

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

比較不同烹調法料理健康年菜差異之研究  
—以糖醋排骨為例

作者：

馮筱涓。私立樹德家商。高三 21 班

邱意珊。私立樹德家商。高三 21 班

林美吟。私立樹德家商。高三 21 班

指導教師：

莊明珠老師

## 壹·緒論

### 一、研究背景

在不同的年代裡，有不同的飲食習慣。早期的人經濟來源大部分都以農耕為主，所以在飲食上只注重吃的飽就好了。現在人們整體經濟比較好，所以在吃的方面變得比較講究健康與精緻了。

### 二、研究動機

以往年菜都太油、太膩、太鹹或太甜，並不健康，導致很多人在一家團圓的時刻因身體不適而需要就醫，影響家人團聚的氣氛。以往年菜大多以炸的、勾芡的等等會造成身體負擔跟疾病的烹調製作。本研究期望以「糖醋排骨」為主軸，經由不同的烹調法來料理糖醋排骨，研究出何種烹調法對人體健康較不會有負擔，且在口感上會比較好吃且符合大眾的口味。

再者年菜就是全家人甜蜜的圍在一起吃，平常每個人都因為自己的事忙碌而忽略了家人中最深的情感，以糖醋排骨作為年菜實在最適合不過的，因為它的糖醋被翻為「**sweet and sour**」，表示一年當中有酸有甜但吃下去後所有的甜蜜感一擁而上更增加家人的感情。

### 三、研究目的

為了讓糖醋排骨在口感與作法更多元、細緻，因此本研究經由文獻探討與專業教師的訪談結果，將原本的烹調法修正，以蒸、燉、烤 3 種不同之烹調法來製作。經由不同烹調法製作出的糖醋排骨，研究在口感上的滑嫩程度、肉質的軟硬程度，期望藉由本研究，了解不同烹調法對不同族群的差異程度。

- 1.比較以不同烹調法料理糖醋排骨在「口感」上之差異
- 2.比較以不同烹調法料理糖醋排骨在「色澤」上之差異
- 3.比較以不同烹調法料理糖醋排骨在「氣味」上之差異
- 4.比較以不同烹調法料理糖醋排骨在「健康取向」上之差異
- 5.比較以不同烹調法料理糖醋排骨在「方便性」上之差異

## 貳·正文

### 一、烹調法之介紹

(一) 蒸：藉由水的加熱產生熱蒸氣，以讓食材由生較為熟的方法。可保持材料的鮮嫩度，外型完好不碎散。蒸的方法分為乾蒸、清蒸、粉蒸、扣蒸等。

(二) 燉：把食材放進盅裡，隔水加熱，藉由高溫水蒸氣將盅內的食物燉熟，能保存食材的原汁原味及最珍貴的養分。

(三) 烤：運用烤箱或火柴木炭等，以燃燒產生熱能將食物烤熟。大部份的作法會將食材醃過，較具風味，然而此種作法，營養素較易流失。但烤出來的食物在顏色及味道上氣味較重。烤的方法分為火烤、掛爐烤、炭火烤等。

(四) 炸：鍋中放入六至七分滿的油，至少要蓋過食材，讓油溫大約到了**180**度，再將食物放入鍋內，讓食物藉由油品炸熟或炸酥。使用炸的方式，不只可以使食物變酥脆，更可使食材產生特殊的香氣。炸的方法分為乾炸、軟炸、酥炸等。

## 二、健康之定義

健康飲食的關鍵是均衡飲食，即攝取多種不同食物。營養學家指出有五種主要食物：全穀物、水果和蔬菜、蛋白質、奶製品、脂肪或者糖。如果能多攝取，對身體會有正面的助益。

健康的定義：**(1)**身體與心理都健康，特別是經由個人努力的結果。**(2)**健康照顧著重在疾病預防與延長生命，不是強調治療疾病。另依照美國文物字典 (**American Heritage Dictionary**)的解釋，身體與心理健康，是指適當的飲食、運動與習慣所養成的。

## 三、如何吃得健康

依據台東縣衛生區官網指出，健康飲食要符合三低原則，也就是低糖、低鹽、低脂。低糖是指少吃游離糖，因為它不含基本的營養素，如果吃過量也會影響人體健康。低鹽就是少食鈉鹽，因為鈉鹽太多會誘發高血壓病。低膽固醇則為少吃含膽固醇高的動物食品，因為膽固醇過高會導致動脈硬化和心臟及腦血管等多種疾病。研究指出「**飲食要五低，也要酸鹼平衡，達到營養均衡的最佳狀態，清淡養生才會有利於健康延年益壽。**」此外，台東縣衛生局指出脂肪每天攝取量不能超過食物總量 **30%**。**台東縣衛生局 (2010.03.01.)**

綜上所述，希望擁有健康的身體，除了需要均衡的飲食、適當的運動，也要注意飲食習慣，例如低油、低糖、低鹽、高纖維等，才能真正擁有強壯的身體。

### 三、年菜之定義

每年都要吃年菜，但大家都不知道為什麼要吃年菜。新的一年到來，每個人都在吃飯一起慶團圓，最主要的原因就是希望吃個健康年菜討個好兆頭，但事實上中國人吃年菜，每一道菜多半有其特殊的意義與吉兆，可以為新一年的加點好運氣，大吉大利過新年！

相傳南宋時期皇帝跟著臣大逃到新界，當地村民倉卒迎駕，為了讓皇帝能夠吃得飽，就以平日裝菜的大木盤來裝菜，裡面放村裡最好的菜餚，來招待這位落難皇帝，流傳至今也就成了現今的盆菜。由於時代變遷，當年給皇帝吃的盆菜，經過師傅們的精心研究，菜色更加多樣化，其中主要食材包括豬、雞、鴨、魚肚、鮮魚、蟹、冬菇、魚球、魷魚、蝦乾、豬皮、蘿蔔等食材。

盆菜最大特色是烹調及裝盤，融合了中國各式烹飪方法，其烹調方法大致分為煮、蒸、炒、煎、炸、燜、煲、燉、燻、滷等烹調法的處理，最主要是要將各種食材的色、香、味吸引出來，排盤的部份也很講究，就像我們今天的盤飾一般，可以讓食材更具價值感。而且新界村民總會在過年或家中有喜事時大擺筵席，以大木盤裝菜上桌，一盤大約可以讓十個人一起享用，整個氣氛相當熱鬧，為了增添年節氣氛，有些村民更會燃放爆竹，喜氣洋洋。

### 四、糖醋排骨相關文獻表

表 2-1 糖醋排骨的相關文獻

| 書名           | 作者      | 烹調法 | 排骨      | 是否提及年菜 |
|--------------|---------|-----|---------|--------|
| 正宗台菜料理       | 陳渭南     | 油炸  | 豬排骨     | 是      |
| 呷飽飽正港台灣菜     | 莊聖恩     | 油炸  | 排骨      | 是      |
| 台灣人最愛餐廳招牌菜   | 楊桃文化    | 油炸  | 小排骨     | 是      |
| 請客           | 程安琪     | 油炸  | 豬小排骨    | 是      |
| 好菜 101       | 梁瓊白     | 油炸  | 小排骨(子排) | 否      |
| 大廚的好料理       | 邱志義     | 油炸  | 小排骨     | 否      |
| 100 到創意新吃客家菜 | 張宏泰     | 油炸  | 豬子排     | 否      |
| 肉類料理大集合      | 李德強     | 油炸  | 排骨      | 否      |
| 美味台菜         | 傅培梅、程安琪 | 油炸  | 小排骨     | 是      |
| 蘇式家常菜、點心     | 張之平、李明  | 油炸  | 豬大排     | 否      |

## 五、糖醋排骨之介紹（由來）

### （一）糖醋排骨之食譜：

材料：排骨 300 公克，青椒 25 公克，紅甜椒 25 公克，黃甜椒 25 公克，洋蔥 25 公克，鳳梨 2 片。

調味料：水半杯，白醋 1 大匙，糖 2 大匙，蕃茄醬 3 大匙，鹽少許，太白粉水適量勾芡。

傳統做法：

- 1.將剝好的小排骨洗淨，蔬菜均切菱形片備用。
- 2.排骨沾麵粉及粗粒地瓜粉後放置 10 分鐘，以 180 度油炸至金黃、熟透。
- 3.熱鍋，放入少許油爆香洋蔥，再放入其餘蔬菜類及炸好的排骨。
- 4.放入調好的糖醋醬，拌炒至醬汁收乾，即可盛盤。

### （二）材料的營養成分：

洋蔥是一種具有辛辣味以及甜味並且營養豐富的蔬菜，而洋蔥不含脂肪以及膽固醇，適合心血管疾病與高血壓患者食用，且含有豐富的纖維，除了能降低血脂肪外，也可以幫助腸胃蠕動，增強身體的免疫力，可對抗胃癌、直腸癌及皮膚癌等。

甜椒是富含維他命 C 最多的蔬菜，具有抗氧化力、抗癌物質的功效，甜椒的維生素除了維他命 C 之外，還有維他命 B2、維他命 A、維他命 B6，另外還含有脂肪、蛋白質，所以本組覺得使用甜椒非常符合健康議題。

鳳梨它的營養成分有維他命 B1、維他命 A，還有脂肪、碳水化合物，重要的是它裡頭還富含了熱量，所以在攝取量必須仔細考量，對人體健康有抗有氧化功能，但是它滑溜溜的黏性，可增加腸內有益菌活動及排便順暢，它可以使腸胃蠕動正常，也可以溶於水減少致癌物質和腸壁碰觸。

### （三）調味料的介紹與營養成分：

白醋：可以說是天然的保健食品。能夠使人體自然分泌副腎皮質荷爾蒙，還能排泄人體過剩的物質，保障身體的健康。

糖：白冰糖的精純度比砂糖的精純度為高，因此糖的結晶穩定性高、口味甘醇，不會有類似砂糖食用後酸酸的口感。

番茄醬：讓番茄呈現紅色的強效抗氧化劑「茄紅素」是主因。茄紅素能夠中和皮膚因接觸紫外線而產生的有害分子。而且經過烹煮更能提升它的功效。茄紅素也可保護皮膚中防止出現皺紋的 DNA。

## 六、研究方法

本研究以健康年菜為主題，所以本組保留原先的烹調法「炸」來比較「蒸」、「燉」、「烤」之間差異性，比較烹調法在口感上、色澤上、香味上據有較好的接受程度又符合健康，另外比較烹調法是否具健康取向以及烹調法之間的方便性。另外本組會分為教師組與學生組以填寫問卷的方式來研究出哪種烹調法最符合大眾人的喜愛。

本研究選用較瘦的小排骨做為主菜，傳統的糖醋排骨製作方法是裹粉油炸，蒸跟燉的方法有點類似，本組會先調製好糖醋醬汁後，倒入排骨利用蒸跟燉的方式製作，由文獻得知蒸的烹調方法，較能保持食物之口味清淡而不油膩。烤的製作方法，本組先微蒸排骨，再塗上糖醋汁，分成二次塗上，以便入味。

## 參·結論

### 一、研究分析

經由「口感」問項的數據可知，學生對燉的方式烹調的糖醋排骨比較喜歡，教師們則比較喜歡炸的方式，此外，教師們最不喜歡的反而是學生們所選的燉。可以見得，學生與教師對於糖醋排骨在不同烹調法上喜好程度有差異存在。相關數據如下表：

表 3-1 學生與教師於糖醋排骨在口感上的差異

| 口感 | 學生平均數 | 教師平均數 | 總平均數 |
|----|-------|-------|------|
| 蒸  | 2.7   | 3.2   | 2.9  |
| 燉  | 4.3   | 2.8   | 3.6  |
| 烤  | 3.8   | 3.6   | 3.7  |
| 炸  | 3.7   | 4.2   | 3.9  |

經由「色澤」問項的數據可知，學生與教師均覺得以炸的方式烹調，糖醋排骨在色澤上較佳。再者為燉、烤、蒸，因此，針對色澤部份，學生與教師並不差異。相關數據如下表：

表 3-2 學生與教師於糖醋排骨在色澤上的差異

| 色澤 | 學生平均數 | 教師平均數 | 總平均數 |
|----|-------|-------|------|
| 蒸  | 3.0   | 2.4   | 2.7  |

|   |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| 燉 | 3.8 | 3.4 | 3.6 |
| 烤 | 3.3 | 3.2 | 3.3 |
| 炸 | 4.0 | 3.8 | 3.9 |

經由「氣味」問項的數據可知，學生喜歡糖醋排骨以燉的方式烹調所散發出的香氣，教師們則比較喜歡炸的方式。可以見得，學生與教師對於糖醋排骨在不同烹調法上喜好程度有差異存在。相關數據如下表：

表 3-3 學生與教師於糖醋排骨在氣味上的差異

| 氣味 | 學生平均數 | 教師平均數 | 總平均數 |
|----|-------|-------|------|
| 蒸  | 3.3   | 2.4   | 2.9  |
| 燉  | 4.2   | 3.2   | 3.7  |
| 烤  | 3.8   | 3.2   | 3.5  |
| 炸  | 4.0   | 4.2   | 4.1  |

經由「健康取向」問項的數據可知，學生與教師們都選擇蒸的方式較為健康。此外依次為燉、烤、炸，由此可知，傳統以油炸方式料理糖醋排骨最不健康。相關數據如下表：

表 3-4 學生與教師於糖醋排骨在健康取向上的差異

| 健康取向 | 學生平均數 | 教師平均數 | 總平均數 |
|------|-------|-------|------|
| 蒸    | 4.5   | 4.2   | 4.4  |
| 燉    | 3.8   | 3.8   | 3.8  |
| 烤    | 3.7   | 2.8   | 3.3  |
| 炸    | 2.3   | 1.8   | 2.1  |

經由「烹調方便性」問項的數據可知，學生與教師都認為以蒸的方式最為方便，而油炸的方式反而最為複雜。對燉與烤持不同看法，整體而言，最容易煮的還是以蒸好之後再加入糖醋醬為最容易烹調的方法。相關數據如下表：

表 3-5 學生與教師於糖醋排骨在烹調方便性上的差異

| 烹調方便性 | 學生平均數 | 教師平均數 | 總平均數 |
|-------|-------|-------|------|
| 蒸     | 4.5   | 3.8   | 4.2  |
| 燉     | 3.5   | 2.8   | 3.2  |
| 烤     | 2.8   | 3.4   | 3.1  |
| 炸     | 2.7   | 2.6   | 2.6  |

## 二、結論與建議

本組以健康年菜為主題，研究了糖醋排骨這道菜，目的是為了讓國人在過年時能夠吃的健康、不油膩，又不會增胖，對身體造成負擔。研究到了最後，由問

卷可得知，國人在過年時皆有吃過糖醋排骨，但以往的糖醋排骨不健康，以蒸的烹調方法最具健康。相信現在國人經濟起步，也開始注重養身方面，加上醫學上的資訊，對於以往過年時所吃的大魚大肉會漸漸改變，本組就是爲了能讓過人接受這樣的改變而著手研究。

根據研究結果可得知，炸的烹調法口感、色澤、氣味皆比其他烹調法好，但學生與教師普遍認爲，用「蒸」的烹調法較具健康取向，烹煮也較方便許多。但是蒸的烹調法在其他方面就弱很多，雖然蒸的烹調法最具健康，但在色澤口感上則不比炸的方式好，這就表示大家其實明白蒸的烹調方式能夠讓大家在身體上比較不會造成健康方面的影響，可是炸卻比較好吃，那麼爲了健康著想，偶爾也可以試試用燉的烹調法，在健康上僅輸於蒸的烹調法，口感色澤上，又比蒸及烤的烹調法好，雖然比煮還費時，但最能保存食材的原汁原味及最珍貴的養分。

本研究結果期望對國人有所幫助，讓國人不再困擾身體方面的問題，而又能在吃年菜時保有年菜的模樣，並且吃得健康不油膩。也希望更多國人能夠加入養身健康的行列，畢竟在現今忙碌緊張的社會中，還會接觸很多外食，這個時候一份簡單養身的食物能夠放鬆心情。

雖然已有多數國人能夠注意到健康飲食的重要，然而國人健康的問題並未完全得到改善，因爲調整掉某些不健康的烹調法，例如油炸的方式，食材的氣味、口感等也會受到部份影響，而變得不那麼可口，所以對烹調法不甚瞭解的消費都，爲了口慾反而會刻意乎視健康的重要，因此身爲餐飲專業人員的我們，應該多充實自身對烹調法的認知與瞭解，縱使改變了烹調法，還要顧及食材的口感、色澤、氣味等，才能吸引消費者落實健康理念。針對本研究，可以改由燉的方式料理糖醋排骨，除了比傳統方式料理符合健康、原汁、原味都留住了，消費者比較能接受如此的改變，相同的也較能擁有健康的人生。

#### 肆・引註資料

- 李德強（2007）。肉類料理大集合。臺北市：楊桃。
- 邱志義（2007）。大廚的好料理。臺北市：膳書房。
- 莊聖恩（2007）。呷飽飽正港台灣菜。臺北市：生活品味。
- 張宏泰（2007）。100 到創意新吃客家菜。臺北市：膳書房。
- 張之平、李明（2007）。蘇式家常菜點心。臺北市：名田。
- 傅培梅、程安琪（2007）。美味台菜。臺北市：旗林。
- 陳渭男（2000）。正宗台菜料理。臺北市：欣葉/旭屋。
- 程安琪（2007）。請客。臺北市：旗林。
- 楊桃文化（2007）。台灣人最愛餐廳招牌菜。臺北市：楊桃。

梁瓊白（2007）。**好菜 101**。臺北市：膳書房。

台東縣衛生局。（2010.03.01.），<http://www.ttshb.gov.tw/>

行政院衛生署。（2010.03.01.），<http://food.doh.gov.tw>