

黃金傳奇-黃豆渣水餃

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

黃金傳奇-黃豆渣水餃

作者：

黃敏豪。私立樹德家商。高三36班

謝侑恩。私立樹德家商。高三36班

方馨屏。私立樹德家商。高三36班

指導老師：

葉米芸老師

壹●前言

一、研究背景

為了響應環保，本專題以「廢棄黃豆渣製作水餃餡之探討」為主題。黃豆渣是經過製作豆漿、豆花後所剩的一種廚餘，若以用不要的豆渣來做餡料可以達到廢物利用的效果及現代人所為養生料理，既環保又養生。現代人大多都出門在外吃飯，油膩、太鹹、太甜，蔬菜纖維不夠導致便秘、新成代謝不好，以黃豆渣來作為內餡包入水餃裡，利用黃豆得纖維來作為解決便秘及新成代謝的問題，可以解決現代人的困難也能達到養生的目的。

二、研究動機

台灣人一年下來喝豆漿和吃豆腐的人很多，但往往想不到背後產生許多豆渣，甚至可拿來當肥料也可以拿來作保養品及免洗餐具，但使用黃豆渣所製作的免洗餐的成本也會相當的高，也可以利用黃豆渣來做料理，例如：可麗餅、煎餅……等。還可以拿來作成水餃的內陷現在的人都很講究養生，例如：少鹽、少糖、少油，大多數醫療保健食品所含的食物纖維製品，都是以黃豆纖維為主，將黃豆磨成豆漿後剩下的豆渣，用保鮮盒裝放在冰箱裡，每次洗臉時挖一點點，具有清潔與按摩的效果，在減肥食品裡是最主要不可或缺的功能有助於增加飽足感的減肥計畫，也有助便秘之改善，可以達到廢物利用之效果，黃豆渣很健康不會造成人體的負擔，可以做到現代人所謂的養生，如果用不要的黃豆渣來做內餡，現在的景氣不景氣用廢黃豆渣既環保又省錢。多數人都將黃豆渣直接到入廚餘桶，雖然這樣並沒有汙染環境最後做為養豬的飼料，但本研究想改變傳統，將黃豆渣所做出來的黃豆渣水餃及傳統水餃做為養生食品的調查；既養生又能吃到創意的新口感；因本組經費有限所以選擇 S 家商的學生與老師作為調查。

三、研究目的

基於上述研究動機，本專題主旨在瞭解 S 家商的學生與老師對黃豆渣作為水餃內餡之研究的看法，具體而言，本研究主要目的與研究問題如下：

- 1.了解 S 家商師生對黃豆渣水餃「購買意願」。
- 2.了解 S 家商師生對「外觀可口」之看法。
- 3.了解 S 家商師生對黃豆渣水餃的「香氣」之看法。
- 4.了解 S 家商師生對黃豆渣水餃的「口感」之看法。
- 5.分析 S 家商師生黃豆渣水餃的烹調方式「喜愛程度」之看法。

貳●正文

依據研究動機及研究目的，本章分為三個章節加以探討；一、「水餃的探討」，二、「黃豆渣的探討」，三、「水餃食譜綜合分析」

一、餃子之探討

水餃的起源，是中國特有的麵食。吃餃子的歷史，雖無確切記載（許鐘榮，1999），早在距今約一千五百多年前的魏晉南北朝時代，就有被稱為「餛飩」的水餃，由於「餛飩」造型特殊且味鮮料美，因此迅速地風靡全國。後來餛飩改變了外貌，便由餃子延續這種奇特的月型模樣而流傳迄今。

宋、元之際，水餃又名為「角子」或「角兒」，主要在江南的汴京、臨安等地的市場中販售，以水晶餃及燕餃等形式出現。明朝以降，因北方人讀角作「矯」，所以又稱「餃」，並將其納入春節時令產品，其中以椿樹餃子最受喜愛。

表2-1黃豆的科學分類

名稱 分類	中文名稱	英文名稱
界	植物界	Plantae
門	被子植物界	Magnoliophyta
綱	雙子葉植物綱	Magnoliopsida
目	豆目	Fables
科	豆科	Fabaceae
亞科	蝶形華亞科	Faboideae
屬	大豆屬	Glycine
種	豆	G.max

資料來源:維基百科

二、黃豆渣的探討

(一)黃豆由來

中國是黃豆的故鄉，是當作祭祀的供品，後來才成為糧食。由於當時還不知道黃豆的營養價值，只是把它當成粗糧，是清貧人家的主要膳食（馬文飛,1988）。

一九九四年麥西那博士的專文：「西方人罹患腸癌、乳癌、攝護癌的機率為東方人的四倍，其關鍵在於東方人喜歡食用大豆類食品，而大豆類食品內涵豐富的大豆異黃酮之故」（徐上德，2000）。

(二)營養成分

黃豆中所含的蛋白質量高達40%，不僅含量豐富，而且品質良好易消化，就算只是黃豆渣也被歸類為良好的植物蛋白質來源。其中黃豆裡面含豐富的維他命E、異黃酮、水溶性纖維、脂肪、礦物質、皂素…等等，但卻不含膽固醇。

三、食譜綜合分析

表2-2水餃食譜分析

編	書名	出版社	餃子餡	調味料	烹調方式
1	家常營養食譜	博文堂文化事業有限公司	1. 豆腐1塊 2. 豆芽菜200g 3. 胡蘿蔔1/3條 4. 高麗菜(切碎)1杯	砂糖1/2t 鹽1/2t 太白粉1T 醬油1T	水煮
2	精緻點心DIY	楊文出版社	1. 絞肉300g 2. 蔥花100g 3. 蝦仁10g	鹽7g	水煮
3	中國食譜	中華民國出版家文化事業有限公司	1. 豬絞肉100G 2. 包心白菜100	酒1T 鹽1/2t 水2T 蛋白1/2個 太白粉1T	水煮
4	培梅點心譜	三友圖書公司	1. 青蝦仁4兩 2. 肥肉1兩 3. 筍絲半杯	鹽半T 糖1/4T 麻油少許 胡椒粉少許	水煮
5	南北點心	和光文化事業股份有限公司	1. 雞蛋六個 2. 清江菜六顆 3. 醬豬肉150G 4. 蔥3根	鹽2t 麻油2T	水煮

資料來源:由作者自行整理

四、研究架構

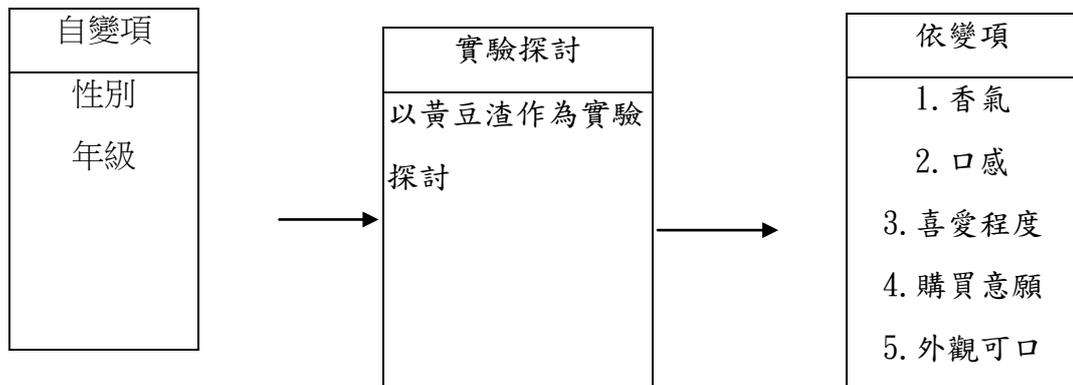


圖 3-1 研究架構圖

五、黃豆渣水餃製作食譜：

表3-2黃豆渣水餃製作之食譜

食材	調味料
黃豆渣半杯	絞肉： 黃豆渣：
蔥1支	鹽1t 鹽1/2t
絞肉100G	醬油1t 胡椒粉1/2t
蒜頭2顆	胡椒粉1t
薑1/6條	糖1t
高湯適量	香油適量
黃豆渣水餃做法	
1.先將絞肉摔至有黏性，再加入調味料調味 2.先將蔥段爆香，取出蔥段，再放入薑末和蒜末爆炒，再放入黃豆渣炒至有香氣，再放入調味料調味。 3.將炒好的黃豆渣加入調味好的絞肉中拌勻加入適量的高湯，再將餡放入水餃皮中包起即可。 4.在放入滾水中煮至浮起即可。	

參●結論

根據研究方法與實驗結果分析,將黃豆渣水餃對喜愛程度、口感、香氣、外觀、購買意願,在本章提出結論與建議。

一、結論

根據研究方法與實驗結果,綜合整理得到以下五點結論:

- (一)在喜愛程度上,我們發現 S 家商之餐飲科男學生對於黃豆渣水餃喜愛接受程度較女學生來的高。
- (二)在口感上,我們發現黃豆渣水餃在口感上,有將近一半的人覺得口感吃起來很不錯,可能是因為本組在製作過程中加入了碎洋蔥來去除黃豆渣水餃裡沙沙的感覺,所以在吃起來的口感上比較有差別。
- (三)有五成以上的同學覺得黃豆渣水餃外觀看起來很好吃,是大家接受度很高的造型。
- (四)在購買意願的部分:在嘗完產品後我們發現黃豆渣水餃的購買意願比想像中的還要好,願意花錢購買黃豆渣水餃得人以男學生比較多。
- (五)在香氣上,我們發現黃豆渣水餃在香氣上,有一半以上的人覺得黃豆渣水餃得內餡聞起來很香,可能是因為本組在製作過程中有炒過的關西,所以在香味上較受他人喜愛。

二、建議

針對本論文之發現本組提出二點建議:

- (一)本研究僅針對 S 家商之餐飲科學生,不足以代表大眾,但希望後續研究者可將研究對象擴大到一般大眾,藉以了解黃豆渣水餃讓市場接受度提高及推廣可能性。
- (二)可能加入一些健康食材如各式蔬菜水果,來做出更好吃的水餃。
- (三)開發水餃的可能性,使用蒸、炒、炸、烤…等烹調方式,進行料理。

肆●引註資料

- 楊桃文化(2005)。15 道水餃內餡秘方。台北:楊桃文化。
- 劉芬(2011):水餃、酸辣湯。台北: 鼎鑑文化。
- 李德全(2011):水餃餡餅包子餡料大集合。台北:楊桃文化。
- 許鐘榮(1999)。南北點心。台北: 錦繡出版公司。
- 傅培梅(1985)。培梅點心食譜。台北:三友圖書有限公司。
- 李青蓉(2004)。1001 防癌健康餐。台北:耀昇文化事業有限公司。
- 陳建民、中國烹飪協會美食營養專業委員會(2005)。中國食譜。台北: 中華民國出版家文化事業有限公司。
- 游純雄、王志雄(1998)。精緻點心 DIY。台北:暢文食藝叢書
- 柯俊年(2001)。麵點巧巧做。台北:台視文化股份有限公司。
- 梁瓊白(2009)。餃子、餛飩一家親—好吃 70 變。新北:膳書房文化事業有限公司。
- 博文堂文化事業有限公司(1983)。家常營養食譜。台北: 博文堂文化事業有限公司。
- 徐上德(2000)。生機飲食經。台南:世一文化股份有限公司。
- 馬文飛(1988)。吃與健康。台北:世茂出版社。