

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

以不同醬汁製作餃子差異之探討

作者：

黃鈺筑。私立樹德家商。餐飲管理科三年 38 班

謝采榆。私立樹德家商。餐飲管理科三年 38 班

方沛雯。私立樹德家商。餐飲管理科三年 38 班

指導老師：

王尹均 老師

## 壹●前言

### 一、研究背景

餃子的起源，在距今約一千五百年前的魏晉南北朝，就有被稱之為『餛飩』的水餃，由於形狀、肉餡廣受大眾喜愛，所以在短時間成為眾所皆知的美食，但其實餃子因地區稱謂之不同，名稱很多，有水餃、角子、餃兒、煮餛飩、扁食、水點心、元寶等，已有悠久的歷史。

宋、元之際，水餃又名為「角子」，主要在江南的汴京、臨安等地的市場中可看見以水晶餃和燕餃等形式出現。對於現代人的生活忙碌，在日常飲食方式與處理食物的時間，都力求效率又簡易為原則，食用微波加工食品對許多上班族都是不可或缺，冷凍食品的發展已日趨進步，雖然不至於演變為食品的主流，但在日常生活中佔有一席之地。

### 二、研究動機

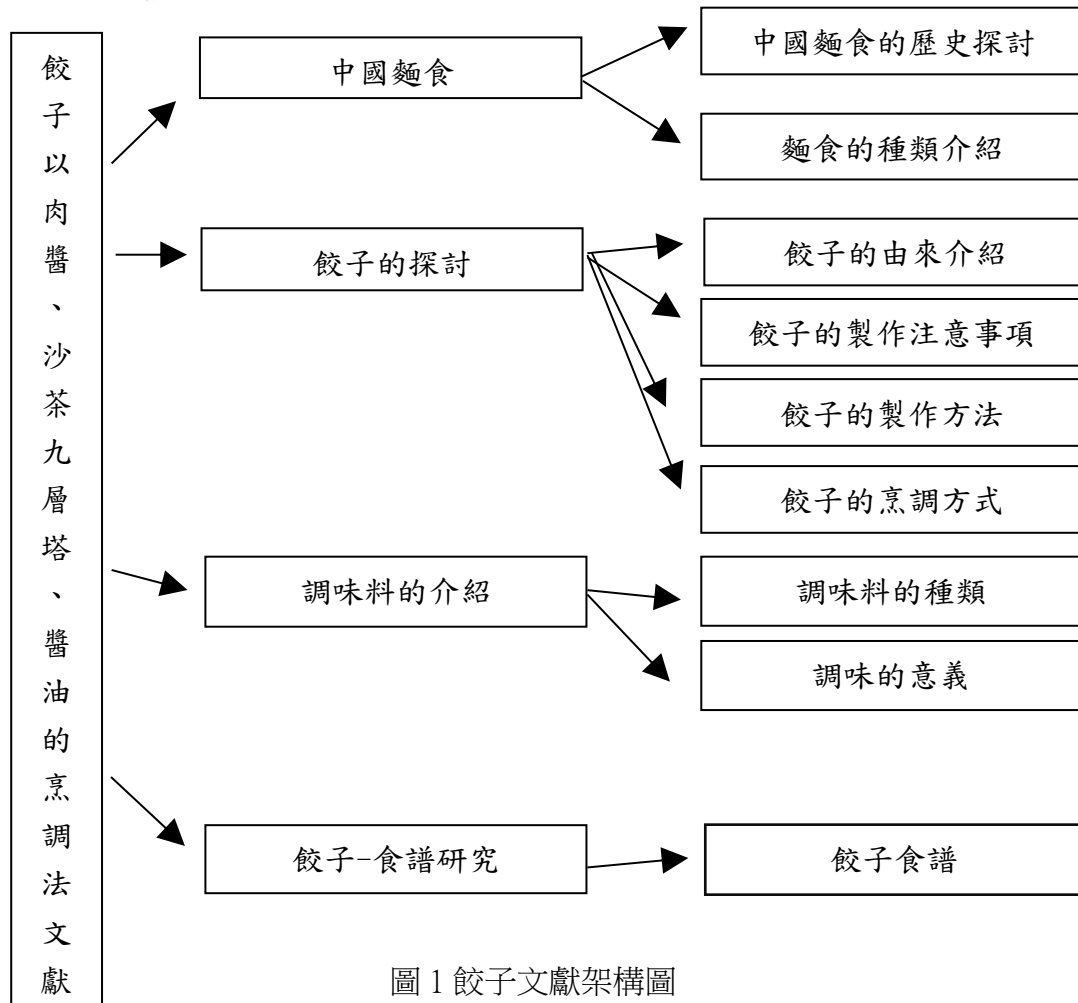
「餃子」餃子作法有很多種，有水煮、蒸、煎、炸、微波等。現在最普遍就是傳統餃子，隨時可以買現成的，外賣店也常看到，比較沒什麼變化，最近冷凍食品受到大眾的喜愛，因為方便烹調、隨時可以吃、不用太多時間準備材料，所以選擇了冷凍水餃，我們延伸為餃子，吃起來方便，經本組組員討論，決定烹調方式為「炸」來做研究。我們現在外面賣的餃子內餡大多都包豬肉、高麗菜居多，已經吃到稍微有點膩了，所以我們決定把內餡改為有烹調過的蛤蜊，蛤蜊會用不同醬汁下去炒，再包進餃子皮裡面下去炸，試試不同的風格。

### 三、研究目的

- (一)探討以番茄肉醬、沙茶九層塔、醬油製作餃子成品『香味』的影響。
- (二)探討以番茄肉醬、沙茶九層塔、醬油製作餃子成品『色澤』的影響。
- (三)探討以番茄肉醬、沙茶九層塔、醬油製作餃子成品『口感味道』的影響。
- (四)探討以番茄肉醬、沙茶九層塔、醬油製作餃子成品『購買意願』的影響。

貳●正文

一、文獻架構圖



二、中國麵食

(一) 中國麵食的歷史:

麵條是我國常見的傳統麵食，歷史悠久，源遠流長，馳名世界。據史料記載，最早的麵條可追溯到距今一千九百多年前的東漢。在東漢一書中載有立秋勿食煮餅及水溲餅之語，據考證水溲餅、煮餅是中國麵條的先河。魏晉時稱湯餅。南北朝時稱水引餅或水引麵。漢載有：蒸餅、湯餅、金餅、索餅之屬，皆隨形而名之也。

做法是用手將麵團搓成筷子粗細，食用前用手撚成如韭菜葉樣子，入沸水煮熟，類寬麵條。

中國人吃麵的習慣由來已，久古人甚至將麵條叫飯，而大米、小米做的飯

則叫做米飯區分。吃麵不僅飽食，也有民俗意義，常用祝福新生嬰兒長命百歲，中國人過生日少不了吃麵條，因此麵條又稱長壽麵，因為麵條又長又薄（薄的意思是瘦，瘦則與壽同音），故生日吃長壽麵成為習俗，而長壽麵就是我們俗稱的麵條或壽麵。（參考資料:佳禾麵鋪

<http://www.3909393.com.tw/other/index.aspx?shop=jiahe&kind=10&kind2=10>)

## (二) 麵食的種類

### 1.陽春麵

陽春麵又稱光面，即清湯麵，陽春一詞的由來，據辭海釋：農（陰）曆十月為小陽春，市井隱語遂以陽春代表十。陽春麵只有湯頭沒有澆頭（配料），可用任何麵條，如龍鬚麵、細面、小寬面、中寬面，都稱陽春麵。

### 2.貓耳朵

貓耳朵在太原地區俗稱圪飩兒或圪飩，並不叫貓耳朵，是一種基本的家常麵食，因為所製作的產品小巧，而外形又很像貓耳朵的樣子，故稱之為貓耳朵。

### 3.刀削麵

刀削麵又稱削麵，在素食說略中載有削麵：面和硬，須多揉，越揉越佳，做長塊置掌中，以快刀削細長薄片，入滾水煮出，用湯或鹵澆食，甚有別趣。”

### 4.伊府麵（速食麵）

它是一種油炸的雞蛋麵，因民間廣泛的流傳與改良，已傳至世界各地。

### 5.撥魚麵

撥魚面又稱剔尖，是流行於山西民間的一種水煮面，是將軟麵團用撥的方式來製作，撥魚在民間多用高粱粉、蕎麥粉、小豆粉、綠豆粉、玉米麵等混合製作，目前大都用麵粉為原料。

### 6.刀切麵

刀切麵又稱切麵，刀切麵的料相當廣泛，除常用的麵粉外，尚可加入豆粉、蕎麥、麥、高粱以及粗細雜糧（如小米、玉米）等。（參考資料:佳禾麵鋪

<http://www.3909393.com.tw/other/index.aspx?shop=jiahe&kind=10&kind2=10>)

## 三、餃子的探討

(一)餃子的由來：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」餃子，由於「餛飩」造型特殊且味鮮料美，因此迅速風靡全國。

後來餛飩改變了外貌，由餃子奇特的月型模樣而流傳迄今。至宋、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，以及水晶餃及燕餃等形式出現。明朝以降，因此北方人讀角作「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。到了清代以後則改名為「餃子」。在當時著名的食譜《調鼎集》裡，記載了幾種餃子的作法。

(二)餃子的製作注意事項:

- 1.餡料的肉大力摔打使肉質更佳有彈性。高麗菜加鹽待水分瀝出將水擠乾。
- 2.餃皮在擀成圓形薄片，其麵皮外圍要比中央薄，包餡後才不會接合處太厚，造成接合處不易煮熟。煮水餃不要用大火，以免餡料將餃皮撐破而漏出。
- 3.煮餃子最重要的就是需要掌握火候，尤其對於從冰箱剛取出來的餃子，不要提前太長時間拿出來，餃子會解凍，可能粘連在一起。

(三)餃子的製作方法:

- 1.將絞肉及所有材料加一起揉捏完成後調味。
- 2.將餡料包入餃皮中，黏合時在水餃皮的邊緣沾少許的水並黏緊。
- 5.將包好的餃子放入鍋中煮熟即可。

(四)餃子的烹調方式：

- 1.鍋內煮水沸騰後，放入餃子。
- 2.滾三次加三次的水，每次的水大概一杯，攪拌時要同一方向，不然水餃的湯汁會跑出來。
- 3.煮到外皮膨脹、浮起即可。
- 4.將包餡好之餃子以中火油炸，待熟後上色即完成。

#### 四、調味料的介紹

(一)調味料的種類：

- 1.番茄肉醬:番茄肉醬，音譯為波隆那肉醬，是發源於義大利波隆那，以肉和蕃茄為主原料製作的醬。
- 2.沙茶:色澤淡褐，呈糊醬狀，具有大蒜、洋蔥、花生米等特殊的複合香味、蝦米和生抽的複合鮮鹹味，以及輕微的甜、辣味。
- 3.醬油:製造醬油一般以大豆為主要原料，加入水、食鹽經過制麴和發酵，在各種微生物繁殖時分泌的各種酶的作用下，釀造出來的一種液體。
- 4.鹽:文明建立在用食鹽儲藏食物的基礎上。可以醃制儲存食物。在歷史中，食鹽很難製取，因此被當珍貴的貿易物資。

5.香油: 廣義的香油指烹調中用於增加食料香味的食用油

(二)調味的意義:

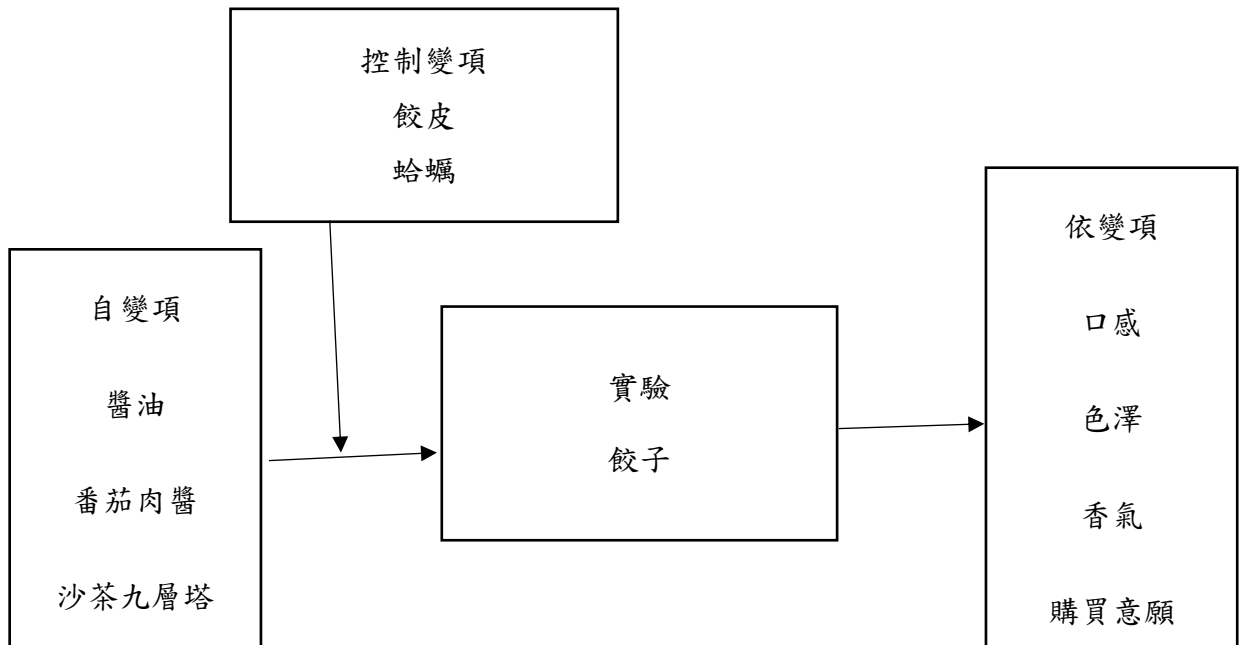
因為大部分的人都吃傳統的原味，比較少在改變內餡與調味，所以我們試著用不同的調味料及以先將內餡炒熟在包入餃子內來改變水餃的味道。

五、餃子食譜:

	書名	出版社	材料	調味料	加入海鮮
1	簡餐五國風味	旗林文化	絞肉/青江菜/筍子/ 香菇/韭菜/餃皮	酒/醬油/麻油/胡椒/水	否
2	包餃子真簡單	邦聯文化	鮮香菇/洋菇/菠菜/ 豆腐/薑末/餃皮	香菇/素蠔油 /白胡椒 粉/香油	否
3	餡料大集合	楊桃文化	冬筍/香菇/豆干/紅 蘿蔔/澄粉皮/餃皮	素高湯/素蠔油/香菇 粉/細砂糖/太白粉水	否
4	阿芳的 3 杯麵粉 72 變	台視文化	冷水麵糰/手粉/絞 肉/青韭菜/餃皮	鹽/香油/白胡椒粉	否
5	米麵食	生活家	中筋麵粉/絞肉/青 蔥/薑/餃皮	鹽/醬油/味精/香油	否
6	型男大主廚	三立電視	虱目魚片/奶油起 司/洋蔥塊/餃皮	青醬/鹽	是
7	水餃蒸餃煎餃大 收錄	楊桃文化	旗魚/紅蘿蔔/薑/蔥 /絞肉/青豆仁/餃皮	鹽/雞精粉/細砂糖/白 胡椒/香油	是
8	健康家常煮 40 道	培根文化	豬絞肉/蔥/餛飩皮/ 蒜	麻油/鹽/胡椒/辣油/醬 油/白醋/糖	否
9	阿基師偷吃步	台視文化	高麗菜/絞肉/餃皮	麻油	否
10	四季食譜	民生報社	香椽茶/絞肉/餃皮	鹽/沙拉油	否

## 六、研究架構

### (一)研究架構圖



一、研究菜餚：餃子。

二、實驗方法：實驗步驟及說明如下。

- 1.步驟一:以餃皮、餡料、醬汁製作餃子之差異。
- 2.步驟二: 做出實驗成品並拍照，紀錄。
- 3.步驟三: 進行實驗比較與討論出研究之結果，做出結論。

### (三)研究變項

- 1.自變項:醬油、番茄肉醬、沙茶九層塔。
- 2.實驗: 餃子。
- 3.依變項:不同醬汁製作餃子比較口感、色澤、香氣的差異性。

### (四)研究工具

一、實驗食譜




	主材料	材料	作法
醬油	豬絞肉 蛤蠣	蔥/蛤蠣/醬油/ 鹽 /香油	1.將九層塔、高麗菜、洋蔥、蔥切細末，絞肉剁細，蛤蠣川燙後將肉從殼裡挖出備用。 2.番茄肉醬之餡料:將絞肉加入調味料適量(香油、鹽)及蔥、高麗菜一起揉捏摔打完成備用；醬油之餡料，將絞肉加入調味料適量(醬油、鹽、香油)及蔥、高麗菜一起揉捏摔打完成備用；沙茶九層塔之餡料:絞肉加入調味料適量(鹽、沙茶、香油)及蔥、高麗菜、九層塔一起揉捏摔打完成備用。 3.將內餡以三種不同調味料炒熟後放置備用。 4.將內餡與蛤蠣包入餃皮內，黏合時在餃皮的邊緣沾少許的水並黏緊。 5.將包好的水餃放入鍋中炸熟即可。
番茄肉醬	高麗菜 九層塔 番茄肉醬	蔥/蛤蠣/番茄肉醬/香油/鹽/ 粗黑胡椒粒	
沙茶九層塔	沙茶 醬油 餃子皮	蔥//蛤蠣/沙茶/ 胡椒/九層塔	

二、實驗設備

1.爐台-進行烹調實驗之設施。

圖 3-2 爐台

三、實驗器具

1.平底鍋烹煮餡料的用具	2.沾板、菜刀-用於切割食材	3.濾網-撈取餃子的用具	4.夾子-用來夾取餃子的用具
			
圖 3-3 平底鍋	圖 3-4 沾板、菜刀	圖 3-5 濾網	圖 3-6 夾子



以不同醬汁製作餃子之探討

5.菜鏟-用於烹調餃子之器具。	6. 量匙-用於量調味料之器具。	7.炒鍋-用於油炸餃子之器具。	8. 漏勺-用來撈起餃子之器具。
			
圖 3-7 菜鏟	圖 3-8 量匙	圖 3-9 炒鍋	圖 3-10 漏勺
9.配菜盤-用於盛裝材料之器具。	10.馬口碗-用於盛裝調味料之器具。	11.平盤-用於盛裝成品之器具。	12.鋼盆-用於摔打絞肉之器具。
			
圖 3-11	圖 3-12 馬口碗	圖 3-13 十吋圓盤	圖 3-14 鋼盆

三、實驗流程

(一) 準備餃子的內餡				
				
高麗菜	蛤蠣	豬絞肉	九層塔	洋蔥
				
蔥	將蔥、洋蔥、高麗菜、豬絞肉、九層塔切細末，蛤蠣川燙取蛤蠣肉。			

以不同醬汁製作餃子之探討

(二)準備三種醬料：



醬油



沙茶



番茄肉醬

(三)：爆炒餡料：



以洋蔥爆香



加入絞肉待熟後



加入調味料拌均取出備用



醬油餡



沙茶九層塔餡



番茄肉醬餡

(四)將餡料包入餃皮中再去油炸：



餃皮外圍沾水



對折整型



油溫 160 度油炸



醬油餃



沙茶九層塔餃



番茄肉醬餃

(五)將已煮好的香酥餃子盛盤拍照



醬油餃



沙茶九層塔餃



番茄肉醬餃

## 參●結論

根據研究方法與實驗結果，綜合整理得到以下四點結論:

### (一)在香氣部分:

我們發現沙茶九層塔餃比醬油餃及番茄肉醬餃還要香，是因為餃子中有加入九層塔，九層塔營養成分中的蛋白質、脂肪和芳香精油增加餡的香味。

### (二)在色澤部分:

我們發現番茄肉醬餃的顏色會比醬油餃及沙茶九層塔餃的顏色較鮮豔，看起來比較可口。

### (三)在口感部分:

我們發現沙茶九層塔餃吃起來較好吃，是因為有九層塔的味道也比較營養。

### (四)在購買意願部分:

研究結果發現有達到六成以上的品評者在接觸產品以後願意花錢購買沙茶九層塔餃。

## 肆●引註資料

高美雪(2001)。健康家常煮 40 道。台北。新女性出版。

三立電視(2006)。阿基師偷吃步。台北。台視文化。

錢嘉琪(1990)。四季食譜。台北。民生報社。

葉佳祖(1995)。簡餐五國風味。台北。味全出版。

三立電視(2007)。型男大主廚。台北。台視文化。

林美慧(2009)。包餃子真簡單。台北。邦聯文化。

黃汶達(2012)。米麵食。台北。生活家。

楊桃文化(2015)。餡料大集合。台北。楊桃文化。

李德全(2012)。水餃蒸餃煎餃大收錄。台北。楊桃文化。

江艷鳳、王安琪(2012)。萬能小烤箱料理。台北。朱雀文化。

葉佳祖(1995)。簡餐五國風味。台北。旗林文化。

佳禾麵鋪 <http://www.3909393.com.tw/other/index.aspx?shop=jahe&kind=10&kind2=10>