

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以三種魚肉製作水餃之食譜探討

作者：

蕭子敬。私立樹德家商。高三 18 班

魏伯軒。私立樹德家商。高三 18 班

鍾宛澍。私立樹德家商。高三 18 班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

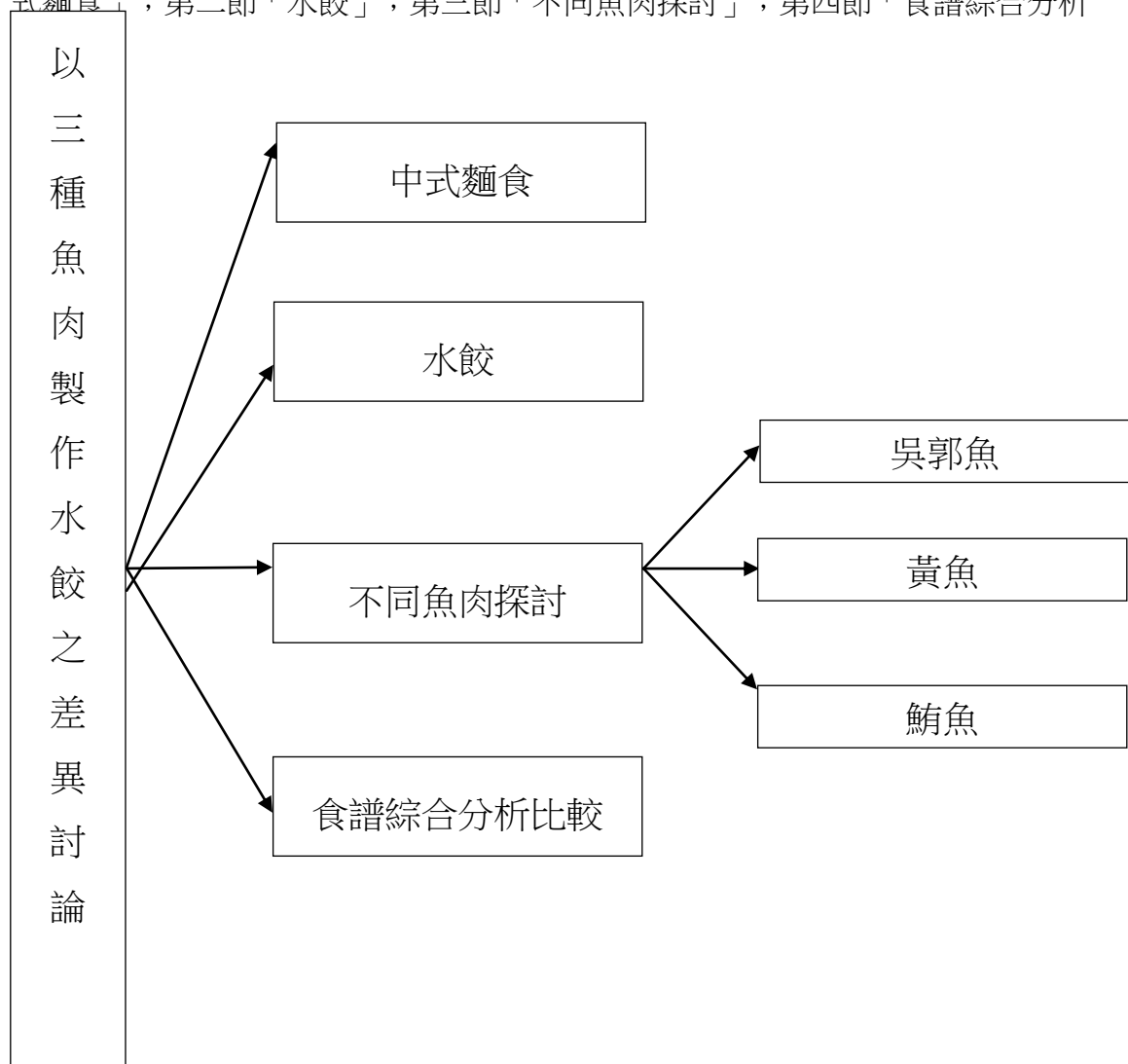
水餃的由來，是從一千五百年前的魏晉南北朝 就有被稱為「餛飩」的水餃，後來餛飩改變了外貌，便由餃子延續這種奇特的月型模樣傳到現在。

而水餃的外型像似元寶，有招財進寶的意思，在過年或是新春之際，總會在餐桌上端出水餃來沾沾喜氣。

水餃是人們生活中極普遍的一種簡單食品，尤其逢年過節、觀光旅遊，推出水餃禮盒，更顯現出水餃的方便性。

貳●正文

根據研究目的進行文獻的蒐集與分析，主要內容共分為四節：第一節「中式麵食」；第二節「水餃」；第三節「不同魚肉探討」；第四節「食譜綜合分析



一、中式麵食

中式麵食具有悠久的歷史，在漫長的發展過程中，以傳統的製作技術，卻能衍生豐富的麵食種類，特別否訣在不同的飲食文化上，不但有可當作主食的包子、饅頭、烙餅、蔥油餅、大鍋餅等。長久以來，中式麵食與我們的日常三餐，有著密不可分的关系，除了米飯館，甚至餐廳的筵席，處處可見中式麵食的蹤跡。對一般人而言，中式有股難以抵擋的親和力，不勝枚舉的麵食種類，既經濟又實惠，在滋味各異下，豐富的麵食世界，帶來平民化的美食享受。

二、水餃

水餃又名為「角子」或「角兒」，主要在江南的汴京、臨安等地的市場中販售，以水晶餃及燕餃等形式出現。明朝以降，因北方人讀角作「矯」，所以又稱「餃」，並將其納入春節時令產品，其中以椿樹餃子最受喜愛。到了清代以後則改名為「餃子」。在當時著名的食譜《調鼎集》裡，亦記載了幾種餃子的作法。明朝以後，因為餃子外型近似元寶，有招財進寶的意味，故在逢年過節或是新春之際，總會在餐桌上端出盤熱騰騰的水餃來沾沾喜氣。此外，除夕夜亥時一過後的子時，即是新的一年的開始，因此亦利用子時(即交子，為餃子的諧音)，來象徵萬象更新的意思。**餃子在中國北方不但是重要的主食，也是家中常備的點心，對台灣人而言，餃子更是平日備用的糧食(林美慧，2006)**。現在每個家庭裡幾乎都會保存一些冷凍水餃，這既方便又美味隨時可取用。

三、魚肉

黃鰭鮪，台灣俗稱黃鰭，分布稍廣，主要產於熱帶或亞熱帶海域，淺海性，台灣沿海長可捕獲中小體型的魚(李嘉亮，2007)。台灣人愛吃鮪魚，對鮪魚的講究程度不輸給日本人，不過雖然吃鮪魚的熱潮似乎近十年才開始流行，但有所不知的是台灣捕撈高級鮪魚的歷史及傳統則是很早就開始了，台灣延海的黃鰭鮪多產於秋冬兩季，遠洋漁獲的期間是則全年，黃鰭鮪的魚體脂肪少，冷凍漁船捕撈作業中，被鯊魚咬傷的魚，都會做成鮪魚罐頭，體形完整肥美者，則以超低溫生魚片販賣。日本料理店的店家，經常把脂肪多的黃鰭鮪，當成美味接近黑鮪魚的生魚片，以比較一般的價錢賣出，酬謝經常捧場的熟客。通常近海捕獲的鮮度較佳且油脂多，或者由冷凍漁船帶回的高品質漁貨也不錯，不過甜度仍不及黑鮪。

黃魚是一種暖水性淺海魚類，魚身近胸鰭位置，有明顯之圓點數顆，是以又稱作「七點黃魚」(張文，1994)。在世界上其實不是只有一種魚叫做黃魚，光是黃魚就可分為小黃魚、大黃魚、長線六線魚、黃尾鯛、無齒鱈、細鱗鯛、新疆裸重唇魚，同時，它的背鰭最後一鰭條延長為絲狀，鱗塊也呈幼細，這種魚類肉質十分鮮美，只是魚身多骨，而且極其幼細，所以不適合幼童進食。但是作為一種受歡迎的食用魚，大黃魚面臨沉重的捕漁壓力，過度捕撈問題嚴重，捕撈產量不斷下降。濫捕使存活 20 年以上的成魚不斷減少，捕獲的黃花魚很多也未成年，沒有商業價值。

吳郭魚屬於龐大的棘鰭類熱帶淡水魚，麗魚科一員，雖然只有一個鼻孔，母魚比公魚小(李嘉亮，2007)。1946 年台灣吳振輝及郭啟彰從印尼將其引進，從而得名吳郭魚。作為一種淡水塘養魚類，因其形似鯽魚，原產非洲，稱為非洲鯽魚科學家成功培育出一種幾乎只繁殖雄性魚的吳郭魚，吳郭魚為淡水魚，但也可以在海裡生存，熱帶海洋就可以找的到他的身影，他的種類很多，顏色從白色到鮮紅色的都有，溼潤且略帶甜味水試所大力推廣民間養殖「單性吳郭魚」，台灣吳郭魚養殖由此進入商業化階段，並開始大量出口至歐、美、日等國，創造了極大地經濟效益，故又被稱為台灣國寶魚，目前台灣鯛魚策略聯盟更積極進行國內外優良鯛魚種系在換肉率、抗病性、取肉率等方面的比較與研究，並成功開發出一個新的品種，稱為「台灣鯛」。

表(三)-1

	蛋白質	脂肪	鈣	鐵	鉀
鮪魚	0	0	0	0	0
黃魚	0	0	0	0	
吳郭魚	0	0			0

表(三)-2

	蛋白質 (克)	脂肪(克)	鈣(毫克)	鐵(毫克)	鉀(毫克)
鮪 魚	24.3	0.5	2	1	580
黃 魚	17.6	0.8	33	0.9	
吳 郭 魚	20.1	2.3			37

表(三)-3

魚的項目/購買地	大潤發	家樂福
鮪 魚	500g248 元	500g246 元
黃 魚	500g77 元	500g79 元
吳 郭 魚	500g50 元	500g48 元

備註：

在表格中可以發現有鉀成分的只有鮪魚跟吳郭魚，其中鮪魚的含量較高。

鉀對神經傳導、肌肉收縮、心跳、血壓、核酸和蛋白質的合成都有重要的影響。沒有鉀，食物中的葡萄糖就沒辦法代謝產生能量。鉀的主要功能有維持細胞內水分平衡、輸送氧氣到腦部，促進思路清晰。降低血壓。鉀如果缺乏的話會有嘔吐、極度疲倦。過量的鉀可能造成心跳部正常、手臂和腳部麻痺、血壓

降低、抽蓄、昏睡、心跳停止之症狀。

吳郭魚有預防憂鬱症、減輕癡呆症狀的功效，還能促進孩童腦部正常發展的功效，但吳郭魚是人工養殖魚，容易感染細菌或寄生蟲，食用前要徹底洗淨殺菌，以免引發腹瀉或是腸胃炎。

黃魚的鈣質含量豐富，則有助於強健骨骼與牙齒，黃魚也容易誘發皮膚過敏，有氣喘病史、過敏體質需避免攝取，體型較胖者也不宜多食。

鮭魚可促進血液流通、預防動脈硬化、抗衰老功用，而鮭魚肚肉還含有大量的維生素，對於肌膚保健減緩有年期的不適。食用鮭魚因脂肪含量較多容易氧化，所以應新鮮食用完畢，否則鮭魚易產生引發過敏的物質。

鈣的 10 大功效及作用：淨化血液、激活細胞、增強肌肉收縮、維持神經傳導、調節內分泌、診斷體內各臟器之機能狀況、降低血膽固醇、增加骨密度、易被兒童機體吸收和儲存、調理功能。

(一) 魚肉相關文獻：

本組同學收集了與魚相關的書籍整理如下，並將其功效以表格方式呈現重點，分述如下：

書名	年份	魚類	功效
營養配對健康加分	2009	吳郭魚	1、具有預防憂鬱症、減輕癡呆症狀。 2、豐富的蛋白質，有助於增強體力。 3、有助於人體腦部及眼睛正常發育。
台灣常用食物療效 180 種	1998	黃魚	1、含有高達 18%的蛋白質，且沒有細細刺，因此適合老人、兒童和久病患者食用。 2、魚頭則有豐富的維生素 B1、維生素 B2 和菸鹼酸等營養成分，可以安定神經及助眠 3、擁有豐富的鈣質含量，有助於強健骨骼和牙齒。
吃對食物健	2008	鮭魚	1、可促進血液流通、預防動脈硬化、抗衰老功用。

以三種魚肉製作水餃之差異討論

康 100 分			2、降低膽固醇及建立視網膜的功效。 3、提高免疫力功效
食物保鮮 180 種魔法	2001	鮪魚	1、含有豐富的維他命 B12，可以預防惡性貧血。

資料來源：研究小組自行整理

(二) 魚、水餃食譜文獻：

透過魚、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與調味料，分述如下：

編號	書名	出版社	材料	調味料
1	水餃蒸餃煎餃大收錄	楊桃文化	1、豬腳肉 300 公克 2、胡瓜 200 公克 3、薑 8 公克 4、蔥 12 公克 5、水 50cc 6、水餃皮適量	鹽 3 公克 醬油 10cc 胡椒適量 香油適量
2	魚肉水餃	迷糊	1、中筋粉 300 公克 2、水 180 克 3、3、肥肉絞 80 克 4、4、韭菜 100 克 5、5、蔥 2 跟 6、在來米粉 100g 7、泡打粉 20g	鹽半茶匙 鮮雞精一茶匙 胡椒粉半茶匙 香油一茶匙
3	夏南瓜魚肉水餃	我家在阿爾卑斯山	1、麵粉 400 克 2、蛋 1 粒 3、水 190cc 4、4、白魚肉 350 克	鹽、胡椒少量
4	蝦仁豬肉水餃&魚肉水餃	李白廚房	1、鮮淨魚肉 50 克 2、麵粉 50 克 3、肥豬肉 7 克 4、韭菜 15 克	鹽 味精 胡椒
5	水餃料理魚肉水餃	台灣好媳婦	1、鮮淨魚肉 50 克 2、麵粉 50 克 3、肥豬肉 7 克	香油、醬油、精鹽、 味精、料酒各少許， 雞湯 25 克

參●結論

以成份來說鮪魚的蛋白質與鉀含量是所有裡面最高的，所以食用鮪魚可促進血液流通、預防動脈硬化、抗衰老功用，而鮪魚肚肉還含有大量的維生素，對於肌膚保健減緩有年期的不適。

黃魚的鈣含量是所有裡面最高的，所以食用黃魚則有助於強健骨骼與牙齒，黃魚也容易誘發皮膚過敏，有氣喘病史、過敏體質需避免攝取，體型較胖者也不宜多食。

吳郭魚的脂肪含量雖然是所有裡面最高的，但是食用吳郭魚可預防憂鬱症、減輕癡呆症狀的功效，還能促進孩童腦部正常發展的功效，但吳郭魚是人工養殖魚，容易感染細菌或寄生蟲，食用前要徹底洗淨殺菌，以免引發腹瀉或是腸胃炎。

以製造成本來說 鮪魚>黃魚>吳郭魚
以脂肪含量來說 吳郭魚>黃魚>鮪魚

在五道的水餃食譜中，可以發現其中四篇有用到魚肉來製作水餃，其中以Ming & Jennifer 的幸福饗宴最為簡單方便，所以本組參考此食譜的配方，魚肉水餃食譜與作法如下：

材料	調味料
1、魚肉 450g	1、米酒 2 大匙
2、水餃皮一包	2、鹽 1 小匙
3、韭菜 100g	3、糖半匙
4、蔥二根	4、白胡椒粉半匙
5、薑末一大匙	
作法	
1、魚肉洗淨，一半切丁，一半剁成泥。	
2、魚肉丁和魚肉泥加入調味料。	
3、魚肉餡與韭菜、蔥末、薑末拌勻即完成魚肉絞餡	

肆●引註資料

- 李嘉亮(2007)。台灣魚達人海鮮第一堂課。台北市。如果出版社。
 李德全(2012)。水餃蒸餃煎餃大收錄。台北市。楊桃文化。
 李信宜(2010)。魚怎麼料理最好吃。台北市。楊桃文樞。

- 李梅仙(1998) 。百味肉品。台北市：台視文化。
- 李慧怡(2005) 。超低溫鮭魚食譜。高雄市：高雄市海洋局。
- 孟兆慶(2009) 。孟老師的中式麵食。新北市：葉子出版。
- 涂玉雲(2007) 。就是愛壽司。台北市：臉譜出版社。
- 翁筠緯(1999) 。魚手冊。台北市：智慧大學。
- 張文(1994) 。海鮮大全。台北市：韜略。
- 梁瓊白(2002)愛吃肉。台北市。：尚書文化。
- 凱特懷特曼(2006) 。魚貝烹調大全。台中市：晨星出版社。
- 源樺編輯部(2009) 。營養配對健康加分。台北市。源樺出版社。
- 趙維(2006) 。吃對食物健康 100 分。台北市。康鑑文化。
- 鄭振鴻(1998) 。台灣常用食物療效 180 種。台北市。聯經出版社。
- 迷糊<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Sqiq0dqfGR9bG5HcDGY-/article?mid=656>
- 夏南瓜魚肉水餃<http://tw.myblog.yahoo.com/tung-dalmatiner/article?mid=17697>
- 李白廚房
- http://tw.myblog.yahoo.com/jw!7sm1kdSLHw5yG7_WWvxbLnPsOdjdmH36OQ--/article?mid=2873
- 常用食物營養成分表<http://www.theqi.com/cmed/food/content.htm>
- 雅得麗食物營養成分表
- http://www.slender-f.com.tw/weight_a01.php?class=&Page=26
- 39 食品查詢<http://spk.39.net/shipin/roulei/shoulei/e0f0e.html>
- 現代畜殖網<http://www.miobuffer.com.tw/mlfc/198011/06.htm>