

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以被討厭的三種蔬菜製作創意水餃之食譜探討

作者：

楊雅薰。私立樹德家商。高三17班

邱政諭。私立樹德家商。高三17班

劉雅慈。私立樹德家商。高三17班

指導老師：

陳怡靜老師

壹●前言

本段落主要內容共分為三部分：一、研究背景；二、研究動機；三、研究目的

一、研究背景

說到餃子，總會讓人直接想到水餃或蒸餃。中國北方，餃子是除夕夜時絕不可少的料理，因為傳統餃子的形狀是仿中國古代銀兩的形狀，象徵「吉利」，且取諧音有「更歲交子」之意。餃子因為型似元寶更象徵吉祥，一直是過年必備的佳餚。在農曆年三十晚上吃元寶更有『招財進寶』，來年發財、好運的意義。

各類蔬果所呈現的顏色是來自於內含的「植化素」，它能發揮強效的抗氧化作用，使人體免於老化和罹患慢性病、癌症的風險。對長期處於壓力之下，生活飲食皆失調的現代人而言，是不可或缺的營養成分。

二、研究動機

目前根據不少醫學研究發現，偏食會影響兒童的營養與生長。學齡前小朋友的偏食行為與營養狀態進行研究，研究結果提出：有偏食習慣的小朋友於 4-5 歲時的體重，相較於正常飲食的小朋友，體重過輕的比例高出近 2 倍。許多醫學研究也已指出，偏食兒童較正常兒童容易出現緩慢飲食、對食物缺乏興趣、不喜歡嘗試新食物等，因此偏食兒童的整體食量，可能會低於正常建議量，長期偏食的後果可能就容易出現體重過輕的現象。

現代父母最擔心自己的孩子會挑食，並且每一餐所要攝取的養分不均，不但造成偏食的習慣，更讓孩子們的身體無法獲得所需的營養，使其無法健康的發育。一直以來，偏食的習慣已造成食物的浪費，而且也因為缺乏該食物的營養，造成許多疾病的產生，例如：缺少維生素 A 會產生乾眼症、維生素 B2 造成口角炎、維生素 B6 造成貧血，這些疾病都是因為缺乏營養素所造成的。

我們的靈感來自於我們的組員大家都有偏食的習慣，所以才想讓被討厭的蔬菜重新回到眾人的口中，並開始喜歡它。

三、研究目的

- (一) 調查前三名不受喜愛的蔬菜。
- (二) 利用文獻探討法找出合適製作創意蔬菜飯水餃之食譜配方。

貳●正文

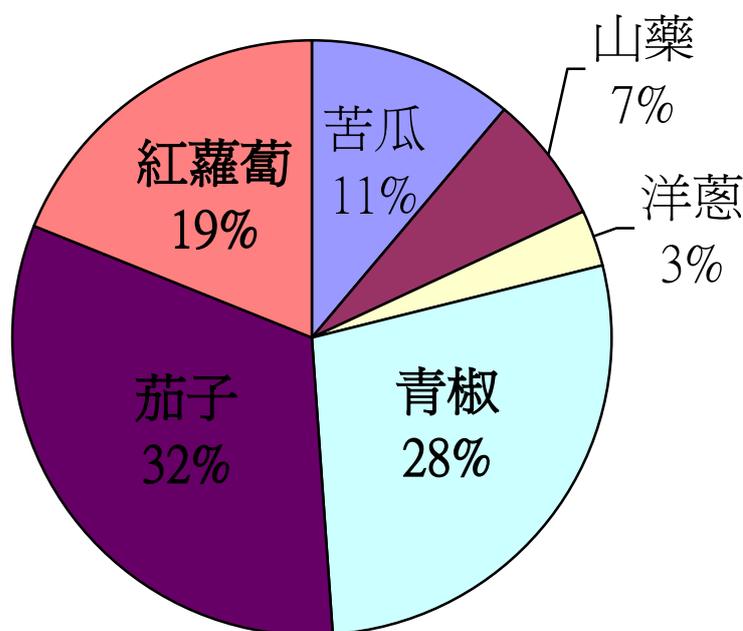
一、餃子

清朝的史料記載：“元旦子時，盛饌同離，如食扁食，名角子，取其更歲交子之義。”又說：“每年初一，無論貧富貴賤，皆以白面做餃食之，謂之煮餠餠，舉國皆然，無不同也。富貴之家，暗以金銀小鏤藏之餠餠中，以卜順利，家人食得者水餃，則終歲大吉。”這說明了新春佳節人們吃餃子，象徵吉利，以表達辭舊迎新。“中有餡，或謂之粉角——而蒸食煎食皆可，以水煮之而有湯叫做水餃。”千百年來，餃子作為賀歲食品，受到人們喜愛，並且流傳到現在。

二、被討厭的蔬菜

各類蔬果所呈現的顏色是來自於內含的「植化素」，它能發揮強效的抗氧化作用，使人體免於老化和罹患癌症、慢性病的風險。對長期處於壓力之下，生活飲食皆失調的現代人而言，是不可或缺的營養成分。(張瑞文 2008。蔬菜讓家人更健)

以下圖表為在樹德家商隨機做的問卷調查，調查100位學生所不喜愛的蔬菜，採前3名作為研究主題，故選擇茄子／青椒／紅蘿蔔，其他不在本研究範圍內



(二)被討厭的蔬菜相關營養素探討：

本組同學收集紅蘿蔔，青椒，茄子相關的資訊整理如下，並將營養素以表格作介紹，分述如下：

蔬菜	營養素相關介紹	資訊來源
紅蘿蔔	胡蘿蔔中含有非常豐富的β 胡蘿蔔素，它是保護視力、預防夜盲症、乾眼症的維生素 A 的前驅物，當人體需要時，β 胡蘿蔔素就會自動轉變成維生素 A。也含有豐富的可溶性纖維，可以幫助控制低密度脂蛋白，進而預防冠狀動脈疾病和中風。美國農業部的研究人員發現，平均每天吃2根胡蘿蔔，就可以降低10~20%的膽固醇。	(http://cclcl-life.blogspot.tw/2011/05/blog-post_15.html?m=1)
茄子	茄子含有維生素 A、維生素 B 群、維生素 C、維生素 P、鈣、磷、鎂、鉀、鐵、銅等營養素。而茄子中有百分之九十是水分，富含膳食纖維，紫色外皮也含有多酚類化合物。	(http://www.foodcare.com.tw/label.aspx?article=1040)
青椒	含有高量維他命 c，和維他命 d，除此之外，青椒還是蔬菜中，維他命 A、K 最多的植物，不只能增加皮膚抵抗力，還富含鐵質，幫助造血。	(http://www.epochtimes.com/b5/8/11/14/n2329741.htm)

(三) 米飯與水的比例文獻探討：

透過米飯相關資訊的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之米與水的比例，分述如下：

編號	資訊來源	來自	比例
1	第一本電子鍋料理書	邦聯文化事業有限公司	米：水=1:1

2	中餐烹調丙級技術士技能檢定 完全寶典	文野出版社	米：水=1:0.9
3	商業職業學校 食物學I	五南圖書出版股份 有限公司	米：水=1:1
4	中餐烹調實習I I	五南圖書出版股份 有限公司	米：水=1:1.5
5	行政院農業委員會	行政院農業委員會	米：水=1:2

參●結論

蔬菜除了有許多種不同的營養素之外，還富含維生素、纖維和礦物質，能促進身體的健康和器官良好的運作。

兒盟調查結果顯示，父母以威脅強迫的方式要求孩子吃下自己不喜歡的食物，反而更會造成孩子對這類食物的負面感受，因此，建議家長改採多元的烹調方法、跟孩子解釋要吃它的原因、給予孩子口頭的獎勵等誘導方式，矯正孩子偏食習慣效果反而比較好。

在五個不同的資訊來源當中，可以發現米與水的比例大都不相同，經由小組成員討論，並參考本校兩位專業中餐老師之意見，經過五次以上試做，調整米與水配方穩定實驗觀察之作品，確定如下：

比例	做法
1：0.9	將3種不同的蔬菜以蔬菜：水=100g：120g的比例，分別打成泥，並將蔬菜泥中的汁濾出來，用蔬菜汁取代蒸米的水，以蔬菜汁：米=1：0.9的比例下去蒸。

肆●引註資料

丁秀娥.陳正忠.洪維澤.劉文得(2011)。中餐烹調實習I I。台灣。五南圖書出版股份有限公司
 文野出版社(1996)。中餐烹調丙級技術士技能檢定完全寶典。台灣。文野出版社
 王安琪(2005)。第一本電子鍋料理書。台灣。邦聯文化事業有限公司
 行政院農業委員會

以被討厭的三種蔬菜製作創意水餃之食譜探討

- 周敦懿。(2008)。商業職業學校 食物學I。台灣。五南圖書出版股份有限公司
- 張瑞文(2008)。蔬菜讓家人更健康。台北市：楊桃文化
- 葉偉利(2009)。七色魔法蔬果。台灣：時報出版