蕉的營養價值，含有豐富維生素 A、B、C、E、鉀、鈣、膳食纖維……等，另有降血壓、治便秘、痔瘡等功效。

食療禁忌:香蕉性寒滑腸，脾胃虛寒、便溏腹瀉者，不宜多食、生食。胃酸過多者不可食用。急、慢性腎炎及腎功能不全者忌食。香蕉不要和番茄或芋頭同食，否則會引起腹脹。

在八道的餃子食譜中，可以發現其中皆有利用水果當製作成內餡，配方中各家餃子包入內餡的工客數皆不同，經由小組成員討論與五次以上試做後，決定調整水果內餡配方穩定實驗觀察之作品，確定蕉類餃子食譜與作法如下：

材料	調味料
1、香蕉 150公克	1、細砂糖 30g
作法	
1、將香蕉切成小丁狀。 2、加入固定比例的細砂糖拌勻。 3、以餃子內餡每顆15公克為單位。 4、將包好的餃子，以油溫約180炸至金黃。	

#### 肆●引註資料

王茜(2011)。五色蔬果自然養生法。台北：養沛文化館

李德全(2006)。完整收錄水餃餛飩鍋貼內餡。台北：楊桃文化

李德全(2012)。水餃煎餃蒸餃大收錄。台北：楊桃文化。

李德全、楊桃文化(2011)。水餃餡餅包子餡料大集合。台北：楊桃文化

李鴻奇(2003)。如何吃香蕉最健康。台北：世茂出版有限公司

林美慧(2006)。拿手餃子：水餃、蒸餃、煎餃、炸餃一餃搞定！。台北：邦聯文化。

林美慧(2009)。包餃子真簡單。台北：邦聯文化

金華著(2008)。水餃Ⅱ。台北：笛藤出版

柯俊年(2010)。麵點巧巧做：水餃、餛飩、春捲、蛋餅，自製樂無窮。台北：台視文化

張翡珊(2011)。幸福餃子館。台北：法鼓文化

楊新玲(2010)。吃對顏色才健康。台北：活泉書坊

董淑芬(2009)。台灣嚴選蔬果 108 味。台北：腳丫文化出版事業有限公司

鄭如玲(2011)。吃對食物健康 100 分。台北：源樺出版事業股份有限公司

以旗山出產的香蕉與芭蕉作為餃子之文獻探討

<http://www.banana.org.tw/> 台灣香蕉研究所

認識香蕉—莉莉水果有約

臺灣藥用植物資源名錄 行政院衛生署中醫藥委員會 編 香蕉 92年10月 138頁