

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以鳳梨苦瓜雞製作水餃內餡之研究

作者：

張宇汎。私立樹德家商。高三18班

許芸萱。私立樹德家商。高三18班

鍾洛瑜。私立樹德家商。高三18班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

一、研究背景與動機

水餃起源於中國南北朝時期，有 1400 年歷史。由於各地地理、習俗、人文…等差異，變化出各種不同餡料、包法和吃法…等(金華，2004)。

水餃是由南北朝至唐朝時期的「偃月形餛飩」和南宋「燥肉雙下角子」發展而來的。因各地方的稱謂不同，名稱有很多，有水餃、水點心、扁食、角子、煮餛飩、元寶、餃兒等。

中國北方人過春節，絕對不能少了餃子。大年除夕包餃子，午夜十二點吃餃子，以諧音取「更歲交子」的意思。農曆正月十五的餃子叫做團員餃子，因為這一天是農曆新年後第一個滿月。

二、研究目的

在文獻收集中發現一般傳統水餃內餡中大多以豬絞肉做為內餡。本組同學想讓水餃內餡更為豐富，便以家常菜—鳳梨苦瓜雞製作為水餃內餡。

貳●正文

一、中式點心

中國點心始自何時，飲食史籍並無確實的年代可以稽考，有的話也只是從傳說、詩歌、歷代生活紀錄或是小說中見到蛛絲馬跡而已。

自我們祖先脫離了食以求生、茹毛飲血的生活，懂得熟食後，經過頗長的時間，在溫飽之外漸漸講求口味，而具有地方風味的小吃逐漸出現，經數千年的演變後，點心的種類也越來越多。

宋、元、明、清四代中國受外族的影響，又和國內的少數民族接觸日漸頻繁，小吃的範疇更加擴大。到了清末，小吃與點心分家了。前者較大眾化，後者則比較精細。顧仲所撰的「養小錄」是一本雛形的食譜，其中「餌之屬」有酥餅、脆餅、烙餅、角子……等，做法凡 16 種。

二、水餃

水餃因為各地的地理、習俗、人文……等差異，變化出不同的包法、餡料及吃法。地方的稱謂不同，名稱有很多，有水餃、水點心、扁食、角子、煮餛飩、元寶、餃兒……等。

在金華所著的水餃食譜中有特殊食材的水餃，例如：豆芽餃、蓮藕餃、茄子餃、鹹蛋黃餃、油條餃、榨菜餃、人參菠菜餃……等。

三、鳳梨

鳳梨又稱「菠羅」，原產於南美洲，大約於 19 世紀引進台灣。台灣果農史上，鳳梨並非一路飛黃騰達，也曾歷經大起大落過。幸好在果農的努力下，台灣鳳梨再度邁入輝煌時代。

鳳梨是眾多水果中，可以生吃也可以熟食的一種蔬果，其所富含的維他命 B1 可消除疲勞、增進食慾。營養師說，鳳梨是水果中的異類，它不像一般的水果含有豐富的維他命 C，取而代之的是含量豐富的維他命 B 1，且維他命 B 1 還可以與谷胺酸一起合作，其所產生的功用可以幫助人體消化吸收，加強代謝功能。鳳梨中的鉀含量也不少，適合高血壓患者作為烹調食物的調味劑，以減少鹽用量。不過，鳳梨是酸性相當高的水果，空腹吃容易傷害胃壁，腸道有問題的人要少吃。

鳳梨含有豐富的維生素 C、鉀、錳和鐵維質，可以幫助消化，還能促進鈣質吸收又強化骨質的效果(葉怡蘭，2008)。

鳳梨含多種維生素與酵素，幫助消化、改善便秘，預防腎結石與退化性關節炎(邱秋月、蘇鼎雅，2010)。

四、苦瓜

苦瓜含有豐富的營養素，如：蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素 C……等等；光是維生素 C 就高過於其他的蔬果，它相當於番茄的 7 倍、胡瓜的 14 倍、蘋果的 17 倍、南瓜的 21 倍。不僅能幫助身體代謝機能，還能促進皮膚癒合。

苦瓜可消暑滌熱、明目解毒，促進食慾，對熱煩渴飲、胃病、腸炎痢疾、眼睛紅腫疼痛、降血糖等都有很好的治療效果，對糖尿病也有一定的療效。苦瓜中還含有能抑制惡性腫瘤細胞生成和增強免疫細胞活性的蛋白，能夠阻止癌細胞的

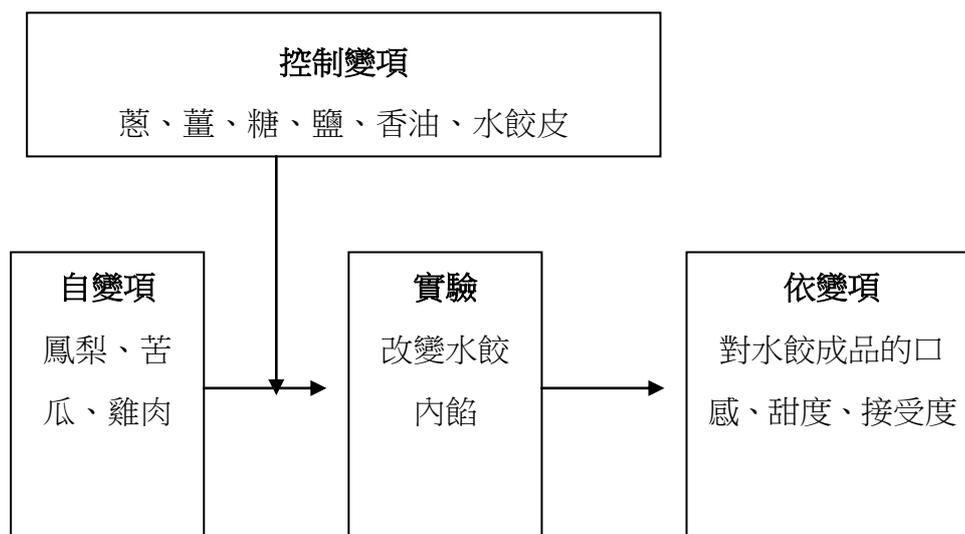
生長和擴散，具有明顯的抗癌作用。現代醫學證實苦瓜具有健胃、養顏美容的功效(王強虎，2006)。

苦瓜和其他東西一起煮，它的苦味不會沾染到其他的食物上，因此有君子菜之名。台灣一年四季皆有生產苦瓜，5 到 10 月為盛產期；11 月到翌年 4 月為淡產期。

五、雞肉

雞肉具有均衡胺基酸的良質蛋白質；雞肉比其他肉類含有豐富的亞麻油酸之多價不飽和脂肪酸，能夠預防動脈硬化，還含有豐富的維生素 A，為兒童、中老年人、心血管疾病患者、病中、病後虛弱者理想的蛋白質食品。雞肉含有蛋白質、醣類、維生素 A、維生素 B 群、鈣、磷、鐵、銅等營養素。

六、研究架構



七、研究流程

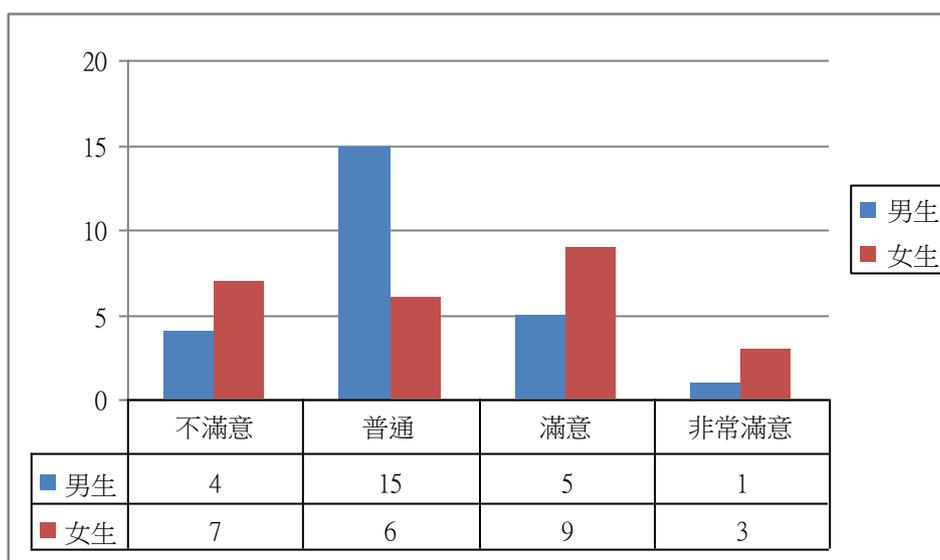
準備階段 101 年 9 月~12 月
(一) 收集相關資料及文獻。
(二) 水餃試做。
(三) 二位專業教師，試吃水餃品質。
(四) 官能品評問卷的編製。

實驗處裡 101 年 1 月~3 月	
(一) 鳳梨苦瓜雞餃製作。 (二) 抽樣試吃，填寫問卷。	
	
製作圖	成品圖

參●結論

一、一般水餃對鳳梨苦瓜雞餃比較差異分析

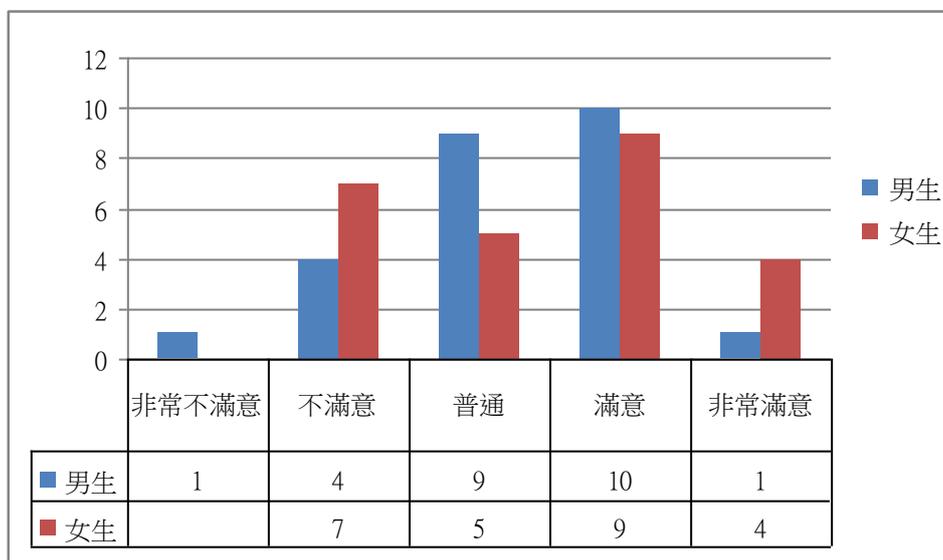
(一) 我覺得一般水餃『口感』比鳳梨苦瓜雞餃好。



在「我覺得一般水餃『口感』比鳳梨苦瓜雞餃好」選項裡，42%(21人)認為兩者口感較無差異，其中男生佔(15人)、女生佔(6人)；其他36%(18人)則比較喜歡一般水餃的口感，其中男生佔(6人)、女生佔(12人)。

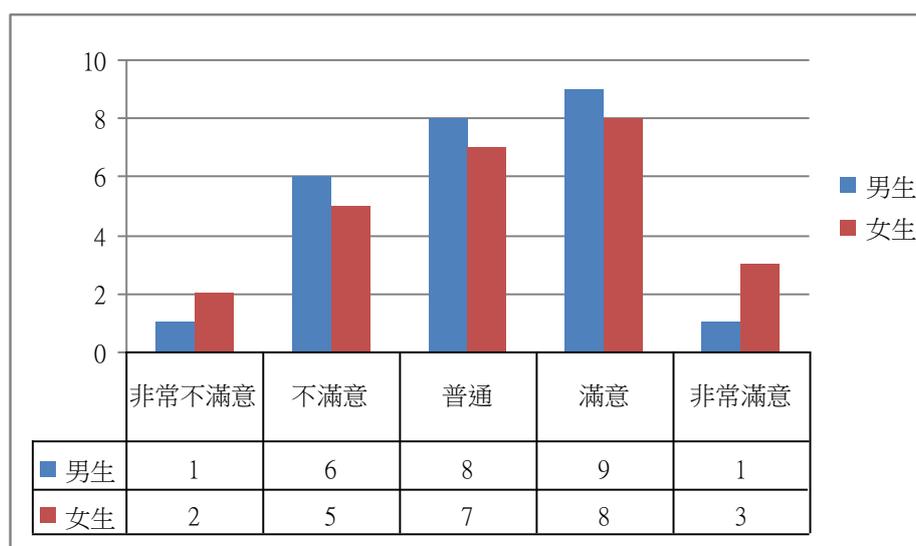
人)；另外 22%(11 人)則比較喜歡鳳梨苦瓜雞餃的口感，其中男生佔(4 人)、女生佔(7 人)。

(二) 我覺得一般水餃『甜度』比鳳梨苦瓜雞餃好。



在「我覺得一般水餃『甜度』比鳳梨苦瓜雞餃好」選項裡，48%(24 人)比較喜歡一般水餃的甜度，其中男生佔(11 人)、女生佔(13 人)；其他 28%(14 人)則認為兩者甜度較無差異，其中男生佔(9 人)、女生佔(5 人)；另外 24%(12 人)則比較喜歡鳳梨苦瓜雞餃的甜度，其中男生佔(5 人)、女生佔(7 人)。

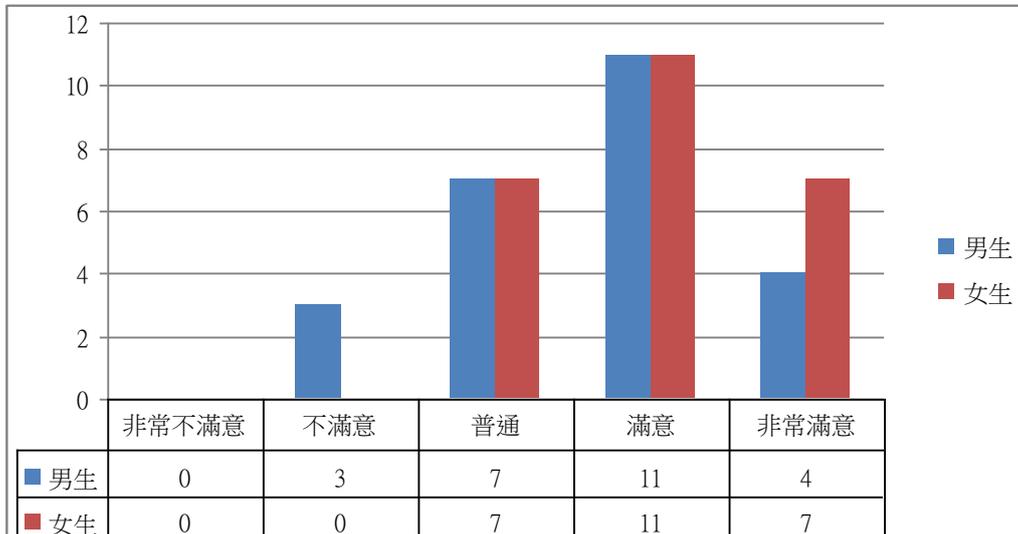
(三) 整體而言我比較喜歡一般水餃。



在「整體而言我比較喜歡一般水餃」選項裡，42%(21 人)比較喜歡一般水餃，其中男生佔(10 人)、女生佔(11 人)；其他 30%(15 人)則兩者

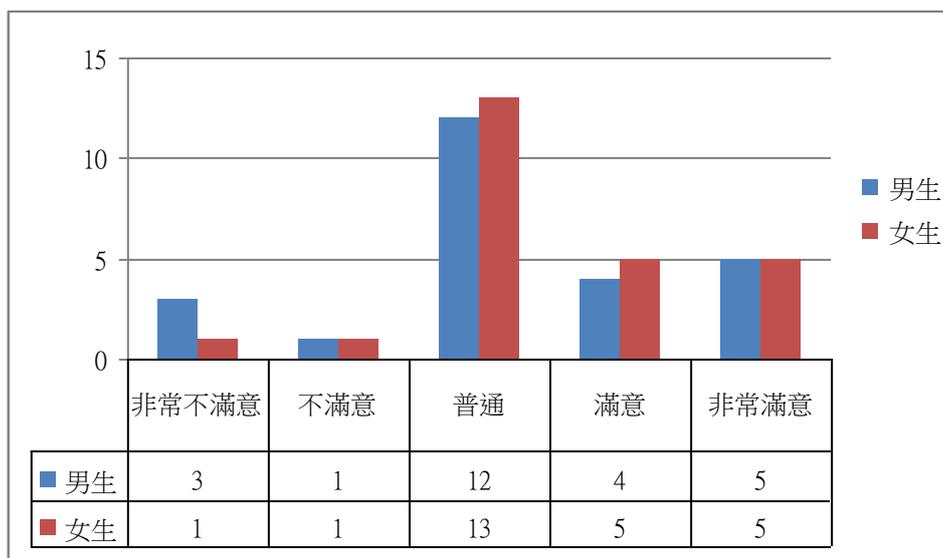
水餃都喜歡，其中男生佔(8 人)、女生佔(7 人)；另外 28%(14 人)則比較喜歡鳳梨苦瓜雞餃，其中男生佔(7 人)、女生佔(7 人)。

(四) 我可以接受鳳梨苦瓜雞餃的味道。



在「我可以接受鳳梨苦瓜雞餃的味道」選項裡，66%(33 人)比較可以接受鳳梨苦瓜雞餃的味道，其中男生佔(15 人)、女生佔(18 人)；其他 28%(14 人)則稍微不能接受鳳梨苦瓜雞餃的味道，其中男生佔(7 人)、女生佔(7 人)；另外 6%(3 人)則完全不能接受鳳梨苦瓜雞餃的味道。

(五) 我有意願花錢去購買鳳梨苦瓜雞餃。



在「我有意願花錢去購買鳳梨苦瓜雞餃」選項裡，50%(25 人)稍微有意願購買鳳梨苦瓜雞餃，其中男生佔(12 人)、女生佔(13 人)；其他 38%(19 人)則非常有意願購買鳳梨苦瓜雞餃，其中男生佔(9 人)、女生佔

(10 人)；另外 12%(6 人)則完全無意願購買鳳梨苦瓜雞餃，其中男生佔(4 人)、女生佔(2 人)。

二、問卷結果

本章將針對一般水餃與鳳梨苦瓜雞餃在『口感』、『甜度』、『接受度』之得分統計，以試吃結果進一步比較分析，問卷來源是本校同學，共 50 人，其統計結果與分析如下：

(一) 一般水餃對鳳梨苦瓜雞餃比較差異統計表

問卷題目	滿意程度	非常不滿意	不滿意	普通	滿意	非常滿意
1. 我覺得一般水餃『口感』較好	人數	0	11	21	14	4
	百分比	0%	22%	42%	28%	8%
2. 我覺得一般水餃『甜度』較好	人數	1	11	14	19	5
	百分比	2%	22%	28%	38%	10%
3. 我比較喜歡一般水餃	人數	3	11	15	17	4
	百分比	6%	22%	30%	34%	8%
4. 我接受鳳梨苦瓜雞餃的『味道』	人數	0	3	14	22	11
	百分比	0%	6%	28%	44%	22%
5. 我願意花錢購買鳳梨苦瓜雞餃	人數	4	2	25	9	10
	百分比	8%	4%	50%	18%	20%

由上表可知，在『口感』方面品評員認為兩種實驗水餃並無差異者佔 42%、認為一般水餃較好者佔 28%及 8%、非常不認為一般水餃較好者佔 22%；在『甜度』方面品評員認為一般水餃的甜味較好者佔 38%及 10%、亦有 24%的人持相反意見。

在『接受度』方面 44%及 22%品評員能夠接受鳳梨苦瓜雞餃的味道；在『購買意願』方面品評員在普通佔 50%，並無明顯購買意願。

根據研究方法與實驗結果分析，將鳳梨苦瓜雞餃對口感、甜度、接受度、購買意願的影響，綜合整理得到以下三點研究分析：

三、研究分析

- (一) 在口感、甜度上，我們發現鳳梨苦瓜雞餃的口感、甜度並無明顯特別。
- (二) 在味道的接受度上，我們發現大多數品評人員能夠接受鳳梨苦瓜雞餃的味道。
- (三) 在購買意願上，多數品評人員，無較高意願購買。

四、建議

- (一) 本研究僅針對像為 S 家商高三之學生，不足代表大眾，希望後續研究者將研究層面擴大至一般大眾，以了解鳳梨苦瓜雞餃的接受度及推廣可行性。
- (二) 可以探討不同品種的苦瓜，並研究其製做水餃對口感上的差異。
- (三) 改變內餡的製作方法，例如：切成碎丁、末狀、泥狀…等，探討其口感上的差異。

肆●引注資料

- 王強虎(2006)。元氣養生飲食法。台北市：旺文社。
- 江獻珠(2009)。中國點心 1。台北：旗林文化。
- 江獻珠(2009)。中國點心 2。台北：旗林文化。
- 呂增娣(2009)。愛上蔬果*一百種好方法。台北：四塊玉。
- 金華(2004)。水餃。台北：笛藤。
- 金華(2002)。餛飩·燒賣·春捲。台北：笛藤。
- 林心笛(2007)。5 色防癌食譜&湯方。台北：二魚文化。
- 美食編輯企劃小組(2009)。怎麼做雞料理最好吃。台北：橘子文化。
- 邱秋月、蘇鼎雅(2010)。愛上素食好簡單。台北：旗林文化。
- 吳昭其(1988)。我要認識蔬菜和水果。台北：渡假出版社。
- 波多野須美(1989)。中國美食之旅。台北：尖端。
- 荒木雅彥(2001)。大家來種菜-健康蔬菜 70 種。台北：聯廣圖書。
- 唐芩(2004)。野菜瘦身寶典。台北：愛迪生出版。
- 時報周刊美食組(2007)。說·食·在·的。台北市：時周文化。

- 梁瓊白(2009)。餃子餛飩一家親：好吃 70 變。台北：膳書房。
- 梁瓊白(2001)。好食雞。台北：尚書文化。
- 梁鶚(1982)。瓜類栽培。台北：豐年社。
- 葉怡蘭(2008)。果然好吃—Yilan 的台灣水果尋味記。台北：皇冠文化。
- 陶文台(1999)。中國美食經。台北：稻田。
- 郭月英、陳麗玲(2009)。電鍋最補湯。台北：橘子文化。
- 施穎瑩(2008)。預約私房美味。台北：時報文化。
- 薛理勇(2011)。蔬食記。新北：遠足文化。
- 顏金滿(2003)。中式點心。台北：邦聯文化。
- 台灣癌症基金會。2012 年 10 月 6 日，取自
http://www.canceraway.org.tw/AboutUs_Show2.asp?AppCode=SITEPAGES&id=342
- 行政院農業委員會。2012 年 10 月 25 日，取自
http://www.coa.gov.tw/show_index.php?user=1