

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

水餃裏豬雞

作者：

胡嘉羚。私立樹德家商。高三34班

黃淑湘。私立樹德家商。高三34班

王培瑄。私立樹德家商。高三34班

指導老師：

邱苙溱老師

## 壹、前言

### 一、研究背景

在中國，包括北京在內的北方地區，餃子指的便是水餃（順便一提，在廣東等南方地區，較普通的餃子是蒸餃）。由於「餃子」與「交子」的發音相同，因此也代表人的交往及多子多孫的意思。而餃子的形狀和古時元寶的形狀非常相似，因此也代表能帶財務的吉祥物（高城順子·吳雯，2001）。

### 二、研究動機

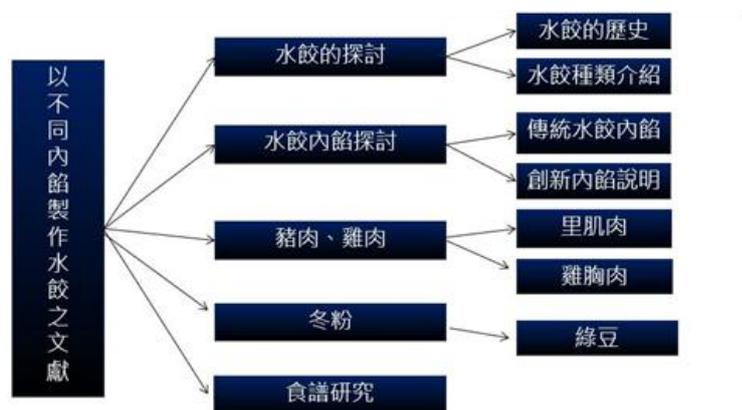
肚子餓就下些水餃，花個 10 分鐘左右就能飽足一餐，我們寶島四面環海也蘊含豐富多樣的海產種類，同時也可以利用這個地理優勢，以海鮮作為內餡。例如:鮮蝦、魚肉、花枝、鮮蚶等等的，而做法都和一般製作水餃的內餡相同。而我們這組是以豬肉冬粉和豬肉冬粉，比較不常見的食材製作水餃的內餡。

### 三、研究目的

- (一)以雞肉冬粉、豬肉冬粉製內餡之「外觀」之探討。
- (二)以雞肉冬粉、豬肉冬粉製內餡之「色澤」之探討。
- (三)以雞肉冬粉、豬肉冬粉製內餡之「口感」之探討。
- (四)以雞肉冬粉、豬肉冬粉製內餡之「喜愛程度」之探討。
- (五)以雞肉冬粉、豬肉冬粉製內餡之「購買意願」之探討。

## 貳、正文

### 一、文獻架構圖



## 二、餃子歷史介紹

鍋中放清水，燒開後放入生餃子，一邊放一邊攪動以防粘鍋，過多的話餃皮易破裂，加鍋蓋待水開後，整個過程保持旺火，至餃子全熟。煎餃也稱作鍋貼，源於餃子包的太多而一次吃不完，留著下餐再吃的時候煎熟，習慣上會用食用油把餃子煎熟；而蒸餃餃子皮較薄，可以放到蒸籠中，用大火蒸熟。

餃子大約最早出現在中國南北朝時期，現今通過考古發現可以證明唐朝已經享用餃子，餃子在元明時代稱為「扁食」，清代稱為「餛飩」，除夕包水餃，稱為「煮餛飩」。也有說法認為，東漢末年醫學家張仲景告老還鄉後，在家鄉白河岸邊見百姓捱饑受寒，耳朵凍爛，故叫弟子在南陽東關附近搭棚派藥，用羊肉、驅寒草藥煮熬成「祛寒嬌耳湯」，加入用餡皮包成耳朵狀的「嬌耳」，據說吃後身體會發熱，兩耳很快就痊癒了，故人們開始仿嬌耳樣子做為過年的食物，並在初一早上吃，稱之為「餃耳」、「餃子」(資料來源：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A5%BA%E5%AD%90>)。



(圖一) 水餃

資料來源：<https://www.rakuten.com.tw/shop/1hu168/product/dtjp64wkq/>

## 三、肉類介紹

### (一) 雞肉簡介

在販賣時，通常被歸類為雞的內臟類，而不直接算在雞肉類裡，因此到超市購買一隻雞，通常不包含內臟。雞肉是否新鮮，可從外觀和味道來判斷，新鮮的雞肉不應黯淡無色或有出水的情況，聞起來的腥味也較不強烈(資料來源：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9B%9E%E8%82%89>)

## (二)豬肉簡介

豬肉是從家豬身上取得的肉。證據可以追溯到公元前 5000 年的豬畜牧業，它是全世界最常吃的肉。豬肉可以有兩種吃法，一種是吃新鮮的熟食、另一種是將豬肉加工保存後食用。固化可以延長豬肉產品的保質期(資料來源：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B1%AC%E8%82%89>)。

## (三)雞肉跟豬肉的差別

### (圖二)豬肉跟雞肉的差別

	豬肉	雞肉
圖片		
外觀	五花肉(又稱肋條肉、三層肉)位於腹部，脂肪組織較多，又夾帶著肌肉組織，肥瘦間隔，而瘦肉也是最嫩且多汁。	肉雞的肉質會比土雞的肉質較軟，脂肪含量也較多，價錢也較低。

(豬肉圖片來源：<http://appnews.fanswong.com/attachment.php?id=22963>)

(雞肉圖片來源：

<https://tse1.mm.bing.net/th?id=OIP.eR7syMP4tRW2homCmLBbgQHafQ&pid=15.1&P=0&w=215&h=153>)

## 四、肉類的營養

豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常，豬肉也可以提供血紅素鐵和促進鐵吸收的半胱胺酸，能改善缺鐵性貧血。

## 五、雞肉的營養

雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，是體質虛弱、病後、產後以及老年人適合攝取蛋白質的來源。一整隻雞中，以雞胸肉的維生素 B 群含量最高，能恢復疲勞、保護皮膚；雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性貧血；雞翅膀肉中則含有豐富的膠原蛋白，能強化血管。

## 六、食譜分析

## (一)書籍

(表二)書籍食譜

編號	書名	作者	出版社	名稱	材料
1.	快樂廚房雜誌	蔡秉釗	楊桃文化	香草雞肉餃	雞胸肉、紅蘿蔔、香菜、九層塔葉、薑末、蔥花
2.	快樂廚房雜誌	蔡秉釗	楊桃文化	鮮蚵豬肉餡	豬絞肉、薑末、蔥花、鮮蚵
3.	快樂廚房雜誌	蔡秉釗	楊桃文化	香芹雞肉餡	雞腿肉、芹菜、薑末、蔥花
4.	西安餃子宴	美食天下雜誌社	台灣餐飲出版社	宮保雞丁餡	雞肉、蔥段、蒜末、乾辣椒、薑末
5.	餃子大百科	李德全	楊桃文化	青蔥香菇豬肉餡	豬絞肉 豬油 青蔥 乾香菇
6.	中式麵食保證班	黃皇博	橘子文化	芹菜豬肉水餃餡	豬肉、薑末、蔥花、芹菜
7.	超美味私房餃子	樂媽咪名廚團隊	雙美生活文創	玉米起司豬肉餡	豬絞肉、玉米粒、蔥花、起司絲
8.	超美味私房餃子	樂媽咪名廚團隊	雙美生活文創	韓式泡菜豬肉餡	豬絞肉、韓國泡菜、高麗菜末、蔥花
9.	超美味私房餃子	樂媽咪名廚團隊	雙美生活文創	雞肉冬筍餡	雞肉、冬筍、蔥花、薑末
10.	超美味私房餃子	樂媽咪名廚團隊	雙美生活文創	咖哩豬肉餡	豬肉、蔥、咖哩

資料來源：研究者自行整理

## (二)網路資料

(表三)網路食譜

## 水餃裏豬雞

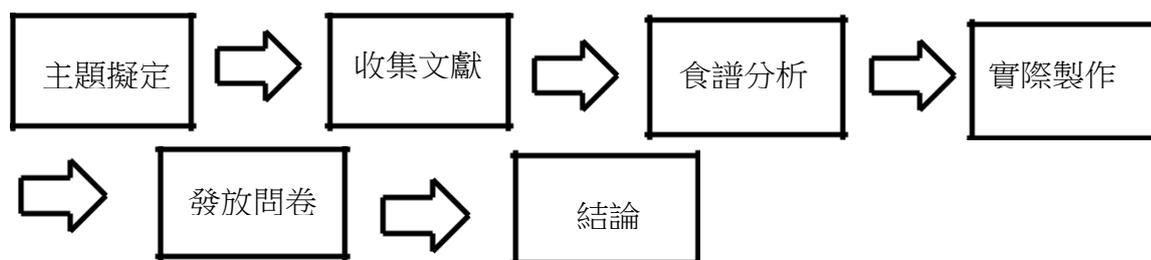
編號	名稱	材料
1.	韭菜水餃	韭菜、黑豬肉、冬粉
2.	玉米高麗菜豬肉水餃	豬肉、玉米、蔥
3.	手工高麗菜水餃	高麗菜、豬絞肉、薑泥、蔥花

(三)相同材料：豬肉、雞肉、蔥。

(四)不同材料：紅蘿蔔、香菜、九層塔葉、芹菜、薑、鮮蚵、蒜、辣椒、豬油、香菇、玉米、起司、泡菜、高麗菜、冬筍、咖哩。

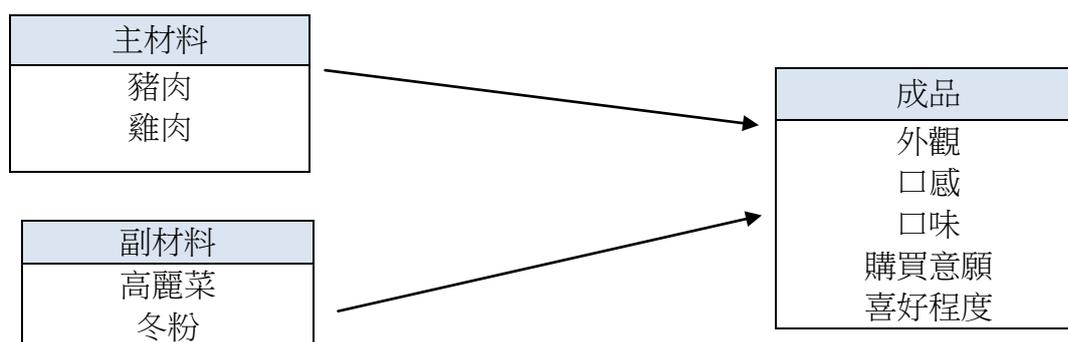
### 七、研究方法

#### 一、研究流程



(表四)研究流程表

#### 一、研究架構



### 三、研究方法的介紹

#### (一)文獻調查法

利用網路及書籍蒐集食譜，找出豬跟雞肉水餃的食譜，在分析食譜並找出需要改良的地方。

## 水餃裏豬雞

### (二)實作研究法

外面所賣的水餃基本上都是以高麗菜絞肉作為內餡，而我們以豬、雞肉冬粉製作水餃的內餡。

### (三)問卷調查法

本次專題採用問卷的方式收集資料，本問卷採用不記名的方式，預計未來實作完成讓受訪者接受品嚐，調查學生對於產品的外觀、口味、口感、甜度、購買意願，發放 150 份問卷。

## 八、實驗流程

一、材料:高麗菜、冬粉、薑、豬肉、雞肉、水餃皮、蔥、蒜

(圖三)食材



二、器具:包餡匙、剪刀、漏勺、鋼盆、不鏽鋼盤、配菜盤、刀、砧板

(圖四)器具



## 水餃裏豬雞



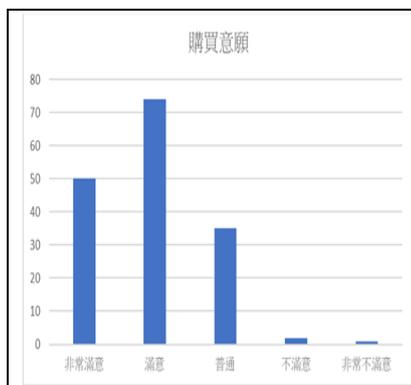
三、製作:秤材料 → 切材料 → 所有材料混合成內餡 → 包餡 → 煮滾水 → 下水餃, 煮至浮起續煮 5-10 分鐘 → 成品(雞.豬)

(圖五)製作過程



## 九、研究結果與分析

### 一、購買意願表



### 一、購買意願表

從問卷得知, 豬肉冬粉、雞肉冬粉, 非常滿意有 50 人, 滿意 74 人, 普通 35 人, 不滿意 2 人, 非常不滿意則 1 人。

<p>外觀</p>	<p>二、外觀統計表</p> <p>從問卷得知，豬肉冬粉、雞肉冬粉，非常滿意有 59 人，滿意 68 人，普通 41 人，不滿意 0 人，非常不滿意則 0 人。</p>
<p>口感</p>	<p>三、口感統計表</p> <p>從問卷得知，豬肉冬粉、雞肉冬粉，非常滿意有 59 人，滿意 72 人，普 31 人，不滿意 4 人，非常不滿意則 0 人。</p>
<p>喜愛程度</p>	<p>四、色澤統計表</p> <p>從問卷得知，豬肉冬粉、雞肉冬粉，非常滿意有 65 人，滿意 68 人，普通 33 人，不滿意 1 人，非常不滿意則 0 人。</p>
<p>色澤</p>	<p>五、喜愛程度統計表</p> <p>從問卷得知，豬肉冬粉、雞肉冬粉，非常滿意有 66 人，滿意 65 人，普通 33 人，不滿意 1 人，非常不滿意則 1 人。</p>

## 參、結論

### 一、結論

經過這次的研究，探討了許多利用不同的食材而製作出的水餃。

實作成品使用不同的餡料，不但討喜，具有商品價值。經由試做的過程中，在成品方面有幾點需要作改善：

- (一)雞肉內餡口味的成品吃起來味道不夠，吃起來乾乾的。
- (二)在豬肉內餡的味道吃起來味道也不夠，可在裡多加點醬油。
- (三)冬粉可以多加。

### 肆、引註資料

#### 一、書籍

- (一) 哈洛德·馬基 Harold McGee(2010)：食物與廚藝【麵食·醬料·甜點·飲料】。台北：大家。
- (二) 高城順子、吳雯(2001)：餃子。台北：東販出版。
- (三) 程安琪(2014)：清蒸水煮。新北：橘子文化。
- (四) 蔡秉釗(1998)：快樂廚房雜誌。台北：楊桃文化。
- (五) 鄭元魁、王景茹(2014)：中式麵食點心。新北：人類。
- (六) 孟兆慶(2016)：孟老師的麵食小點。新北：葉子。
- (七) 食的 Studio(2014)：看圖就能學會的家常料理。台北：遠足。

#### 二、網路資料

- (一)Blogger。2018 年 10 月 22 號，取自 [http://caroleasylife.blogspot.tw/2015/08/blog-post\\_81.html?m=1](http://caroleasylife.blogspot.tw/2015/08/blog-post_81.html?m=1)
- (二)痞客邦。2018 年 10 月 30 日，取自 <http://annakitchen.pixnet.net/blog/post/100529409>
- (三)個人網站。2018 年 10 月 30，取自 <https://ladymoko.com/2014-10-14-650>