

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

探討以豬前、後腿肉及五花肉製作水餃內餡之食譜探討

作者：

余佩馨。私立樹德家商。高三 17 班

唐駿憲。私立樹德家商。高三 17 班

張 豪。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：

我國北方人有一種習俗，逢年過節，迎親待友，總要包頓餃子吃。尤其是大年初一，全家人拜罷年，便圍坐在一起，邊包餃子邊聊天，山南海北，無所不談，不時引來歡聲笑語，大有其樂無窮之意。"水餃人人都愛吃，年飯尤數餃子香"。當人們吃著這滑潤適口滋味鮮美的水餅時，如果再知道一些它的來歷，誰能不驚嘆我們文明古國的源遠流長的麵食奇苑呢！

二、 研究動機：

要好吃的水餃，就是在於製作者做水餃的手藝、煮水餃的功夫。但要包出好的水餃，重點就在餡料的好壞和餃皮的製作；餡料一般人常吃到的口味大多以豬肉、牛肉居多，加入的蔬菜是以韭菜、高麗菜也較常看到。

本組決定以豬肉來製作餃餡，因價格較為其他肉品來的便宜，且容易購買。此外，豬肉含優質的蛋白質和供應人體必需的脂肪酸。豬肉也提供血紅素（有機鐵）和促進鐵吸收的半胱氨酸，能改善缺鐵性貧血。就以前、後腿的肉質和五花肉做出口感、香氣的比較。

肥肉的比例多寡也是水餃好吃的一大關鍵，肥肉能增加水餃滑順的口感，不會吃起來內餡有澀澀的感覺。但過多過少也會影響水餃吃起來的感覺。如果太多，一些怕胖的人或許因為太油膩而不敢吃；若是肥肉太少，吃起來就會有韌性、咬不太斷。一般瘦肉與肥肉的比例大概是

至於蔬菜，我們以高麗菜來搭配豬肉製作內餡。高麗菜是一般大眾普遍接受的蔬菜，烹煮出來有甘甜、清爽的味道及口感。另外，高麗菜也含有現代人飲中不能缺少的纖維質、維生素及礦物質，不論是製成涼拌沙拉、炒的、煮的，或是做成泡菜皆美味可口。尤其在冬季裡所栽培的高麗菜，價格便宜，不妨利用它。我們採用 的高麗菜來製作水餃內餡。

三、 研究目的：透過文獻探討法找出製作豬肉水餃的合適配方。

貳●正文

一、水餃

餃子源自於古代的餃子。早在三國時代，魏國張揖所著的【廣雅】一書中，就提到這類食品。據考證：它是由南北朝至唐朝時期的「偃月形餛飩」，由南宋時的「燥肉雙下角子」發展而來的。距今已有一千四百多年的歷史。清朝也有相關歷史記載說：「元旦子時，盛饌同離，如食扁食，名角子，取其更歲交子之義。」又提「每屆初一，無論貧富貴賤，皆以白面做餃食之，謂之煮餛飩，舉國皆然，無不同也。富貴之家，暗以金銀小鏤藏之餛飩中，以卜順利，家人食得者，則終歲大吉。」這說明了新春佳節人們吃餃子，寓意吉利，以示辭舊迎新。近人徐珂編著的【清稗類鈔】中提到：「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，餃子作為一種賀歲的食品，皆受人們喜愛，相沿成習，流傳至今。

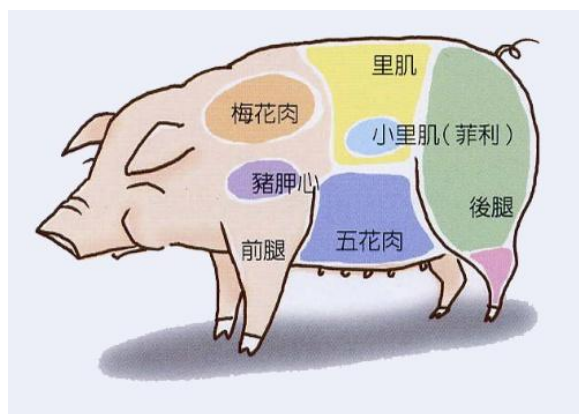
一、豬肉

(一) 豬的品種表格整理

	<p>1、約克夏 (orkshire 或稱大白豬 White)</p>		<p>7、梅山豬 (Meishan)</p>
	<p>2、藍瑞斯 (Landrace)</p>		<p>8、蘭嶼豬 (Lanyu)</p>
	<p>3、杜洛克 (Duroc或Duroc—Jersey)</p>		<p>9、花色豬 (Spotty Lanyu)</p>

	<p>4、盤克夏豬 (Berkshire)</p>		<p>10、迷彩豬(Mitsae)</p>
	<p>5、漢布夏 (Hampshire)</p>		<p>11、台灣黑豬新品系 (New Taiwan Black)</p>
	<p>6、桃園豬 (Taoyuan, 或俗稱台灣黑豬Taiwan Black)</p>		

(二) 豬肉各部位



- 1、梅花肉：可挑選油花分布均勻的肉塊，因為本身油脂較多，所以常常會以炸或燒煮的方式來處理。吃起來口感不澀也不膩，甚至還有脆度。
- 2、前腿肉（胛心肉）：位於豬前腿以上靠近倍的部位肉質本身不像後腿肉太瘦故口感上較適中所以也常常用來做成肉丸子亦或是做成餡

料。纖維質較短，活動量大，因此油花分布最均勻，口感香甜細滑、鮮嫩多汁，肉質媲美松阪肉和黑鮭魚。

- 3、里肌：及腰椎旁的帶骨里肌肉，適合油炸、炒、燒。
- 4、小里肌（菲力）：從腰連到肚的里肌肉，排骨肉中最軟嫩的部份，烹調時間短很快就能透。適合炸、炒、燒皆可。
- 5、五花肉：可以挑選厚一點以靠近頭部的肉質是較好的並且以前半段的口感是最好的在處理上常見的就是切塊紅燒、滷的方式來處理或切成薄片快炒。
- 6、後腿肉：取較靠近臀部的地方油脂較少僅帶一點肥肉質的口感較澀適合切成肉絲或肉片料理時醃過會讓肉質口感稍軟煮後的口感稍不澀。

（三）豬肉相關文獻整理

作者	年份	豬肉特性
國醫健康絕學 編委會	2012	1、滋陰潤燥、補虛的功效。 2、含豐富的維生素 B1。 3、提供人體必需脂肪酸、血紅素和促進鐵吸收的半胱氨酸，改善缺鐵性貧血。
陳志田	2012	1、提供優良蛋白質、人體必需脂肪酸。 2、滋養臟腑、滑潤肌膚，補中益氣之功效。 3、富含維生素 B1、鋅。 4、幼兒經常適量食用可提高智力。
李敏	2012	1、含有維生素 B1，吃肉時可拌點大蒜，能延長 B1 在體內停留的時間。對促進血液循環及盡快消除疲勞、增強體質，都有重要的作用。 2、補腎滋陰、養血潤燥、益氣、消腫。
楊淑媚、蔡昆 道	2011	1、益氣健脾，增加體力、提振精神。 2、益氣血，改善暈眩、病後體質虛弱、產後氣血不足。 3、潤肌膚，改善皮膚乾燥。 4、滋陰液，改善口渴乾咳、腸液不足型的便秘徵兆。 5、少食可健脾，多食令人肥胖。

劉仁華、李德全、邱寶郎	2011	<ol style="list-style-type: none"> 1、補腎益精、滋養強身。 2、能預防老化。 3、恢復病後體力、促進產後分泌乳汁。 4、豬肉的油脂可成爲腸道的潤滑油，便秘患者可積極攝取
大紀元新聞網	2006	<ol style="list-style-type: none"> 1、蛋白質、礦物質鈣、磷、鐵、硫胺素、核黃素、尼克酸、維生素 B1 和鋅，但膽固醇含量高。 2、具有長肌肉、潤皮膚作用，且使毛髮光澤。
彰化健康豬肉	2009	<ol style="list-style-type: none"> 1、含有豐富的維生素 B 群，B1 最多。 2、含礦物質鐵、磷、硫、鉀、鈉。 3、油脂提供腸道潤滑，助於新陳代謝及排便通暢。

(四) 水餃相關食譜整理

透過水餃相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料、調味料與使用豬肉部位，分數如下：

編號	書名	出版社	材料	使用豬肉部位
1	水餃	笛藤出版	<ol style="list-style-type: none"> 1、豬絞肉 2、萵苣 3、餃皮 	前腿肉
2	水餃蒸餃煎餃大收錄	楊桃文化	<ol style="list-style-type: none"> 1、豬絞肉 2、青椒 3、紅甜椒 4、餃皮 	前腿肉
3	跟阿嬤學做菜	城邦文化	<ol style="list-style-type: none"> 1、五花肉 2、蔥 3、餃皮 	五花肉
4	孟老師的中式麵食	葉子文化	<ol style="list-style-type: none"> 1、豬絞肉 2、胡瓜 3、香菇 4、蔥 5、餃皮 	前腿肉
5	水餃蒸餃煎餃大收錄	楊桃文化	<ol style="list-style-type: none"> 1、豬絞肉 2、雞肉 3、青木瓜 4、蒜頭 5、餃皮 	前腿肉
6	孟老師的中式麵食	葉子文化	<ol style="list-style-type: none"> 1、豬絞肉 2、鮮蝦 	前腿肉

			3、海參 4、蔥 5、韭黃 6、餃皮	
7	水餃	笛藤文化	1、豬絞肉 2、蝦仁 3、雞蛋 4、蔥	前腿肉

參●結論

豬肉能滋陰補燥，補氣補血。因含豐富的血紅素、促進鐵質吸收的半胱氨酸等補血因子；此外，豬肉也含有大量的維生素 B1，小孩適量的吃可以有效提升智力的發展。除了上述營養素外，豬肉的油脂能滋潤肌膚，使皮膚不乾燥、毛髮友光澤；也能當作腸道的潤滑劑，幫助排便舒暢，便秘患者能經常食用，但不建議大量食用。

在十道的水餃食譜中，可以發現大部分的食譜皆用前腿肉來製作餃餡，，材料中在豬絞肉與蔬菜之比例各家配方都不相同，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，調整水餃配方穩定實驗觀察之作品，確定水餃食譜與作法如下：

材料	調味料
1、豬絞肉300g 2、高麗菜300g 3、蔥15g 4、薑15g 5、水30g 6、餃皮1斤	1、鹽 適量 2、胡椒 適量 3、香油 適量
作法	
1、豬肉加入調味料、蔥薑汁後攪至有黏性。 2、放入切細碎的高麗菜快速攪拌均勻。 3、包餡。 4、放入滾水煮8-10分鐘即可撈起。	

肆●引註資料

大紀元新聞網 <http://tw.epochtimes.com/b5/6/9/23/n1464038.htm>

李信宜（2012）。200 道最常用肉類料理。台北市：楊桃文化。

- 李德全(2012)。水餃蒸餃煎餃大收錄。台北市：楊桃文化。
- 李德強(2009)。肉類料理大集合。台北市：楊桃文化。
- 林美慧(2006)。拿手餃子：水餃、蒸餃、煎餃炸餃一書搞定。台北市：邦聯文化。
- 金華(2000)。水餃。台灣：笛藤出版社。
- 金華(2003)。水餃 2。台灣：笛藤出版社。
- 徐達明(2010)。廚房裡的秘密。台北市：二魚文化股份有限公司。
- 時尚文化組織(2010)。美味水餃。中國大陸：化學工業出版社。
- 桂台樺(2011)。廚房新手問東問西。新北市：源樺股份有限公司。
- 高成順子/吳雯(2001)。鮮嫩的誘惑-餃子。台北市：台灣東販股份有限公司。
- 國醫健康絕學編委會(2012)。吃對食物不生病這樣吃出好體質。新北市：創智文化。
- 張郁萱(譯)(2011)。200種基本食材選購圖典。台北縣：瑞昇文化。
- 陳志田(2012)。肉類料理一本通。新北市：漢宇國際文化。
- 彰化健康豬肉 http://www.cmm.com.tw/pig981015web/G_school.html
- 劉芬(2011)。水餃、酸辣湯。台北市：鼎鑑文化事業有限公司。