

高雄市高英高級工商職業學校

Kao Ying Industrial Commercial Vocational High School

教師行動研究專題製作報告



可樂豬腳、麻油雞大改造

餐飲管理科教師：陳佳宏、唐雅珍老師

中 華 民 國 104 年 02 月 06 日

目 錄

目錄.....	i
壹、前言.....	01
一、製作動機.....	01
二、研究動機.....	01
三、研究目的.....	01
四、預期成效.....	02
貳、理論探討.....	02
一、伴手禮相關文獻探討.....	02
二、真空相關文獻探討.....	02
三、調味料文獻探討.....	03
四、麻油雞滷豬腳相關文獻介紹.....	04
參、研究方法.....	05
一、研究架構.....	06
二、麻油雞製作材料表.....	06
三、可樂豬腳製作材料表.....	07
四、麻油雞製作流程圖.....	08
五、可樂豬腳製作流程圖.....	09
肆、製作成果.....	11
伍、結論與建議.....	13
參考文獻.....	14

前言

一、製作動機：

吃是一種文化、一種品味。當台灣人近年逐漸對吃的品質開始講究並追逐好吃料理的同時，希望國人不要掉入口腹之欲，而是要多針對吃的內涵，如對吃的知識、食物文化有所瞭解，才是吃的真諦。

中華民族地大物廣，不同氣候和土壤涵養出各式各樣的豐饒物產，且由多部族組成，看得見的都有人拿來下菜，加以五千年的歷史，冶煉出的料理文化更加博大精深！

我們的民族性就是「民以食為天」，愛吃、重視吃，還要吃到飽！如果要說身為華人最 驕傲之處何在？中華料理絕對當仁不讓！不用我說，光看《中華一番·料理小當家》奔騰的魚龍和葉菜晶瑩顫動的亮麗水珠，那排綁著頭巾握拳含淚的格鬥派大廚們 早已說明一切。

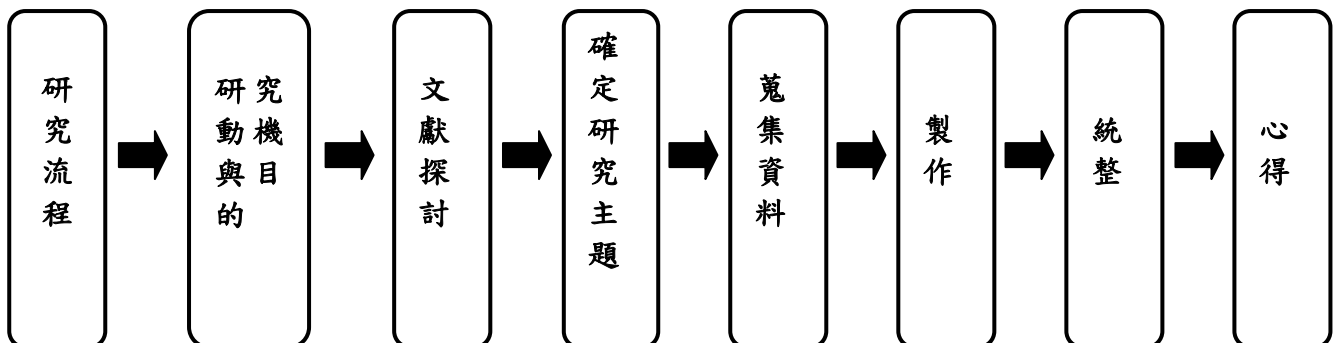
二、研究動機：

1. 認識中華料理的歷史。
2. 認識中華料理的特色。
3. 研究中華料理較著名之菜色。
4. 研究消費者喜歡的中華料理之配方。
5. 研究中華料理如何輕鬆在家做。

三、研究目的：

1. 了解豬腳和雞腿肉的营养成分及種類。
2. 比較可樂豬腳跟麻油雞腿喜愛程度。
3. 調查可樂豬腳與麻油雞腿的接受度。
4. 推廣養生飲食的知識。

四、研究製作流程：



五、預期成效：

- (一)可樂豬腳和麻油雞的產品呈現。
- (二)真空包裝的樣品呈現。
- (三)推廣中華料理的精神。
- (四)實行中華美食料理的製作。

貳、理論探討

談起中華美食，源遠流長，匯集數千年的烹調智慧及經驗，與悠久的歷史薰陶，講究色、香、味、形俱全，能將平凡無奇的食材製作成精緻的佳餚，因此中華美食聞名全球，令世界各地的老饕為之風靡。而台灣以優厚的條件，集結中國各地廚藝大成，不僅融會貫通中國不同風味的地方菜餚，並且從傳統廚藝中不斷推陳出新，因此台灣每年皆吸引許多觀光客來台品嚐中華美食，舉凡鼎泰豐的小籠包、京兆尹的宮廷御用點心、東門餃子館的手工水餃等，皆讓觀光客回味無窮。

一、 伴手禮相關文獻之探討：

伴手禮，亦作紀念品或手信，是出門到外地時，為親友買的禮物，一般是當地的特產或是諸如地標模型、裝束等富含特色的產品。

華人社會由於農業社會的悠久歷史使得人情味濃厚，凡出外或是回鄉，為表關懷與禮數，都會攜帶隨手的小禮物送給親友。這些伴手的禮品往往並非價值不菲的名貴物品，而是藉此以表達人與人之間情感的聯繫，即俗諺所說的「千里送鵝毛，物輕情意重」。現代社會中伴手禮一詞已經逐漸成為商業行銷各地名品及特產的專有名詞，也有專賣商店為攜帶伴手禮的人提供現成的選擇。

除去當地土特產品之外，伴手禮也可以是一些娛樂性較強的物品，如 T 恤衫、鑰匙鏈、冰箱貼等。

二、 真空相關文獻之探討：

真空包裝的概念：真空包裝將食品裝入包裝袋，抽出包裝袋內的空氣，達到預定真空度後，完成封口工序。真空充氣包裝將食品裝入包裝袋，抽出包裝袋內的空氣達到預定真空度後，再充入氮氣或其它混合氣體，然後完成封口工序。

真空包裝的原理：空包裝是指抽取包裝內所有的空氣並配合氧氣透過率極低的包裝材料，使外界的氧氣也無法滲透入內，減低了鮮肉氧化、酸敗的速率以確保鮮肉的新鮮度。真空包裝的鮮肉在 $0\pm 1^{\circ}\text{C}$ 可貯存 14~20d。真空包裝本身比托盤包裝的貨架期延長 5~7d，但是抽真空包裝之後，由於阻斷了氧氣，一般肉品都會呈暗紅色，有損外觀。但是如果拆除包裝後，冷卻肉遇氧氣又回覆成鮮紅的顏色，因此真空包裝一般所用於貯存時間較長而又要求高品質的酒店及一些大賣場等。

真空包裝使用的作用：抑制微生物的生長，避免外界的污染；減緩肉中脂肪

的氧化速度，對酶活性亦有一定抑製作用；減少失水，保持產品的重量；包裝美麗、直觀，增強購買欲，便於攜帶。

三、 本研究所使用之調味料：

1. 醬油：廣東稱為豉油，四川、福建等地又稱為豆油，是一種具東亞特色用於烹飪的調味料。除了華人之外，日本人、朝鮮人及東南亞各民族均普遍使用，近十年美國及歐洲也佔相當消費比例。製造醬油一般以大豆為主要原料，加入水、食鹽經過制麩和發酵，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。製作醬油的原料在各地有所不同，使用的配料不同，風味也不同，比較特別的是魚露（使用魚）。
2. 冰糖：食用糖類一種，是一種經過提純的蔗糖。外觀晶瑩潔白或呈淡黃色，味甘，可入藥。
3. 可樂：可樂(Cola)是黑褐色、甜味、含咖啡因的碳酸飲料，有咖啡因但不含酒精，非常流行。可樂主要口味包括有香草、肉桂、檸檬香味等。名稱來自可樂早期的材料之一：最知名的可樂品牌有可口可樂和百事可樂。
4. 米酒：是以稻米為主要原料的酒，而以稻米為主要原料的釀造酒有時也稱為黃酒。米酒有時會被歸入白酒（參見米香型白酒）。東亞料理常米酒為調味品（比如：烹飪魚），因為米酒可以去除魚腥味和用作調味用途。
5. 胡椒粉：又名黑川，是胡椒科的一種開花藤本植物，它的果實在曬乾後通常可作為香料和調味料使用。同樣的果實還是白胡椒、紅胡椒與綠胡椒的製作原料。黑胡椒原產於南印度，在當地和其他熱帶地區都有著廣泛的種植。黑胡椒的果實在熟透時會呈現黑紅色，並包含一粒種子；果實在曬乾後會成為直徑5毫米的胡椒子核果。
6. 辣椒：又叫牛角椒、長辣椒、番椒、番姜、海椒、辣子、辣角、秦椒等，是一種茄科辣椒屬植物。
7. 八角：又稱茴香、八角茴香、大料和大茴香（在某些地方，大茴香指的不是八角），是八角茴香目八角茴香科八角屬的一種植物。其同名的乾燥果實是中國菜和東南亞地區烹飪的調味料之一。
8. 麻油：（或稱麻油、胡麻油、香油）是以芝麻為原料提煉製作的食用油。高溫製程之純芝麻油氣味濃香，常呈淡紅色或紅中帶黃。根據加工製作工藝的不同，分為小磨香油、機製香油和大槽香油三類。由於原料價格昂貴，常和其他食用植物油（成本考量，以大豆油或棉籽油為主）按比例混合調配。調配比例沒有規定，上乘的100%純芝麻油，未混入其它食用油，價格也較高。作為重要的食品調味料之一，常作為湯味或涼菜調味料，或直接淋撒在成品菜餚上以增加香味，是中國菜、臺灣菜中不可少的調味料之一。

四、 麻油雞、滷豬腳的相關文獻介紹：

1. 麻油雞：麻油雞是地方料理肴，是以雞腿為主料，加入芝麻油烹制而成，成菜色澤紅潤、雞肉酥軟，令人食欲大增。按照地方風味分兩種：川式麻油雞（四川風味）；臺式麻油雞（臺灣風味）。此菜的湯汁濃稠、麻油香醇味美，可以用來撈飯或拌面吃，雞肉中蛋白質的含量比例很高，而且消化率高，很

容易被人體吸收利用，有增強體力、強壯身體的作用。雞肉含有對人體生長發育有重要作用的磷脂類，是中國人膳食結構中脂肪和磷脂的重要來源之一。雞肉對營養不良、畏寒怕冷、乏力疲勞、月經不調、貧血、虛弱等有很好的食療作用。祖國醫學還認為，雞肉有溫中益氣、補虛填精、健脾胃、活血脈、強筋骨的功效。

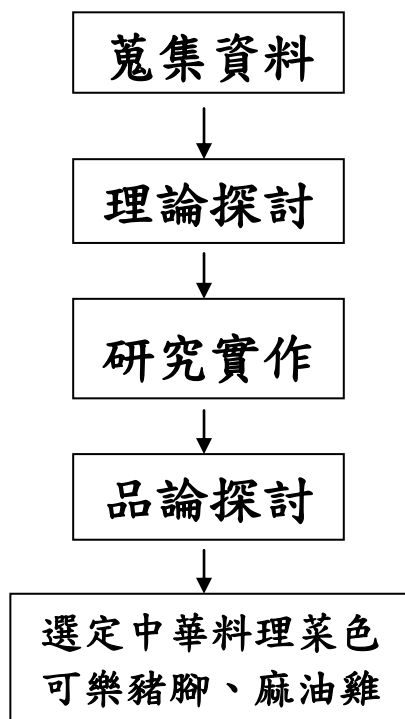


2. 滷豬腳：(一)豬蹄中的膠原蛋白質在烹調過程中可轉化成明膠、它能結合許多水，從而有效改善機體生理功能和皮膚組織細胞的儲水功能，防止皮膚過早褶皺，延緩皮膚衰老。(二)豬蹄對於經常四肢疲乏，腿部抽筋、麻木，消化道出血，失血性休克及缺血性腦病患者一定輔助療效，它還有助於青少年生長發育和減緩中老年婦女骨質疏松的速度。(三)豬蹄含豐富的膠原蛋白，可促進毛皮生長，預治進行性肌營養不良癥，使冠心病和腦血管病得到改善，對消化道出血、失水性休克有一定的療效從醫學的角度來看，豬蹄又是多用途的良藥。豬蹄中含有豐富的膠原蛋白，這是一種由生物大分子組成的膠類物質，是構成肌腱、韌帶及結締組織中最主要的蛋白質成分。在人體內，膠原蛋白約占蛋白質的三分之一。若膠原蛋白合成發生了異常，就會引起“膠原性疾病”。



參、研究方法：

一、專題製作架構：



二、麻油雞製作材料表：

全雞	一隻
薑	兩大塊
蒜頭	15顆
米酒	一瓶
冰糖	100g
黑麻油	半瓶
雞粉	五大匙
酒釀	一大匙
鹽	少許
水	約容量7分滿

三、可樂豬腳製作材料表：

豬腳	兩隻(1500g)
薑	一大塊
蒜頭	100g
米酒	少許
冰糖	100g
醬油	500cc
五香粉	少許
辣椒	兩條
鹽	少許
水	約2000cc

四、麻油雞製作流程：

(一)



先將雞肉川燙

(二)



蒜頭炸至金黃色

(三)



將薑用黑麻油爆香（這個部分勿大火因為麻油會有苦味）

(四)



將川燙好的雞肉加入拌炒至焦黃色

(五)



拌炒好的雞肉先放入盤中備用

(六)



煮滾後的水加入拌炒好的雞肉

(七)



鍋中再加入炸好的蒜子。

(八)



依序加入調味料即可，小火慢煮一小時即可以。

(九)



完成後盛涼即完成作品。



五、可樂豬腳製作流程：

(一)



將豬腳川燙好，沖涼備用

(二)



將蔥蒜辣椒爆香後，加入調味料拌炒，再加水即可。

(三)



鍋中放入川燙好的豬腳。

(四)





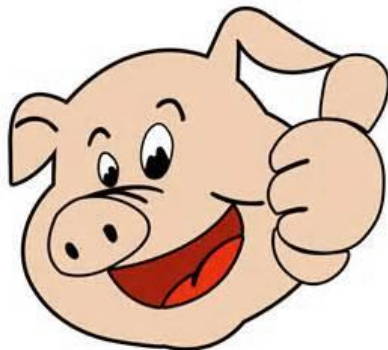
依序加入調味料即可，熬煮一小時收汁即可。

(五)





完成後盛涼即完成作品。

(六) 產品LOGO



肆、製作成果

菜名	可樂豬腳	
材料	青蔥 5支	冰糖 100克
	薑 一大塊	醬油 500 C.C
	蒜頭 100克	可樂 1250 C.C
	辣椒 兩條	豬腳 1200克
調味料	水量約 2000 C.C、五香粉	
工具	炒鍋、炒鏟、馬口碗、漏杓	
作法		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 將豬腳川燙後用冷水洗淨。 2. 利用少許沙拉油爆香蔥、薑、蒜，加入冰糖、五香粉炒香後，加入醬油及可樂和水。 3. 將調好的醬汁加入豬腳中煮一小時。 4. 大火收乾湯汁。 5. 冷卻後進行真空包裝。 6. 進入冷凍保存。 		
		

菜名	麻油雞			
材料	酒釀	一大匙	冰糖	100 克
	薑	兩大塊	黑麻油	約半瓶
	蒜頭	15 顆	雞粉	五大匙
	米酒	一瓶	全雞	一大隻
調味料	水量約七分滿、鹽少許			
工具	炒鍋、炒鏟、馬口碗、漏杓			
作法				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 將全雞肉川燙後用冷水洗淨。 2. 起油鍋將蒜頭炸至金黃色備用。 3. 另起油鍋倒入黑麻油將蒜片爆香後，倒入雞肉拌炒至焦黃色即可。 4. 炒鍋加水約七分滿後，放入炒好的全雞肉，再放入爆好的蒜頭，再加入調味料即可。 5. 中小火大約煮至一小時即可。 6. 冷卻後進行真空包裝。 7. 進行冷凍保存。 				
				

伍、結論與建議

一、建議：

(1) 月子餐

坐月子對食物的限制也相當嚴格。傳統觀念認為，產婦不應吃冰冷的食物、硬的食物、含酒精的食物、鹽，不喝涼水。

傳統觀念也認為產婦應該喝生化湯、吃麻油雞、吃豬腰豬心豬肝，選擇高熱量、高蛋白質的食物，讓產婦的體力恢復，促進子宮收縮，讓會陰的傷口癒合，或促進泌乳。產婦在生產後首星期會從子宮排出新陳代謝物，稱為「惡露」，傳統上產婦會待污物排清後，才正式開始進補。

剛生產完的產婦，胃部較空虛，協助生產的人會準備白煮蛋或雞蛋湯來填一下肚子。

(2) 上班族群

上班族群因為朝九晚五的關係，上下班時間較無固定。假如可以用成真空包裝設計的話，這樣下班回到家，可以用隔水加熱或者是電鍋蒸熱後，便可以食用。可以補身也可以飽足一餐。

(3) 學生族群

學生本身消費能力較低，可以針對這個族群，去設計份量剛好符合外面的一個便當量，費用也不用太貴，這樣也可以使學生的營養量充足。也可以讓一些較沒有時間陪伴學生的家長們，可以直接購買於家中冰箱中存放，這樣就可以直接熱來吃。

(4) 宴客

我們這設計成真空包裝後，就可以大量的存放於冷凍庫中。外賓來到學校拜訪時，或者是校長有重要的賓客，就可以直接用來加熱或者是加工處理過，就能直接宴請賓客或者是外賓等重要客人。讓外賓知道我們特色課程產品的內容物是什麼？可以更清楚的知道我們要呈現的內容。

二、結論：

中華傳統料理講究菜餚的調和甘美，「和」是傳統烹飪的重要標準和境界。「和」的調配原則分為葷素之和，就是葷素食物的搭配要相得益彰。弘揚正統的中華烹飪技藝，傳承中國深厚的飲食文化、挖掘傳統菜餚的製作方法，並且再現中華美食的博大精深。

在中國古早文化教育中的陰陽五行哲學思想、儒家倫理道德觀念、中醫營養攝生學說，還有文化藝術成就、飲食審美風尚、民族性格特征諸多因素的影響下，創造出彪炳史冊的中國烹飪技藝，形成博大精深的中國飲食文化。從沿革看，中國飲食文化綿延 170 多萬年，分為生食、熟食、自然烹飪、科學烹飪 4 個發展階段，推出 6 萬多種古早菜點、2 萬多種工業食品、五光十色的筵宴和流光溢彩的風味流派，獲得“烹飪王國”的美譽。

從內涵上看，中國飲食文化涉及到食源的開發與利用、食具的運用與創新、

食品的生產與消費、餐飲的服務與接待、餐飲業與食品業的經營與管理，以及飲食與國泰民安、飲食與文學藝術、飲食與人生境界的關係等，深厚廣博。從外延看，中國飲食文化可以從時代與技法、地域與經濟、民族與宗教、食品與食具、消費與層次、民俗與功能等多種角度進行分類，展示出不同的文化品味，體現出不同的使用價值，異彩紛呈。從特質看，中國飲食文化突出養助益充的營衛論(素食為主，重視藥膳和進補)，五味調和的境界說(風味鮮明，適口者珍，有“舌頭菜”之譽)，奇正互變的烹調法(廚規為本，靈活變通)，暢神怡情的美食觀(文質彬彬，寓教于食)等4大屬性，有著不同于海外各國飲食文化的天生麗質。從影響看，中國飲食文化直接影響到日本、蒙古、朝鮮、韓國、泰國、新加坡等國家，是東方飲食文化圈的軸心；與此同時，它還間接影響到歐洲、美洲、非洲和大洋洲，像中國的素食文化、茶文化、醬醋、面食、藥膳、陶瓷餐具和大豆等，都惠及全世界數十億人。總之，中國飲食文化是一種廣視野、深層次、多角度、高品位的悠久區域文化；是中華各族人民在100多萬年的生產和生活實踐中，在食源開發、食具研制、食品調理、營養保健和飲食審美等方面創造、積累并影響周邊國家和世界的物質財富及精神財富。

六、 參考文獻

書目：

1. 鄭衍基(2013)。古早味偷吃步。庫立馬媒體科技股份有限公司。
2. 黃景龍(2013)。人氣蓋飯完全圖解。庫克書屋。
3. 中餐烹調乙級技術士技能檢定學術科突破。群英出版社。
4. 廖教賢(2013)。大廚小宴。香港聯合書刊物流有限公司。
5. 程安琪(2012)。上海家宴。旗林文化出版社有限公司。
6. 戴德和(2006)。創意家常菜 I。啟英文化。

網站：

維基百科自由的百科全書。<http://zh.wikipedia.org/>。