

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:以南瓜製作水餃之探討

作者：

孫月炤。私立樹德家商。高三 19 班

王家文。私立樹德家商。高三 19 班

黃子齊。私立樹德家商。高三 19 班

指導老師:

毛德馨老師

## 壹●前言

現今的社會，外食以成了單身或家庭不煮飯者居多的選擇，有的人三餐在外不知吃下多少不營養的東西，餃子是距今中國 1400 年前就有的食品,也成了外食族的一種選擇，在這個年代有各式各樣的餃子推陳出新，從水餃的外型到水餃的內餡讓你看得眼花撩亂，從一般用水煮的到現在用烤箱烤的應有盡有，從一顆小小的餃子，能吃到多少的營養呢，本組所採用的水餃本身是用南瓜所製成的，內餡是用香甜的南瓜所做的南瓜圓，水餃皮也是加入南瓜泥所製成的。

南瓜有各式各樣的吃法，可以做成養生金瓜煲、南瓜蔬菜雞肉飯、奶油南瓜焗烤雞腿……等等各式各樣的美食，但是極少人會把南瓜皮拿來用，但是一整顆南瓜最有營養的部份就屬南瓜皮了，所以我們想要以此作為動機，將整顆的南瓜精華包入餃子裡創造出口感獨特的養生餃子。

### 一、文獻探討

南瓜的營養極為豐富，含有醣類、蛋白質、脂肪、維生素、鈣、磷、鐵，胡蘿蔔素、維生素 C、精氨酸、瓜氨酸、天門冬氨酸、葫蘆巴鹼、甘露醇等，可以食用、可當飯、可當配菜、也能治病，是重要的瓜類，根據報導，再日本的北海有一個村子，村民以南瓜作為主食，這村子沒有糖尿病和高血壓患者，因為這樣南瓜成為風靡全日本的天然養生食品。(2003，中國時報)

南瓜內還有豐富的類胡蘿蔔素，能夠強化黏膜、預防感冒，所含的膳食纖維還可幫助消化、預防便秘。(黃美智，2006)。

南瓜的黃色果肉含有類胡蘿蔔素以及維他命 B1、B2、C，南瓜的含量還足以跟蕃茄媲美。(田中孝治，2003)。

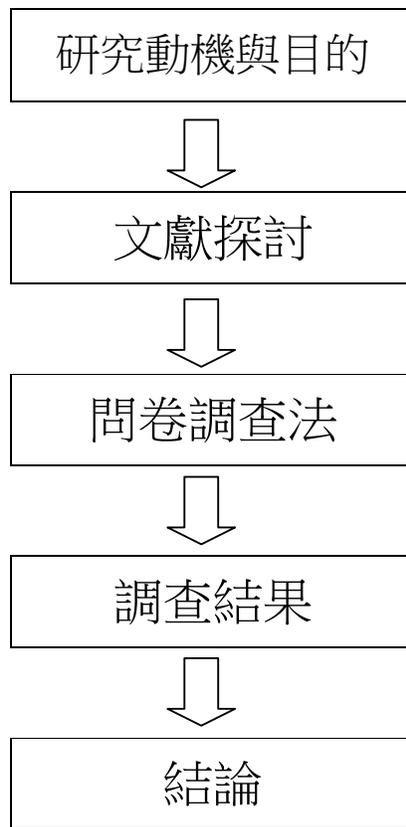
含有許多可以轉變成維生素 A 的胡蘿蔔素，是綠黃色蔬菜的代表。同時也富含維他命 B 群，食物纖維蛋白質及脂肪 營養非常豐富，更具有預防感冒、癌症、防止中暑、預防視力減退之功效。(館野鏡子，2007)。

## 以南瓜製作水餃之探討

南瓜適合偏寒體質的人經常食用，它是屬於溫和且味道甘甜，令人驚訝的是，它含有百分之 90 以上的水分，並含有豐富的纖維質、鉀、鋅、胡蘿蔔素，定量的維生素 A、C、鈣、磷，以及少量的蛋白質。並且，南瓜可消除致癌物質亞硝酸安的突變，幫助肝、腎功能虛弱的患者增強肝細胞功能在生能力。還能促進胰島素的分泌，有明顯降血糖功效也是糖尿病患者最佳保健食品。(邱筑婷，1990)。

### 研究方法

是用問卷調查法以男生 50 人、女生 50 人進行調查共 100 人，調查選項中有味覺、外觀、香氣、嚼勁等選項。



## 貳●正文

據稱南瓜的野生祖先，原產於墨西哥、瓜地馬拉一帶。古代阿茲克特人、印加和馬雅印地安民族曾經用南瓜子當作食物。然而現代品種則有大量甜果肉，很可能是印地安人選擇圖變種栽種的結果。

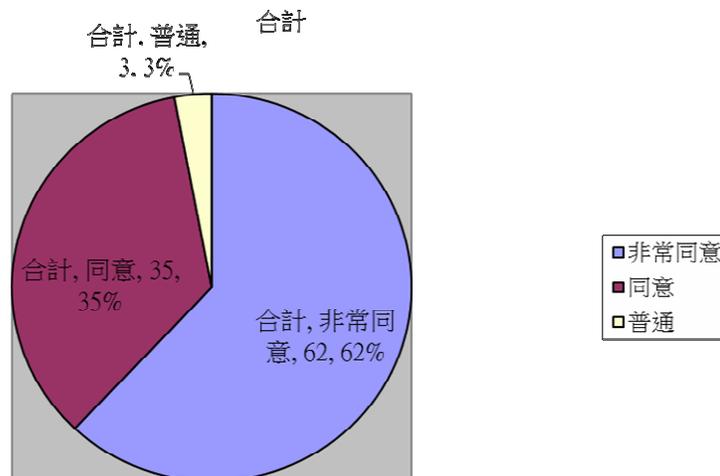
## 以南瓜製作水餃之探討

可以將各種營養包進水餃內，讓食用的人可以口口都吃的到原本食材的精華，可以算是隨處可見的家常菜，可以算是隨處可見的家常菜，而在現今社會裡人們常常貪圖方便，三餐常常食用外食便草草了事，然而又有誰知道我們所吃的食物當中含有我們所不知道的化學添加物呢？

有鑒於此我們打算以健康食物中的佼佼者，「南瓜」與廣為人知的「餃子」做結合，創造出擁有獨特風味以及對健康有幫助的養生餃子。南瓜的營養極為豐富，含有醣類、蛋白質、脂肪、維生素、鈣、磷、鐵，胡蘿蔔素、維生素 C、精氨酸、瓜氨酸、天門冬氨酸、葫蘆巴鹼、甘露醇等，可以食用、可當飯、可當配菜、也能治病，是重要的瓜類，南瓜適合偏寒體質的人經常食用，它是屬於溫和且味道甘甜，它含有百分之 90 以上的水分，並且，南瓜可消除致癌物質亞硝酸安的突變，幫助肝、腎功能虛弱的患者增強肝細胞功能在生能力。還能促進胰島素的分泌，有明顯降血糖功效也是糖尿病患者最佳保健食品南瓜內還有豐富的類胡蘿蔔素，能夠強化黏膜、預防感冒，所含的膳食纖維還可幫助消化、預防便秘。

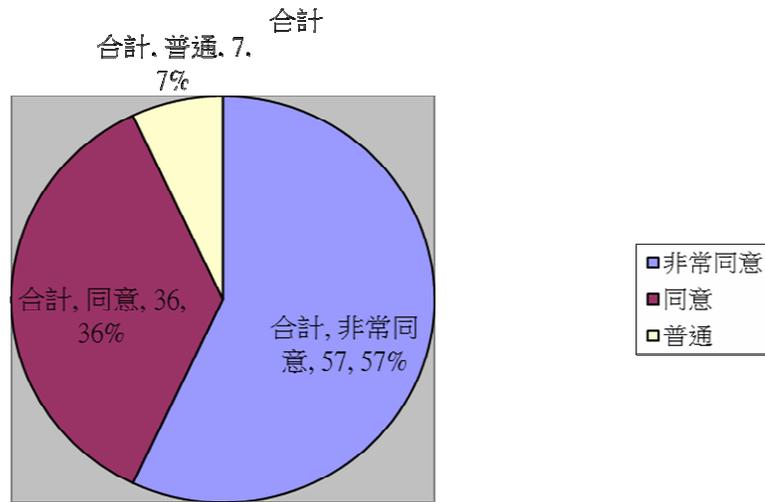
南瓜的黃色果肉含有類胡蘿蔔素以及維他命 B1、B2、C，南瓜的含量還足以跟番茄媲美，研究出這項產品，目的是為了讓不敢吃南瓜的人或對南瓜陌生的人有所改變對南瓜的喜愛度

### 一、調查結果

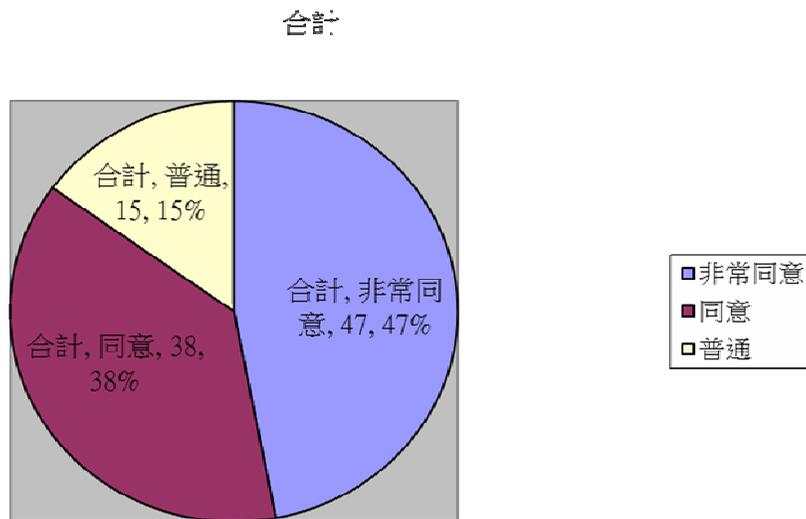


在『我覺得南瓜炸餃色澤獨特』選項中，有 97%(97 人)認為南瓜炸餃色澤獨特，則有 3%(3 人)認為無差異。

### 以南瓜製作水餃之探討



在『我覺得南瓜炸餃很Q彈』選項中，有93%(93人)的人覺得南瓜炸餃很Q彈，則有8%(8人)的人覺得無差異。



在『我覺得南瓜炸餃的整體香氣很棒』選項中，有85%(85人)的人覺得南瓜炸餃的整體香氣很棒，有15%(15人)的人覺得無差異。

多數人認同Q彈、外觀、香氣都覺擱挺好的。

## 以南瓜製作水餃之探討

### 水餃製作之食譜

材料	調味料
1. 南瓜1顆 2. 中筋麵粉200g 3. 地瓜粉120g 4. 沙拉油20g 5. 麵包粉200g 6. 蛋400g	1. 糖50g 2. 煉乳少許

### 作法

1. 將南瓜剖半、去籽、切薄片，電鍋加入一杯水，入電鍋蒸至熟透，再將南瓜搗成泥狀，分成兩部分。
2. 取另一半南瓜，切小丁，置於馬口碗內。
3. 將中筋麵粉和其中一半南瓜泥混合做成南瓜麵糰，放置10分鐘，再將麵團作成水餃皮。
4. 取一鋼盆，將另一半南瓜泥和地瓜分均勻混合，再加少許沙拉油，揉成團，此團為第二層餡料。
5. 取兩鍋，一鍋沙拉油，一鍋水，將兩鍋加熱。
6. 先將切成丁的南瓜以低溫慢炸，炸至熟透成金黃色。
7. 再將炸好的南瓜丁包入第二層餡料中，放入滾水中只至熟透。
8. 在將熟透的餡料包入水餃皮中，在放入滾水中煮熟。
9. 煮熟後，先裹麵粉在裹蛋黃和麵包粉，放入油鍋中快速炸至金黃。
10. 放入瓷盤，在擠上少許煉乳即可。

## 參●結論

根據問卷調查結果顯示外觀與口感香氣部分，都相當受歡迎只不過在味道，餅皮部分咬下去的第一口卻被沾醬(煉乳)壓了過去，但是經過討論及試吃結果南瓜的味道稍顯不足所以需要用煉乳來加強味道或是南瓜比例重新調整。

## 肆●引註資料

邱筑婷，1990)南瓜 PARTY。台北:台視文化出版

以南瓜製作水餃之探討

(館野鏡子，2007)。元氣黃蔬菜。台北:遠流出版

(黃美智，2006)。吃對食物健康 100 分。台北:康鑑文化