

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：
養生餃子

作者：

張傑閔。私立樹德家商。高三19班
王昱傑。私立樹德家商。高三19班
余茂霖。私立樹德家商。高三19班

指導老師：
毛德馨老師

壹·前言

水餃內餡幾乎都是利用一般的水餃皮搭配豬絞肉等肉類製作而成的，然而這年頭水餃常被當成一餐的主食，水餃內的營養成分普遍都是醣類、蛋白質、脂質占大多數，因為幾乎沒半點可以均衡營養的元素，所以如何將養生食材導入水餃也變成近代的一大課題。

貳·正文

一、紅麴

紅麴，或叫赤麴，係釀造中的副產品，僅烹調食物用以著色，並入藥。性味：甘、溫，無毒。成份：含澱粉酶、胡蘿蔔色烯類。功用：健脾消食，活血化瘀。

二、山藥

經過研究山藥，含有抗菌 抗氧化 和抑制癌細胞 調節生殖系統 與曾強免疫力的效用 蔡新聲表示，山藥中完全沒有毒性，可當成三餐主食，並不像馬鈴薯，芋頭會令人發胖，研究人員已經找出五種優良本土山藥品種推廣種植

三、菠菜

菠菜具有補血、止血的效用；富含膳食纖維，能夠促進腸胃蠕動，幫助排便；葉酸則可以改善貧血；胡蘿蔔素則具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能。另外菠菜中含還一種名叫類胰島素的物質，能夠保持血糖的穩定

(一) 紅麴相關文獻：

本組同學收集許多與紅麴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	菠菜、紫山藥、紅麴特性
大紅麴科技公司	2002	(1)發育中的兒童及懷孕婦女均不宜食用。 (2)膽固醇在睡眠中進行合成，睡前效果較佳。 (3)具芬芳的香氣及甘甜的美味。
麗登藥師藥局	2007	(1)味甘性溫、健脾益氣。 (2)活血化瘀。 (3)健脾消食。 (4)孕婦不建議使用。

		(5)紅麩不要同時食用葡萄柚，以免降低功效。
二魚文化	2003	(1)抗菌、抗氧化、控制癌細胞、增強免疫力、壯陽等功效。
三悅文化	2003	(1)山藥味甘、性平，補中益氣、長肌肉、止瀉、益肺固精、滋養強壯功效。
智慧大學出版 有限公司	1999	(1)菠菜富含胡蘿蔔素、維他命 A、B、C 以及充分的鐵、鈣、食物纖維等。
台視文化	2009	(1)已滾水燙麵讓麵粉的筋性被熱化破壞，即使擀成又大又薄也不會破裂。
生活家出版事 業有限公司	2005	(1)麵糰的三光:揉麵的手要光、檯桌面要光、麵糰也要光。
康健文化	2006	(1) 菠菜可以讓身體保持酸鹼平衡狀態，所擁有的營養素有胡蘿蔔素、維生素 B 群、維生素 C、葉酸等 (2) 紅麩、紫山藥富含天然鐵質，能幫助造血且富含維生素 A、胡蘿蔔素和茄紅素等抗氧化元素可保護細胞膜免於體內自由基的破壞。

資料來源：研究小組自行整理

(二) 餃子食譜文獻：

透過餃子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、調味料與是否使用十穀米，分述如下：

	書名	出版社	材料	調味料	
1	中國點心	旗林文化	1. 絞肉200公克 2. 白菜2株 3. 蔥3支	酒 1 大匙 醬油 1/2 大匙 砂糖 鹽 1 又 1/2 小匙 麻油 2 小匙 胡椒少許 生薑水 2 大匙 青豆 40 粒	否
2	包餃子真簡單	邦聯文化	1. 鮮香菇 半斤 2. 洋菇 半斤 3. 菠菜 4兩 4. 炸豆腐 4片	香菇素蠔油 1 大匙 白胡椒粉少許 香油 1 大匙	否

			5.薑末 2大匙		
3	餡料大集合	楊桃文化	1. 冬筍 100克 2. 泡發香菇 50克 3. 豆干 80公克 4.紅蘿蔔 50 公克 5.澄粉皮 適量	素高湯 50cc 素蠔油 1 大匙 香菇粉 1/2 茶匙 細砂糖 1/2 茶匙 太白粉水 1 大匙	否
4	阿芳的 3 杯麵粉 72 變	台視文化	1. 冷水麵糰 1份 2. 手粉 適量 3. 絞肉 一斤 4. 冰水 1/2杯 5. 青蔥花 2兩 6. 韭菜 1/2斤	鹽 1 小匙 香油 2 大匙 白胡椒粉 1/4 小匙	否
5	米麵食	生活家	1. 中筋麵粉 500g 2. 水 225g 3. 豬絞肉 343g 4. 青蔥 68.6g 5. 薑末 24.01g	鹽 6.86g 醬油 10.29g 味精 3.43g 香油 6.86g	否
6	米麵食	生活家	1. 中筋麵粉 500g 2. 沸水 250g 3. 冷水 100g 4. 絞碎豬肉 245g 5. 乾香菇 4.9g 6. 青蔥 12.24g	薑 7.35g 香油 9.8g 醬油 7.35g 味精 2.45 鹽 4.9 太白粉 4.9g 胡椒粉 2.45 水 49g	否

參・結論

(1)紅麴有幫助消化、調整氣息、活血化瘀，治女人血氣痛，還可降血壓、降膽固醇、抑制腫瘤、有效預防癌症及腎衰竭，能抗疲勞、保護肝臟、調整新陳代謝，有助於健康維持。

(2) 山藥味甘、性平，補中益氣、長肌肉、止瀉、益肺固精、滋養強壯功效又能抗菌、抗氧化、控制癌細胞、增強免疫力、壯陽等功效，也能補脾氣而益胃陰，而補肺益腎只能作為輔助之品。在許多抗衰老方劑中常配伍山藥應用。

(3) 菠菜中含有大量的β胡蘿蔔素和鐵，也是維生素B6、葉酸、鐵和鉀的極佳來

源。其中豐富的鐵對缺鐵性貧血有改善作用，能令人面色紅潤，光彩照人，因此被推崇為養顏佳品。菠菜葉中含有鎂和一種類胰島素樣物質，其作用與胰島素非常相似，能使血糖保持穩定。豐富的B族維生素含量使其能夠防止口角炎、夜盲症等維生素缺乏症的發生。菠菜中含有大量的抗氧化劑如維生素E和硒元素。

肆・引註資料

蔡季芳(2009)。阿芳的3杯麵粉72在。台北市:台視文化。

蘇雅一(2005)。米麵食學術科教戰守策。台北市：生活家出版社。

李德全(2011)。水餃餡餅包子餡料大集合。台北市:楊桃文化。

林美慧(2009)。包餃子真簡單。台北市:邦聯文化。

江獻珠(2009)。中式點心(1)。台北市:旗林文化。

尹德壽(1983)。藥用食物百病便方

大紅麴科技公司：<http://www.wakema.com.tw/store-13769-7608/>

麗登藥師藥局：<http://www.citycare.com.tw/>

二魚文化：<http://www.2-fishes.com/>

三悅文化：<http://www.books.com.tw/publisher/001/sanyuh.htm>

智慧大學出版有限公司：<http://www.books.com.tw/publisher/001/knowuni.htm>

台視文化：<http://www.ttv.com.tw/front/bin/home.phtml>

生活家出版事業有限公司：http://www.books.com.tw/publisher/001/lifers_lifers.htm