

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以兩種不同的起司焗烤水餃之食譜
探討

作者：

洪良宏。私立樹德家商。高三18班
李書宏。私立樹德家商。高三18班
林鑫元。私立樹德家商。高三18班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

逢年過節是中國人的習慣，尤其是年菜更為重要，春節年菜特別注意其象徵的意義，台灣人愛以元寶來祈求大發利市，更是不可缺的喜慶禮品，它不僅代表吉祥的外觀刺激人的食慾，也有包了各種不同餡料的水餃，讓人們多了許多選擇。

起司是多種乳製食品的通稱，有各式各樣的味道、口感和形式。

起司以奶類為原料，含有豐富的蛋白質和脂質，乳源包括家牛、水牛、家山羊或綿羊等。

製作過程中通常加入凝乳酵素，造成其中的酪蛋白凝結，使乳品酸化，再將固體分離、壓製為成品。

有的起司在表面或內部布有黴菌，而大部分的起司製品在是溫下容易融化。

一、研究背景:

餃子源於古代的角子。

相傳東漢末年，南陽大夫張機在長沙為官時，常為百姓除疾醫病，他在長沙告老還鄉後，走到家鄉白河岸邊，見百姓捱饑受寒，耳朵凍爛，隨後他叫弟子在南陽東關的一塊空地上搭起醫棚，架起大鍋，在冬天派藥。他的藥名叫「祛寒嬌耳湯」，做法是用羊肉、一些驅寒草藥煮熬，之後用餡皮包成耳朵狀的「嬌耳」，據說吃後身體會發熱，兩耳變暖。

當年張機派藥持續到年三十。初一時，人們開始仿嬌耳樣子做過年的食物，並在初一早上吃，稱之為「餃耳」、「餃子」。

二、研究動機:

在文獻收集中，發現水餃大多以水煮製作，因此本組想以水煮完之後加上起司焗烤來製作水餃，觀察以不同比例的起司製作水餃對成品外觀、牽絲程度、味道的有所差異。

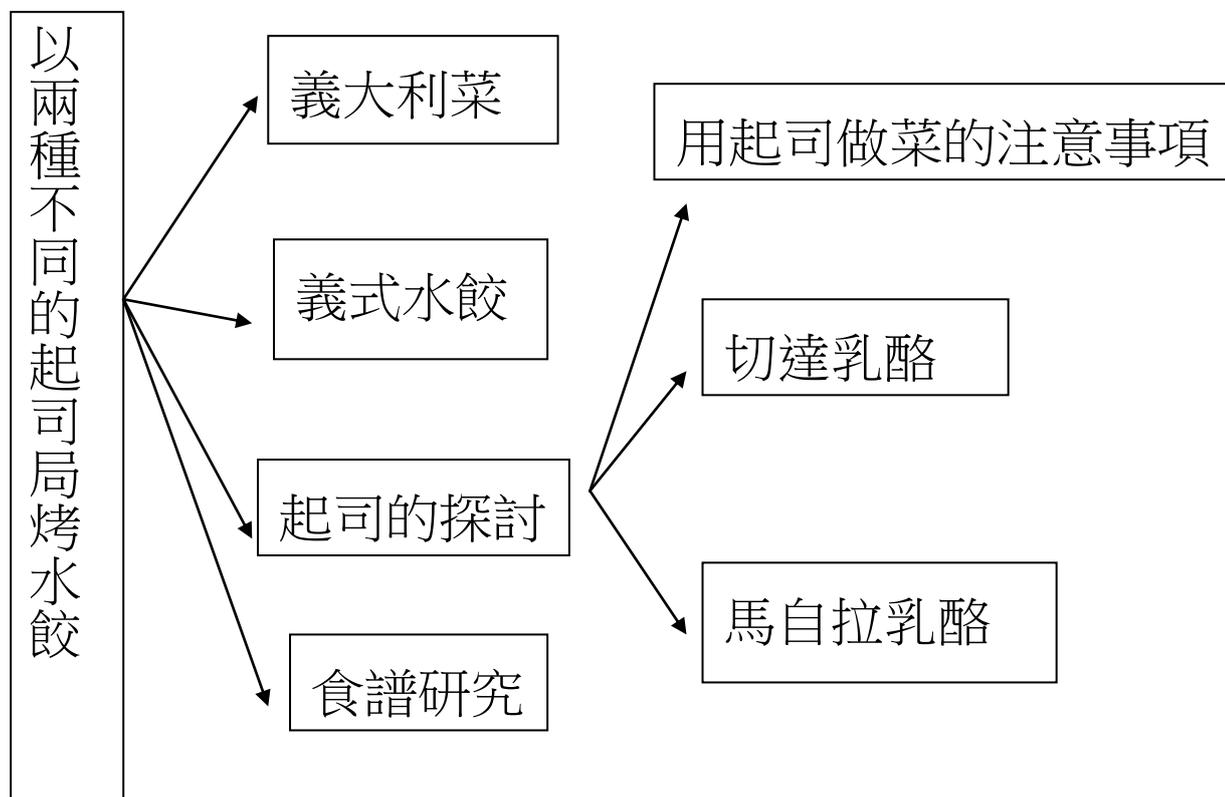
樹德家商餐飲管理科，101 學年度畢業成果展以『水餃』為主題。

三、研究方法:

經由小組討論之後，決定使用馬自拉與切達起司來作為我們本次研究的主軸，確認題目後，於自家附近的圖書館以及學校圖書館，收集相關資料與書籍，並且從網路上取得相關文獻。

貳●正文

一、文獻架構圖



二、水餃

在各種應景的年貨、食品中，水餃—它象徵著「元寶」，所以從前中國北方人過春節，絕不能少了餃子，大年除夕包餃子，午夜十二點開始吃，以諧音取「更歲交子」的意思，農曆正月十五的餃子也叫團圓餃子，因為這一天是農曆新年後第一個滿月，除此之外還有「冬至餃子夏至麵」的說法，在中國北方很多地方都有冬至吃餃子的習慣。

以兩種不同的起司焗烤水餃之食譜探討

三、起司

起司可以分為上百種，通常以乳源(包括動物的進食)，是否使用巴式消毒法，及乳脂含量，細菌和霉，處理方法和發酵決定了他們的形狀，口感，及味道。

起司共可以分為八大類小組成員整理出如下:

起司種類	製作方法	代表的起司
新鮮乳酪	新鮮起司的取得是將乳汁發酵取得凝乳，瀝乾水份稍加定型後，不經過熟成而直接食用，這類起司含水量高，帶酸味，口感清爽，因為味道不會太重，所以較容易被接受。	馬斯卡邦起司
藍黴乳酪	藍乳酪又稱藍紋乾酪、藍芝士、藍起司，是乾酪的一種，特點是以青黴菌發酵而成，使其表面有一些藍色的斑紋。	丹麥藍紋乾酪
白黴乳酪	以白黴熟成的軟質起司，在熟成時，用噴霧器將黴菌的孢子噴灑在表面，數日後起司就完全被白色的黴菌所覆蓋，它的酵素慢慢由外向內作用，起司也是由外而內逐漸成熟，切開後內部呈現奶油色、膏狀，起司的外皮通常不會很厚，也可以食用，但比較鹹。	布瑞起司
洗浸乳酪	以細菌熟成的軟質或半軟質起司，在起司熟成期間，用鹽水、葡萄酒或啤酒等不斷清洗、擦拭外皮，這些液體是給起司表面的細菌當作食物的，以這種方式處理過後，它們	龐雷維克起司

以兩種不同的起司焗烤水餃之食譜探討

	<p>的香氣特殊，味道和口感都比較刺激，表皮呈現黃褐色或微紅色，不可食用。</p>	
硬質乳酪	<p>在製作過程中，將凝乳切割成更細小的網眼狀，邊攪拌邊加熱，使乳清更快排出，定型時以強力加壓，熟成期至少半年，有的甚至二年以上，熟成期間要不斷上下翻動並擦拭表面，經過以上的手續後，硬質起司內所含水份是所有起司中最少的，能夠被長期保存。</p>	艾達姆起司
半硬質乳酪	<p>在製作起司的過程中，將凝乳切割成較小的網眼狀，使乳清更容易從凝乳中分離出來，並在定型時加壓排出多餘的乳清，半硬質起司含水量適中，比軟質起司有咬勁，又不像硬質起司那麼乾硬，質地很有彈性，很適合直接咀嚼它的美味，而且它的氣味溫和，沒有難以接受的怪味，所以比較容易被一般人接受。</p>	丹麥馬自拉起司
羊乳乳酪	<p>山羊奶起司的歷史要比牛奶更久遠，有新鮮的，也有用白黴熟成的軟質起司，熟成後白黴下的部分會變得有透明感，羊奶味比牛奶味反而比較明顯，口感並不像牛奶製的白黴起司那樣黏稠，很容易就能切成薄片品。</p>	羊乳乾酪
加工乳酪	<p>以天然起司為原料，將一</p>	煙燻原味乾酪

以兩種不同的起司焗烤水餃之食譜探討

	<p>種或多種天然起司搗碎，加熱溶解，添加奶油、鮮奶油、鮮奶或乳化劑後，趁熱注入模型中冷卻，一般我們最熟悉的片裝起司、起司抹醬和起士球等，大多屬於這個類別，因為在加工過程中阻止了酵素和微生物繼續作用，拉長了保存期，再加上可以大量生產和運送，因此加工起司在美國十分盛行。</p>	
--	--	--

本組同學收集許多與起司相關的書籍整理如下，並將特性及功能以表格方式呈現重點，分述如下：

作者	年份	營養價值
邱筑婷	2001	(1) 含有完整的鈣質、蛋白質、維生素 A 及維生素 B2。 (2) 增加人體對抗感冒等疾病抵抗力。 (3) 預防癌症的效果也備受矚目。 (4) 保持眼睛的健康與美麗的膚質。
松成容子	2008	(1) 對幼兒牙齒生長有幫助。 (2) 可促進腸胃內鈣質吸收。 (3) 骨骼發育或年長者鈣質吸收。
周美君	1999	(1) 含有非常豐富的鈣、鎂磷。 (2) 乳酪中的乳酸菌更有助於整腸。 (3) 乳酪，消化後特別容易被人體吸。
法果食品協會	2008	(1) 蛋白質可促進腸內鈣離子吸收 (2) 生乳所含的蛋白質、礦物質與維生素。 (3) 乳酪中也含有大量的維生素，如維生素 A、D 與 B 等。

以兩種不同的起司焗烤水餃之食譜探討

胡明威	2000	(1)不會產生腸胃不適的問題，應該是比牛奶更好的選擇。 (2)起司中蛋白質含有高量的有機磷酸化的絲胺基酸。
黃光宇	2005	(1)含有豐富的蛋白質、維生素 B 群、鈣質。 (2) 幫助細胞活化，使血液與皮膚保持年輕 (3)對某些偏頭痛的患者來說，乳酪也可能是誘發頭痛的食物之一。

資料來源：研究小組自行整理

(二) 起司食譜文獻：

透過起司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、與是否使用起司，分述如下：

編號	書名	出版社	材料	是否使用起司
1	愛上乳酪的第一本書	茉莉出版	1、切達起司15g 2、馬自拉起司15g	是
2	起司總匯	喜鵲文化	1、切達起司20g 2、馬自拉15g	是
3	招財進寶吃元寶	美食天下	1、低粉1斤 2、在來米粉4兩 3、泡打粉1兩	否
4	牛乳與乳製品	躍昇文化	1、切達起司20g 2、馬自拉起司20g	是
5	美味起司DIY	漢湘文化	1、切達起司15g 2、馬自拉起司20`g	是
6	魔力起司	楊桃文化	1、切達起司30g 2、馬自拉起司15g	是
7	美味的起司	漢湘文化	1、切達起司20g 2、馬自拉起司20g	是
8	起司	楊桃文化	1、切達起司15g 2、馬自拉起司20g	是-
9	乳酪廚房	台視文化	1、切達起司20g 2、馬自拉起司15g	是

以兩種不同的起司焗烤水餃之食譜探討

1 0	起司	瑞昇文化	1、切達起司15g 2、馬自拉起司20g	是
--------	----	------	-------------------------	---

參●結論

綜上所述，起司有幫助消化、調整腸胃吸收、低膽固醇、大量的維生素、幫助鈣的吸收 助於腸道健康。食用起司時，不能同時物，以免降低功效，且起司食用量不能太多，以肥胖。在發育中的兒童、懷孕婦女及年長者的都均可以宜食用。

在十道的起司食譜中，可以發現其中四篇食譜有用到起司來製作水餃，台北市寶瓶文化台視文化漢湘文化的中點食譜是採用「起司」配方中在來米與低粉、中筋粉、水、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，調整起司水餃配方穩定實驗觀察之作品，確定起司水餃食譜與作法如下：

材料	調味料
<p style="text-align: center;">水餃皮</p> <p>1、低筋麵粉600g 2、在來米粉200g 3、泡打粉20g</p> <p style="text-align: center;">水餃餡</p> <p>1、豬肉500g 2、高麗菜600g</p> <p style="text-align: center;">起司</p> <p>1、切達起司20g 2、馬自拉起司20g</p>	<p>1、肉鬆 2、海苔粉 3、醬油 4、香油 5、鹽 6、糖 7、胡椒</p>
作法	
<p>1、將以上材料揉勻，揉成長條，切成30~35等分(約15克)，再以桿麵棍桿成水餃皮。</p> <p>2、將豬肉加上醬油、鹽、胡椒、糖、香油進行醃製 醃製完豬肉後再加上高麗菜(切碎)，在將水餃餡逐粒包入水餃皮中，即完成。</p> <p>4、將包好的水餃進行水煮的烹調，烹調完畢後在加上起司進行焗烤</p> <p>5、烤完的水餃再加上肉鬆、海苔粉裝飾，及成品。</p>	

肆●引註資料

- 中澤勇二(2001)。牛乳與乳製品。躍昇文化事業股份有限公司
- 王舒俞(2008)。大家都愛的蔬時料理。雅書堂文化事業股份有限公司
- 邱筑婷(2001)。乳酪廚房。台視文化事業股份有限公司業股份有限公司
- 吳明捐(1997)乳酪事典。驊優文化事業股份有限公司
- 松成容子(2008)。起司。瑞升文化事業股份有限公司
- 周美君(1999)。美味的起司。佳言文化事業股份有限公司
- 法果食品協會(2008)。起司總匯專賣店。上傳文化事業股份有限公司
- 胡明威(2000)。美味起司 DIY。漢湘文化事業股份有限公司
- 茉莉出版(1997)。愛上乳酪的第一本書。茉莉出版事業股份有限公司
- 許堂仁(2005)。招財進寶吃元寶。台北市美食天下雜誌社
- 黃光宇(2005)。乳酪共和國。二魚文化事業股份有限公司
- 楊桃文化(2007)。魔力起司。台中市楊桃文化事業股份有限公司
- 董孟修(2004)。起司。楊桃文化事業股份有限公司