

高雄市高英高級工商職業學校
Kao Ying Industrial Commercial Vocational High School
專題製作報告



假酸漿水餃

指導老師：高少芸 老師

科別班級：餐管 科 3 年 2 班

姓 名：吳雅瑄、黃于庭、柯秀琴、孫凱禎

中 華 民 國 102 年 06 月

誌 謝

藉由這個專題機會，讓我們真的體會到全體的生活跟幫助，也讓我們學習到自己該如何好好的付出自己的該做的本分，雖然付出過程很累，但這是累積我們成品的成就感，完成一個成品並不是自己所想像的這麼簡單，並要好好的跟組員和指導老師高少芸老師一起努力研究出來，而並非是自己可以做的出來的，在實驗調製配方過程謝謝班導于珍老師跟西餐老師品嚐我們的水餃給了我們許多意見希望我們能把水餃做的更好，也讓我們下一次的實驗有了目標，真的很謝謝大家的幫助跟建議。

吳雅瑄、黃于庭、柯秀琴、孫凱禎 謹誌

中華民國 102 年 6 月

中文摘要

我們一開始是想做原住民的食材，來推廣給大家，我們利用山上的野菜假酸漿葉來做主要的食材，我們想說市面上的都是豬肉或高麗菜做的水餃，想將原住民的野菜推廣給一般大眾且透過原住民耆老得知假酸漿葉除了做成奇拿富料理也可以跟魚類結合，所以我們讓假酸漿葉跟吳郭魚合成為水餃，調配他的比例來做實驗，也而讓大家認識假酸漿葉的由來他的營養價值，發放問卷後，大家一開始也好奇的吃著，有些也吃的很不喜慣，但大多數也獲得大家好評，大家稱讚著假酸漿葉跟吳郭魚融合起來很配很有口感，藉由這個機會大家也認識到原住民的假酸漿葉。

關鍵字:假酸漿葉、營養價值、水餃、原住民

目 錄

| | |
|----------------|-----|
| 誌謝 | i |
| 中文摘要..... | ii |
| 目 錄 | iii |
| 表目錄..... | iv |
| 圖目錄 | v |
| 壹、前言..... | 01 |
| 一、製作動機..... | 01 |
| 二、製作目的..... | 01 |
| 三、製作流程..... | 02 |
| 四、製作預期效果..... | 03 |
| 貳、理論探討..... | 04 |
| 參、專題製作..... | 08 |
| 一、製作架構..... | 09 |
| 二、設備及器材..... | 06 |
| 三、製作方法與步驟..... | 11 |
| 四、專題製作..... | 12 |
| 肆、製作成果..... | 17 |
| 伍、結論與建議..... | 21 |
| 一、結論..... | 21 |
| 二、建議..... | 21 |
| 附錄一..... | 23 |
| 參考文獻..... | 23 |

表目錄

| | |
|------------------------|----|
| 1. 表 3-1 本專題所使用器具..... | 10 |
| 2. 表 3-2 本專題所使用器具..... | 11 |
| 3. 表 3-3 配方表..... | 11 |
| 4. 表 3-4 製作流程表..... | 16 |
| 5. 表 4-1 成果分析表..... | 19 |
| 6. 表 4-2 喜歡哪項產品分析..... | 18 |
| 7. 表 4-3 水餃喜好度分析..... | 19 |
| 8. 表 4-4 推薦他人度分析..... | 19 |
| 9. 表 4-5 願意購買分析..... | 19 |
| 10. 表 4-6 性別分析..... | 19 |
| 11. 表 4-7 身分分析..... | 20 |
| 12. 表 4-8 年齡分析..... | 20 |

圖目錄

| | |
|-----------------------------|----|
| 1. 圖 1-1 製作流程圖..... | 02 |
| 2. 圖 2-1 假酸漿草圖..... | 04 |
| 3. 圖 2-2 吉拿富料理步驟圖..... | 06 |
| 4. 圖 2-3 鮪魚罐頭涼拌假酸漿葉的做法..... | 07 |
| 5. 圖 3-1 專題研究架構圖..... | 08 |
| 6. 圖 4-1 感官品評分析..... | 17 |

壹、前言

一、製作動機

現在經濟不景氣，我們利用假酸漿葉，和魚肉做為結合當作餡料，製作成水餃，假酸漿以果實供食用。成熟果食甜美清香，是營養較豐富的水果蔬菜。漿果富含維生素C，對治療再生障礙性貧血有一定療效。果實有清熱利尿功效，外敷可消炎，全株可配制殺蟲劑，也可供觀賞用。酸漿膨大的宿存萼可入藥，有清涼、化痰、鎮咳、利尿之功效。全草有瀉下作用，治痛風，但有墮胎之弊，孕忌用。假酸漿葉：有鎮靜、去痰、解熱、解毒、止咳功效。水餃一般家庭也可以在家製作，而水餃可以簡單的取得跟簡單的烹飪方法就可以吃到裡面的真材實料，而水餃皮也是由中筋麵粉作成具有澱粉，蛋白質及少許的礦物質，市面上買的都是水餃包肉，本專題想將原住民的野菜推廣給一般大眾且透過原住民耆老得知假酸漿除了做成奇拿富料理也可以跟魚類結合，故這是我們想了解的方向。以前是用傳統的山地魚(溪魚)因為氣候的變化(土石流)及人類大量捕捉導致溪魚的數量越來越少所以改用吳郭魚。

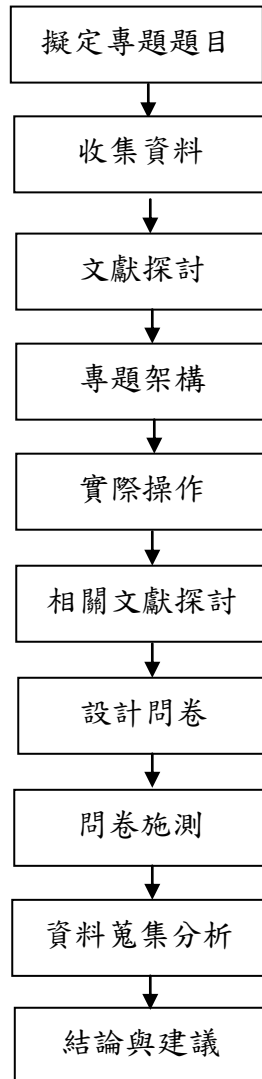
引用 http://big5.wiki8.com/suanjiang_79525/

二、製作目的

- (一)認識假酸漿草的由來及營養價值。
- (二)利用原住民食材製作成水餃的接受度。
- (三)了解原住民的食材運用。
- (四)讓大家方便食用原住民美食。

三、製作流程

本專題之研究流程係參考古永嘉（2003）所譯企業研究方法一書加以修改簡化，其流程如圖 1-1 所示



四、製作預期成效

- (一)假酸漿葉水餃營養價值高。
- (二)假酸漿葉水餃在市面上接受度高。
- (三)假酸漿葉水餃在人們身上的喜好度高。
- (四)假酸漿葉水餃的色澤、香氣、口感的滿意度高。

貳、理論探討

一、假酸漿草的介紹

多年生草本，高 35~100 厘米。具橫走的根狀莖。地上莖常不分枝，有縱棱，莖節膨大，幼莖被有較密的柔毛。狀莖白色，橫臥地下，多分枝，節部有不定根。葉互生，通常 2 葉生于一節上；葉柄長 8~30 毫米；葉片卵形至廣卵形，長 4~10.5 厘米，寬 2~6.5 厘米，先端急尖或漸尖，基部楔形或廣楔形，邊緣具稀疏不規則的缺刻，或呈波狀，上面光滑無毛，下面幾無毛。花 5 基數，單生于葉腋，花梗長 1~1.5 厘米；花白色，直徑 1.5~2 厘米；花萼綠色，鐘形，長約 1 厘米，先端 5 裂，邊緣及外側被短毛；花冠鐘形，5 裂，裂片廣卵形，先端急尖。邊緣具腺毛；雄蕊 5，花藥黃色，長 0.3~0.35cm，花柱線形，柱頭細小，不明顯。漿果圓球形，直徑約 1.2 厘米；光滑無毛，成熟時呈橙紅色，宿存花萼在結果時增大，厚膜質膨脹如燈籠，長可達 4.5 厘米，具 5 棱角，橙紅色或深紅色，無毛，疏松地包圍在漿果外面。種子多數，細小。長約 0.2cm，千粒重 1.12g。花期 7~10 月。果期 8~11 月。引用 <http://yizitong.com/china/baike.php?o=%E5%81%87%E9%85%B8%E6%B5%86&l=3>



圖 2-1 假酸漿草

二、假酸漿草的生態習性

主要分布於中部以南，低海拔山坡級數從。生于山坡、林緣、林下、田野、路旁和宅旁。適宜在濕潤、透氣性好的土壤條件下栽培。酸漿雖屬耐陰植物，但在較強的光照條件下生長更健壯。越冬根莖每年 5 月中旬出苗，6 月下旬始花，8 月中旬果實開始成熟。舉些書中的例子，比如，魯凱族的假酸漿、糯米團、瓦氏鳳尾蕨，而南部原住民以小米和豬肉包裹的粽子，夾著一片薄葉是假酸漿，阿美族把樹豆視為吉祥物，認為可以強身驅邪和治病，也意味子孫綿延，泰雅族熟悉的奄美雙蓋蕨，東部達魯馬克族原本就是善於摘採野菜的族群，台南白河鎮六重溪部落的西雅拉平埔族在祭拜祖靈儀式當中，常使用過山香，過山香是他們的聖樹，也是祭典的法物。(劉克囊，2006) 種子壽命 2~3 年。引用

<http://yizitong.com/china/baike.php?o=%E5%81%87%E9%85%B8%E6%B5%86&l=3>

三、假酸漿草的料理

假酸漿葉大多用於原住民食材的吉那富作法如下以及鮪魚罐頭跟假酸漿葉的料理作法如下。

(一)吉那富做法：

| | |
|---|---|
|  | <p>步驟一： 假酸漿葉、芒草、芋頭粉及未現身的豬肉。</p> |
|  | <p>步驟二： 豬肉先經鹽醃約 10~20 分鐘，拌入芋頭粉。</p> |
|  | <p>步驟三： 用適量的水去調整濕度。</p> |
|  | <p>步驟四： 把假酸漿葉用五張鋪好，把裹上芋頭粉的豬肉擺成長條形捲起假酸漿葉再用芒草包起來用綿繩網綁。</p> |
|  | <p>步驟五： 擺上鍋子，要留縫隙讓蒸汽跑。</p> |

| | |
|--|--------------------------------------|
|  | <p>步驟六： 先大火再小火，共蒸一小時。</p> |
|  | <p>步驟七： 成品。</p> |
|  | <p>步驟八： 成品剖半圖。</p> |

圖 2-2 吉拿富料理步驟圖

(二)鮪魚罐頭涼拌假酸漿葉做法：

| | |
|---|-----------------------------------|
|  | <p>步驟一： 洗淨假酸漿葉。</p> |
|  | <p>步驟二： 假酸漿葉生吃會很苦。</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>步驟三： 川燙過後的假酸漿葉，苦味盡失，川燙幾秒即可。</p> |
|  | <p>步驟四： 將假酸漿葉切一切。</p> |
|  | <p>步驟五： 加入鮭魚罐頭。</p> |
|  | <p>步驟六： 加入香油。</p> |
|  | <p>步驟七： 攪拌。</p> |
|  | <p>步驟八： 完成。</p> |

圖 2-3 鮭魚罐頭涼拌假酸漿葉的做法

參、專題製作

一、專題製作架構

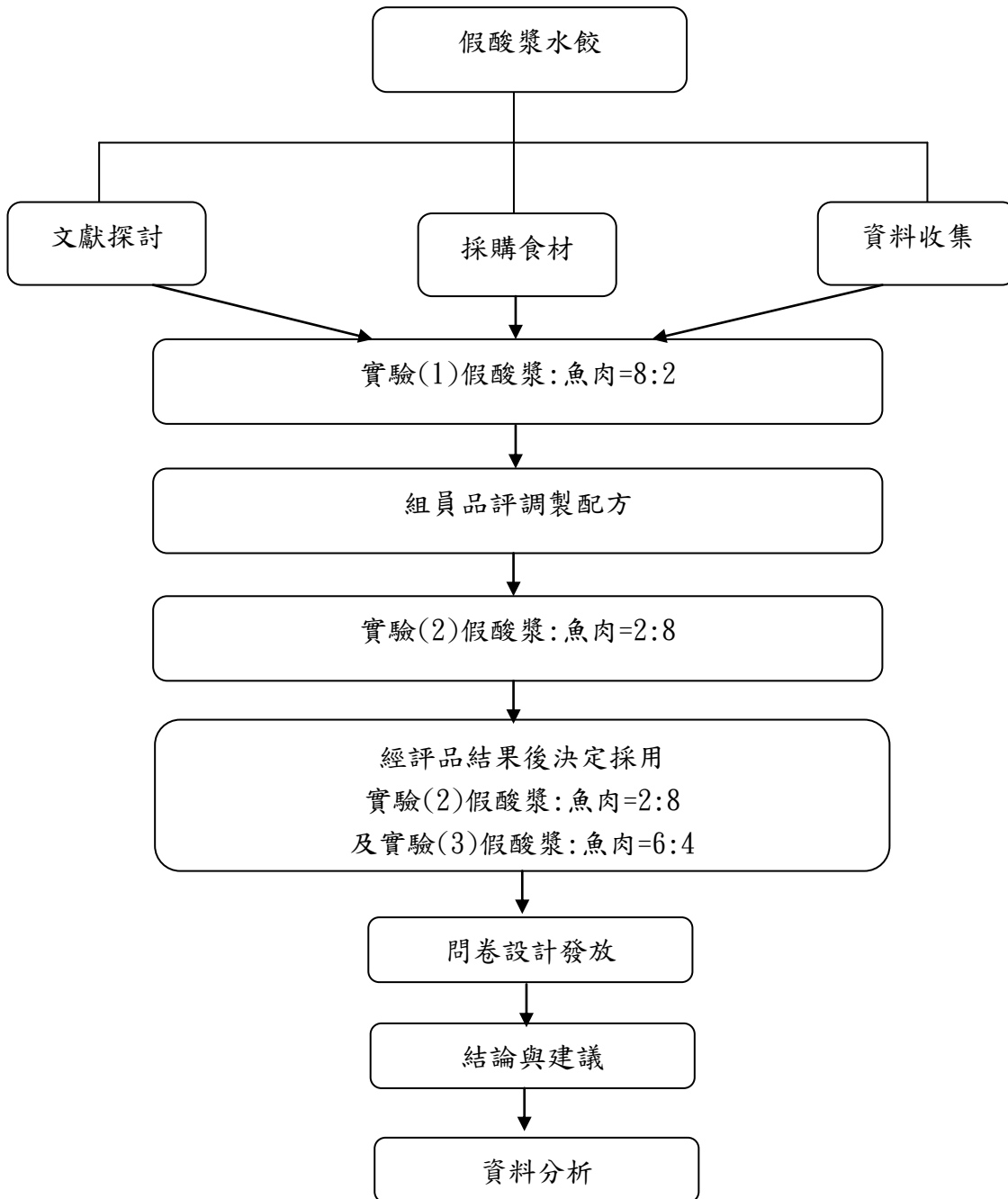







圖 3-1 專題研究架構圖

(資料來源：本組研究整理)

二、設備與器材

(一)使用器具

| 器具/設備名稱 | 圖片 | 用途說明 |
|---------|---|------|
| 紅色砧板 |  A photograph of a rectangular red cutting board. A small purple timestamp '2007/01/12' is visible in the bottom right corner of the image. | 生食 |
| 綠色砧板 |  A photograph of a rectangular green cutting board. A small purple timestamp '2007/01/12' is visible in the bottom right corner of the image. | 熟食 |
| 瓦斯爐 |  A photograph of a stainless steel gas stove burner with a central circular burner head and four support legs. The control panel of the stove is partially visible on the right. | 開火 |
| 鋼盆 |  A photograph of a stainless steel bowl, viewed from above, resting on a dark surface. The bowl is empty and has a reflective surface. | 攪拌 |
| 刀子 |  A photograph of a large kitchen knife with a stainless steel blade and a dark wooden handle, lying on a green cutting board. | 切魚肉 |






| | | |
|-----|---|-----|
| 配菜盤 |  | 裝菜 |
| 馬口碗 |  | 裝水 |
| 湯匙 |  | 包餡 |
| 鍋子 |  | 川燙 |
| 圓盤 |  | 裝水餃 |
| 漏勺 |  | 裝水餃 |

表 3-1 本專題所使用器具圖
(資料來源：本組研究整理)

(二)使用材料：

| 器具/設備名稱 | 圖片 | 用途說明 |
|---------|---|------|
| 假酸漿葉 |  | 餡料 |
| 吳郭魚 |  | 餡料 |
| 鹽巴 |  | 調味 |
| 水餃皮 |  | 包餡 |
| 米酒 |  | 去腥 |
| 胡椒粉 |  | 去腥 |

表 3-2 本專題所使用材料圖
(資料來源：本組研究整理)

(三)水餃配方：

| 材 料 | 實驗二配方 | 材 料 | 實驗三配方 |
|-------|-------|------|-------|
| | 重量(g) | | 重量(g) |
| 假酸漿葉 | 6 | 假酸漿葉 | 5 |
| 魚肉 | 9 | 魚肉 | 11 |
| 水餃皮 | 10 | 水餃皮 | 10 |
| 調味(t) | | | |
| 鹽巴 | 1 | 鹽巴 | 1 |
| 胡椒粉 | 1 | 胡椒粉 | 1 |
| 香油 | 1 | 香油 | 少許 |
| 去腥(t) | | | |
| 鹽 | 1 | 鹽 | 1 |
| 米酒 | 1T | 米酒 | 1T |

表 3-3 配方表

資料來源：本研究整理

確定配方後之專題實作方法與步驟說明







- (一)洗淨假酸漿葉、將魚去頭去尾去骨之後做去腥動作(用米酒及胡椒粉)。
- (二)加入 1T 的沙拉油川燙假酸漿葉(稍微軟化)及魚肉過油(過油至熟)。
- (三)假酸漿葉及魚肉分別加入 1t 鹽做調味。
- (四)將假酸漿葉及魚肉攪和在一起包入水餃皮裡。
- (五)冷凍 20 分鐘後將水餃拿去煮即完成。







假酸漿水餃實驗製作比較

- (一)實驗一：假酸漿葉和魚肉比例 8:2 煮出來的水餃發現魚肉太多腥味、假酸漿葉的成分太多吃起來的口感不好。
- (二)實驗二：假酸漿葉和魚肉比例改為 2:8 煮出來的水餃魚肉腥味沒有很重。
- (三)實驗三：假酸漿葉和魚肉比例改為 6:4 煮出來的水餃比實驗一來的好吃、葉子成份剛剛好、魚的腥味也沒有很重。
- (四)總結:最後我們選擇了使用**實驗二**級**實驗三**去做評品。

(四) 專題實作

| 圖示 | 操作說明 |
|---|---------------------------------|
|  | <p>步驟一： 將魚肉取下。</p> |
|  | <p>步驟二： 清洗假酸漿葉。</p> |
|  | <p>步驟三： 去腥魚肉(米酒、鹽、胡椒粉)。</p> |
|  | <p>步驟四： 水煮滾加少許油。</p> |
|  | <p>步驟五： 放入假酸漿葉。</p> |
|  | <p>步驟六： 切碎假酸漿葉。</p> |

| 圖示 | 操作說明 |
|---|-------------------------|
|  | <p>步驟七： 加入胡椒粉</p> |
|  | <p>步驟八： 加入香油。</p> |
|  | <p>步驟九： 加入鹽。</p> |
|  | <p>步驟十： 魚肉過油。</p> |
|  | <p>步驟十一： 加入鹽。</p> |
|  | <p>步驟十二： 加入胡椒粉。</p> |

| 圖示 | 操作說明 |
|---|------------------------------|
|  | <p>步驟十三： 拌碎。</p> |
|  | <p>步驟十四： 依比例秤魚肉。</p> |
|  | <p>步驟十五： 依比例秤假酸漿葉。</p> |
|  | <p>步驟十六： 包餡。</p> |
|  | <p>步驟十七： 假酸漿:魚肉=2:8。</p> |
|  | <p>假酸漿:魚肉=6:4。</p> |

| 圖示 | 操作說明 |
|--|--------------------------------|
|  | <p>步驟十八： 放入冷凍庫(20 分鐘)。</p> |
|  | <p>步驟十九： 水煮滾放入水餃。</p> |
|  | <p>步驟二十： 成品。</p> |

表 3-4 製作流程圖

資料來源：本研究整理

三、問卷調查法

(一)、研究對象

研究對象為本校餐管科教師及學生。

(二)、調查方法

本專題使用問卷調查方式來收集資料，產品採匿名化方式編碼，分別以 A、B 作為代號，兩項產品請受訪者實際品嚐本組之產品並填寫問卷。

(三)、問卷設計

第一部份：基本資料

- 1.性別：男 女
- 3.職業類別：老師 學生
- 2.年齡：16-20 歲 21-30 歲 31-40 歲 40 歲以上

第二部份：感官品評

| A 產品感官品評 | | | | | B 產品感官品評 | | | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 項目 | 非常 不喜 歡 | 尚 不喜 歡 | 喜 可 歡 | 非 常 喜 歡 | 項目 | 非常 不喜 歡 | 尚 不喜 歡 | 喜 可 歡 | 非 常 喜 歡 |
| 香氣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 香氣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 色澤 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 色澤 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 口感 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 口感 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 整體 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 整體 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 風味 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 風味 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第三部份：接受度與購買意願

- 7.您願意購買？願意不願意
- 8.您想將水餃推薦他人？會不會，原因_____

第四部份：喜好程度

- 9.請問您對於「水餃」喜好程度？喜歡普通不喜歡
- 10.請問您在兩種產品裡面最喜歡哪一種？A 產品B 產品
給我們更多建議：

肆、製作成果

資料分析

本專題發放的問卷共有 100 份，受訪者利用感官品評法來完成本產品的品評並填寫問卷；刪除不適當問卷，有效問卷共 100 份。

(一)、評分標準

本專題以感官品評方法填寫問卷，於品嚐 A、B 兩種產品後，依以下所列數字寫下對該樣品之感官特性的接受程度。評分標準如下：

- 1.非常不喜歡 (1 分)
- 2.不喜歡 (2 分)
- 3.尚可 (3 分)
- 4.喜歡 (4 分)
- 5.非常喜歡 (5 分)

(二)感官品評描述分析

本次專題之有效問卷共 100 份，問卷每格最高分為 5 分，每格滿分為 500 分 (100*5=500)，得分越高者，表示對此產品之喜愛程度愈高，如所示。

表 4-1 假酸漿水餃之感官品評描述分析表

| 產品 | 假酸漿水餃 | | | | | |
|-------|------------|---------|------|------------|---------|------|
| | A 產品 (6:4) | | | B 產品 (2:8) | | |
| 比較項目 | 總得分 | 百分比 (%) | 平均分數 | 總得分 | 百分比 (%) | 平均分數 |
| 香氣 | 335 | 29 | 3.35 | 406 | 24 | 4.06 |
| 色澤 | 362 | 27 | 3.62 | 335 | 29 | 3.55 |
| 口感 | 295 | 33 | 2.95 | 411 | 24 | 4.11 |
| 風味 | 312 | 32 | 3.12 | 355 | 24 | 3.55 |
| 整體 | 350 | 28 | 3.5 | 402 | 29 | 4.02 |
| 得分總平均 | 3.3 | | | 3.8 | | |

表 4-1 成果分析表

資料來源：本研究整理

香氣方面:B 產品(4.06)優於 A 產品(3.35)，因為魚肉過油因此有香味，而 B(4.06)產品的魚肉較多而勝出。

色澤方面:A 產品(3.62)優於 B 產品(3.55)，因為 A 產品的魚肉較多所以表面較呈現魚肉顏色，而 B 產品的葉子較多表面較呈現葉子的顏色。

口感方面:B 產品(4.11)優於 A 產品(2.95)，因為 B 產品(4.11)魚肉比例較多，因此口感

接受度較高

風味方面:B 產品(3.55)優於 A 產品(3.12)，因為 B 產品(3.55)魚肉較多，口感比較搭配。

整體方面:B 產品(4.02)優於 A 產品(3.5)，因為各方面大多數是 B 產品(3.55)勝出。

藉由圖表得知，對於 B 產品的喜愛程度，不論在香氣、色澤、口感、整體都比 A 產品都來的高，尤其是香氣，很多人都認為 A 產品的魚腥味比 B 還來的重。

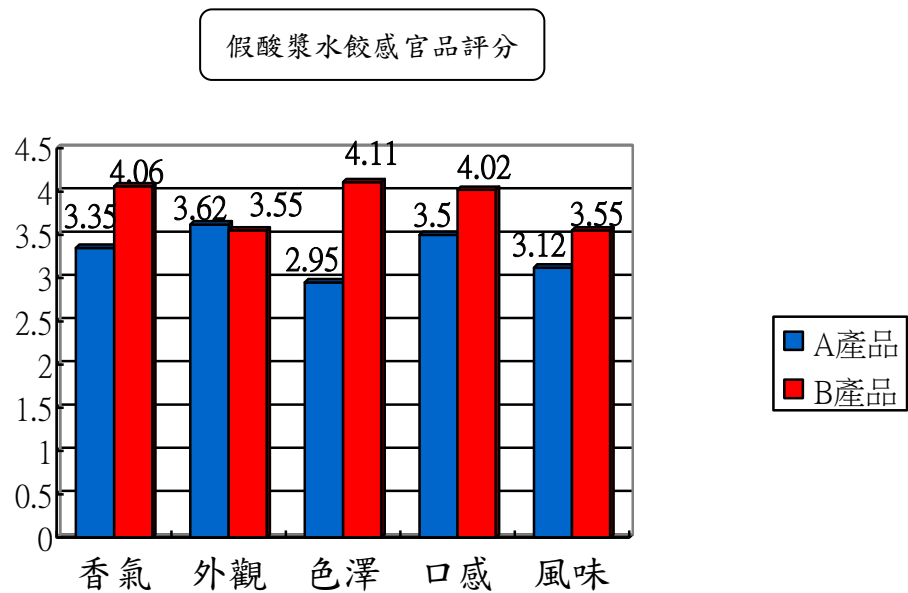


圖 4-1 感官品評分析
本研究整理

兩種產品最喜歡哪一種

| | A 產品 | B 產品 |
|-----|------|------|
| 總數 | 8 | 92 |
| 百分比 | 8% | 92% |

表 4-2 喜歡哪項產品分析圖
本研究整理

對於水餃喜好度

| | 喜歡 | 普通 | 不喜歡 |
|-----|------|------|------|
| 百分比 | 65% | 33% | 2% |
| 平均數 | 1.95 | 0.66 | 0.02 |
| 總數 | 65 | 33 | 2 |

表 4-3 水餃喜好度分析圖
本研究整理

是否會將水餃介紹給他人

| | 會推薦 | 不會推薦 |
|-----|-----|------|
| 總數 | 81 | 19 |
| 百分比 | 81% | 19% |

表 4-4 推薦他人度分析
本研究整理

產品願意購買度

| | 願意 | 不願意 |
|-----|-----|-----|
| 總數 | 77 | 23 |
| 百分比 | 77% | 23% |

表 4-5 願意購買分析
本研究整理

性別人數分析表

| | 女生 | 男生 |
|-----|-----|-----|
| 總數 | 61 | 39 |
| 百分比 | 61% | 39% |

表 4-6 性別分析圖
本研究整理

問卷身分統計

| | 老師 | 學生 |
|-----|-----|-----|
| 總數 | 30 | 70 |
| 百分比 | 30% | 70% |

表 4-7 身分分析圖
本研究整理

問卷年齡統計

| | 16-20 | 21-30 | 31-40 | 40 以上 |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 總數 | 70 | 5 | 18 | 7 |
| 百分比 | 70% | 5% | 18% | 7% |

表 4-8 年齡分析圖
本研究整理

伍、結論與建議

一、結論

(一) **香氣方面**:B 產品(4.06)優於 A 產品(3.35) ,因為魚肉過油因此有香味,而 B(4.06) 產品的魚肉較多而勝出。

色澤方面:A 產品(3.62)優於 B 產品(3.55) 因為 A 產品的魚肉較多所以表面較呈現魚肉顏色,而 B 產品的葉子較多表面較呈現葉子的顏色。

口感方面:B 產品(4.11)優於 A 產品(2.95) ,因為 B 產品(4.11)魚肉比例較多,因此口感接受度較高。

風味方面:B 產品(3.55)優於 A 產品(3.12) ,因為 B 產品(3.55)魚肉較多,口感比較搭配。

整體方面:B 產品(4.02)優於 A 產品(3.5) ,因為各方面大多數是 B 產品(3.55)勝出。

(二)**願意購買**假酸漿水餃願意的佔了百分之 **77%** ,不願意的佔了 **23%** ,由此可見水餃產品在市面上是可被接受的。

(三)喜歡 **A 產品**只佔了百分之 **8%** ,**B 產品**佔了百分之 **92%** ,由此可見 B 產品在大家的接受度比較高。

二、建議

本組發放的問卷共有 100 份,我們整理建議總結:

(一)建議:

大致上大家覺得 **A 產品**魚腥味較重而葉子的口感刺舌,必須讓魚腥味更加的減少,葉子本身就帶點刺舌,所以口感各方面還須加改進,**B 產品**魚腥味較少而葉子的比例較少,口感較不刺舌,產品反而魚腥味沒比 **A 產品**來的重,口感方面較順口,也在大家的市面上比較能接受的產品,而兩個產品中許多意見也注重於調味例如胡椒粉重一點,也讓水餃的口感更加得分。

六、參考文獻

(一)2012 年 10 月 08 日擷取自網路：

<http://tw.myblog.yahoo.com/shakylee66/article?mid=41270>

(二)2012 年 10 月 08 日擷取自網路：

<http://www.wretch.cc/blog/justeating/14553385>

(三)2012 年 10 月 08 日擷取自網路：

http://web.igarden.com.tw/magazine/show_one.php?serial_s=1064&serial_m=14

(四) 劉克囊(2006)，失落的蔬果，二魚文化

附錄一

組長：

1. 吳雅瑄：

剛開始很期待專題課，因為不知道是什麼課對他充滿好奇心，但隨著時間越過越久就覺得好煩好累，從來都不覺的報告這東西會很多，但是碰上專題回頭看我們的報告就想說好厲害，我們竟然做了這麼多找了這麼多資料，第一次做報個時真的會手忙腳亂，每個禮拜都在煩惱進度的問題、資料來源及查詢一大堆沒聽過的東西當下真的會很慌張，有時會很想逃避上專題課但是又想到自己的組員就不放心，但是做到後來看到成品時覺得有點放鬆了，不在像一開始緊繃，專題報告也接近尾巴了，做完就能好好放鬆自己，雖然當中會跟組員之間不愉快但是也是很謝謝他們的幫助。

組員：

2. 黃于庭：

一開始接觸到專題真的是一顆頭兩頭燒，尤其是接觸到實作的部分，我們一直不斷的嘗試著配方，實作幾乎都花西餐的時間，而好不容易決定了配方，但做問卷的時間又是一個問題，因為我們必須要做很多顆水餃，所以更要找時間來做問卷的水餃，想到進度要結束了，整個就是想要解脫了，回想到幾乎每天回家就是先密組長，一起討論報告怎麼做，總是做到七八點才結束，而後半部我工作了，導致回家到十一點沒辦法做報告，但我想這樣對組長太自私了，所以我盡量在學校跟他完成報告的進度，有時候報告要修改，我下班也盡量跟組長做完，能幫的我盡量幫，也謝謝其他組員的幫助。

3. 柯秀琴：第一天上課的時候就很開心也很高興認是大家，而且看到大家很認真做專題，我們利用了山上的菜，叫做假酸漿的一種菜，我們想說市面上買的水餃都是包肉和高麗菜，所以我們就改成包吳郭魚和酸漿葉，我們是做比例的不同，而且每次的實驗都有不同的收穫，我覺得團結和分配工作很重要，因為如果沒有分配，這一都是組長在做，這幾個月來成長許多，我很謝謝這組的組員，一起加油吧。

4. 孫凱禎：這次的專題真的讓我們很頭痛，但我們很努力的做完，多虧有我們這組組員，大家一起盡力去完成這道假酸漿葉水餃，一開始吃的時候感覺怎麼這麼難吃，但是為了原住民的傳統，我們願意試試看，結果發現魚肉多一點真的會比較好吃，這種假酸漿葉不是隨便都有，要有人種植不然就是去山上才有，所以得來不易，或許大家認為不好吃，但這是我們以前祖靈傳承下來的，所以我們才會利用這個機會來和大家分享，原住民的葉子，讓大家知道原住民其實有很多好吃的東西。