

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

台式泡菜與韓式泡菜製作水餃之食譜探討

作者：

呂宛諭。私立樹德家商。高三18班
莊靖萱。私立樹德家商。高三18班
謝函素。私立樹德家商。高三18班

指導老師：

鄭淑菁老師

壹●前言

北平人以麵食爲主食，家常飲食只要有麵、吃得飽，也就能心滿意足了。但是麵食的花樣可是五花八門、層出不窮，不過最主要的能是餃子、瑯麵和烙餅(王志萍，1989)。

將夏秋兩季豐收的蔬菜漬成醬菜，到了冬天以及第二年春這段青黃不接時期，主婦就不必爲買菜而發愁。因爲可作醬菜的種類很多，作法十分簡單，美味可口並且由來已久，因此堪稱傳統食品的代表。再者，醃漬醬菜可直接保存蔬菜的營養，這是其他加工食品所望塵莫及的(小川敏男，1992)。

一、研究背景

水餃變化多，可以有不同樣的選擇，可以做不同的搭配，例如：高麗菜豬肉水餃、韭菜豬肉餃、牛肉湯餃，這些所做出來的水餃會有所不同。

俗話說：「可以沒有什麼主菜，但是不可以缺少醬菜。」也就是說只要有美味爽口的醬菜，即便不是山珍海味也不足以大快朵頤。由此可見醬菜是東方人餐桌上不可或缺的家常菜(小川敏男，1992)。

二、研究動機

泡菜是一種普遍的醃製食品，我們以台式與韓式兩種不同的做法與口味，加入水餃做比較。

三、研究方法

我們大多數的資料都是到學校或是附近的圖書館借閱相關書籍，另外也有以上網的方式去查詢其他的相關資料。

貳●正文

一、北平菜

北平人以麵食爲主食，家常飲食只要有麵、吃得飽，也就能心滿意足了。但是麵食的花樣可是五花八門、層出不窮，不過最主要的能是餃子、瑯麵和烙餅。

北平人俗話是這麼說的「舒服不過道著，好吃不過餃子。」北平人對餃子的喜愛便可見一斑了，餃子有水餃、蒸餃、燙麵餃；餡兒有葷的如牛肉、羊肉、豬肉、蟹肉，素食的餡也應有盡有，只是什麼肉配什麼菜，那可是代代相沿，不能亂了套，這樣由長久經驗智慧得來的餡料配法，味道自然不一樣。

二、水餃

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型模樣而流傳迄今。

在宋、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，以水晶餃及燕餃等形式出現。明朝以降，因北方人讀角作「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。

明朝以後，因為餃子外型近似元寶，有招財進寶的意味，故在逢年過節或是新春之際，總會在餐桌上端出盤熱騰騰的水餃來沾沾喜氣。在除夕夜亥時一過後的子時，即是新的一年的開始，因此亦利用子時(即交子，為餃子的諧音)，來象徵萬象更新的意思。

三、泡菜

醬菜，泡菜堪稱我國先人在食物保存上的智慧結晶。從前，農村百姓，常依各季節所出產的蔬菜果瓜，進行鹽漬或泡醋，藉以延長其儲存時間，及常保蔬果原有的風味。

天氣炎熱，胃口不開，或吃過量的油膩食物，導致胃腸呆滯不暢。此刻，來一盤醬瓜或玻璃泡菜，相信必能健脾開胃，增進食慾(蔡佩倫，1996)。

四、泡菜醃製法

(一) 鹽漬物

即是用鹽塗佈在食品的表面，利用鹽的滲透力滲透入食品細胞組織中，使食品不易因細菌微生物的滋生而腐敗。

(二) 醬醃物

即是將各種鹹、甜、香辛、辣、酸的調味品，以不同比率的分量，調製成各種不同口味的濃醬，用以醃漬食品。

(三) 泡漬物

食品欲於短期內食用，並講求食品原味的香脆。泡漬即是在煮沸過後的水中加入各種鹹、甜、香、辛、辣的調味品，攪拌溶解均勻成浸泡食品的泡漬水。將調理好的食品放入泡漬水中適當時間浸泡後，使食品含多種滋味。

(一) 泡菜相關文獻：

本組同學收集與泡菜相關的書籍整理如下，並將醃漬調味料以表格方式呈現重點，分述如下：

書名	年份	醃漬調味料
家庭醬泡菜	1986	鹽、醋、水、辣椒、糖
特選醬菜醃漬法	1992	辣椒、鹽、糖、大蒜、蕃茄泥
特選醬菜醃漬法	1992	紅辣椒、五香粉、醋、麻油、醬油、砂糖
辣拌小菜	1999	礦泉水、高粱酒、鹽、花椒粒
辣拌小菜	1999	辣豆瓣、糖、味精、香油、醋
辣拌小菜	1999	紅辣椒末、蒜末、嫩薑末、白醋、米酒、辣椒粉

資料來源：研究小組自行整理

(二) 水餃食譜文獻：

透過水餃相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料，分述如下：

編號	書名	出版社	材料	特殊材料

1	餃子·餛飩一家親	膳書房	1、冷水麵糰1份 2、蝦仁1/2公斤 3、韭黃四兩	蝦仁
2	餃子·餛飩一家親	膳書房	1、冷水麵糰1份 2、花枝1條 3、韭黃、荸薺四兩	花枝
3	飲茶小點	笛騰	1、蝦仁150克 2、肥肉50克 3、筊白筍50克 4、太白粉適量	筊白筍
4	港式點心	生活品味	1、白魚肉150克 2、青江菜40克 3、肥豬肉30克	白魚肉
5	港式點心	生活品味	1、蝦仁320克 2、荸薺80克 3、肥豬肉80克	蝦仁
6	中國餐點	味全	1、蝦仁6兩 2、肥肉2兩 3、魚翅3兩 4、里肌肉6兩 5、香菜半杯	魚翅

參●結論

泡菜是一種開胃的食物，它可以有很多種變化，就像台式泡菜的酸甜、像韓式泡菜的酸辣等味道；或者根據其他材料來做其他的變化。

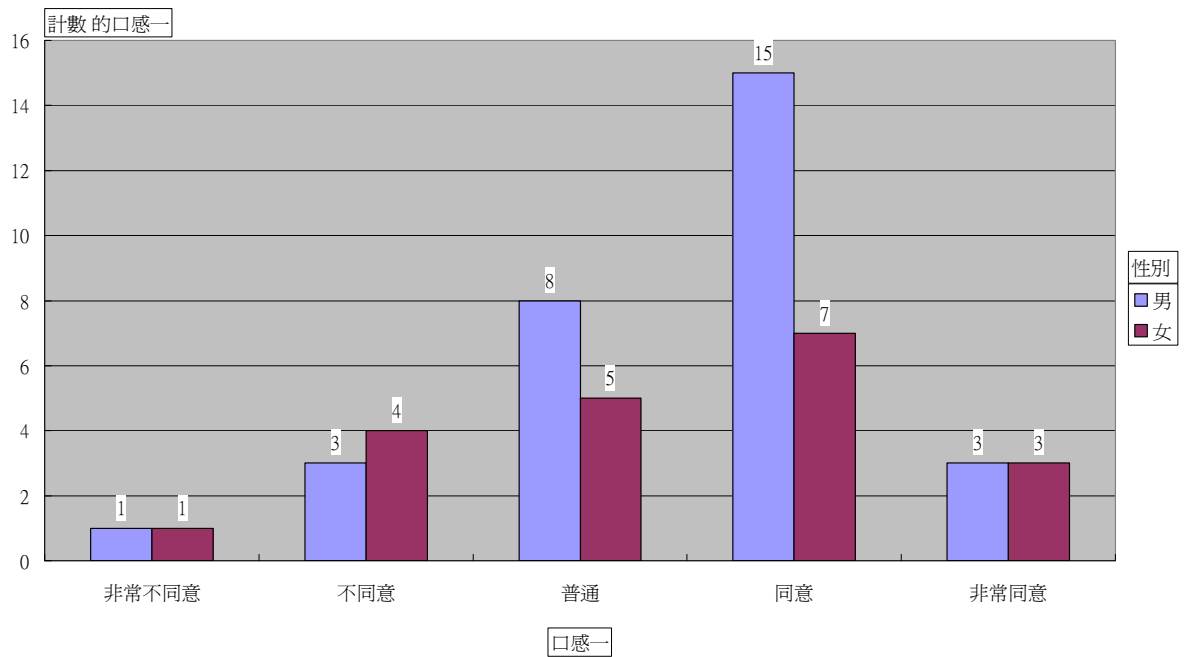
在泡菜食譜中，並沒有和水餃有關的文獻，所以我們這組要自己搭配、調整泡菜水餃配方穩定實驗觀察之作品，確定食譜與作法如下：

材料	調味料
1、韓式泡菜1罐	1、鹽
2、高麗菜1/6個	2、糖
3、水餃皮1斤	3、韓式辣椒醬
4、豬絞肉半斤	4、醬油
5、薑1小塊	
6、蔥2枝	

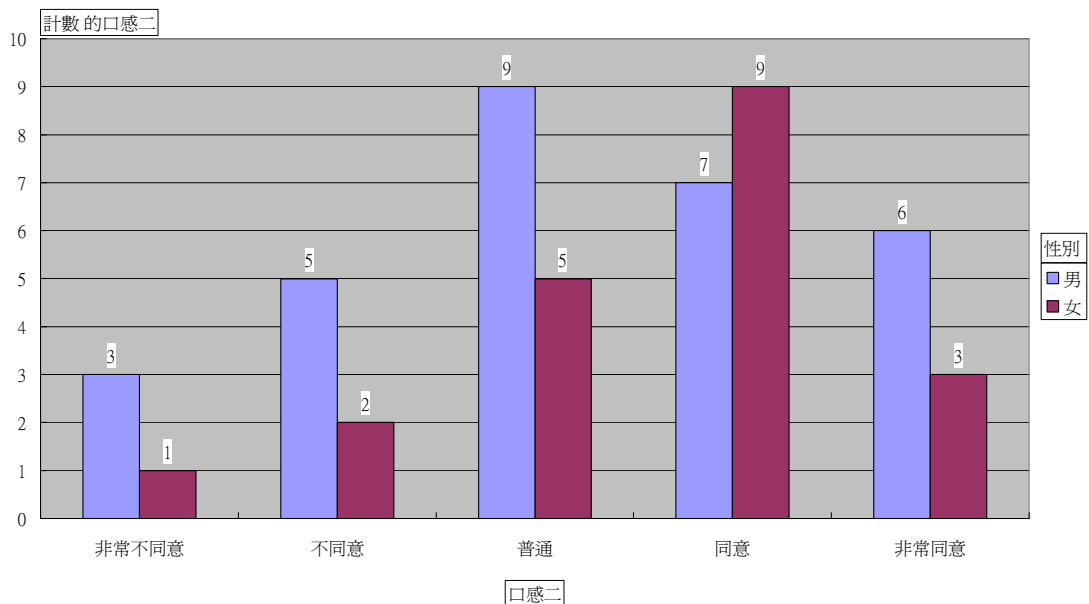
作法
1、將高麗菜切細碎抓鹽備用 2、薑切末、蔥切蔥花 3、韓式泡菜切碎 4、豬絞肉加鹽、醬油、糖、韓式辣椒醬、薑末、蔥花，拌勻 5、放入韓式泡菜 6、將高麗菜水分擠乾，放入絞肉中拌勻 7、挖一匙餡，放入水餃皮裡包餡 8、水煮滾，水餃放入鍋中煮熟就可撈起

材料	調味料
1、台式泡菜1罐 2、高麗菜1/6個 3、水餃皮1斤 4、豬肉餃半斤 5、蔥1支 6、薑1小塊	1、鹽 2、糖 3、醬油
作法	
1、將高麗菜切細碎抓鹽備用 2、薑切末、蔥切蔥花 3、台式泡菜切碎 4、豬肉餃加鹽、醬油、糖、薑末，蔥花，拌勻 5、放入台式泡菜 6、將高麗菜水分擠乾，放入絞肉中拌勻 7、挖一匙餡，放入水餃皮包餡 8、水煮滾，水餃放入鍋中煮熟就可撈起	

台式泡菜與韓式泡菜製作水餃之食譜研究

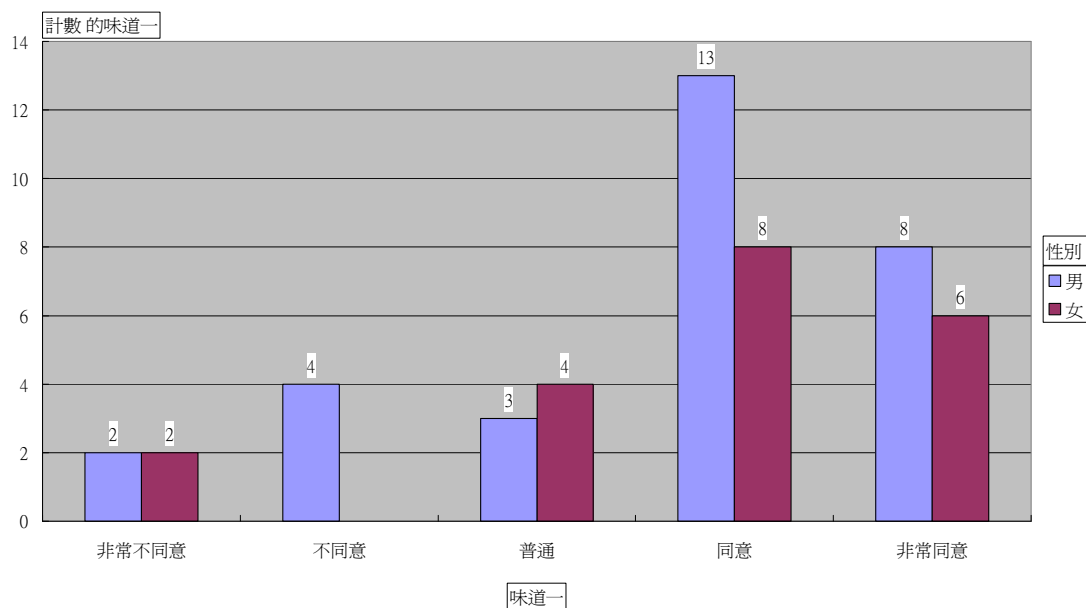


在『我覺得台式泡菜口感吃起來比韓式泡菜有嚼勁』選項中，多數女生認為韓式泡菜比較有嚼勁(5 人)，多數男生認為台式泡菜吃起來比較有嚼勁(18 人)。

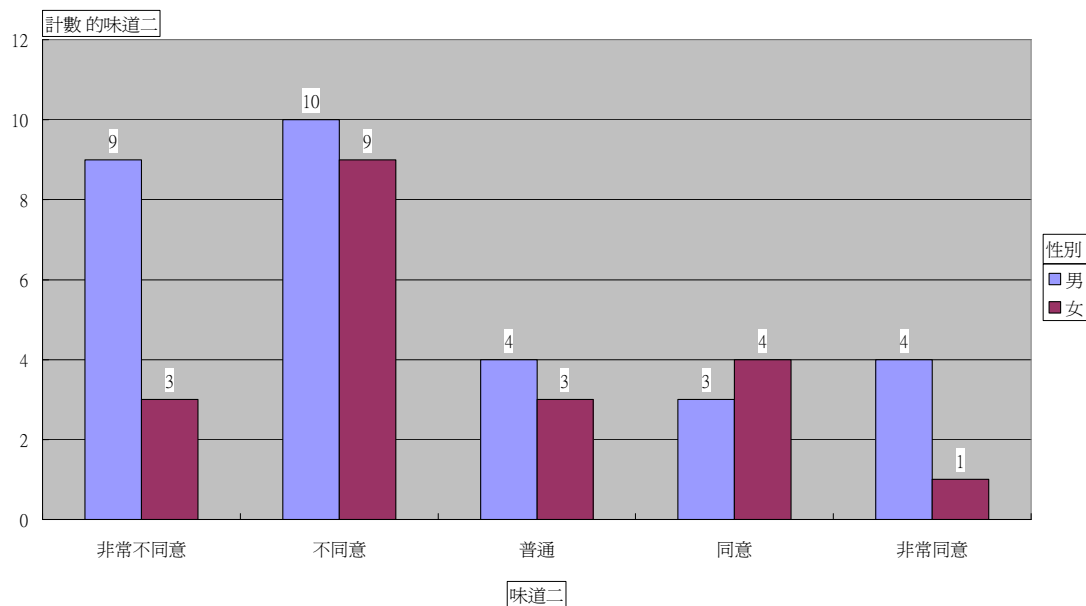


在『我覺得韓式泡菜口感吃起來比台式泡菜有嚼勁』選項中，多數男生認為兩種泡菜並無差異(9 人)，多數女生認為韓式泡菜吃起來比較有嚼勁(12 人)。

台式泡菜與韓式泡菜製作水餃之食譜研究

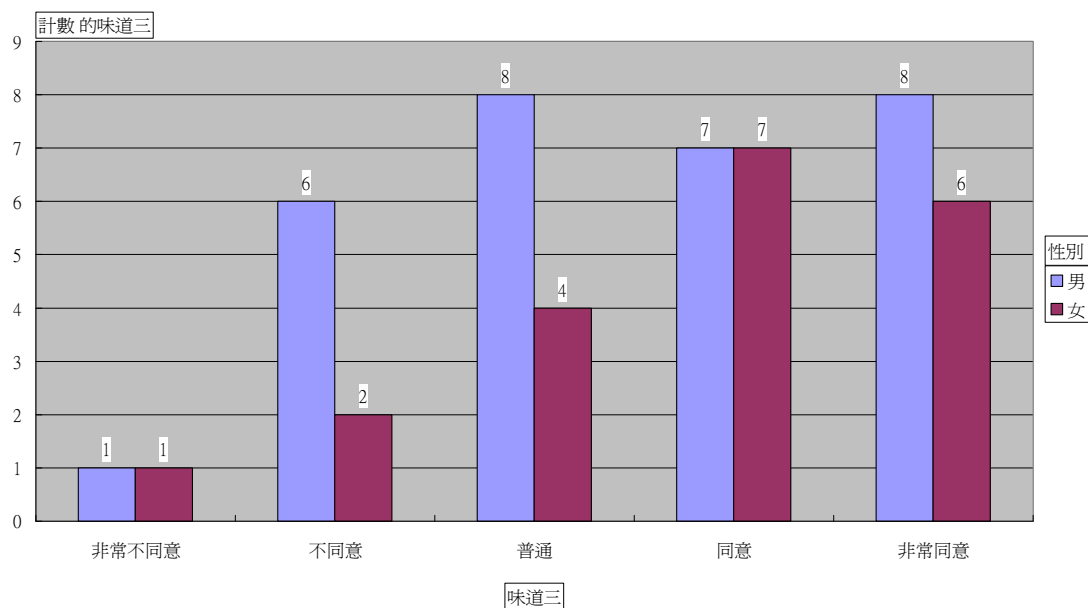


在『我覺得台式泡菜味道吃起來比韓式泡菜甜』選項中，多數女生認為兩種泡菜並無差異(4 人)，多數男生認為台式泡菜味道吃起來較為甜(21 人)。

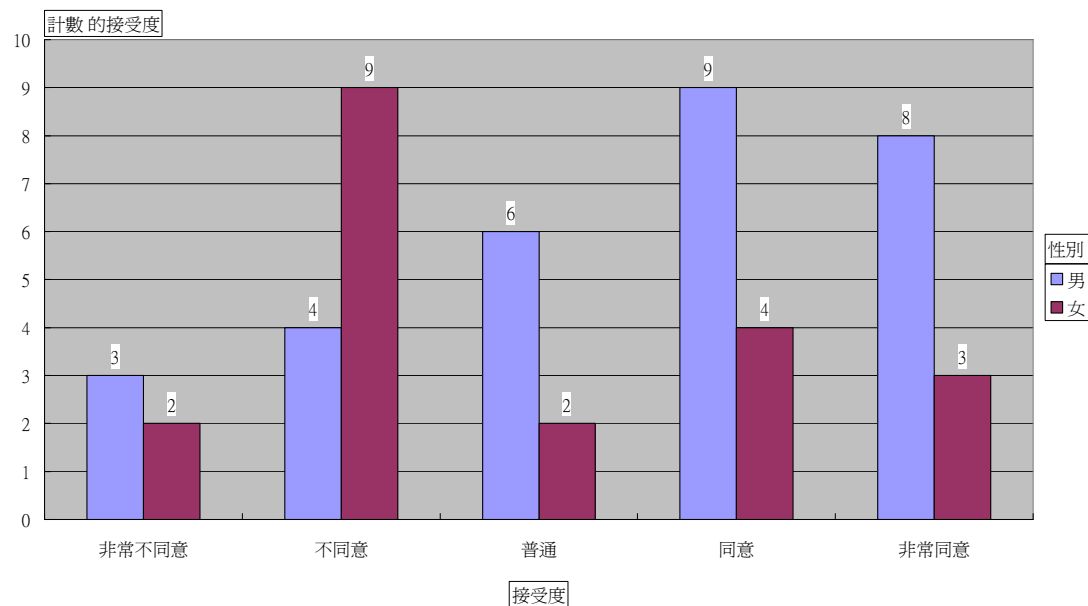


在『我覺得台式泡菜味道吃起來比韓式泡菜辣』選項中，多數男生認為韓式泡菜味道吃起來較為辣(19 人)，多數女生認為台式泡菜味道吃起來較為辣(5 人)。

台式泡菜與韓式泡菜製作水餃之食譜研究



在『我覺得台式泡菜味道吃起來比韓式泡菜好吃』選項中，多數男生認為兩種泡菜並無差異(8人)，多數女生認為台式泡菜吃起來較為好吃(13人)。



在『整體而言我比較喜歡韓式泡菜』，多數男生能接受韓式泡菜(17人)，多數女生比較不能接受韓式泡菜(11人)。

肆●引註資料

- 小川敏男(1992)。特選醬菜醃漬法。台南市：王家出版社。
- 王志萍(1989)。北平菜。台北市：漢光文化。
- 金華(2005)。廣式飲茶小點。台北市：笛藤出版。
- 黃淑惠(1879)。中國餐點。台北市：味全出版社。
- 黃墩岩(1996)。家庭醬泡菜。台北市：瑞昇文化。
- 梁瓊白(2009)。餃子・餛飩一家親。台北市：膳書房文化。
- 張和錦(1999)。辣拌小菜。台北市：台視文化。
- 張輝明(2003)。輕鬆做年菜。台北市：三采文化。
- 蔡麗容(1991)。夜宵。台北縣：飲食天地出版社。
- 蔡佩倫(1996)。新醬泡菜。台北市：福利文化。
- 謝蕙蒙(2002)。港式點心。臺北縣：生活品味文化。
- 饒秋霞(1998)。護生素食。台北市：財團法人佛陀教育基金會。