

以小米製作水餃皮之研究

投稿類別：觀光餐旅類

以小米製作水餃皮之研究

作者：

曾永任。樹德家商。高三 21 班

韓誼汝。樹德家商。高三 21 班

陳國卿。樹德家商。高三 21 班

指導教師：

楊又齡老師

## 壹●前言

### 一、研究背景

小米又稱粟，為耐乾旱性強的植物，小米缺乏麵筋，在北方常將其磨成小粒，煮成小米粥。小米擁有比白米更加豐富礦物質及維生素，尤其是食物纖維及鐵、鋅、銅、鎂等。水餃的起源，在距今約一千五百年前的魏晉南北朝，就有著被稱為「餛飩」的水餃，後來餛飩改變外型後，便由水餃繼承了像月亮型模樣而流傳到現代。

而水餃的外型像似元寶，有招財進寶的意思，在過年或是新春之際，總會在餐桌上端出水餃來、沾沾喜氣。現今的水餃烹調法有許多，如：水煮、蒸、煎、炸等；內餡也有諸多不同，有韭菜包肉、高麗菜包肉、紅蘿蔔加香菇…等；口味上也是有許多變化，酸的、甜的、辣的等，多樣的變化展現出台灣多元的飲食文化接受性。

### 二、研究動機

市面上有許許多多各式各樣的水餃皮，比方說咖哩水餃皮、菠菜水餃皮、紅蘿蔔水餃皮，以此為例本組想以小米加入傳統水餃皮製作成小米水餃皮。

### 三、研究目的

瞭解小米粉運用於水餃皮中，而其它不為研究範圍。

- (一)探討不同比例小米製成的水餃皮口感
- (二)探討不同比例小米製成的水餃皮外觀
- (三)探討不同比例小米製成的水餃皮香氣

### 四、名詞解釋

水餃：一種用麵粉桿成皮，內包菜肉餡，並用水煮熟的食物，相對於煮餃而言。

貳●正文

一、小米介紹

「小米又稱粟，為耐乾旱性強的植物，小米缺乏麵筋，在北方常將其磨成小粒，煮成小米粥。」(施明智、1996)

「在歐美常用小米粉與麵粉配合製麵包，糯種粟可製糕餅、團子及點心。」(鄭清和、2000)

「小米擁有比白米更加豐富礦物質及維生素，尤其是食物纖維及鐵、鋅、銅、鎂等。」(館野鏡子、2008)

二、食譜探討

	書名	作者	出版社	菜餚名稱	主材料
1	水餃鍋貼 DIY	劉芬	生活品味	珊瑚蘿蔔水餃	胡蘿蔔汁麵粉
2	包餃子真簡單	林美慧	邦聯文化	咖哩麵團	咖哩粉 麵粉
3	水餃	金華	笛藤出版	水餃皮的作法	麵粉
4	定食屋の招牌料理	大庭英子	臺灣東販發行	餃子皮	高粉
5	五穀雜糧好吃又健康	江麗珠	楊桃文化	小米菠菜	小米 菠菜
6	中國點心	江獻珠	旗林文化出版	冷水麵團	麵粉 高粉
7	麵點巧巧做	劉麗惠	台視文化	在家手自製水餃皮	中筋麵粉 高筋麵粉
8	麵食大集合	梁瓊白	善書房文化	冷水麵團製作步驟	中筋麵粉
9	簡易粥餅食譜	黃懷玲	華文網股份有限公司	水餃	中筋麵粉

10	我的第一堂 中式點心課	葉偉志	旗林文化	冷水 面皮	中筋麵粉
----	----------------	-----	------	----------	------

綜上所述，以及小組成員討論，再由專業老師修改，決定本組實作之食譜與作法。

### 三、食譜作法:

#### (一)配方 A:

小米:高粉 = 10%:90%

40g 小米粉.360g 高粉.200g 水.4g 鹽

#### 配方 A 之作法:

將小米粉與高粉和鹽.水加在一起，揉捏成光滑團狀，後醒麵 20 分鐘，分割為 15g 桿圓即可。

#### (二)配方 B:

小米:高粉 = 50%:50%

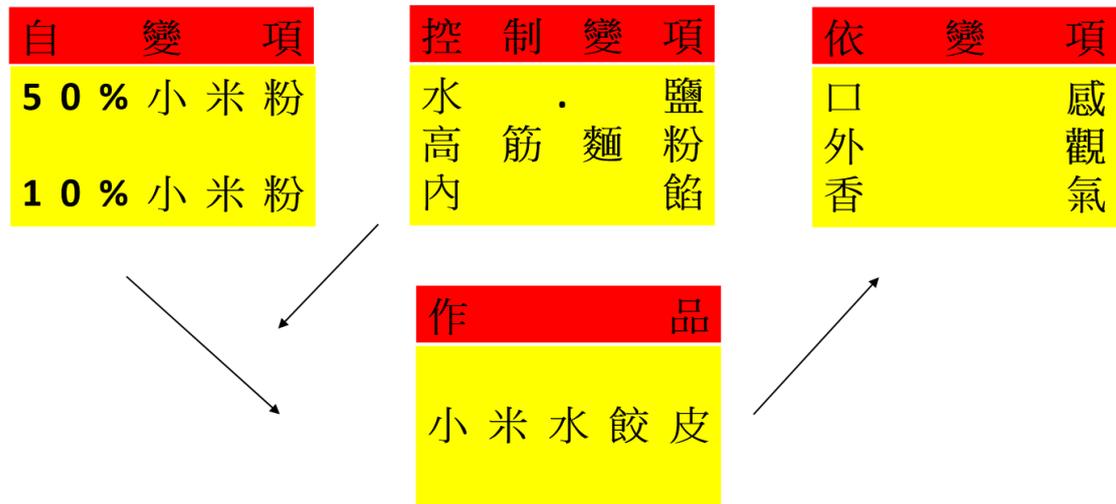
200g 小米粉.200g 高粉.200g 水.4g 鹽

#### 配方 B 之作法:

將小米粉與高粉和鹽.水加在一起，揉捏成光滑團狀，後醒麵 20 分鐘分割為 15g 桿圓即可。

## 五、研究方法

### (一)研究架構



## 六、研究設計

### (一) 研究菜餚 :小米水餃皮

### (二)研究設計主要步驟及說明如下:

- 1.使用小米粉製作水餃皮以配方 A 配方 B 的比例，進行實驗。
- 2.做出實驗成品並比較、拍照、紀錄。
3. 發放問卷以立意抽樣調查法進行調查。

## 七、研究步驟

### (一)配方 A

- 1、將小米磨成粉如 圖(3-3-1-1)
- 2、再將配方 A 所以料除了水加入鋼盆中如 圖(3-3-1-2) ，
- 3、加水揉製成團並且表面光滑如 圖(3-3-1-3) ，
- 4、醒麵 20 分鐘如 圖(3-3-1-4) ，
- 5、進行分割為 15g 為一顆如
- 6、擀成圓形
- 7、最後將內餡包入小米水餃皮中如
- 8、煮熟後盛盤如 圖(3-3-1-5)。



配方 A 製作水餃皮 圖(3-3-1-1)



配方 A 製作水餃皮 圖(3-3-1-2)



配方 A 製作水餃皮 圖(3-3-1-3)



配方 A 製作水餃皮 圖(3-3-1-4)



配方 A 製作水餃皮 圖(3-3-1-5)

(二)配方 B

- 1、將小米磨成粉如 圖(3-3-2-1)
- 2、再將配方 B 所以料除了水加入鋼盆中如 圖(3-3-2-2)
- 3、加水揉製成團並且表面光滑如圖 (3-3-2-3)
- 4、醒麵 20 分鐘如，圖(3-3-2-4)
- 5、進行分割為 15g 為一顆如
- 6、擀成圓形
- 7、最後將內餡包入小米水餃皮中如
- 8、煮熟後盛盤如 圖(3-3-2-5)。



配方 B 製作水餃皮 圖(3-3-2-1)



配方 B 製作水餃皮 圖(3-3-2-2)



配方 B 製作水餃皮 圖(3-3-2-3)



配方 B 製作水餃皮 圖(3-3-2-4)



配方 B 製作水餃皮 圖(3-3-2-5)

## 參●結論

### 一、結論

根據研究方法與研究結果，將米水餃皮外觀、香氣、口感，綜合整理得到以下五點結論

(一)從以上統計圖，本組發現在外觀上配方 A 所製作的水餃皮的外觀看起來比配方 B 所製作的水餃皮好看，因為配方 B 所製作的水餃皮的小米含量高使得表面有許多顆粒，而配方 A 所製作的水餃皮的小米含量較低使面粉本身的淡黃色加上小米的淡黃色形成美麗的米黃色。

(二)從以上統計圖，本組發現在香氣上配方 A 所製作的水餃皮的香氣聞起來比比配方 B 所製作的水餃皮香，因配方 A 所製作的水餃皮淡淡的小米香與小麥香混合而成另一種香氣，勝過配方 B 所製作的水餃皮擁有大量的小米使得小米香蓋過小麥香讓水餃皮充滿濃濃的小米味。

(三)從以上統計圖，本組發現在口感上配方 A 所製作的水餃皮吃起來比配方 B 好吃，由於配方 A 所製作的水餃皮的麵粉含量較高使得水餃皮較有彈性與韌性。

(四)在 XX 家商女生喜歡配方 A 所製作的水餃皮的人數大於男生。

(五)在配方上我們發現配方 A 所製作的水餃皮比配方 B 所製作的水餃皮受歡迎。

## 二、建議

(一)由於配方 B 所製作的水餃皮含小米粉量為 50%麵團失去原有的彈性與筋性，品評委員的建議小米粉含量可以降低點。

(二)在口感方面品評委員建議在麵團搓揉時可以延長時間，將麵粉的筋性給搓揉出來。

肆●引註資料

- 1.五穀雜糧也可以這麼美味，館野鏡子，2008，台北市.台灣東販
- 2.食物學原理，施明智，1996，台北市.藝軒圖書文具有公司
- 3.食品原料，鄭清和，2000，精美圖書貿易有限公司
- 4.水餃鍋貼 DIY，謝蕙蒙，2005，台北縣 生活品味文化傳播股份有限公司
- 5.包餃子真簡單，林少屏，2009，台北市 庫克書屋
- 6.水餃，金華，2004，迪藤出版圖書有限公司
- 7.定食屋 招牌料理，大庭英子，2003，臺灣東販發行
- 8.中國點心，江獻珠，2009，旗林文化出版
- 9.麵點巧巧做，劉麗惠，2001，台視文化
- 10.麵食大集合，梁瓊白，2003，善書房文化
- 11.五穀雜糧好吃又健康，江麗珠，2009，楊桃文化
- 12.簡易粥餅食譜，黃懷玲，2001，華文網股份有限公司