

高雄縣高英高級工商職業學校

Kao Ying Industrial Commercial Vocational High School

專題製作報告



我是驕餃者

指導老師： 陳佳宏 老師

科別班級： 餐管 科 三 年 七 班

姓 名： 陳國瑜、劉冠紋、張文安、
林嘉宏、謝子弘

中 華 民 國 103 年 11 月

誌 謝

在這短促的時間中，我們不時的爭吵、抱怨及意見不和而導致不團結的問題，不過問題也在老師與同組的組員調和下，我們學會要分工合作以及包容；互相鼓勵組員，多聆聽組員們的想法及意見。雖然

我們的時間所剩不多，可是我們很把握每次練習的機會。

在這段期間，我們本來想放棄，在聽見老師及主任很鼓勵我們及所剩不多的時間下，讓我們原本放棄的念頭已拋開了，讓我們重新振作起來繼續努力，我們也很謝謝陳佳宏老師的指導，老師也會配合我們，給我們很多意見，讓我們能把缺點改善，督促我們及給了我們很

多意見給我們參考，才能讓我們想出更好的方法來完成。

陳國瑜、劉冠紋、張文安、林嘉宏、謝子弘 謹誌

中華民國 103 年 11 月

壹、前言

一、製作動機

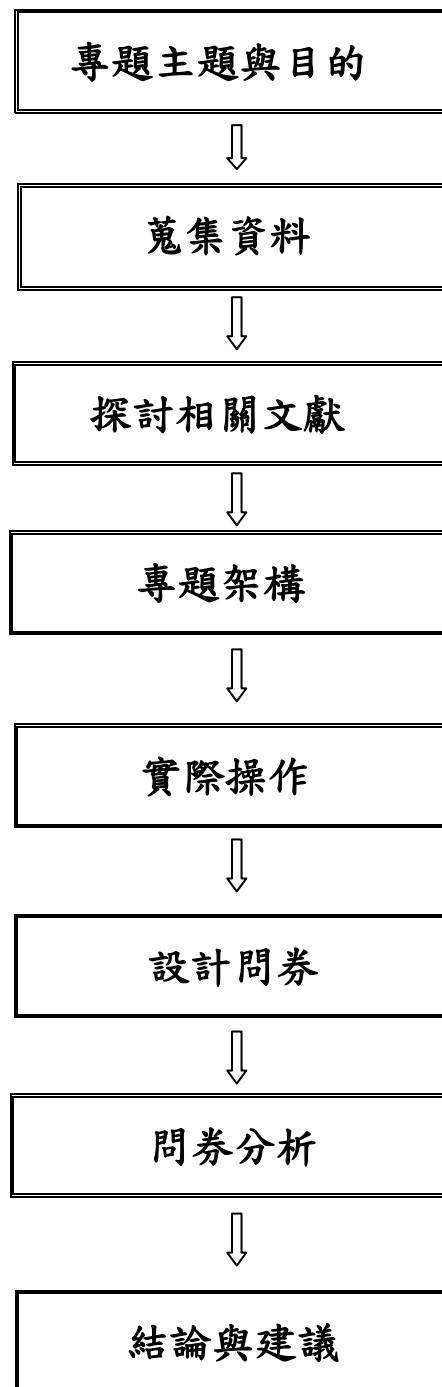
大家所知道的水餃外皮都是以白色為主，內餡以豬肉、非菜或高麗菜為主，現在為了讓消費者有更多的選擇也慢慢推出不同顏色及口味。現在食用油的問題也愈來愈嚴重，所以本專題設計以手工、健康及不受喜歡的蔬菜為主，目前有許多孩童及消費者挑食情況愈來愈嚴重，為了讓孩童及消費者不再討厭，所以我們把孩童及消費者討厭的蔬菜融入水餃，讓消費者喜愛。

我們以紫高麗菜及紅甜椒做為外皮，也融入內餡讓水餃保留風味；讓孩童及消費者了解紫高麗菜及紅甜椒的營養價值，不再被討厭下去，水餃以鮮豔的紫色及紅橘色呈現，在給同學是吃的情況下一開始不接受，但還是試吃之後，兩種都得到同學們的喜愛。

二、製作目的

- (一)比較紫高麗菜及紅甜椒表皮的口感
- (二)了解製作水餃的由來
- (三)紫高麗菜和白高麗菜結構的差異性
- (四)了解品評者的接受度
- (五)了解甜椒的種類

三、本專題製作流程



(本專題整理之)

貳、理論探討

一、水餃的介紹

(一)前言

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」的水餃，由於「餛飩」造型特殊且味鮮料美，因此迅速地風靡全國。後來餛飩改變了外貌，便由餃子延續這種奇特的月亮模樣而流傳至今。

https://tw.knowledge.yahoo.com/question/question;_ylt=A8tUwY_6fX1U51UAGvhr1gt.;_ylu=X3oDMTE0Zm12Zm50BHN1YwNzcgRwb3MDMwRjb2xvA3R3MQR2dG1kA1ZJUFRXOTRfMQ--?qid=1406011512343

二、紫高麗菜的介紹

(一)前言

紫圓白菜也叫紅甘藍、赤甘藍，俗稱紫包菜，十字花科；芸苔屬甘藍種中的一個變種。是結球甘藍中的一個類型，由於它的外葉及葉球以紫紅色呈現，故名。葉片紫紅、葉面有蠟粉、葉球近圓形、營養豐富。

http://www.zwbk.org/zh-tw/Lemma_Show/278686.aspx

(二)營養成分

深紫顏色的紫高麗菜營養豐富，含抗潰瘍因子 K1 及 U，可防止

腸胃及十二指腸潰瘍。含有蛋白質、脂質、醣質、灰質、磷、鐵、維他命 A 及 C、硫元素 K1 及 U。

[http://www.3shine.com.tw/cetacean/front/bin/ptdetail.phtml?](http://www.3shine.com.tw/cetacean/front/bin/ptdetail.phtml?Part=Pro_A_004&Category=182515)
[Part=Pro_A_004&Category=182515](http://www.3shine.com.tw/cetacean/front/bin/ptdetail.phtml?Part=Pro_A_004&Category=182515)

三、紅甜椒的介紹

(一)、前言

其紅甜椒原產地為中美洲、南美洲熱帶，哥倫布於 1493 年首先帶回西班牙，於十五世紀中流傳於歐洲大陸，十六世紀時已傳到日本，而於十七世紀始傳到中國。

早期所栽培之番椒幾乎是辣椒，而甜椒則是由辣椒中演化而來，其主要之區別在於是否具有新辣味，辛辣味主要是來自於果實胎座中辣椒 Capsaicin 成分影響，其在遺傳是由顯性因子所控制，因此如以具辛辣味後帶出現辛辣味。甜椒於長久的栽培過程中，選育不具辛辣味其代表品種 Bell 是於 1774 年及 California wonder 於 1828 年，在美國育成之後開始流傳至今，而辛味種則在印度、墨西哥、匈牙利流傳。

<http://tdares.coa.gov.tw/view.php?catid=2280>

(二)營養成分

含豐富的維生素 A、B、C 及醣類、纖維質、菸鹼素、鈣、磷、鐵等營養素，含有指甲及毛髮生長所需營養的矽元素，對於肌膚有活化細胞組織功能，能促進代謝，使皮膚光滑柔嫩，具有美容的功效。

<http://www.vegtrends.com/vegetarian-ingredients/item/20-health-benefits-of-sweet-pepper.html>

1、設備及器具

專題製作使用器具/設備

表 1 設備與器具表

器具設備 名稱	圖片	用途說明
果汁機		將蔬菜打 汁、渣用
磅秤		秤量材料 及麵糰
配菜盤		盛裝材料

桿麵棍		桿餃皮用
紗網		蔬菜渣及 汁分開
漏勺		撈水餃用
鋼盆		裝麵粉及 麵糰
馬口碗		盛裝材料

小鋼杯		裝熱水讓 麵糰鬆弛
炒菜鍋		烹煮水餃
菜刀		切材料
砧板		分割材料 剁豬絞肉

攪拌機		攪打餃皮
-----	---	------

2、專題製作材料

表 2 專題製作材料表

材料名稱	圖片	用途說明
紅甜椒		作為餃皮及內餡
紫高麗菜		作為餃皮及內餡

中筋麵粉		製作餃皮
豬絞肉		水餃內餡
鹽		餃皮少許 內餡調味
白胡椒粉		內餡調味
醬油膏		內餡調味

香油		內餡調味
米酒		內餡調味

三、製作方法及步驟

(一)配方表

表 4 配方表

材料	實驗一	實驗二	實驗三
	重量(g)	重量(g)	重量(g)
紅甜椒	50	100	150
紫高麗菜	50	100	150
豬絞肉	100	200	300

(二)製作方法

1. 將紫高麗菜及紅甜椒清洗。
2. 將紫高麗菜及紅甜椒切塊
3. 將豬絞肉剁碎備用。
4. 準備果汁機，紫高麗菜打汁再紅甜椒打汁。
5. 將打好汁的紫高麗菜及紅甜椒，分別過濾把汁、渣分開
6. 秤量紫高麗菜及紅甜椒汁及麵粉。
7. 將秤量好的紫高麗菜汁及紅甜椒汁及麵粉，分別加入攪拌機攪打成糰。
8. 滾圓後，取小杯熱水，鋼盆反蓋鬆弛(10~15 分鐘)。
9. 將剁碎的豬腳肉分割，分別加入紫高麗菜渣及紅甜渣
10. 豬絞肉與渣混合，再依序加入調味混合備用。
11. 待麵糰鬆弛後，再取磅秤分割 10g 滾圓。
12. 將麵團桿平，包入餡料包覆備用。
13. 取炒菜鍋裝一半的水大火煮滾，水滾後轉小火，將好的水交分別加入滾水中，待 5~10 分鐘撈起瀝乾，分別裝盤。

四、專題製作

表 5 實際抄作表

圖片	操作說明
紫高麗菜及紅甜椒清洗	
	豬絞肉剁碎
	紫高麗菜及 紅甜椒切塊
	紫高麗菜及 紅甜椒打汁
	過濾



紫高麗菜渣



紅甜椒渣



紫高麗菜汁



紅甜椒汁



秤量麵粉



紅甜椒汁及鹽加入鋼
中攪打



紫高麗菜汁及鹽加入
鋼中攪打

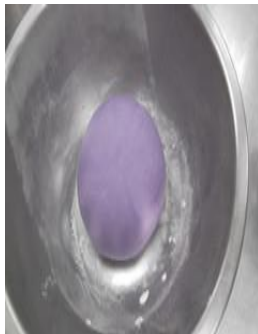


紅甜椒攪打成糰



紫高麗菜麵糰

攪打成糰



滾圓入盆



熱水鬆弛



鬆弛



紅甜椒渣及紫高麗菜

渣分別加入豬絞肉

再依序加入調味料



混合好的內餡



紅甜椒麵團及紫高麗
菜麵糰秤重分割



桿平



加入內餡



包覆

肆、製作成果

一、問券設計

本專題問券分成二個部份，第一部份受訪者對產品 A、B 的感官品評；第二部份測試受訪者對本專題的喜好及購買意願。受訪對象由高職導師及學生是吃問券。

(一)試吃訪談

1. 受訪者:產品 A 味道太重，產品 B 沒味道
2. 受訪者:外觀顏色很特別
3. 受訪者:自己本身就不愛吃餃子和甜椒就絕得味道很奇怪太重了
4. 受訪者:產品 B 味道就跟外面再賣的餃子衛道一樣
5. 高職導師一:皮在薄一點，內餡味道在加重一點
6. 高職導師二:皮稍微再薄一點，產品 A 有濃郁的紅甜椒味道，產品 B 就相對於沒味道，外觀上產品 B 也不能接受

伍、結論與建議

本專題手工水餃運用了健康及新鮮，盡量讓挑食的人不再挑食這些食物，也能攝取這些食物營養豐富的營養，只要在食物上做多變化的創意，能讓不受喜愛的變成喜愛。

(一)結論

研究發現把紅甜椒及紫高麗菜的汁作為餃皮，把紅甜椒渣及紫高麗菜渣作為內餡，能讓主題更為凸顯，發現被列為挑食蔬菜之一紅甜椒，接受度很高，紫高麗菜烹煮時顏色會改變為水藍色，也就不被接受。

(二)建議

本專題採用了市面上水餃配方，只是在食材上做了變化，食材的味道要再加重。

附錄一

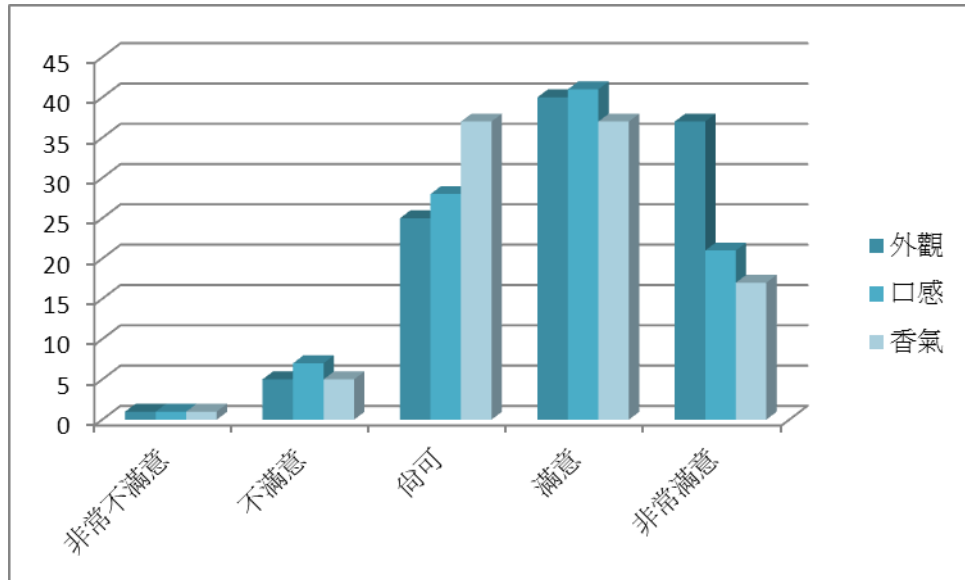
專題製作計畫書

班及科別	餐管科 三年七班
專題性質	我是驕餃者
製作方法	●問券法 ○訪問法 ●觀察法 ●文獻蒐集 ○其他(實驗法)
研究目的	1、 瞭解水餃的由來與做法。 2、 探討紫高麗菜及紅甜椒的產地、品種、營養價值及功效。 3、 研發創新並製作出獨特風味的產品。 4、 探討紫高麗菜及紅甜椒融入水餃皮和內餡製作之可行性。 5、 透過口味獨特的手工水餃使產品提高商機，且希望產品廣受眾人喜愛接受。

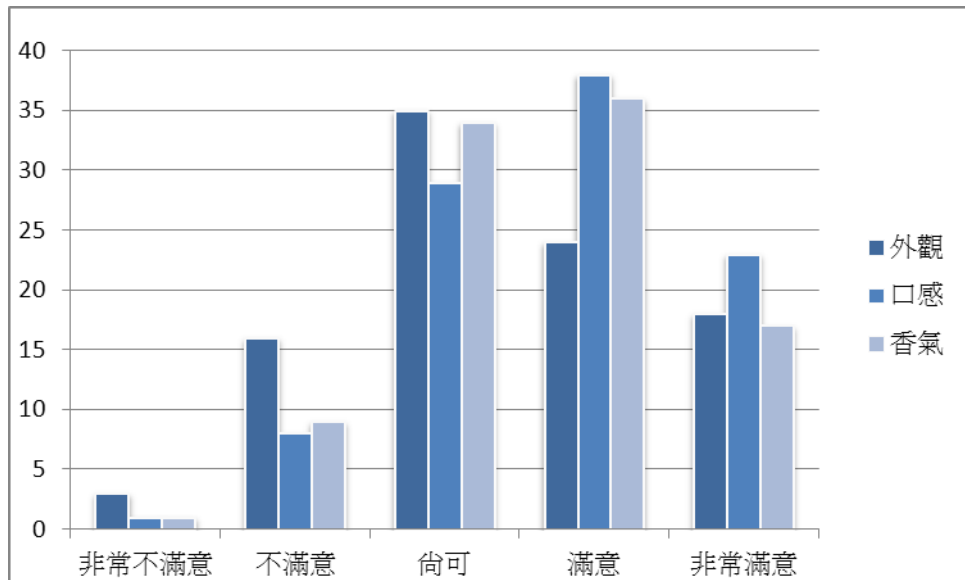
製作大綱	1、 研究紫高麗菜及紅甜椒的營養價值。 2、 探討健康手工水餃的成品商機。 3、 調查本產品市場接受度。 4、 研發紫高麗菜及紅甜椒的營養配方。 5、 蒐集紫高麗菜及紅甜椒養成份相關資料。 6、 調查紫高麗菜手工水餃及紅甜椒手工水餃外皮和內餡接受度及喜好程度。
預期效果	1、 紫高麗菜、紅甜椒的利用價值高。 2、 紫高麗菜手工水餃及紅甜椒手工水餃外皮內餡的商品價值高。 3、 紫高麗菜手工水餃及紅甜椒手工水餃外皮內餡滿意度及接受度皆高。 4、 紫高麗菜手工水餃及紅甜椒手工水餃外皮內餡的色澤及口味接受度高。

問卷統計圖

產品 A 分析圖



產品 B 分析圖



附錄二

餐管科問券調查

親愛的同學，您好：

感謝您願意抽空填寫本問券，希望能藉由此問券調查來作為本專題製作流程的改進及產品品質上的檢討。因此，您的品評與建議會是我們重要的資訊。本問券僅提供學術研究使用，絕不對外公開，請放心填寫。所有答案皆無對錯，請依據您自己本身所感受的來填寫，誠摯感謝您的配合與幫忙！

祝您 學業進步

組長：陳國瑜 敬上

一、請問您是？ E_{Tx} 男生 E_{0T} 女生

二、請問您的年級？ E_{0T} 一年級 E_{0T} 二年級 E_{0T} 三年級 E_{0T} 其他_____

三、請問您對本專題產品顏色的感官與品評程度：

1、產品 A

	意滿不常非	意滿不	可尚	意滿	意滿常非
外觀					
口感					
香氣					

2、產品 B

	意滿不常非	意滿不	可尚	意滿	意滿常非
外觀					
口感					
香氣					

四、請問您對水餃的喜好程度？

E_{0T} 喜歡 E_{0T} 普通 E_{0T} 不喜歡

五、請問您會想分享哪種產品給好友？

E_{0T} 產品 A E_{0T} 產品 B E_{0T} 不分享

六、請問您對哪種產品有購買意願？

E_{0T} 產品 A E_{0T} 產品 B E_{0T} 不購買

七、請問您對本專題產品有甚麼建議？

原因：_____

～您的指教，將是我們的動力～