

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以兩種醬汁製作義大利麵餃之食譜  
探討

作者：

李孟儒。私立樹德家商。高三19班  
陳惠珍。私立樹德家商。高三19班  
黃昱蘋。私立樹德家商。高三19班

指導老師：

毛德馨老師

## 壹●前言

餃子，在一些地方稱為扁食，是中國北方以麵皮包著有餡料的半圓形食物。在以前，大家都只用豬肉跟高麗菜當作內餡，之後隨著創意，每個人把餃子改變了形狀、內餡、醬料及烹調法等。

想要顛覆傳統的餃子內餡及味道跟口感，將義大利麵與豬絞肉結合做成內餡，再用中式與義式醬汁來做為淋醬以替代沾醬的做法，可探討出不同的風味與吃法。大多數的人們都不會把餃子當成主食在食用，但如果加入義大利人的主食，義大利麵，就像在吃正餐一樣，也會容易有飽足感，讓西方文化跟中國文化也能在餃子上做個交流。

我們研究動機是以兩種醬汁製作義大利麵餃，分別為西式的義大利醬及中式的三杯醬，研究出哪種醬汁較適合搭配義大利麵餃。我們的研究目的，主要研究這兩種醬汁的香氣、口感、搭配、色澤、喜愛程度以及購買意願。

## 貳●正文

### 一、義大利麵

義大利麵統稱Pasta，原意是經搓揉過的麵糰，相傳是由義大利麵條是馬可波羅從中國帶入義大利的。早在西元前七世紀，當時居住在義大利北方的埃特魯斯坎人就已經開始製作麵條。也有人認為，西元十三至十四世紀間，在當時人們，就知道將穀類壓碎和水來做濃稠的湯。古羅馬人常將這種食物添加了起司、肉、蔬菜及海鮮一起煮。聽說是伊楚利亞人發明了千層麵，他們將麵團桿平，切成一條條來煮，羅馬人則承襲這種煮法，用烤或炒來增添食物美味。無論如何，義大利麵條擁有悠久的歷史，並在數千年的演化中不斷改善。義大利麵條的製作是一種真正的藝術，普通的小麥在大廚的手中，變幻出種種形狀，早在十九世紀，義大利麵條就已經有兩百多種不同的形狀。由於又進一步感受到肉醬醬汁的迷人，所以靈機一動，乾脆用多一點的肉做醬汁，而為了讓醬汁更方便入口、入味，所以想到了用絞肉做素材，於是這道義大利麵的代表之作便誕生了。(李建軒，2012)

### 二、醬汁

醬汁有酸、甜、苦、辣、鹹五種最基本的味型，而隨著時間的進步，也發展出了多難以計數的豐富滋味，不只是菜餚的幕後功臣，更延伸出各式各樣的菜色，甚至於提升到祖傳秘方的階級，可見醬汁的重要性，只要掌握醬料的特性，不僅能幫菜餚增加色彩及味道還可以變成許多壞料理更方便的小技巧，用簡單的

手法，劃為各式不同的新滋味，除了可以沾、可以拌之外，也可以更進一步利用醬料，做出更多便利又貼近生活的應用，或是做出各種不同的創意料理，改變大家對醬汁的刻板印象，也能做到醬汁多樣化的改變。(大田忠道，2002)

(一)義大利麵相關文獻：

本組同學收集許多與義大利麵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	義大利麵特性
川上文代	2008	(1) 長型義大利麵(從直徑 0.9mm 的細麵到中間有空洞的 2.5mm 粗麵等) (2) 短型義大利麵(形狀叫小的可以活用使其服在湯品上，在義大利，叫常使用短型義大利麵) (3) 其他義大利麵(由麵粉、雞蛋和鹽所製成。有著乾燥義大利麵所沒有的 QQ 口感)
谷本英雄・石崎幸雄	2003	(1) 水煮義大利麵的要訣(烹煮時，必須讓鍋內的水沸騰至對流狀態，麵才能下鍋。加鹽的目的是為了讓麵條的直地緊縮還可以讓麵體附上鹹味) (2) 乾燥義大利麵的要訣(將麵煮至中心還留有一點硬芯的程度，造型多變的短型義大利麵，有些較不易煮熟，就需要延長煮麵的時間)
西口大輔	2009	(1) 挑選美味的鹽與橄欖油(醬汁的嫌未來自煮麵水，義大利人通常使用天然的岩鹽，善加利用它本身具有的甜味。至於橄欖油，一定要挑選高品質的，加熱請選擇純橄欖油，最後淋上去提味，就選擇初榨橄欖油 (2) 本書使用的義大利麵條分為五種(長麵分為：長條麵，極細麵，細扁麵三種；短麵分為筆尖麵、螺旋麵兩種。)

資料來源：研究小組自行整理

(二) 醬汁食譜文獻：

透過醬汁食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料、調味料與義大利醬和三杯醬，分述如下：

以兩種醬汁製作義大利麵餃之食譜探討

	書名	出版社	材料	調味料	
1	600 道醬汁聖經	楊桃文化	1.蕃茄罐頭 2.橄欖油	1.義大利香料 2.鹽巴 3.黑胡椒粉	義大利醬 (茄汁)
2	600 道醬汁聖經	楊桃文化	1.牛高湯 150c.c 2.奶油50g 3.義大利黑醋 1茶匙 4.番茄醬 3大匙 5.玉米粉 1茶匙	1.義大利香料 2.糖.鹽巴 3.黑胡椒	義大利醬 (香料)
3	600 道醬汁聖經	楊桃文化	1.奶油40g 5.新鮮番茄碎100g 2.大蒜20g 6.洋菇片60g 3.紅蔥頭20g 7.番茄糊50g 4.洋蔥絲 50g 8.高湯 700c.c	1.百里香 2.鹽巴.糖 3.黑胡椒	義大利醬 (洋菇)
4	東京名廚的美味 義大利麵法則	電腦人文化	1.番茄罐頭 2.大蒜薄片 1大匙 3.橄欖油 3大匙	鹽巴 1/2 小匙	義大利醬 (大蒜)
5	東京名廚的美味 義大利麵法則	電腦人文化	1.番茄罐頭 2.洋蔥泥 1大匙 3.橄欖油 1大匙 4.月桂葉 1片	鹽巴 1/2 小匙	義大利醬 (洋蔥)
6	600 道醬汁聖經	楊桃文化	1.米酒一杯 2.肉桂粉1/4茶匙 3.甘草粉 1茶匙 4.雞粉1大匙 5.番茄汁 2T	1.白糖 1/2 杯 2.醬油膏 1 杯 3.辣豆瓣 1/2 杯 4.胡椒 1 茶匙 5.烏醋 1/4 杯	三杯醬 (蔬菜)
7	600 道醬汁聖經	楊桃文化	1.米酒一杯 2.桂枝 5g 3.麥芽1/2杯 4.香菇粉 1大匙 5.番茄汁 1/4杯	1.醬油 1/2 杯 2.辣椒粉 1/2 茶匙 3.五香粉 1/4 茶匙 4.胡椒粉 2 茶匙 5.烏醋 1/4 杯	三杯醬 (肉)
8	600 道醬汁聖經	楊桃文化	1.米酒一杯 2.桂皮 5g 3.蠔油一杯 4.雞粉 1大匙 5.番茄汁 2大匙	1.細冰糖 1/2 杯 2.辣椒醬 1/2 杯 3.咖哩粉 1 大匙 4.胡椒 1 大匙 5.烏醋 1/4 杯	三杯醬 (海鮮)
9	600 道醬汁聖經	楊桃文化	1.雞肉丁 300g 2.薑末 30g 3.蒜末 30g 4.紅辣椒末 20g 5.九層塔末 6.水 400c.c	1.醬油 2 大匙 2.胡麻油 2 大匙 3.米酒 1 大匙 4.蠔油 1/2 大匙	三杯醬 (肉燥)
10	日本料理高湯醬 汁總匯	東販出版	1.老薑 30g 2.蒜片 30g 3.九層塔	1.鹽巴 少許 2.醋 1 杯 3.淡味醬油 1 杯	三杯醬 (醋)

		4. 辣椒	4.砂糖 0.2 5.味淋 0.3	
--	--	-------	----------------------	--

參●結論

「義大利麵餃」是經由本小組討論過後，想要顛覆傳統的餃子內餡及味道跟口感，而又想把中式的水餃，把內餡加入西式的義大利麵，所結合的義大利麵餃。經過試做，確定義大利麵餃食譜與作法如下：

材料	調味料
1.餃肉 2.高麗菜 3.義大利麵 4.雞粉	1..鹽巴
作法	
1.先把絞肉、高麗菜及義大利麵(螺旋)剁碎，加鹽攪拌調味，包入水餃皮整形。 2.中火油鍋炸至金黃撈起。	

在五篇義大利醬食譜中，可以發現義大利醬需要不少的香料來添加味道，而經由小組成員討論後，決定採用楊桃文化的600道醬汁聖經裡最簡單的「茄汁義大利醬」，雖然簡單的幾樣食材，但卻也是最能顯示出傳統的義大利醬。而在五篇三杯醬的食譜中，由於再搭配我們的義大利麵餃內餡裡的絞肉，所以經由小組成員討論後，決定採用楊桃文化的600道醬汁聖經裡的『肉類三杯醬』。義大利醬和三杯醬兩種醬汁食譜與作法如下：

一、西式-義大利醬:

材料	調味料
1.蕃茄罐頭 2.橄欖油	1.義大利香料 2.鹽巴 3.黑胡椒粉
作法	
1.將蕃茄罐頭、橄欖油、義大利香料、鹽、黑胡椒粉放入鍋內，以大火煮滾後轉小火熬煮一會，再將茄汁調到濃稠。 2.最後把炸好的餃子拌炒均勻即可。	

二、中式-三杯醬:

材料	調味料
1.米酒一杯 2.麥芽1/2杯	1.醬油 1/2 杯 5.黑麻油 1/4杯

3.薑 4.辣椒 5.蒜 6.九層塔	
作法	
1.黑麻油燒熱加入老薑爆香，炒乾。 2.加入辣椒、蒜，炒出香味。 3.把米酒、醬油、麥芽糖，煮開後加入九層塔。 4.最後把炸好的餃子拌炒均勻即可。	

肆●引註資料

- 川上文代 (2008):義大利菜教科書。大境
- 谷本英雄，石崎幸雄(1993):義大利麵食百匯。臺灣東販
- 西口大輔(2009):東京名廚的美味義大利麵法則。電腦人
- 楊桃文化(2010):600道醬料聖經。楊桃文化
- 大田忠道(2002):日本料理高湯: 醬汁總匯。台灣東販。
- 李建軒(2012):義大利麵豐盛味美。康鑑文化。