

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

豬皮餃以不同烹調方式之食譜探討

作者：

楊騰慶。私立樹德家商。高三18班  
張嘉琦。私立樹德家商。高三18班  
羅心妘。私立樹德家商。高三18班

指導老師：

鄭淑菁老師

## 壹●前言

「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。餃子是北方人最愛吃的一種料理，北方人沒有一個不會包餃子的，因為餃子在北方算是一頓飯而不是點心，中國人常把餃子包成元寶狀，期待可以招財進寶。北方人過年習慣吃餃子，是取新舊交替”更歲交子”的意思。

中國南方地區也普遍有餃子這項食品，但是與北方相比最大的不同就是餃子在南方地區有可能做成米粉皮，而且餃子在南方地區是一種普通的食品，很少出現在逢年過節的餐桌上。與北方餃子的地位截然不同。

### 一、研究背景

走在大街小巷裡，隨處可見各種形形色色的餃子館座落其間，水餃也已成爲國人日常生活中必備的美食之一。**餃子類食物最具可變性，其內餡可隨個人喜好千變萬化(林美慧，2001)**。餃子是一種以麵爲皮的充餡食物，是在中國北方較傳統的食物，在一些地方稱之爲扁食。

### 二、研究動機

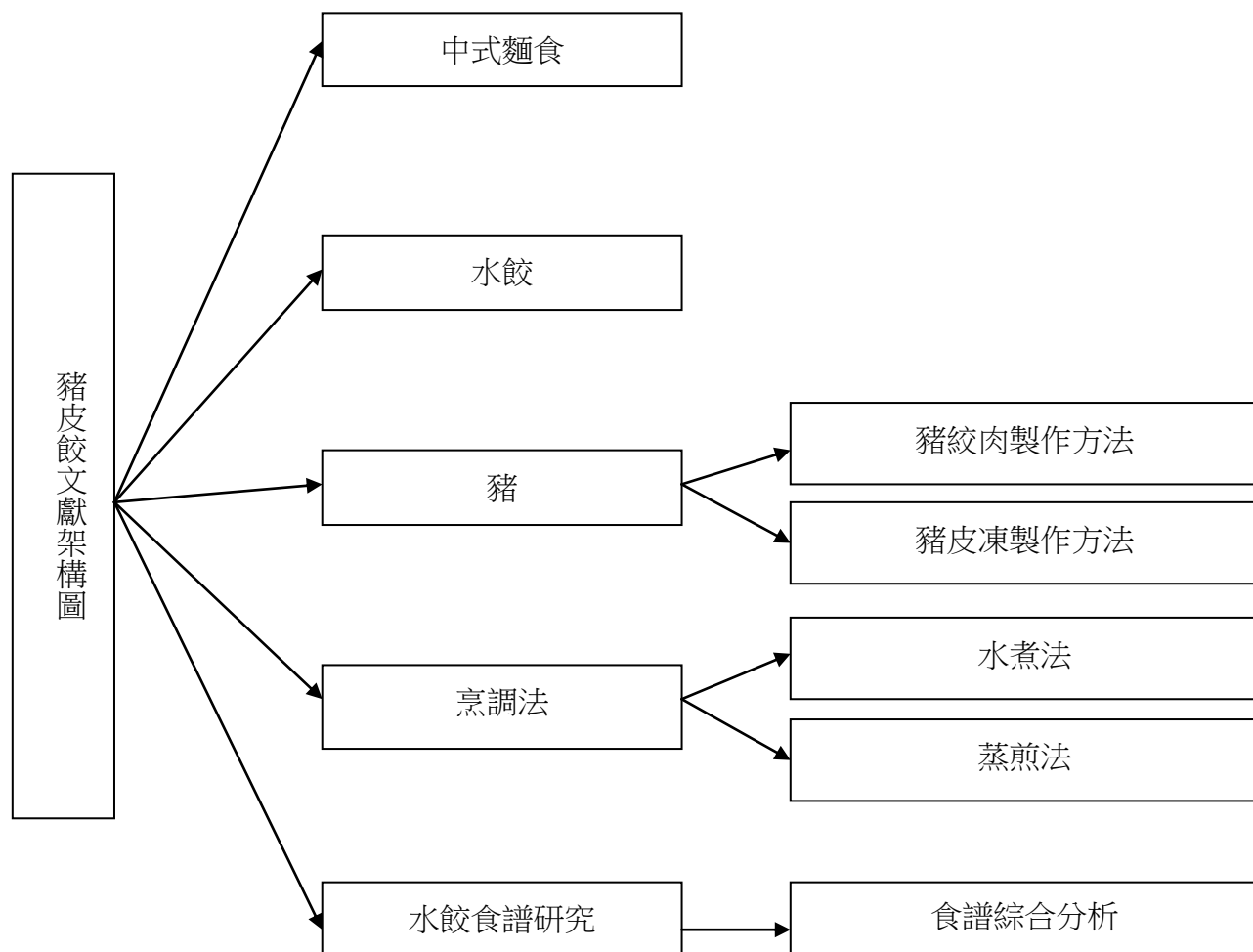
不少人食用豬肉時，往往將豬皮扔掉。其實，豬皮是一種對心腦血管有利無弊的一種食材。而本組採用「環保」的概念，將一般水餃內餡去掉的豬皮，小火熬煮一段時間後冷卻，冷藏結成凍，一起和絞肉放入水餃裡，再用不同的烹調方式探討豬皮餃之變化。

### 三、研究方法

至學校圖書館查尋一般水餃及內餡製作的相關書籍，且參考網路上豬皮凍的製作方法，組員討論以及請教老師的建議。

貳●正文

一、文獻架構圖



二、中式麵食

中國米食麵點心作為中國飲食園地的一朵美麗多姿的奇葩。餐飲業的麵點，具有廣反的內容泛指用各種糧食，配以多種餡料，調製麵糰製成麵食小吃、各式點心(沈松茂，1996)。

中式麵食可分為兩大類：水調和麵類

類型	特色	適合製品
冷水麵	組織緊密 筋度性佳 彈性、韌性強 扣感清爽 多以水煮、油炸	麵條、水餃  油餅、煎餃
燙麵	筋性、韌性、筋力即拉力叫差 口感無勁道 可塑性佳 多以蒸、煎、烤、炸	蒸餃、燒賣  蔥油餅、蛋餅
溫麵	筋性、彈性、韌性及可塑性適中	小籠湯包、燒賣  蔥油餅、燒餅
全燙麵	筋性較差 可塑性佳而製品不易變形 呈透明狀 適合蒸類製品	蝦餃、水晶餃  粉粿

### 三、水餃的簡介

「餃子」約起源於中國南北朝時期，距今至少有1400多年的歷史，由於各地之地理，習俗，人文等的差異，變化出各種不同餡料，包法及吃法等。隨著時間的推移，「餃子」在做法、食用上成了地方風味特色(竇乃榮，1999)。

水餃用的是冷水麵，冷水麵因具有較佳的延展性，故面皮較有嚼勁，用冷水條麵，經壓延成適當厚度之麵帶，不可分割，並捲麵棍上，壓延後以模型切成圓形麵片，在包餡，取出部分製品煮熟之產品。

#### 四、豬肉的簡介

豬肉是所有肉類中食用最多的肉類，有大量的蛋白質和脂肪外，還有醣、維他命、鈣、磷等，營養十分豐富(陳志華，1994)。豬的脂肪多而均勻，肉質普遍柔軟，在料理上能廣泛的運用，用來做絞肉也較沒有部位的限制(林美慧，2001)。可以作絞肉的豬肉部分，以胛心肉和較瘦的五花肉居多(梁瓊白，1997)。

##### (一)豬絞肉製作方法

是以胛心肉和較瘦的五花肉剁成細末在加入各種調味料和副菜料而製成的水餃絞肉。

##### (二)豬皮

豬皮是一種蛋白質含量很高的肉類製品原料，以豬皮為原料加工成的皮花肉、皮凍、火腿鄧肉類製品，不但韌性好，色、香、味、口感俱佳，而且對人的皮膚、筋腱、骨骼、毛髮都有重要的生理保健作用。

##### (三)之皮凍製作方法

水和豬皮共同放入鍋中煮至豬皮熟爛，撈出，用刀將豬皮剁成黃豆大小碎粒，放入鍋內用大火煮沸，在用文火煮30分鐘即可到入容器中讓其自然凍結成膠質塊狀。

用豬肉皮熬制而成，凍又分為清凍與混凍兩種，凍裡面沒有肉皮的叫清凍，也就是凍在凝固過程中所形成清澈的上層部分；有肉皮的凍叫混凍，也就是在凝固過程中所形成渾濁的下層部分。豬皮凍是一種由豬皮為主料而製成的美食，屬於冷盤，有助顏美容之功效。豬皮內含有物質膠原蛋白，對人體皮膚有較好的美容作用。

#### 五、烹調法

同樣的食材，不同的烹調方式，會得到不同的好味道，以及不同的熱量。時驗證明，越精緻的料理方式，卡路里越高，越是簡單、懶人的烹調方式，反而能留住更多營養和風味，更不會增加多餘的卡路里，中式傳統的烹調方式有很多種，煎、煮、炒、炸、燉、烤.....講求色、香、味，料理過程相當講究，既費時又考驗功夫，但其實烹調時間越就，程序越複雜，不但食物本身的營養更容易造

成流失外，吃起來的都是額外的多種香料，因此營養沒吃到反而一大堆負擔都跑進肚子裡去了呢!

其實所謂「好的」或「適合」的烹調方式，除了必須考慮食物、食材特性、適口性之外，同時要考慮到營養素的保留、流失及身體可利用綠等。當然，每一種烹調方法都有其特色，沒有所謂的對錯，只有所謂的適用性。

### (一) 水煮

煮水至大滾，將豬皮水餃下鍋，以小火煮約8分鐘至熟後撈出、裝盤即可。

### (二) 蒸煎

蒸是適合各種食物的烹調方法，尤其是根莖類食物，為比較不適合綠色的蔬菜。次法可完整保存食物原味及營養，且烹調時間較短，是很健康的烹調方式。

煎在中式料理中常用的烹調方法，適合較薄的食材，如肉片、魚、蝦等...。油量不許太多，食物底面會呈金黃色，味道甘香可口。但烹調時要注意溫度補可太高，避免燒焦。

## 六、食譜分析

作者	書名	年份	是否加入豬皮凍
朱秋樺	大廚私房祕訣800招-豬肉篇	12004	是
李德全	水餃餡餅包子餡料大集合	2011	否
林美慧	餃肉的料理	2001	否
莊寶華	莊寶華教你用小錢創業	2008	是
郭玫蘭	家常豬肉食譜	1985	否
梁瓊白	在家包餃子	2000	是

區彩雯	香港小吃	1989	否
-----	------	------	---

### 參●結論

綜上所述，豬皮內含有膠原蛋白物質，對人體皮膚有較好的美容作用，中醫裡也有「以形補形」的說法，而豬皮凍是一種由豬皮為主料而製成的美食，屬於冷盤，有助於養顏美容之功效。

從參考文獻當中，發現三本水餃食譜有加入豬皮凍，使用材料、調味料及作法也有所不同，經小組成員討論後，並參考指導老師建議，研究出豬皮凍水餃食譜和做法如下表:

材料	調味料
豬絞肉:30g 高麗菜:200g 蔥末:12g 豬皮凍:100g	鹽:3g 醬油:10cc. 水50cc. 白胡椒粉1茶匙 香油1大匙
做法	
1.高麗菜洗淨之後切成細末，加入鹽巴抓勻，靜置出水。 2.絞肉解凍跟高麗菜末一起用手揉到產生黏性，加入香油、醬油、薑末、鹽調味好。 3.放入豬皮凍丁稍微攪拌，即成餡料。 4.酌量取餡料包入水餃皮裡即可烹調。 5.水滾後餃子下，轉小火滾至水餃浮於水面即可。	

肆●引註資料

- 中天娛樂台(2007)。冰冰好料理食譜-豬肉水餃食譜。台北市：時報數位傳播。
- 朱秋樺(2004)。大廚私房祕訣800招-豬肉篇。台北市：出版菊文化。
- 李冠嘉(1998)。豬肉。台北市：美食名家。
- 李德全(2008)。讓水餃好吃的神秘配方。台北市：楊桃文化。
- 李德全(2011)。水餃餡餅包子餡料大集合。台北市：楊桃文化。
- 金華(2000)。水餃。台北市：笛藤出版社。
- 金華(2000)。水餃II。台北市：笛藤出版社。
- 金華(2009)。一力廚房-水餃。台北市：江蘇美術出版社。
- 林美慧(2001)。餃肉的料理。台北市：朱雀文化。
- 林秋湘(2007)。好吃水餃。台北市：三思堂出版社。
- 莊寶華(2008)。莊寶華教你用小錢創業。台北市：膳書房。
- 郭玫蘭(1985)。家常豬肉食譜。台北市：世茂出版。
- 梁瓊白(2000)。在家包餃子。台北市：膳書房。
- 區彩雯(1989)。香港小吃。香港北角：飲食天地。
- 劉芬(2005)。水餃鍋貼DIY。台北市：通鑑出版社。