

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

紅麴水餃之食譜探討

作者：

詹以德。私立樹德家商。高三18班

洪慈憶。私立樹德家商。高三18班

陳姿瑤。私立樹德家商。高三18班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

近年來在國內外機能性食品日漸被重視，產值每年迅速成長，發展潛力更被看好。紅麴菌能夠產生多項生理活性物質，因此，紅麴是非常良好的機能性食品素材，而紅麴菌又能產生天然色素，具有抑菌作用，分泌特殊酵素等特性，是食品加工上不可多得的應用材料。

水餃是一種歷史悠久且深受歡迎的麵食之一，因此有，「好吃不過餃子」的俗語每逢新春佳節，餃子更成為一種應景不可缺少的佳餚，因為他有皮、有餡，且一口一個越吃越順口，不易生膩，他因外形象下弦月一般的元寶造型，成為家家戶戶過年過節最喜愛吃的應景食品，象徵錢財滾滾的意思。

在文獻收集中，發現紅麴可以降膽固醇，抗癌，抗老化還有降血糖等等，紅麴養生的食品逐漸影響了每個人的健康，因此本組想以紅麴來創新水餃新口味，讓想追求養生健康的人，可以有一種更新更好的選擇。

### 一、研究背景

「舒服不過倒者，好吃不過餃子」在長江以北有這句名言。傳統北方餃子的吃法，是用牛肉配大蔥或者，羊肉配白菜，南方則是用豬肉韭菜餡，或者豬肉高麗菜餡。每個朝代對於餃子的演變都有不同的名稱，例如唐朝稱餃子為「湯中牢丸」，宋朝和元朝稱「角子」、「角兒」，明朝又稱「餃餌」…。

### 二、研究動機

因為這次樹德家商餐飲管理科101年成果發表會是以水餃為主題。水餃的外型相似元寶所以在逢年佳節是不可缺少的應景美食，保健養生的觀念已成為現代餐飲業界與生物科技研究的新焦點，所以我們選用的是以健康養生的紅麴來製成養生水餃。

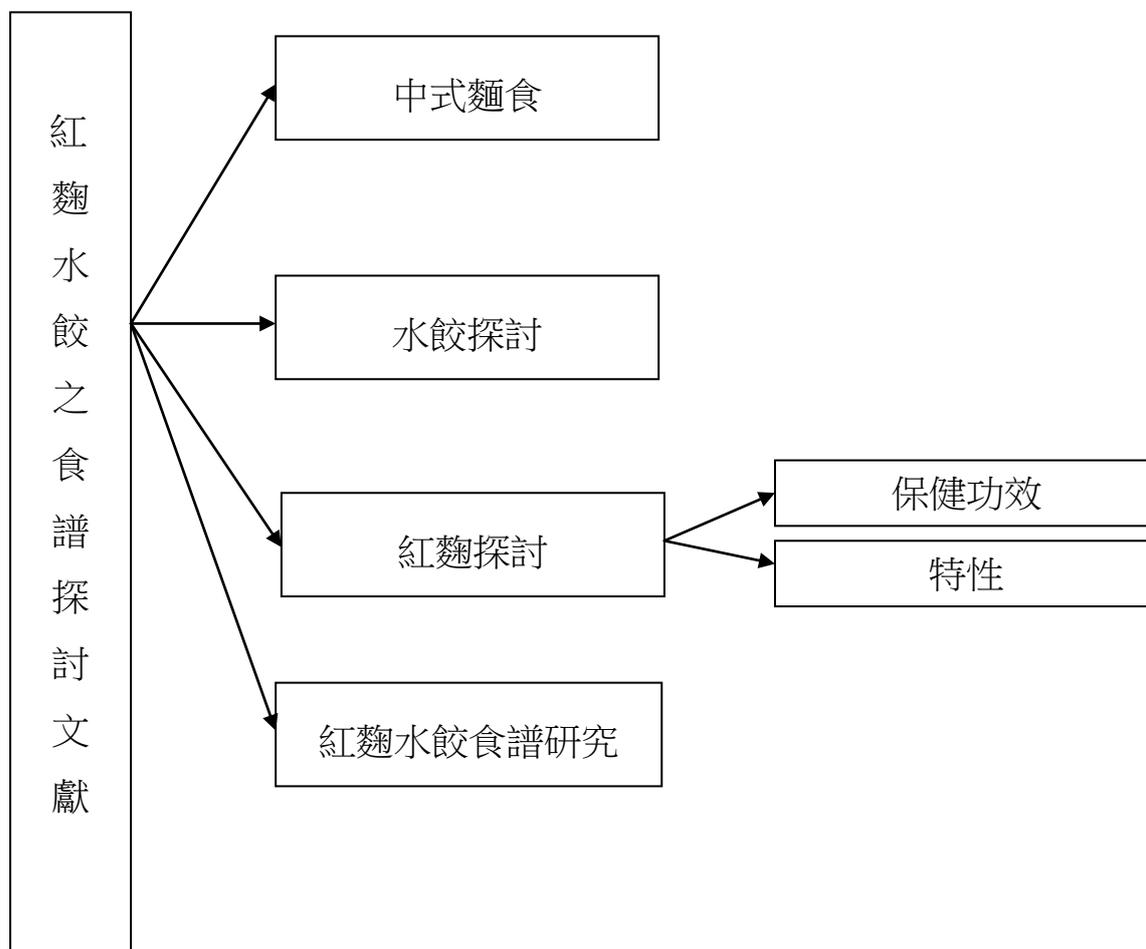
加上紅麴每年產值都快速的增加成長，國內外又重視機能性食品，發展潛力更被看好。因為紅麴使用性不高，我們希望能幫紅麴找出更多的創新料理。

### 三、研究方法

本組的文獻參考大多都來自於市立圖書館、大專院校圖書館、本校圖書館，也透過一些專業餐飲科老師的意見來研究出有關紅麴水餃的食譜。

貳●正文

一、文獻架構圖



二、中式麵食

中式麵食最特別的地方，就是麵粉會加入不同的水，揉成麵糰，叫做「水調麵」。如果麵粉加入冷水，揉成的麵糰稱做「冷水麵麵糰」。冷水麵糰是指常溫下的水和麵粉和成的麵糰，大多可用來製作水餃、餛飩等，適合需下水煮熟的麵食。如果麵粉加入滾水、滾水和成的麵糰稱「燙麵麵糰」。這類麵糰適合蒸、煎、炸的方式烹調。

三、水餃

提到餃子，普遍的人通常第一個想到都是水餃、煎餃還有蒸餃，水餃在中國料理已經有四十多年的歷史。「團圓」、「財富」、「送子」都是作為傳統元寶的模樣，是一種新春佳節非常代表性的食物。

### (一) 水餃皮

大多數的人們所得知的水餃皮通常都是以中筋麵粉加水所製作而成的，而在我們所參考的文獻當中有許多新奇且特別的水餃皮，如紅蘿蔔皮、菠菜皮、墨魚皮、南瓜皮、咖哩皮、番茄皮且本組所探討研究的紅麴皮。

### (二) 水餃餡

因為現代多數人沒時間親自包水餃，水餃內餡有許多的選擇，在我們所參考的文獻當中則有幾個熱門的餃子如高麗菜鮮肉餃、蝦仁絲瓜蒸餃，也有比較創意內餡的口味如味噌蔥花鮭魚餃、草莓烏豆沙酥餃、花瓜雞肉餃。

### (三) 水餃外型

因為人們所知道也常接觸到的餃子外型都是喜氣洋洋的元寶形狀，而在我們所參考的文獻當中有許多不依樣且新奇的造型，如馬蹄形、半月花邊型、三角型。

## 四、紅麴

紅麴的功效有消食活血、釀酒、治女人血氣痛以及產後不盡等等…以上是由本草綱目記載的紅麴保健功效。紅麴的報告顯示它具有降血糖、血壓、功效，也可強化肝臟的功能，也可且增加免疫力。

「天工開物」其中的一小節次名為「丹麴」，是由明末詩人宋應星所著作的，紅麴製作過程的改良和廣泛的使用也在明末時期達到另一個高峰，也確實的說明紅麴的製造應該選用精白的在來米外，更特別記錄接種後的保存方法及二次蒸飯，也成為現代國人製作紅麴時的重要指標。

紅麴近年來，產值都快速的成長，國內外更重視機能性的食品，發展潛力更被看好。紅麴有抑菌作用又能產生天然色素，分泌特殊酵素等特性，因此紅麴是非常好的機能性食品素材，養生保健成為熱潮，應該加強對紅麴的認識與研究，並推廣紅麴保健食品，以提高國人對紅麴保健食品之利用，增進全民身心健康。

(一) 紅麴保健功效文獻：

本組同學收集很多關於紅麴的書籍整理如下，並將功能及特性以表格方式呈現重點，分述如下：

| 書名            | 年份   | 紅麴保健功效   |
|---------------|------|--|
| 紅麴廿一世紀奇妙的保健食品 | 1999 | 1、降血糖。<br>2、降血壓。<br>3、紅麴釀酒，破血行藥勢。<br>4、活血化瘀、淤帶腹痛。  |
| 紅麴            | 2002 | 1、甘溫色赤，入營而破血行。<br>2、能增加食慾，治小孩老人夜尿及輕微氣喘。  |
| 大紀元新聞網        | 2008 | 1、消食化積、健脾暖胃。<br>2、服用降血脂藥物的病患，切勿服用紅麴。<br>3、服用紅麴時，不可飲用葡萄柚汁。<br>4、紅麴對腸胃蠕動功能不佳的人，容易脹氣。<br>5、患有嚴重疾病、感染症、肝病或經外科手術等情況，不宜食用。<br>6、懷孕中的婦女及肝功能受損的患者禁用。<br>7、正在服用抗真菌藥及抗排斥藥病患禁用。 |
| 紅白養生筵         | 2009 | 1、「活血、化瘀、軟堅」。<br>2、「健脾、益氣、溫中」。<br>3、可逆轉骨質疏鬆，防止骨折。<br>4、降血糖、降血壓、降膽固醇。<br>5、抗癌、抗老化、抗發炎。<br>6、調節免疫力、促進骨骼再生。   |
| 發現紅麴新價值       | 2009 | 1、分解蛋白質、核酸、澱粉、半乳糖、乳膠。<br>2、色素是紅麴菌產生的色素，屬於天然色素。<br>3、抗疲勞活性、抗菌活性。<br>4、降血糖、抗氧化。<br>5、護肝功能、防癌。  |
| 台灣紅麴          | 2010 | 1、降血壓、抗氧化。<br>2、抗腫瘤、減肥。<br>3、降血糖、抗疲勞。<br>4、消食活血、健脾燥胃。<br>5、打撲傷損、女人血氣痛。   |

資料來源：研究小組自行整理

(二) 紅麩特性介紹：

| 書名                | 年份   | 紅麩特性  |
|-------------------|------|---|
| 紅麩廿一世紀奇<br>妙的保健食品 | 1999 | 1、治女人血氣痛及產後惡血不盡。<br>2、健脾消食、食積飽脹。<br>3、赤白下痢疾跌打損傷                           |
| 大紅麩科技公司           | 2002 | 1、發育中的兒童及懷孕婦女均不宜食用。<br>2、膽固醇在睡眠中進行合成，睡前效果較佳。<br>3、具芬芳的香氣及甘甜的美味。           |
| 樹林紅麩文化節           | 2006 | 1、活血化瘀。<br>2、健脾消食。<br>3、健脾燥胃。   |
| 王珊珊、李繼<br>強、柯淑屏   | 2007 | 1、消食活血。<br>2、健脾燥胃。<br>3、可供釀酒及保存魚肉之用。<br>4、釀酒破血行藥勢。                        |
| 麗登藥師藥局            | 2007 | 1、味甘性溫、健脾益氣。<br>2、活血化瘀。<br>3、健脾消食。<br>4、孕婦不建議使用。<br>5、紅麩不要同時食用葡萄柚，以免降低功效。 |

資料來源：研究小組自行整理

(三) 水餃食譜文獻：

透過水餃相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料、調味料與是否使用紅麩，分述如下：

| 編號 | 書名   | 出版社  | 材料                  | 是否<br>使用<br>紅麩 |
|----|------|------|---------------------|----------------|
| 1  | 護生素食 | 財團法人 | 1、中筋麵粉600g<br>2、水適量 | 否              |

紅麴水餃之食譜探討

|    |              |                    |   |   |
|----|--------------|--------------------|---|---|
| 2  | 水餃蒸餃煎餃大收錄    | 楊桃文化<br>事業有限公司     | 1、中筋麵粉<br>2、水適量<br>3、絞肉150g<br>4、韭菜200g                 | 否 |
| 3  | 水餃、酸辣湯       | 人類文化<br>事業有限公司     | 1、水餃皮<br>2、水適量<br>3、高麗菜200g<br>4、絞肉150g                 | 否 |
| 4  | 林老師的拿手水餃     | 邦聯文化事業<br>有限公司     | 1、中筋麵粉<br>2、紅麴醬1大匙<br>3、冷水120cc<br>4、絞肉450g             | 是 |
| 5  | 趙柏濤的私房麵料理    | 朱雀文化               | 1、中筋麵粉<br>2、冷水180cc<br>3、絞肉450g<br>4、韭菜200g             | 否 |
| 6  | 水餃餡餅包子餡料大集合  | 楊桃文化事業<br>有限公司     | 1、中筋麵粉<br>2、紅麴醬1大匙<br>3、冷水120cc<br>4、絞肉450g             | 是 |
| 7  | 水餃好吃的神秘配方    | 楊桃文化事業<br>有限公司     | 1、中筋麵粉<br>2、冷水180cc<br>3、絞肉450g<br>4、韭菜200g             | 否 |
| 8  | 水餃鍋貼 DIY     | 生活品味文化<br>傳播股份有限公司 | 1、中筋麵粉<br>2、冷水150g<br>3、豬絞肉150g<br>4、香菇五朵               | 否 |
| 9  | 孟老師的中式麵食     | 葉子出版有限<br>公司       | 1、中筋麵粉<br>2、冷水150g<br>3、豬絞肉200g<br>4、鮮蝦130g<br>5、韭菜150g | 否 |
| 10 | 100 道簡單麵點馬上吃 | 朱雀文化               | 1、水餃皮250g<br>2、雞胸肉200g<br>3、冷水                          | 否 |
| 11 | 包餃子真簡單       | 庫克書屋               | 1、中筋麵粉<br>2、冷水150g<br>3、豬絞肉150g                         | 否 |
| 12 | 麵粥食譜         | 鐘文出版社              | 1、中筋麵粉<br>2、絞肉150g<br>3、冷水<br>4、蔥                       | 否 |

## 紅麩水餃之食譜探討

|    |         |       |                                 |   |
|----|---------|-------|---------------------------------|---|
| 13 | 水餃 72 變 | 愛迪生出版 | 1、中筋麵粉<br>2、冷水150g<br>3、豬絞肉150g | 否 |
|----|---------|-------|---------------------------------|---|

資料來源：研究小組自行整理

### 參●結論

紅麩食用量不能太多，以免肝臟受損。在發育中的兒童、懷孕婦女及肝功能受損的患者均不宜食用。可降血壓、降膽固醇、抑制腫瘤、有效預防癌症及腎衰竭、有幫助消化、調整氣息、活血化瘀，治女人血氣痛、產後惡血不盡，食用紅麩時，不能同時食用葡萄柚及任何藥物，以免降低功效，以及在懷孕婦女、發育中的兒童、及肝功能受損的患者均不宜食用。

在五本紅麩食譜中，可以發現其中有一本食譜中有用到紅麩來製作水餃，楊昭景的台灣紅麩。食譜是採用「紅麩」來製作水餃，配方中有中筋麵粉、冷水、以及生產紅麩醬。經由小組成員討論，並參考本校兩位專業中餐老師之意見，經過數次以上試做，調整紅麩水餃配方穩定實驗觀察之作品，確定紅麩水餃食譜與作法如下：

| 材料   | 調味料                       |
|--|---------------------------|
| 1、中筋麵粉300g<br>2、冷水150g<br>3、生產紅麩醬20g<br>4、高麗菜200g<br>5、豬絞肉150g   | 1、胡椒適量<br>2、鹽適量<br>3、味精適量 |
| 作法   |                           |
| 1、將高麗菜切成小片，拌鹽後，擠乾水分。<br>2、把豬絞肉剁碎。<br>3、將所有材料拌勻後，冷凍備用。<br>4、將中筋麵粉加鹽拌勻。把冷水和紅麩醬調合。<br>5、將紅麩冷水分次加入麵粉中。桿捲數次後。分割每份12g的小麵團。<br>6、取出冷凍備用的內餡材料，將其均分成每份15g。<br>7、把小麵團桿成皮，將餡料包入麵皮中塑行。用滾水燙至水餃浮起即可。 |                           |

肆●引註資料

- 王莉民(2009)。紅白養生筵。台北：印刻文學生活雜誌出版有限公司。
- 王增興(2002)。紅麩。台北：青春出版社。
- 江獻珠(1995)。中國點心製作圖解。台北：韜略出版有限公司。
- 江豔鳳(2008)。100道簡單麵點馬上吃。台北：朱雀文化。
- 李德銓(2011)。水餃餡餅包子餡料大集合。台北：楊桃文化事業有限公司。
- 孟兆慶(2009)。孟老師的中式麵食。台北：葉子出版股份有限公司。
- 林美慧、李家雄(1999)。基礎藥膳-百味料理。台北：台灣餐飲出版社。
- 林讚峰(1999)。廿一紅麩-世紀奇妙的保健食品。台南：天龍出版社。
- 茂手木 章(2008)。一口餃子。台北：楓書坊文化出版社。
- 孟兆慶(2009)。孟老師的中式麵食。台北：葉子出版股份有限公司。
- 唐芩(2005)。水餃 72 變。台北：愛迪生出版。
- 黃懷玲(2001)。麵粥食譜。台北：中文出版社。
- 張翡珊(2001)。幸福餃子館。台北：法鼓文化。
- 傅培梅(1993)。培梅食譜素食篇。台北：韜略出版有限公司。
- 楊昭景(2010)。台灣紅麩。高雄：高雄餐旅學院。
- 潘子明(2009)。發現紅麩新價值。台北：健康文化事業股份有限公司。
- 趙柏滄(2007)。趙柏滄的私房麵料理。台北：朱雀文化。
- 劉芬(2005)。水餃鍋貼DIY。台北：生活品味文化。