

投稿類別：觀光餐旅類

篇名:

以菠菜製作水餃皮之分析

作者:

丁心妤。私立樹德家商。高三39班

乳佳穎。私立樹德家商。高三39班

吳富育。私立樹德家商。高三39班

指導老師：

劉路得老師

壹●前言

一、研究背景

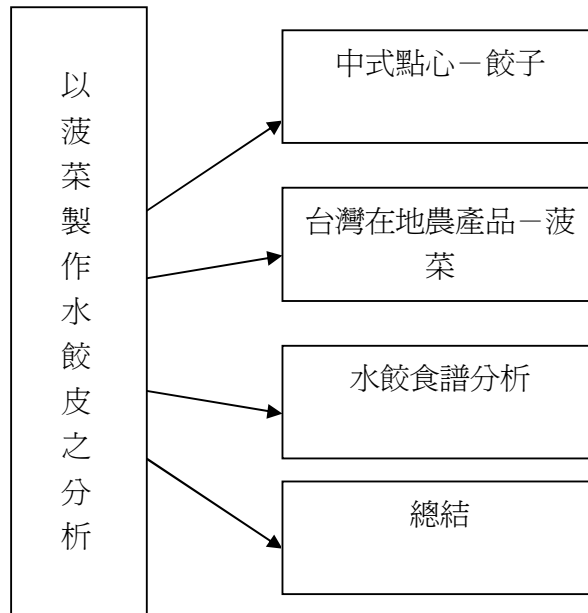
菠菜豐含許多植化素，具有增強人體免疫作用。其中菠菜含有豐富的維生素 B 1、B 2、C 及礦物質、膳食纖維等等，尤其維他命 A、維他命 C 含量是所有蔬菜類之冠。菠菜對人體的好處甚多如：含鐵、鈣較多的維生素 C 和 K 有一定的補血和止血作用、含有大量的植物粗纖維促進腸道蠕動能幫助消化、含有一種與胰島素作用類似的物質使糖尿病患者能穩定血糖、及防口角炎延、緩衰老化。且菠菜高貴不貴營養成分盛高，所以在蔬食中有被稱為「蔬菜之王」的美名！

二、研究動機

寶島台灣蔬菜產量蓬勃盛產，不分一年四季都可以供應市場需求。而餃子是日常生活中不可或缺的美食佳餚，我們想以台灣地方農產品菠菜，製成手工餃皮融入進餃子裡，兩者的結合蹦不同面貌與手工菠菜餃皮的口感，讓大家更了解台灣在地農產品菠菜，也希望台灣的農產品有更多更好的出入！同時吃餃子時不只是再吃美食也是在攝取許多養份，大家也能吃的健康吃的安心。

貳●正文

一、文獻架構圖：



二、中式點心－餃子

在中點丙級內有分為五大類：水調和麵類、水調和發麵類、酥油皮類、高漿皮類產品，水餃則是屬於水調和麵類。餃子是國人喜愛的傳統食品。在生活中各種形形色色的餃子因各地的人文、地理有著千變萬化的不同。如烹調法的不同：炸、煎、蒸、水煮、湯餃等等。其多樣化的選擇讓餃子成為日常生活中不可或缺的美食佳餚。然而餃子的外觀和元寶相似有招財進寶的意味，所以餃子代表不僅僅是食物，更象徵圓滿和福氣也是年菜的眾多佳餚之一，正因如此餃子在我們的生活中已成為不可缺少的美食。

三、台灣在地農產品－菠菜

菠菜之所稱為「高冷蔬菜」是因主要集中於海拔在八百至一千二百公尺之間所生產的蔬食，在高山上利用高海拔冷涼的氣候條件，栽培冷季蔬菜，其產品在市場上常形成獨佔情勢，如南投縣仁愛、和平等鄉，及宜蘭縣的三星、大同鄉等，在高經濟效益誘發下，四季村與南山村的泰雅族人全力投入高冷蔬菜的養殖，其中大同鄉每年的五月到十一月更是菠菜的盛產期。菠菜之所以被冠上「蔬菜之王」的美名，是因本身含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維是別種蔬菜的1至2倍，但價格卻非常便宜，所以高冷蔬菜菠菜是對人體非常好的蔬食。

（一）菠菜之相關文獻：

本組組員收集與菠菜相關的書籍整理如下，並將所提到關於營養成分及特性文獻以表格方式呈現重點，分訴如下：

編號	書名	年份	菠菜營養成分及特性
1	男人一生中不可錯過的 100大超級好食物	2011	1、增強抵抗力。 2、預防視網膜退化。 3、可提高肌肉力量。 4、降低心臟病發生率。 5、提高免疫系統。
2	手打水漾蔬果汁	2004	1、含豐富維生素A、B、B1、B2、C。 2、有許多鈣、磷、鐵。 3、對身體有益。

以菠菜製作水餃皮之分析

3	蔬果汁自然養生法	2012	1、菠菜中含有豐富鐵和鈣。 2、提高人體免疫系統。
4	養身蔬果法	2009	1、有養血止血。 2、止渴潤燥。 3、可治便血
5	健康蔬果汁	2008	1、菠菜可平衡胃酸分泌。 2、含豐富的草酸。 3、草酸容易形成結石。 4、孕婦不宜多吃。
6	健康蔬果汁速查圖典	2012	1、可以補血。 2、可以養血。 3、鞏固骨骼。 4、對人體好處盛多。
7	維生素礦物質功效速查圖表	2010	1、含維生素E。 2、為止心血管疾病。
8	五色蔬菜果之全圖典	2011	1、痔瘡、高血壓等均有療效。
9	天然養生食療怎樣吃蔬菜最健康	2005	1、治眼睛疲勞。 2、至貧血。
10	體內進化蔬果汁速查輕圖典	2010	1、預防傳染病。 2、隱定血醣。 3、預防婦女疾病。 4、照顧視力。

參●水餃食譜分析

一、水餃食譜文獻：

透過水餃相關食譜收集與理，並以表格方式呈現食譜配方中水餃皮製作之材料、菠菜汁使用量與是否使用菠菜，分訴如下：

編號	書名	出版社	材料	是否使用菠菜
1	水餃蒸餃煎餃大收錄	楊桃文化事業有限公司	1、中筋麵粉600克 2、菠菜葉130克 3、鹽4克 4、水250克	是

以菠菜製作水餃皮之分析

2	水餃、酸辣湯	人類文化事業股份有限公司	1、中筋麵粉200克 2、沙拉油20克 3、菠菜汁80克 4、水80克	是
3	幸福餃子館	法股文化事業股份有限公司	1、中筋麵粉200克 2、菠菜200克 3、水100克	是
4	完全收錄水餃餛飩鍋貼內餡	楊桃文化事業有限公司	1、中筋麵粉600克 2、菠菜葉130克 3、鹽4克 4、水250克	是
5	水餃蒸餃煎餃大收錄	楊桃文化事業有限公司	1、中筋麵粉600克 2、胡蘿蔔汁300克 3、鹽4克	否
6	水餃蒸餃煎餃大收錄	楊桃文化事業有限公司	1、中筋麵粉600克 2、墨魚粉5克 3、鹽4克 4、水320克	否

肆●總結

根據以上收集的水餃食譜文獻與實驗結果、研究分析，本組以水餃蒸餃煎餃大收錄內的配方製作菠菜水餃皮。

(一) 本組以此本書配方製作菠菜水餃皮：

書名	作者	出版社	年份	材料
水餃蒸餃煎餃大收錄	李德全	楊桃文化事業有限公司	2012	1、中筋麵粉600克 2、菠菜葉130克 3、鹽4克 4、水250克

伍●引註資料

川野妙子(2004)。手打水漾蔬果汁353。臺北縣：瑞昇文化事業有限公司。

以菠菜製作水餃皮之分析

- 元氣星球工作室(2011)。五色蔬菜果之全圖典。新北市：西北國際文化有限公司。
- 李德全(2006)。完全收錄水餃餛飩鍋貼內餡。臺北縣：楊桃文化事業有限公司。
- 李德全(2012)。水餃蒸餃大收錄。臺北市：楊桃文化事業有限公司。
- 孟仲法(2005)。天然養生食療怎樣吃蔬菜最健康。臺北縣：新潮社文化事業有限公司。
- 周敦誼(2012)。健康蔬果汁。臺北市：台視文化事業股份有限公司。
- 曹雅資(2011)。體內進化蔬果汁速查輕圖典。三采文化出版事業有限公司。
- 張翊珊(2011)。幸福餃子館。臺北市：法鼓文化事業股份有限公司。
- 策馬入林文化編輯群(2011)。男人一生中不可錯過的100大超級好食物。新北市：策馬入林文化有限公司。
- 劉芬(2011)。水餃、酸辣湯。新北市：人類文化事業有限公司。
- 劉奕廣(2008)。蔬果健康法。大展出版社有限公司。
- 謝明哲(2009)。養身蔬果法。臺北市：日月文化出版股份有限公司。
- 蕭千祐(2010)。維生素礦物質功效速查圖典。臺北縣：人類文化事業有限公司。
- 蕭千祐(2012)。健康蔬果汁速查圖典。臺北縣：人類文化事業有限公司。