

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以櫻花蝦製做水餃對成品差異之探討

作者：

蘇泓諭。樹德家商。高三 16 班

林羿勛。樹德家商。高三 16 班

王崇恩。樹德家商。高三 16 班

指導老師：

毛德馨老師

## 壹、前言

### 一、研究背景

在屏東縣東港地區，地方俗稱櫻花蝦為「花殼仔」。櫻花蝦在分類學上屬於節肢動物門，甲殼上綱，軟甲綱，十足目，櫻蝦科的櫻蝦屬。遠看有如日本櫻花而得名。身體幾近透明，第二觸角外鞭很長，呈鬚狀，大約是體長的 3.3 倍，在離觸角基部的 1/3 處曲折向後方，額角及雄性第一觸角內鞭較短，可做為與其他近似種的區別依據。生殖與生態櫻花蝦的生命周期約為 15 個月，卵孵化後 10~12 個月成熟，產卵後 2~3 個月死亡。每回可以產卵約 592~1,463 粒，產卵約 1 周便可以完成，一生產卵可達 7~8 次。

早在距今約一千五百多年前的魏晉南北朝時代，水餃的由來。民間故事，一個孝子，家很窮，老母生病重且說自己想吃元寶，孝子做夢，有人在夢中說將肉與麵皮弄成像元寶的樣子給老母吃即可治癒老母之病，孝子試了，老母病好了，水餃也被發明出來了。

### 二、研究動機

一般的水餃除了包法或搭配其他的湯底、煎成鍋貼，似乎就沒有其他花樣了。焗烤對大部分的人來說是一個能接受的料理，在現今社會上很受年輕人的喜愛。而水餃和焗烤料理大部分都是主餐較多，因此我們將水餃和焗烤做成創意商品，再加入我們的主題櫻花蝦，提升這商品的價值。研究目的如下：

(一)探討櫻花蝦如何融入焗烤水餃的方式。

(二)探討不同刀工融入焗烤水餃之外觀、口感、味道之差異。

## 貳、正文

### 一、櫻花蝦的探討

#### (一)櫻花蝦的產品介紹

研究發現，櫻花蝦含有豐富的蝦紅素，蝦紅素是類胡蘿蔔素的一種，去除活性氧的能力高，具有強大的抗氧化功能，日本料理研究家呷野英里亦表示，櫻花蝦可以美肌，能讓色斑、皺紋不易生成，蝦紅素能擊退紫外線產生的活性氧，減少黑色素細胞，抑制黑色素的生成，避免色素沉澱形成色斑，也能避免皮膚膠原蛋白受損，進而出現皺紋。

#### (二)櫻花蝦的營養價值

作者	年份	櫻花蝦的營養價值
楊惟甯	2015	含有豐富的鈣，每 100 公克就有 2859 毫克的鈣，是牛奶的 10 倍，蛋類的 40 倍。
黃凱詩	2012	櫻花蝦內含極豐富的蛋白質、卡路里、磷、鈣等多項的營養成分，是小孩子、產婦和老人的營養補給品。
元子怡	2017	含有的牛磺酸，可以提升肝臟解毒功能，促進膽汁分泌將過多的膽固醇排出，避免囤積三酸甘油酯，有效保護肝臟。

綜上所述，櫻花蝦有豐富的鈣質、蛋白質、卡路里、磷等多項營養成分；含有的牛磺酸，可以提升肝臟解毒功能，促進膽汁分泌將過多的膽固醇排出，避免囤積三酸甘油酯，有效保護肝臟。

### 二、乳酪的探討

#### (一)的歷史來源

最先發展出焗烤食物的國家是『義大利』其實焗烤的基礎是來自於烘焙麵包的構思。義大利本身盛產海鮮因為烹調成為料理之後，保鮮不易，後來是經由一位義大利的烘焙師傅，靈機一動就以烘焙方式進而研發出焗烤料理的步驟使海鮮煮食之後保存期增長，此焗烤已經有 200 餘年的歷史了。

## (二)焗烤的營養價值

作者	年份	焗烤的營養價值
胡毓華	2017	富含蛋白質，具有維持鉀鈉平衡、消除水腫、提高免疫力、調低血壓、緩沖貧血，有利于生長發育。
王明華	1994	對於乳糖不耐症患者，也是一大福音，因為乳酪中的乳糖大部份都在發酵過程被分解。
陳昭妃	2017	含有碳水化合物，是構成機體的重要物質，可以儲存和提供熱能，是維持大腦功能必須的能源，還能調節脂肪代謝、提供膳食纖維、節約蛋白質、解毒、增強腸道功能等。

綜上所述，起司條富含蛋白質，具有維持鉀鈉平衡；含有碳水化合物，是構成機體的重要物質，可以儲存和提供熱能，是維持大腦功能必須的能源，對於乳糖不耐症患者，也是一大福音，因為乳糖大部份都在發酵過程被分解。

## 三、櫻花蝦應用於焗烤的探討

名稱	照片	作法
法國吐司焗 烤櫻花蝦		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 將蔬菜和麵粉切完煮完後備用</li> <li>* 讓厚吐司鑲入番茄醬料</li> <li>* 鋪上起司及櫻花蝦放烤箱約 3 分鐘，即可</li> </ul>
焗烤櫻花蝦 花椰菜		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 花椰菜洗淨瀝乾和櫻花蝦一起備用</li> <li>* 起油鍋蒜頭爆香後，加入櫻花蝦炒香，再加花椰菜和半杯水燜煮 1 分鐘</li> <li>* 在容器放入煮好的材料，撒上起司條後，入烤箱 190 度，烤至金黃即可</li> </ul>
櫻花蝦時蔬 pizza		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 放除起司外，所有材料抓均</li> <li>* 抓步驟 1 的適量材料，再撒上起司條放到烤箱 200 度，烤至金黃即可。</li> </ul>

以櫻花蝦製做焗烤水餃對成品差異之探討

<p>焗烤櫻花蝦 壽司</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>※ 壽司撒上起司條，再撒些許櫻花蝦入烤箱</li><li>※ 烤至金黃即可</li></ul>
<p>櫻花蝦焗烤 飯</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>※ 將材料炒軟入白飯和番茄醬和蒜末，再加高湯悶煮，並加入義大利香料</li><li>※ 收汁後，撒上起司條和櫻花蝦還有番茄片，入烤箱 250 度烤 8 分鐘即可</li></ul>

四、焗烤食譜分析表

焗烤食譜分析				
序號	名稱	主材料	調味料	做法
1.	焗烤馬鈴薯盅	馬鈴薯 360g 起司絲 100g 熟雞蛋 60g 火腿末 30g	牛奶 50cc 美乃滋 50g 胡椒粉 7.5g 鹽 7.5g	1.把馬鈴薯弄碎成泥。 2.把馬鈴薯泥以及起士絲除外的所有拌料混合均勻。 3.將混和的薯泥再填回馬鈴薯盅。上面灑上起司絲放入已預熱烤箱 180°C，約 10 分鐘烤至表面金黃，即可。
2.	馬鈴薯雞肉焗烤	馬鈴薯 90g 雞腿肉 350g 起司條 100g	鹽 7.5g 胡椒粉 7.5g	1.馬鈴薯削皮切成片狀後，入電鍋蒸熟，雞肉切成小塊狀用平底鍋煎熟備用。 2.取一烤盤依序將馬鈴薯、雞肉、起司絲鋪好，烤箱 180 度約烤 15 分鐘左右。 3.好後可以撒上一些黑胡椒即完成。
3.	焗烤海鮮燉飯	白飯 450g 培根 21g 蝦仁 100g 洋蔥 125g 起司絲 100g	鹽 7.5g 奶油 30g 胡椒粉 7.5g	1.川燙蔬菜瀝乾備用。 2.起鍋，下奶油，下洋蔥丁、培根、蝦仁，下白飯，下燙熟的青花菜，翻炒均勻，並用鹽調味。 3.將炒好的料裝置容器內，撒上起司條，入烤箱 180 度 10 分鐘即可完成。
4.	焗烤奶油白菜	大白菜 7g、培根 3g、蒜 3g、 起司絲 15g	白醬 30g 鹽 7.5g 胡椒粉 7.5g	1.將食材炒過、燙過。 2.把煮好的食材放去烤盅裡，淋上白醬。 3.鋪上焗烤起司，送入烤箱烤到金黃。
5.	焗烤大干貝	大干貝 54g	鹽 7.5g	1. 將干貝放入可烤的容器內，再將起司絲覆

以櫻花蝦製做焗烤水餃對成品差異之探討

		起司絲 100g	胡椒粉 7.5g	蓋在干貝上面。  2. 烘烤 10 分鐘，即可取出。	
6.	濃情焗烤豆腐燒	豬絞肉 60g 玉米粒 30g 紅蘿蔔 62g 鮮嫩豆腐 1 盒鮮  奶油 15g、 起司絲 100g	鹽 7.5g 胡椒粉 7.5g	1. 少許油將豬絞肉煸熟炒香，放入紅蘿蔔丁，再加入熟玉米粒略拌炒  2. 接著放入新鮮豆腐拌碎烹煮，加入鮮奶油及調味拌勻。 3. 將炒好的豆腐燒裝入烤盤中，再放上滿滿的乳酪絲，放入預熱烤箱上火約 160 度，待乳酪絲烤到金黃即可。	
食譜分析後實驗配方比例					
	起司條	奶油	鹹	濕性材料	其他
	100g	30g	7.5g	50g~200g	培根、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、綠花椰菜
作法	<p>1. 蔬菜料切小塊後備用。</p> <p>2. 水餃放入滾水中煮熟後撈起備用。</p> <p>3. 將水餃、蔬菜塊放入烤盤，並淋上現成的白醬後上撒上起司絲，放入預熱好的烤箱以 200 度 C 烤約 10 分鐘至表面上色即可。</p>				

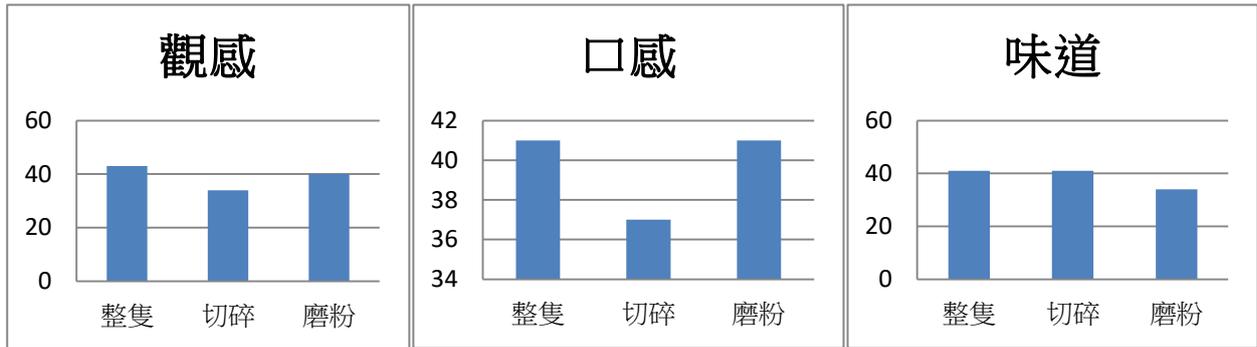
五、研究流程

櫻花蝦焗烤水餃製作流程			
			
1· 花椰菜切小塊	2· 紅蘿蔔切丁	3· 櫻花蝦切3種不同刀工	4· 燙花椰菜
			
5· 煮水餃	6· 準備白醬	7· 將食材放入模具	8· 入烤箱上下火 200/190
小組官能品評照片			
			
櫻花蝦焗烤水餃實驗成品			
櫻花蝦整隻	櫻花蝦磨粉	櫻花蝦切碎	
			

## 參、結論

本組根據研究目的，透過實驗研究法，研究對象為樹德家商餐飲科學生，小組官能品評結果如下：

### 一、小組官能品評分析



### 二、小組官能品評結果

小組將櫻花蝦以整隻、切碎、磨粉的方式融入焗烤水餃；在外觀部分得分，櫻花蝦整隻優於磨粉和切碎；在口感部分得分，櫻花蝦整隻和磨粉優於切碎；在味道部分得分，櫻花蝦整隻和切碎優於切磨粉；整體部分得分，櫻花蝦整隻優於磨粉和切末。所以本組以整隻的櫻花蝦來製作焗烤水餃。

## 肆、引註資料

王明華(1994)。吃的營養科學觀。臺灣：世潮出版社。

元子怡(2017)。營養不流失的食材調理祕訣。臺灣：台灣東販。

胡毓華(2017)。愛上營養學圖解版。臺灣：晨星出版社。

黃凱詩(2012)。營養師的 500 卡滋味廚房。香港：經濟日報出版社。

陳昭妃(2017)。營養·免疫·長壽。臺灣：原水出版社。

楊惟甯(2015)。長不高？吃這補「鈣」。大陸：復旦大學出版社。

櫻花蝦簡介。2017年06月13日，取自 <https://a30eve.nidbox.com/diary/read/9583574>

YAHOO 奇摩知識+。2015年08月20日，取自  
<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100319000016KK04295>

YAHOO 奇摩新聞。2017年07月24日，取自  
<https://tw.news.yahoo.com/%E6%9C%80%E5%BC%B7%E5%90%AB%E9%88%A3%E9%A3%9F%E7%89%A9%E6%AB%BB%E8%8A%B1%E8%9D%A6-%E9%88%A3%E6%98%AF%E7%89%9B%E5%A5%B6%E5%80%8D-%E8%AD%B7%E8%82%9D%E9%82%84%E8%83%BD%E6%8A%97%E6%B0%A7%E5%8C%96-040000658.html>

YAHOO 奇摩知識+。2015年08月20日，取自  
<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090928000010KK08472>