

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

「蕃」滾吧！餃子-

製作蕃茄咖哩水餃

作者：

鐘維伸。私立樹德家商。高三 34 班

李恬欣。私立樹德家商。高三 34 班

馬翊愷。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

蕃茄除了含有豐富的茄紅素外，還有多種維生素、礦物質、微量元素、優質膳食纖維等高價值營養成分，不僅熱量低，可穩定血糖，調降血壓，更是防癌、防衰老的最佳食物 (華人健康網，2018)。

蕃茄所含的維他命 C，比起其他同類蔬果還高，再加上，其所含的維生素 C 較耐火，所以只要不煮過久，熟食蕃茄也比烹調其他水果更容易攝取到維生素 C (梁瓊白，2003)。

而咖哩的組成香料非常多，比方丁香、肉桂、茴香、小茴香子、豆蔻、胡荽子、芥末子、胡羅巴、黑胡椒、辣椒、以及用來上色的薑黃粉……等均屬之。這些香料均各自擁有獨特襲人的香氣與味道，形成了令人為之迷醉傾倒的咖哩料理 (中國日報網，2014)。

二、研究動機

這次研究的動機是，因為台灣人大多喜愛日本料理，相較於印度咖哩，日式偏甜味的咖哩香氣必較多人能接受。而現代人追求養生，又同時喜歡色香味俱全的料理，因此使用蕃茄做成水餃皮，將營養價值提升，使用咖哩增加香氣，讓蕃茄的酸味不會太重，探討蕃茄與咖哩對於水餃的口感、香味之影響。

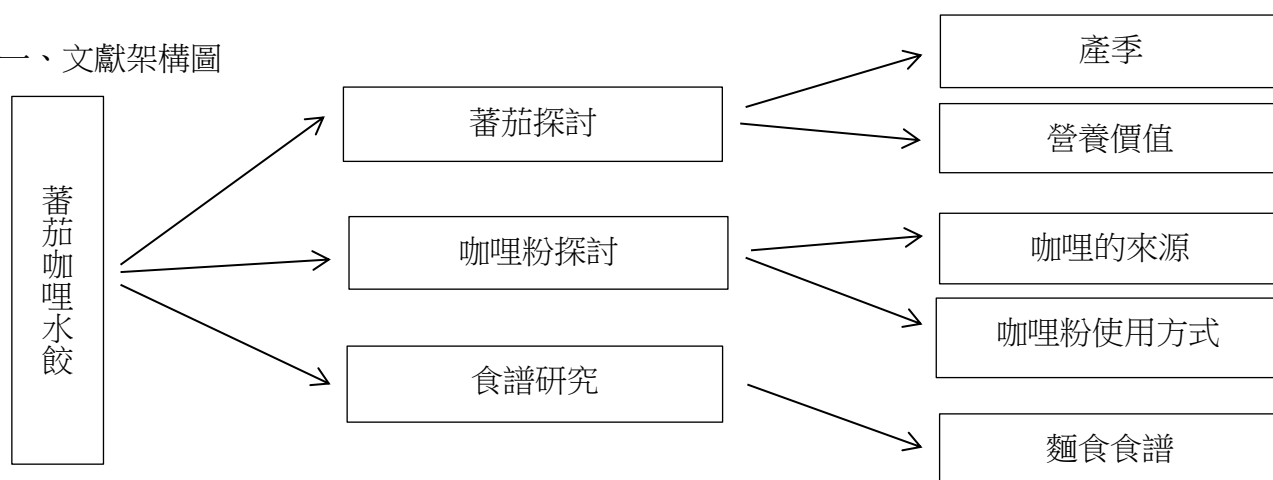
三、研究目的

依研究背景與動機，提出下列研究目的：

- (一) 研究製作蕃茄咖哩水餃對於「味道」之影響。
- (二) 研究製作蕃茄咖哩水餃對於「色澤」之影響。
- (三) 研究製作蕃茄咖哩水餃對於「香味」之影響。
- (四) 研究製作蕃茄咖哩水餃對於「購買意願」之影響。

貳、正文

一、文獻架構圖






二、文獻探討

(一)蕃茄探討

1、蕃茄的產季

雖然一年四季都可以在菜市場或超市裡買到溫室栽培的蕃茄，一般來說，還是以夏季盛產時的蕃茄，風味最佳 (李國英、余佩玲，2005)，因牛蕃茄在市面上最常見，所以這次我們以牛蕃茄來做實驗探討。

表 2-1 蕃茄品種介紹

	黑柿蕃茄	牛蕃茄	粉柿蕃茄(桃太郎)
圖片			
特徵	外皮同時帶有綠色和橘紅兩種顏色，皮較厚，生食、入菜都很適合。	鮮紅色，果實較硬，肉質肥厚耐煮，適合熟食。	又稱溫泉蕃茄，改良自日本品種，果實末端突起，皮薄多汁，口感細膩。
產地	中南部	中南部	宜蘭礁溪
產季	六月、七月、十一月、十二月	一月、二月、三月、四月、五月、六月、七月、十一月、十二月	一月、二月、三月、四月

資料來源：自由時報

2、蕃茄之營養價值

許多專家學者研究證實，茄紅素可以幫助人體預防多種癌症的發生，並能降低心血管疾病發生的危險。人體無法製造茄紅素，因此，必須從飲食中獲得，而蕃茄是最好的來源 (董淑芬，2014)。 詳細功效請看下表：

表 2-2 蕃茄的功用

作者	書名	年份	蕃茄功用
梁瓊白	多吃蕃茄	2003	1. 預防癌症 2. 改善貧血/降血壓

			3. 潔膚美白/淡化斑點
--	--	--	--------------

(接上表)

作者	書名	年份	蕃茄功用
張世傑	華人健康網	2018	1. 穩定血糖 2. 防衰老
李國英、余佩玲	菜市場吃出免疫力	2005	1. 促進胃酸分泌 2. 強化毛細血管
莊靜芬	怎樣吃最健康	1986	1. 消炎 2. 去除緊張 3. 消除疲勞
韓磊	想健康從認識食物開始	2014	1. 生津止渴 2. 清熱解毒 3. 涼血平肝 4. 利尿降壓
董淑芬	買菜學堂，開課了！	2014	1. 美容護膚 2. 保護血管

資料來源：研究者自行整理

(二)咖哩粉探討

1、咖哩的來源

在印度傳說中，釋迦牟尼是最早教人用樹草果實來調配長生不老的靈藥，後人以釋迦牟尼當初傳教的地名「咖哩」做為此藥的名稱，且將其當成調味料傳播開來(奇摩知識+, 2004)。

咖哩的組成成份分為三種(奇摩知識+, 2004)：

芳香類：芫，茴香，小茴香，丁香，肉桂，牙買加，月桂葉。

辛辣類：白胡椒，黑胡椒，薑，蒜，蒔蘿子，紅辣椒。

調色類：薑黃，番紅花，胡椒。

2、咖哩粉的使用方式

咖哩粉是用多種香料配置研磨成的一種粉狀香辛調味品，有些人在使用時直接將其添加在菜餚裡，這是不正確的，因為咖哩粉味雖辛辣，但香氣不足且帶有藥味，正確的使用方式是，在鍋中放些油，加些薑、蒜等進行炒製，炒成咖哩油再做使用 (百度知道， 2017)。

二、食譜研究

(一)書籍

表 2-3 書籍食譜

書名	作者	名稱	材料
傅培梅好菜 800	傅培梅	蒸餃麵糰	1.中筋麵粉 2 杯半 2.開水 3/4 杯 3.冷水 1/3 杯
三杯麵粉	連愛卿	燙麵麵糰	1.中筋麵粉 300g 2.鹽 5g 3.沙拉油或豬油 10g 4.滾水 90.cc 5.冷水 100.cc
餃子，餛飩一家親	梁瓊白	冷水麵糰	1.中筋麵粉 4 杯 2.冷水 2 杯
		菠菜麵糰	1.中筋麵粉 1 斤 2.菠菜 4 兩 3.鹽 1t 4.冷水 1 杯半
		紅蘿蔔麵糰	1.中筋麵粉 1 斤 2.紅蘿蔔 1 條 3.鹽 1t 4.冷水 1 杯半
絞肉的料理	林美慧	蒸餃麵糰	1.中筋麵粉 1 斤 2.熱水 1 1/4 杯 3.冷水 1/2 杯
米麵食學術科教戰守策	程永賢	水餃皮	1.中筋麵粉 500g 2.水 225g
10 大最受歡迎麵食一次學會	楊桃文化	餃子皮	1.中筋麵粉 500g 2.水 1 杯
		菠菜餃子皮	1.中筋麵粉 500g 2.菠菜 600g
140 道中式麵食與點心全圖解	胡涓涓	冷水麵糰	1.中筋麵粉 300g 2.鹽 1/8t 3.水 150cc
廣東菜魅力新風貌—活用時蔬更健康	尹達剛	餃子皮	1.低筋麵粉 200g 2.高筋麵粉 200g 3.豬油 30g 4.鹽 1/2t 5.水 170ml
麵食五大類	李梅仙	三鮮水餃	1.中筋麵粉 1 斤 2.水 1 1/3 杯

(三)相同材料：中筋麵粉、冷水。

雖然材料內容會依麵粉多寡而改變，不過製作麵糰之麵粉與水的比例大多都是 2：1。

(四)不同材料：滾水、鹽、油。

三、研究流程



圖 2-2 研究流程圖

四、研究方法

(一)文獻調查法

利用網路及書籍蒐集食譜，找出餃類皮的食譜，再分析出食譜並找出差異的地方。

(二)實驗研究法

我們參考收集的食譜裡的多色水餃皮做法，將蕃茄打成汁，取代做水餃皮的水加進麵粉裡，在餡料裡加入用咖哩粉與油炒過的咖哩油增加香氣，並對色澤與味道做調整。

(三)問卷調查法

將我們製作的蕃茄咖哩水餃讓樹德家商學生與老師試吃，並請他們填寫問卷，填寫對於成品的滿意度後再與組員做分析。

五、蕃茄咖哩水餃製作

(一)材料

- 1、餃皮：蕃茄 2 顆、中筋麵粉 150g、鹽 1g、油 4g。
- 2、咖哩油：咖哩粉 15g、油 適量、薑片、蒜。
- 3、餡料：咖哩油、豬絞肉 200g、高麗菜 1/4 顆、蔥末、薑末、太白粉、醬油、鹽。

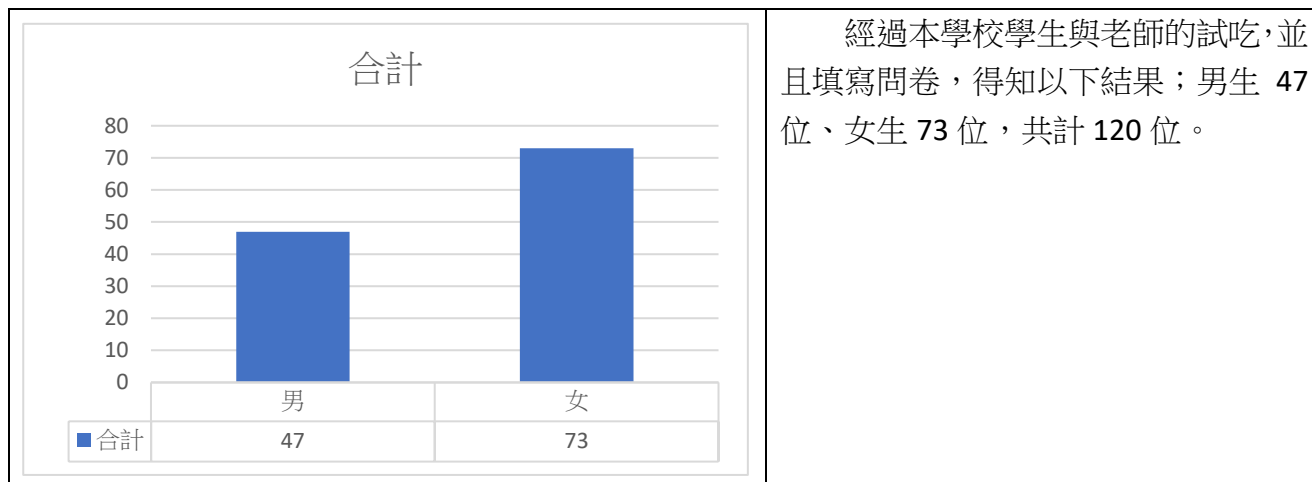
(二)製作流程

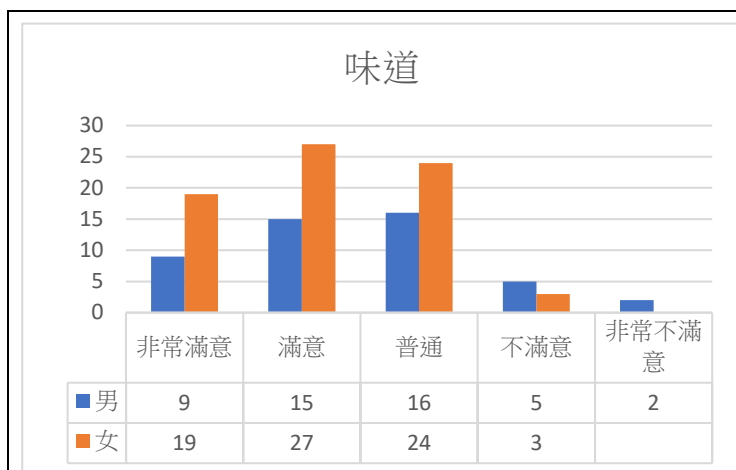
表 2-3 蕃茄咖哩水餃製作流程表

			
1、將蕃茄打成汁，過濾備用。	2、麵糰材料混合拌勻(蕃茄汁分次加)。	3、揉至表面光滑不沾手，靜置 30~40 分鐘。	4、餡料切小丁與末，拌勻摔打。
			
5、將咖哩粉炒成咖哩油。	6、麵糰取出分割成 12g/個，桿平包餡。	7、成型。	8、成品。

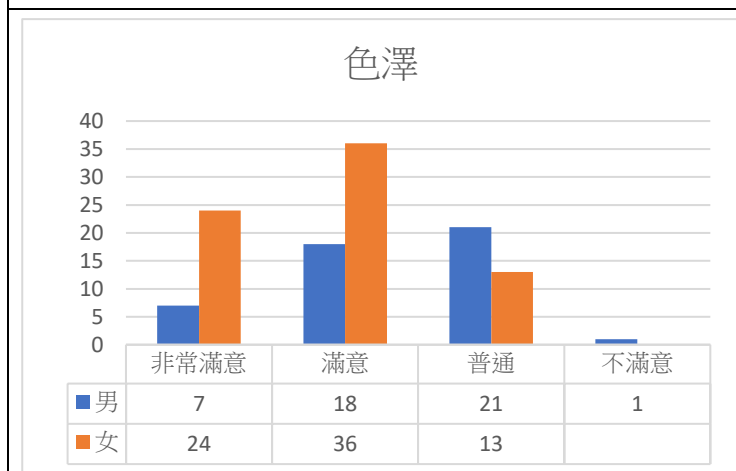
資料來源：研究者自行拍攝

六、資料分析

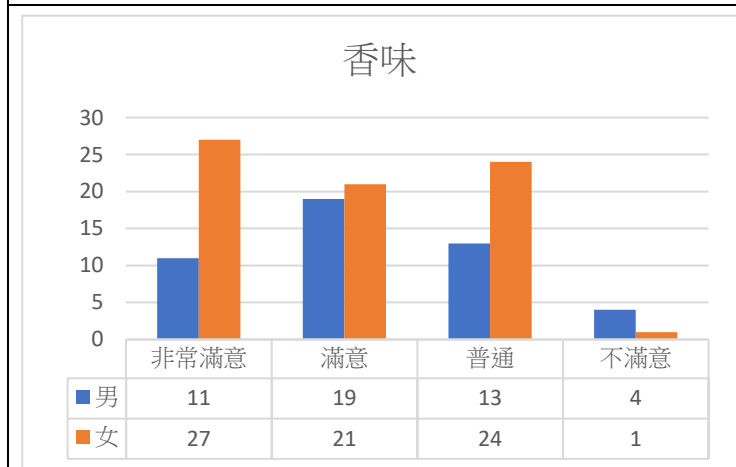




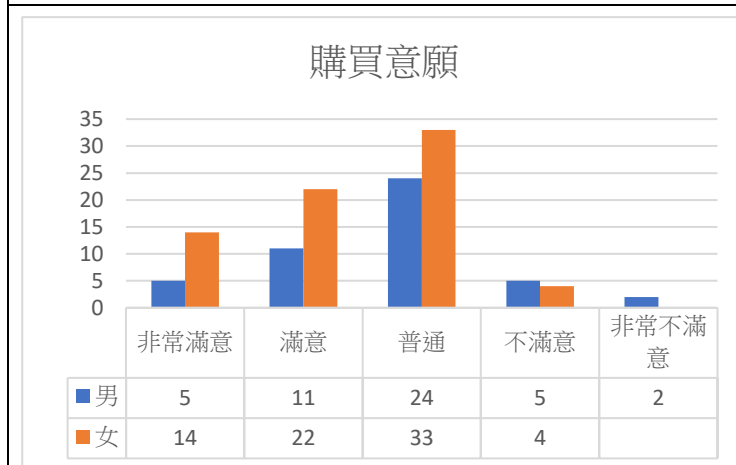
從問卷得知，對於蕃茄咖哩水餃味道非常滿意有 28 人，滿意 42 人，普通 40 人，不滿意即非常不滿意則 10 人。



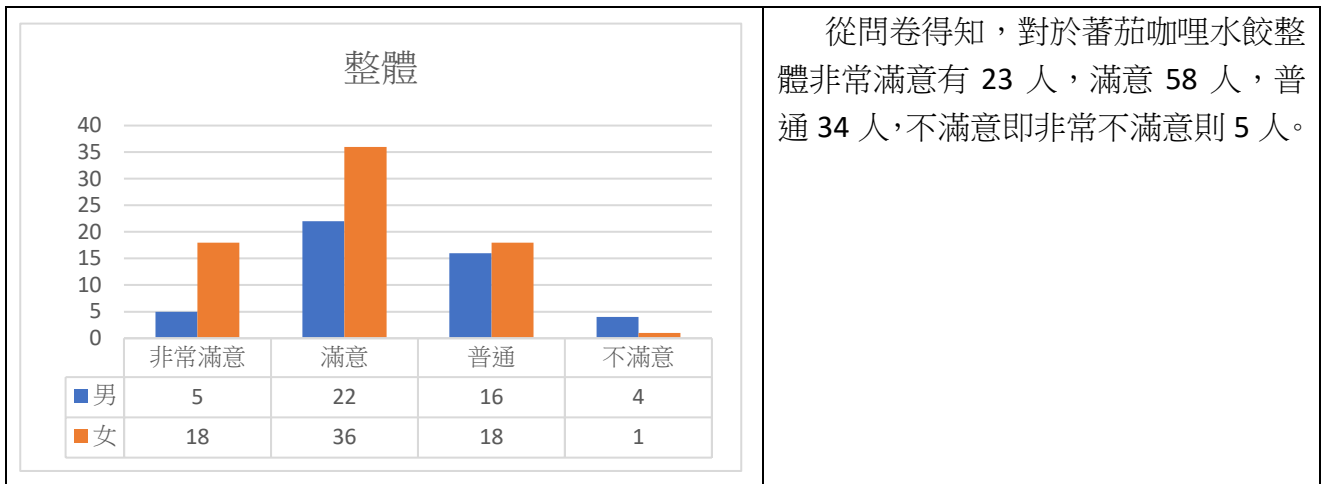
從問卷得知，對於蕃茄咖哩水餃色澤非常滿意有 31 人，滿意 54 人，普通 34 人，不滿意即非常不滿意則 1 人。



從問卷得知，對於蕃茄咖哩水餃香味非常滿意有 38 人，滿意 40 人，普通 37 人，不滿意即非常不滿意則 5 人。



從問卷得知，對於蕃茄咖哩水餃購買意願非常滿意有 19 人，滿意 33 人，普通 57 人，不滿意即非常不滿意則 11 人。



參、結論

做完問卷調查與資料分析後，發現多數人對於蕃茄咖哩水餃的接受度是滿意的，但是內餡部份仍須做調整，許多人反應太乾不夠鹹以及咖哩粉味太重，應該將咖哩粉減量並增加鹹度。對於蕃茄汁做成的水餃皮，得到的都是正面評價，橘紅的色澤是一大特色，依據受試者的回饋，整理出以下三點建議：

- (一) 受試者反應麵皮太乾，建議增加麵皮的水含量。
- (二) 受試者反應內餡鹹度不夠，建議增加鹽的份量。
- (三) 受試者咖哩粉味太重，蓋掉內餡的鹹度，建議在咖哩粉的比例上在調整一些。

肆、引註資料

一、書籍資料

- (一)梁瓊白(2003)。多吃蕃茄。台北：膳書房文化
- (二)李國英、余佩玲(2005)。菜市場吃出免疫力。台北：布克文化
- (三)莊靜芬(1986)。怎樣吃最健康。台北：文經出版社
- (四)韓磊(2014)。想健康從認識食物開始。台北：橘子文化
- (五)董淑芬(2014)。買菜學堂，開課了！。台北：方舟文化
- (六)連愛卿(2009)。三杯麵粉。台北：橘子文化
- (七)梁瓊白(2009)。餃子，餛飩一家親。台北：膳書房文化
- (八)傅培梅(1998)。傅培梅好菜 800。台北：台視文化
- (九)林美慧(2001)。絞肉的料理。台北：朱雀文化
- (十)程永賢(2005)。米麵食學術科教戰守策。台中：生活家出版
- (十一)楊桃文化(2015)。10 大最受歡迎麵食一次學會。台北：楊桃文化
- (十二)Carol 胡涓涓(2011)。140 道中式麵食與點心全圖解。台北：幸福文化
- (十三)尹達剛(2004)。廣東菜魅力新風貌－活用時蔬更健康。台北：橘子文化

(十四)李梅仙 譯：白健文(1995)。麵食五大類。台北：躍昇文化

二、網路資料

(一)華人健康網 2018 年 10 月 11 日。取自 <https://www.top1health.com/Article/57361>

(二)中國日報網 2018 年 10 月 20 日。取自 <https://read01.com/zh-tw/eD0ge6.html#.W7Xzws4zbcd>

(三)百度知道 2018 年 10 月 30 日。取自

https://zhidao.baidu.com/question/750273262247309252.html?qbl=relate_question_0

(四)奇摩知識+2018 年 10 月 25 日。取自

<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20050505000011KK02055>

(五)自由時報 2018 年 11 月 11 日。取自 <http://food.ltn.com.tw/article/7152>

「蕃」滾吧！餃子-製作蕃茄咖哩水餃

親愛的受訪者您好！

我們是樹德家商餐飲科的學生，因為目前正在進行「蕃」滾吧！餃子-製作蕃茄咖哩水餃的專題研究，想了解您對於我們製作蕃茄咖哩水餃的滿意度，感謝您填寫此問卷。

高雄市私立樹德家商 餐飲管理科

學生：李恬欣、江佩霓、呂慈恩

鐘維伸、馬翊愷、侯宇軒

指導老師：邱苙溱老師

(一) 基本資料

1、性別：男 女

2、年級：一年級 二年級 三年級 其他

二、滿意度

問項	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
1. 對於蕃茄咖哩水餃「味道」之滿意度					
2. 對於蕃茄咖哩水餃「色澤」之滿意度					
3. 對於蕃茄咖哩水餃「香味」之滿意度					
4. 對於蕃茄咖哩水餃「購買意願」之程度					
5. 對於蕃茄咖哩水餃「整體」之滿意度					

意見填寫：(您對於蕃茄咖哩水餃有何具體建議，請提供。)
