

投稿類別：觀光餐旅類

篇名:

以四種不同的烹調法製作台灣鯛魚餃之研究探討

作者:

黃丹祺。私立樹德家商。高三 20 班

吳珮瑜。私立樹德家商。高三 20 班

林沁蓁。私立樹德家商。高三 20 班

指導老師:

楊又齡老師

## 壹●前言

### 一、研究背景

餃子原來是當作飯吃的，但是外國人也把它當作菜在吃，因為當作菜在吃的餃子就會變成沾各式調味料的配菜了；白色餃子是由麵粉製成的餃皮，但假如你想讓餃子更具有特色的話，可在麵粉當中添加一些天然的色彩，只需要在麵粉內加入不同種顏色的蔬菜就可製做出色彩繽紛的餃子，這樣每顆餃子就好像一朵朵盛開的花朵般，讓吃的人心也染上了色彩，適合作宴席菜。

餃子當中最基本的非蒸餃莫屬，最為普遍的是以豬肉、白菜做為餡料，麵粉為皮的餃子下去蒸熟；水餃是可以連湯一起吃的，要趁熱吃才會讓身體變的暖和忘掉寒冷，水餃比起蒸餃、煎餃的皮還要來的厚，而且封口也比蒸餃、煎餃捏的還要更緊，為了使皮不容易裂開來，這樣餃子才不會煮破讓餡料跑出來，捏摺也比蒸餃、煎餃來的少；煎餃就是我們平常在吃的鍋貼，因為是貼在鍋子上煎的，所以人們都稱之它為鍋貼；炸餃是將包好的餃子放入油鍋當中，炸出來的餃子表皮呈現金黃色，外皮的酥脆讓人食指大動。

吃的時候可以不必沾任何的調味料，直接吃就可以了，或許對我們這些已經習慣吃沾各種佐料的餃子人來說，或許會覺得不夠過癮，但其實餃子的餡料就已經調好味道了，不必沾任何佐料的餃子就可以很好吃了！

### 二、研究動機

從小到大每個人都必須「吃」，吃是人類唯一能活下去的方法；但每天該吃些什麼？又有甚麼是簡單、方便又可以在家自己做的呢？餃子距今已經有一千多年的歷史了！餃子能流傳這麼久不單單是它的歷史、故事、背景，而是餃子它簡單好吃又可做許多不同的變化，讓普通平凡的餃子躍升為平民間的美食！

目前市面的餃子五花八門卻都沒有專屬於我們台灣特色的餃子，所以我們想在地食材台灣鯛去做為內餡，製作出值得台灣人驕傲的台灣鯛魚餃，並且形成高質感美味之平民美食，所以我們設計搭配四種不同的烹調方式：煮、蒸、炸、煎，來製作鯛魚餃子，藉由烹調法之變化，創造出更多美味之鯛魚餃，提供消費者更多選擇，發展出更多鯛魚餃喜愛者。

### 三、研究目的

- (一)探討男性、女性對於台灣鯛魚餃採用四種烹調法製作的口感喜好。
- (二)探討男性、女性對於台灣鯛魚餃的購買意願。

## 貳●正文

### 一、文獻探討

#### (一)餃子的歷史

餃子源於古代的「餃子」，早在三國時期，魏張揖所著的「廣雅」一書中，就有提到這種食品；據考証：「角子是從南北朝到唐朝時期的『偃月形餛飩』，和南宋時的『燥肉雙下角子』發展而來的，如今餃子的歷史距今已有一千四百多年的歷史了」；清朝在史料記載說：「在元旦子時，盛饌同離，如食扁食，名角子，取其更歲交子之義」。

#### (二)餃子的故事

相傳在東漢末年，「醫聖」張仲景曾任長沙太守，後辭官回河南老家，正好趕上冬至這一天，他看見老百姓饑寒交迫，兩隻耳朵凍傷，當時傷寒流行，病死的人很多，所以等他一回到家，登門求醫的人接踵而至，門前車馬雜沓，全是鄉裡官宦富豪人家，張仲景從早忙到晚，可是他心中仍掛記著那些凍傷耳朵的窮鄉親們；到了冬至那一天，他就把家中的工作交給弟子們，自己到南陽東關的一塊空地上搭起醫棚，給窮人捨藥治療凍傷，藥方的名字叫做「祛寒嬌耳湯」。

做法是先把羊肉、辣椒和一些祛寒的藥材放在鍋裡熬煮，等煮熟後，將羊肉及藥材撈起切碎，用麵皮包成耳朵樣子的「嬌耳」，再下鍋煮熟，來乞藥的人們，每人都給一大碗湯，兩雙嬌耳，大家吃了祛寒嬌耳湯後，只覺得渾身溫暖，兩耳發熱。張仲景一直捨藥到年三十，終於把鄉親們的耳朵全治好了。

張仲景捨「祛寒嬌耳湯」的事一直在民間流傳著。爲了紀念他爲人們治病的恩德，每到冬至這一天，人們都要包嬌耳吃。「嬌耳」又稱「餃兒」，也就是現在我們所吃的餃子。

#### (三)台灣鯛的歷史

只有高品質而且經過生產加工認證改良品種的吳郭魚，才是正港的台灣鯛！在經過優質化的加工改良後形成目前台灣水產品中人氣最高的商品，台灣鯛不只有在台灣受到大眾的喜愛，也受到日本、美國、韓國等地方的肯定；目前有經過

改良與生產加工認證的產品有整尾條凍、魚片、壽司魚片。

台灣鯛就好比蓮霧中的黑金剛，是台灣最值得驕傲的魚，它是人類第一尾上外太空的魚，也是台灣產量最大的養殖魚，科技化養殖管理與完全配方飼料，漢世界級安全又精緻的加工水準，造就出現在全球最大台灣鯛出口國。



(圖一、台灣鯛魚片)

### (三)台灣鯛的故事

民國卅五年日本戰敗後的第二年，許多被徵調至南洋服役的台灣士兵，集中在新加坡的兵營中等待遣返，四月十九日，有兩位年青人悄悄地潛越日本養殖場的三層鐵絲網，脫下內衣充當魚網，撈取了孵化約五天的「帝士魚」苗數百尾，放入帶來的鳳梨空罐之中，連跑帶衝地回到營內，仔細一算還贖下約一百尾；這兩位膽大又有遠見的年青人就是吳振輝先生與郭啓彰先生。

郭啓彰在入睡前小心翼翼地這些寶貴魚苗偷偷放入水桶中，放在營門角落，以便次日攜返台灣，不料卻被晚歸的台灣同鄉，宜蘭人李讚生誤以為是髒水所以將水桶倒入水溝，經人告知才驚覺，在同伴的協助之下，好不容易才從水溝中捉到活魚苗 20 尾，第二天上船時再計算只剩下 16 尾，從新加坡至基隆 10 天航程中，郭啓彰以自己配給的生活用水，為魚苗換水，細心照顧，輾轉回到旗津老家時，只活存 13 尾，這 13 尾魚苗 5 雄、8 雌就是台灣吳郭魚的鼻祖，在由現代的改良技術讓台灣鯛在口感等往上提升。

### (四)烹調方式

清朝，由於政治安定，經濟富足，烹飪的技巧，也隨著進步發達起來，尤其清末，爲了迎合攬權的慈禧太后，御廚潛心烹製各式美味精巧，極盡奢華的新式點心，這是一個廚子的時代，卻也奠定了中國菜的基礎，就此，還不得不歸功於慈禧太后呢！清朝時的宮廷理，缺少正當的娛樂，每天最大的樂趣，除了看戲，就是宴飲，正因爲如此，烹飪技術更爲突飛猛進。

烹調的方式變化多端，本來細緻的可分成蒸、炆、焗、燉、煮、煎、涮、烩、炒、炸、燴等幾十種烹調方式；可惜的是如今流行快餐文化，就連烹調的方式也漸以最常用的炸及炒爲主；不同的烹調方式最主要的目的不僅是要將食物煮熟，更是要將食物中的甘醇與甜味充分表達出來。

- 1、煮：是指將食物事先處理後，連同適量的水一起入鍋，要等到水滾後才能將食物放入水中，煮到食物熟爲止。
- 2、蒸：蒸鍋內的水煮沸後，將食材連盤放入鍋內，隔水加熱，利用高溫蒸氣烹熟食材，用蒸的方式，可以讓食材柔潤多汁，保持營養成分。
- 3、炸：在鍋內倒入多量的油燒熱，藉由油的熱度將食物烹熟，起鍋前最好改成大火，將滲入食材的油逼出來，避免食材含油量過多；可分爲三種，清炸→先把食材浸在調味料內，等到入味之後，放入油鍋內炸；乾炸→將食材沾上調味料後，沾些太白粉或麵粉之類一起下油鍋炸；酥炸→以麵粉、發粉和些許油攪拌成麵粉糊，沾裹食材下鍋炸，使食材表皮酥脆。
- 4、煎：鍋內用較少量的油，以中小火將食材慢慢煎至金黃色起脆皮。

## 二、研究方法

### (一)實做過程

本專題之研究目的是運用台灣鯛魚片配合不同的烹調方式製作出餃子；先將台灣鯛魚片與豬肉、蝦子切成末後，在加入芹菜、韭菜、薑增加餃子的口感，最後再加入海鹽、白胡椒粉、香油、米酒調味後內餡就完成了，接下來在將內餡包入餃子皮中，放入冰箱備妥，等到要使用之前再拿出來即可，最後以四種不同的烹調方式煮、蒸、炸、煎來把餃子弄熟，將實作之過程記錄拍照記錄。



(圖二、台灣鯛魚餃：煮、蒸、炸、煎)

(二)經過實做過程的記錄，共製出 150 顆鯛魚餃，食材直接成本為 520 元整，平均每顆鯛魚餃直接成本為 3.5 元整。

### (三)問卷調查對象

1、運用李克特五點量表(0 分爲非常不滿意、1 分爲不滿意、2 分爲普通、3 分爲滿意、4 分爲非常滿意)設計出問卷調查表。

2、我們採取樣的方式，以樹德家商餐飲科學生爲對象，男生和女生共 40 人，收回了 33 份有效問卷。

3、使用 Excel 作出統計分析圖表。

### 參●結論

我們選用台灣鯛魚片做爲內餡搭配四種烹調方式煮、蒸、炸、煎來製作，再經由問卷統計出結果，男性、女性在台灣鯛魚餃中配合煮、蒸、炸、煎的口感喜愛狀況與台灣鯛魚餃的購買意願。

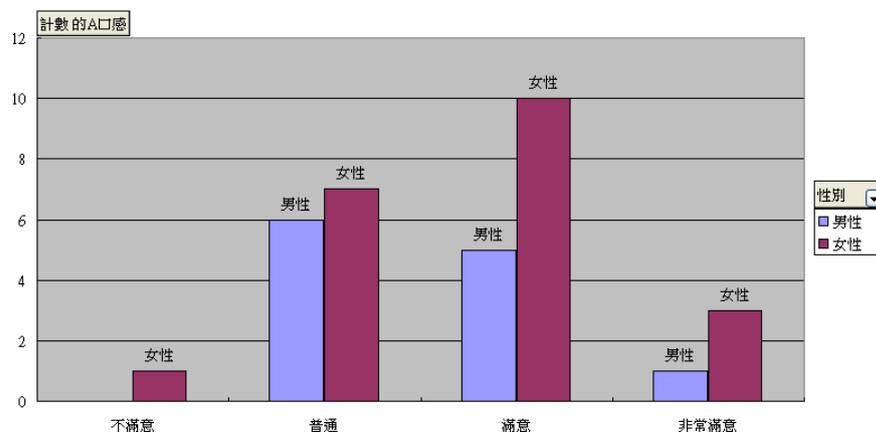
我們將回收之 33 份有效問卷，使用 Excel 作出統計分析圖表，得到的結果。

#### 一、煮

(一)男性對於煮的口感分數：37

(二)女性對於煮的口感分數：57

(三)煮的口分數總計：94



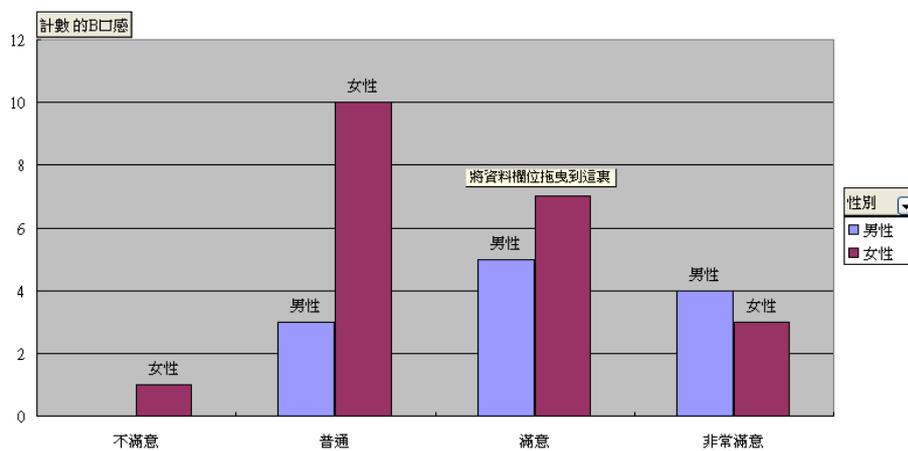
(表一、男性和女性煮的口感差異)

## 二、蒸

(一)男性對於蒸的口感分數：37

(二)女性對於蒸的口感分數：54

(三)蒸的口分數總計：91



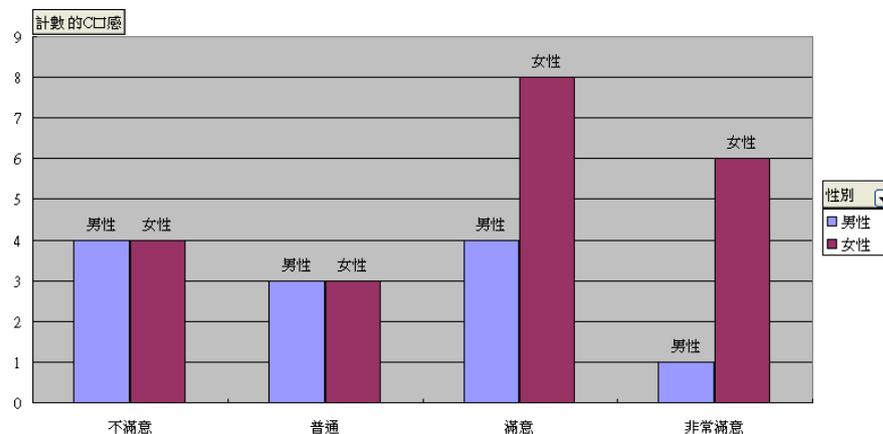
(表二、男性和女性蒸的口感差異)

## 三、炸

(一)男性對於炸的口感分數：36

(二)女性對於炸的口感分數：58

(三)炸的口感分數總計：94



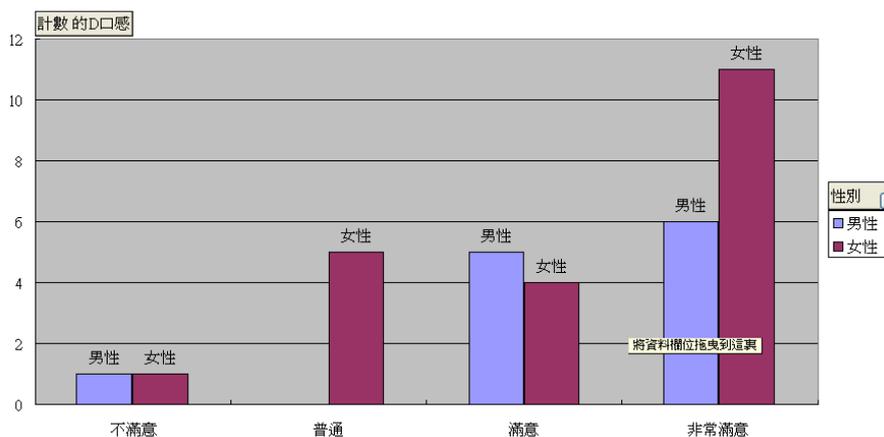
(表三、男性和女性炸的口感差異)

#### 四、煎

(一)男性對於煎的口感分數：40

(二)女性對於煎的口感分數：67

(三)煎的口分數總計：107



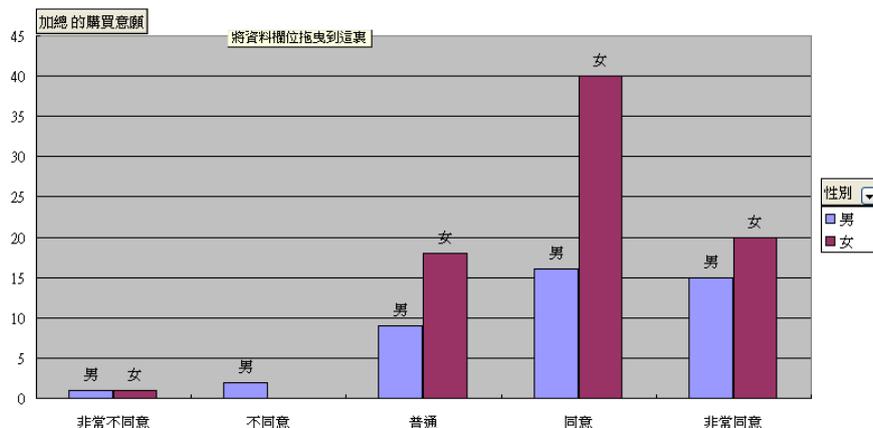
(表四、男性和女性煎的口感差異)

#### 五、購買意願

(一)男性的購買意願：42

(二)女性的購買意願：78

(三)購買意願的分數總計：120



(表五、男性和女性的購買意願)

六、建議

- (一)根據問卷調查顯示出台灣鯛魚餃煎的口感不管在男性或女性當中評價為最高的喜愛。
- (二)根據問卷調查顯示出台灣鯛魚餃煮、蒸的口感對於男性評價為次之喜愛的。
- (三)根據問卷調查顯示出台灣鯛魚餃炸的口感對於女性評價為次之喜愛的。
- (四)問卷調查顯示出台灣鯛魚餃的購買意願較為普通，所以未來可加以研究台灣鯛魚餃內餡搭配使大眾購買意願提升。



(圖三、煮鯛魚餃)



(圖四、蒸鯛魚餃)



(圖五、炸鯛魚餃)



(圖六、煎鯛魚餃)

肆●引註資料

- 一、MASA (2010)。在廚房遇見 MASA 給料理新手的 100 道快樂食譜。台北：遠足文化事業股份有限公司。

- 二、林美慧(2006)。拿手餃子，水餃、蒸餃、煎餃、炸餃一書搞定。台北：邦聯文化事業有限公司。
- 三、茂手木章(2008)。一口餃子。新北：楓書坊文化出版社。
- 四、楊桃文化編輯部(2005)。餃子的 40 種變化。台北：楊桃文化事業有限公司。
- 五、謝清煌(1991)。魚類觀察站。新北：陽銘出版社。
- 六、劉芬(2001)。水餃、小籠包。新北：生活品味文化傳播有限公司。
- 七、顧中正(1993)。中國點心。新北：世茂出版有限公司。
- 八、台灣鯛魚片。2011 年 10 月 28 日，  
<http://marine0314.pixnet.net/blog/post/5096318-%E5%BA%97%E9%95%B7%E6%8E%A8%E8%96%A6%E7%BE%8E%E9%A3%9F%EF%BC%8D%E9%AF%9B%E9%AD%9A%E7%89%87>