

投稿類別：餐飲管理類

篇名：

以三種不同烹調法製作餃子

作者：

呂家和。私立樹德家商。高三 20 班

蔡玉珮。私立樹德家商。高三 20 班

蔡嘉容。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」起源約於中國南北朝時期，至少有一千四百多年的歷史，因為各地風俗習慣、人文……等，所以演變出各種不同的餡料、包法、吃法、煮法……等，然而光是餃子的名稱、歷史就有好多種說法。

由以上可以知道「餃子」的來源悠久，並且成為大眾可以接受的口味。現今人對水餃的口味越來越講究，像是烹調法有許多，如：水煮、蒸、煎、炸等，內餡也有一些不同，有豬肉韭菜、豬肉高麗菜、牛肉、羊肉…等，口味上也是有許多變化，酸的、甜的、辣的…等，多樣的變化展現出水餃是多元的飲食文化。

二、研究動機

現在最簡單的煮餃子方式都是以水煮的方式，也是最一般的烹調法，對於不會煮東西的人來講更是簡單，我們想要用水煮之外的烹調法來烹調水餃，經過學校老師推薦，以三種不同的烹調法的方式來呈現現在最常看見的豬肉高麗菜水餃，一、用炸的來讓外皮呈現表皮金黃咬下去酥脆而且吃久不會很膩的口感；二、以蒸的方式來讓外皮有種晶瑩透亮的感覺，並且讓裡面的內餡保持水嫩；三、使用煎的讓底部稍微焦香焦香、脆脆的，並且比較三種方法上的差異。

三、研究目的

- 1、以三種不同的烹調法做「口感」上的比較。
- 2、以三種不同的烹調法做「喜愛度」上的比較。

貳●正文

一、文獻探討

(一)水餃的探討

「餃子」因與「交子」音相近，有喜獲麟兒的吉祥意義，另外餃子的新月形狀古代的銀幣一元寶，有財源滾滾而來的意思，清朝宮廷更有在大年初一吃年菜時，大家希望吃到包有金幣的餃子，據說，吃到的人一年裡都會鴻運當頭，這就是所謂的「咬春」。因此在新年裡，餃子和年飯、春餅等一起，成為從年初一到初五必備的食物，尤其是北方人，過年講究吃五天餃子，五天之內不動煎炒烹炸，只能熬煮，不准生米下鍋，且正月初一的餃子還是素餡，這樣才能上邀天佑。到了年初二(南方為正月初五)祭財神後，全家要捧元寶(即將金銀錢幣包在餃子裡)，誰吃到了，那一年誰就財運亨通。雖然現在我們隨時隨地都可以吃到餃子，但在許多家庭裡，過年吃餃子的習俗，仍然延續至今而不變。

『在長江以北友一句名言：「舒服不過倒著，好吃不過餃子。」徹底道盡餃在北方人心中有多重要。』(林美慧，2009)

(二)烹調法的認識

- 1、乾熱烹調法：烹調過程不加水、液體，不利用水蒸氣使食物熟的方式。
- 2、煎：將食物放入少量熱油中，用中火使食物兩面成金黃色。
- 3、貼：和煎差不多，但在入鍋後只煎一面不翻轉。
- 4、炸：將材料入多量的熱油，利用油使食物在短時間內致熟，使顏色呈金黃色。
- 5、濕熱烹調法；烹調過程中加水、液體或利用水蒸氣使食物致熟的方法。
- 6、蒸：把材料放入蒸器中，置於盛有水的鍋中，利用水蒸氣的熱力，使材料軟熟。
- 7、煮：將材料放入湯或水中，加熱煮熟，取出後再切割，調味而食。

(三)烹調法探討

1、炸

炸，是一種用滾沸的食用油給食物加熱的一種烹調方法，所以「炸」又稱油炸。通常是在鍋內放入適當的油加熱，再把生的食物放進去，使用油的熱度將食材加熱使其熟透且表面呈金黃色，讓食材把水分排盡，口感酥脆，這就是很多人喜歡油炸食物的原因。這種烹調方法可以用於很多食材的加工。

炸的方式分為：

- (1)乾炸：材料調味浸漬後，再沾上一層粉後投入油鍋炸熟。
- (2)軟炸：材料調味浸漬後，沾上裹衣入油鍋炸熟剛炸好時酥脆，可是很快就變軟了。
- (3)酥炸：將已醃透的材料，先沾上乾粉再沾蛋汁沾麵包粉，投入油鍋炸至酥脆。

2、蒸

蒸，是把經過調味後的食品放在器皿中，再放入裝有水的蒸具如蒸籠，以隔水加熱方法，利用熱力把水加熱成蒸汽，然後以蒸汽加熱食物使食物成熟。

蒸是現代人們所追求的健康食物的其中一種烹調法，不但口感清爽同時也是減少油煙的一種，而且又能保持新鮮。在蒸之前，要有一些適量的調味跟簡單的處理，蒸是沒有經過爆炒增香，是以水蒸氣的熱力，將食材加熱至熟的，可以用來蒸的食材，基本是一定是要以新鮮為主，海鮮大多都是以「蒸」的方式，才能突顯食材的鮮嫩與甜美。

蒸也是有蒸的一些重點，一、一定要水滾了之後再把食材放進去蒸，一開始要先足夠熱氣，因為才能保持肉的嫩度；二、水滾之後把火轉小一點，才能保持足夠的蒸氣，這樣蒸出來的食物才會保持水嫩。

3、煎

煎，是以少許的油或油水，經過金屬的傳熱的熱熟成。常看到的煎法有兩種，一、油煎，是使用油脂的熱度做為媒介將食材煎熟；二、油水煎，顧名思義就是煎的時候加入少許冷水，使用水蒸氣傳熱的方式，一起煎至而熟，但煎的時候，要緊蓋鍋蓋，直到水煎乾，即可。

二、研究方法

(一) 研究步驟

本組將內餡製作與烹調法分兩階段，第一階段將內餡完成，第二階段再將餃子以三種不同的烹調法製作來比較口感上的不同。將實驗之過程記錄拍照記錄，並以試吃的方式來進行五等量品評表調查，在口感及購買意願部分得分高分者為本專題之品。

(二) 問卷調查

1、調查對象

以高雄市樹德家商 3 年級 50 位學生為研究對象，於民國 101 年 12 月 28 日，進行產品試吃調查，發放 50 份問卷，來調查研究對象對於烹調法上的一些想法與建議，產品的口感、購買意願上做比較。並且了解哪一種烹調法比較被受一般大眾喜愛。問卷內容包括消費者基本資料、口感、購買意願程度。

2、統計

使用 Excel 做出統計分析圖表。

參●結論

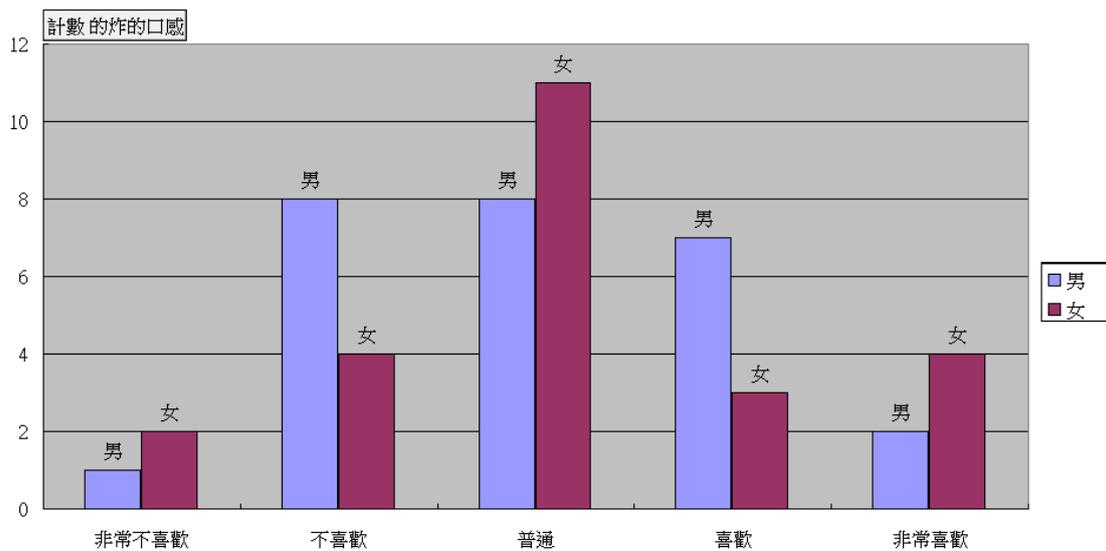
我們經過學校老師推薦，選用高麗菜加豬肉做為內餡搭配三種烹調方式炸、蒸、煎來製做，再經由問卷統計出結果，高麗菜豬肉水餃配合炸、蒸、煎的口感、購買意願。

我們將回收之 50 份有效問卷，使用 Excel 作出統計分析圖表，得到的結果如下：

一、炸水餃口感

(一)炸水餃的口感大多女生覺得是普通

(二)炸水餃的口感大多男生覺得是普通跟不喜歡



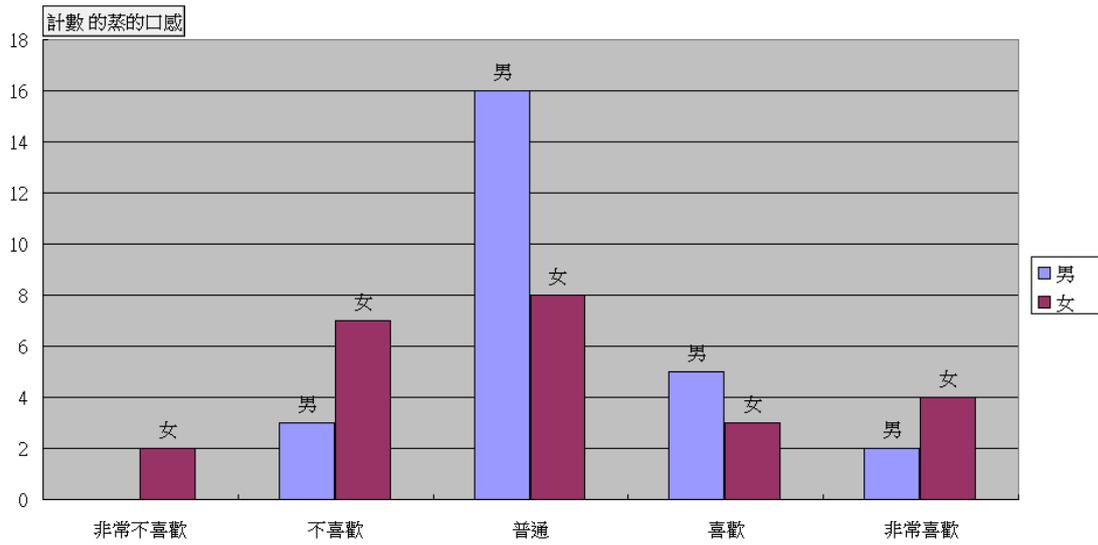
(圖一)

二、蒸水餃口感

(一)蒸水餃的口感大多女生覺得是普通

(二)蒸水餃的口感大多男生覺得是普通

以三種不同烹調法製作餃子

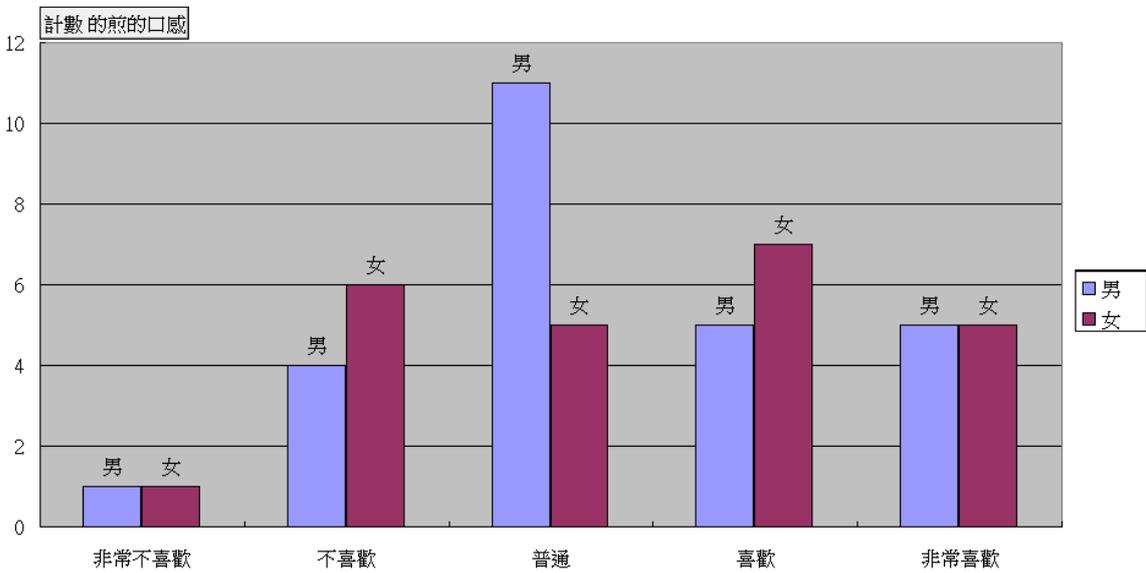


(圖二)

三、煎水餃口感

(一)炸水餃的口感大多女生覺得是喜歡

(二)炸水餃的口感大多男生覺得是普通

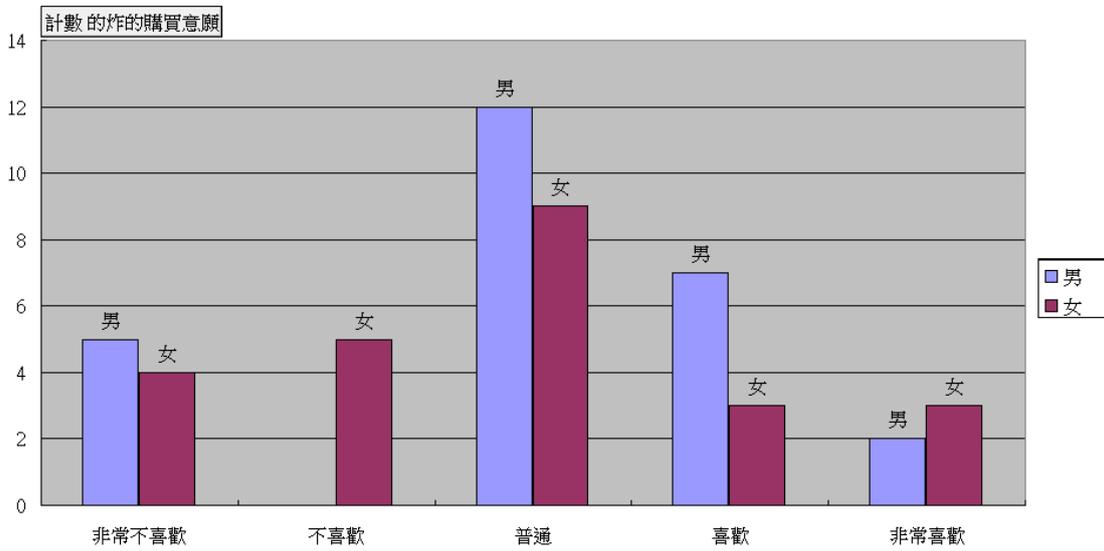


(圖三)

以三種不同烹調法製作餃子

四、炸水餃購買意願

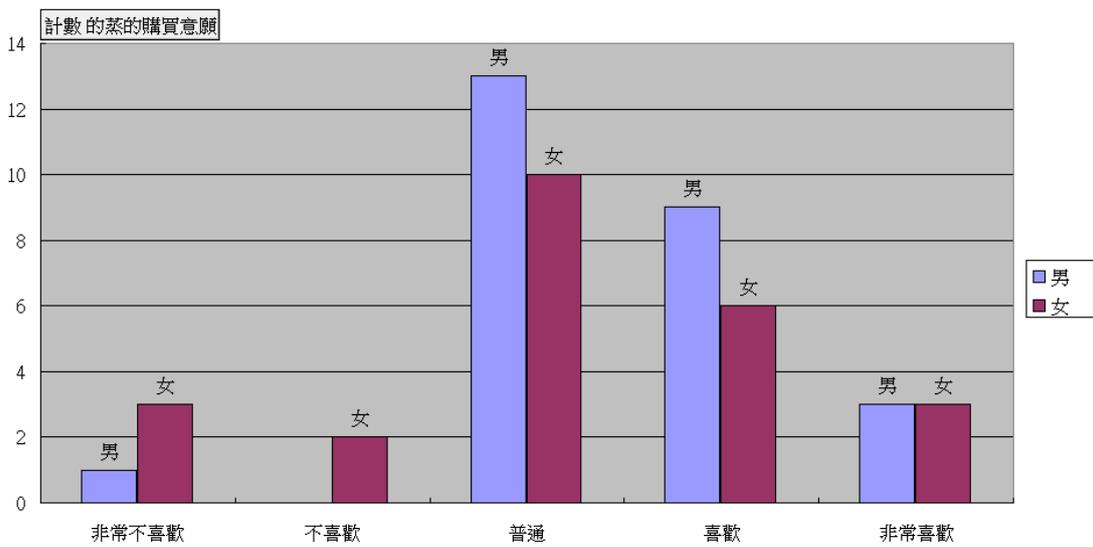
- (一)炸水餃的購買意願大多女生覺得是普通
- (二)炸水餃的購買意願大多男生覺得是普通



(圖四)

五、蒸水餃購買意願

- (一)蒸水餃的購買意願大多女生覺得是普通
- (二)蒸水餃的購買意願大多男生覺得是普通

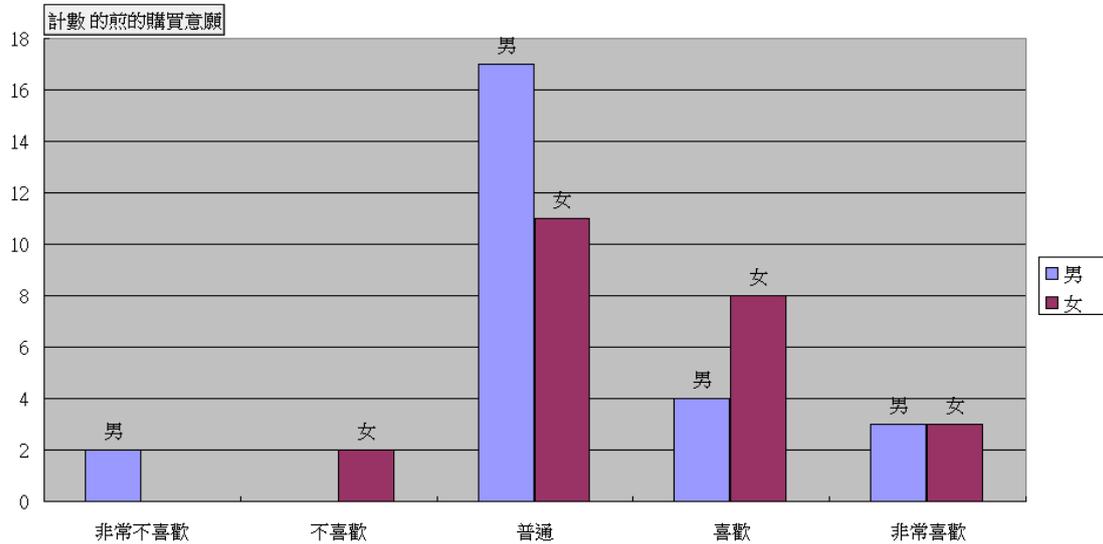


(圖五)

六、煎水餃購買意願

(一)煎水餃的購買意願大多女生覺得是普通

(二)煎水餃的購買意願大多男生覺得是普通



(圖六)

七、總結

(一)根據研究方法與問卷調查結果，將水餃搭配三種烹調法的炸、蒸、煎。以上三種烹調法來比較口感、購買意願。綜合整理得。

(二)根據問卷調查顯示出「煎水餃」的口感比較受人喜愛。而次之的是，炸水餃、蒸水餃。

(三)根據問卷調查顯示出「蒸水餃、煎水餃」的購買意願比較受喜愛。而次之的是，炸水餃。

肆●引註資料

- 一、林美慧(2009)：**包餃子真簡單**。台中市。邦聯文化事業有限公司。
- 二、金華(2007)：**水餃**。台北市。笛藤出版圖書有限公司。
- 三、邵萬寬(2000)：**中市菜點開發與創新**。台北市。百通圖書股份有限公司。
- 四、洪榮勳(2005)：**旅行世界非嚐不可的道地美食!**。台北市。知己圖書股份有限公司。
- 五、程安琪(2007)：**蒸的清爽**。台北市。旗林文化出版社有限公司。
- 六、許鐘榮(1999)：**南北點心**。台北市。錦繡出版事業股份有限公司。
- 七、張輝明(2007)：**辛香料養生世典**。台北市。三采文化出版事業有限公司。
- 八、歐陽鐘美(1999)：**小吃，美食，營養**。台北市。吳氏圖書有限公司。
- 九、顏金滿(2010)：**中式點心輕鬆做**。台北市。庫克書屋。
- 十、顧中正(1980)：**中國點心**。台北市。中華民國出版家文化事業有限公司。