

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

比較不同香料改善年菜油膩感之研究  
-以魚香圓蹄為例

作者：

王力德。私立樹德家商。高三 21 班

蔡宗育。私立樹德家商。高三 21 班

簡碩廷。私立樹德家商。高三 21 班

指導老師：

莊明珠老師

## 壹·前言

### 一、研究背景

年菜原本的用義，為慰勞人們一年的辛勞，在新的一年一家大小團聚在一起，吃個「健康」的年菜討個好兆頭，所以會有菜頭象徵好彩頭，髮菜象徵發財，圓蹄象徵圓滿等的意義；然而根據 50 年代或 60 年代經濟狀況，人們過年只求吃飽就好，隨著經濟發展，生活越來越好，反觀，現今人們吃年菜講究精緻、美味，這也是國人飲食不當食材或烹調法中潛藏的病因的因素，年菜越來越精緻，看似美味，實際卻隱藏油膩的假象，造成國人肥胖，身體上的毛病也越來越多，何如因為肥胖引起，心臟心血管方面的疾病等……。因此本組期望以「魚香圓蹄」為例探討將香料放入健康年菜中，以減少油膩，減少國人飲食不當之現況，進而提升國人健康飲食的概念。

### 二、研究動機

以往豬腳給大眾的刻板印象，不外乎就是「油膩」，因此本組從年菜當中選擇「魚香圓蹄」為例，這道菜屬於川菜，然而川菜又屬於重口味的菜系，因此本組嘗試著把「魚香」(口味重及辣)改用了「西餐香料」，作法上使用「滷」的烹調技巧呈現，期望以香料的特性是否去除豬腳的油膩感，更使「魚香圓蹄」附有更高的健康價值。

根據華視新聞於今年過年期間的報導指出，春節假期進入，醫院診間天天大爆滿，很多人大吃大喝，一不小心就往往造成上吐下瀉的問題，「衛生署就發現，春節期間看診排行榜第一名就是上呼吸道感染，第二名腸胃炎。」春節期間，腸胃炎問題之嚴重可見一般。報導亦指出造成腸胃問題的因素不外乎輪狀病毒的問題。「一球球的輪狀病毒，很頑強，胃酸根本殺不死，讓你，腹瀉又發燒，一旦抵抗力不足，有的小朋友，甚至，還出現刺痛的口腔泡疹，嘴破、腸胃痛」。華視新聞(2010.02.20.)。

### 三、研究目的

本研究以年菜中的「魚香圓蹄」為例，傳統的魚香圓蹄中魚香的意思主要是以燒魚的材料製成方便醬後，搭配不同的材料便可冠上魚香為菜名，醬料的製作是將蔥薑蒜切碎、辣豆瓣先用油爆炒過，加入薑蒜末爆香了一起炒勻、加酒、醬油、糖、醋調味，淋少許水熬到勻了，盛出來就是魚香醬。由此可知魚香醬並不是一樣具有健康概念的調味料因此本組添加西式料理中常用香料「迷迭香」、「月桂葉」、「百里香」，加入魚香圓蹄中一起烹調，期望加入香料後，以香料特有的特殊香氣，改善魚香圓蹄給大眾不健康的刻版印象，使其變的更有健康價值。

研究目的二：比較三種香料何者烹調出來的「口感、香氣」最佳。

研究目的三：比較三種香料何者烹調出來的「解油膩感」最佳。

研究目的四：比較三種香料何者烹調出來的「健康概念」最佳。

## 貳・正文

### 一、年菜的由來

當年南宋皇帝逃難時，百姓爲了招待他就用很大的盤子將家中最好的食物拿出來，經過時代的演變，廚房師傅們的技藝提升，當時所食用的盆菜，食材及菜色都更加多元化而且豐富。現今國人總會在過年期間，全家人齊聚一堂、共敘天倫、圍坐餐桌旁，熱熱鬧鬧地聚在一起大吃大喝，從除夕一路吃到初五，年菜的健康與否對國人而言就更加重要。

### 二、健康的飲食「三低一高」

農曆春節，從年夜飯開始到元宵，過年期間總是大宴小酌不斷，餐餐大魚大肉，糖果、餅乾、零食，導致飲食高油、高鹽、高熱量、低纖維，嚴重不均衡，在過年期間不知不覺當中體重在無形當中大幅增加。因此各地方衛生單位總會在年節期間不斷呼籲民眾注意年節間的飲食習慣，慎選過年食材與烹調法，才能過個健康、快樂、事事如意的年。因此建議國人可以參考以下料理食材的原則：

- (一) 在烹調方法不要使用油炸、油煎的方法，以減少油煙與油脂。
- (二) 選擇當令食材，因爲當令食材除了營養價值高，價錢也會比較便宜。
- (三) 不要暴飲暴食，否則容易造成腸胃不適。
- (四) 不要用加工食品，新鮮的食材，原汁原味對身體較好。
- (五) 降低使用過多的乾貨類食材，因爲乾貨類的食材容易添加額外的保色、保鮮劑，也容易有農藥的殘留，不只對身體不好，也會使身體產生部份疾病。

綜上所述，過年期間飲食原則以三低一高對身體較好，所謂的三低一高指的是「低油、低鹽、低糖、高纖」，如能把握此一原則將可使國人於年節期間保有健康的狀態。

### 三、「魚香圓蹄」相關文獻

魚香圓蹄常年菜中出現，然而大多數的調味料都是多量的醬油，其中以川味家常菜中的魚香圓蹄調味料是辣豆瓣醬最爲傳統作法，但是卻最不健康，參考之相關文獻如下表：

表 2-1 魚香圓蹄的相關書籍資料表

書名	調味料	主材料	烹調法	是否提及年菜
簡單做年菜	椒鹽	豬腳	炸	是
團圓年夜菜	醬油、冰糖	豬腳	滷	是
家傳菜	甜麵醬、醬油、冰糖	豬腳	滷	否
台灣辦桌食譜	番茄醬、醬油、冰糖	豬腳	滷	否
川味家常菜	辣豆瓣醬、醬油、醋	豬腳	炸	否
大廚的好料理	藥膳滷包	豬腳	滷	是
365 道家常菜	可樂、醬油	豬腳	滷	否
200 道餐廳菜大集合-1	滷包	豬腳	滷	否
200 道餐廳菜大集合-2	冰糖、醬油、紹興酒	豬腳	滷	否
書上學不到的 1001 宴客菜	滷包	豬腳	滷	是

#### 四、相關香料

本研究向專業教師進行訪談以及文獻探討，針對添加三種不同的西式香料進行對魚香圓蹄的烹調之研究。本研究選取的香料為「迷迭香」、「月桂葉」、「百里香」，針對其相關介紹如下：

(一) 迷迭香：【**Rosemary**】可以食用的部分只有葉片、莖。料理時可用乾燥或新鮮。一般都來與肉類一起燒烤，在歐洲比較常運用迷迭香放入湯裡面搭配肉類一起煮，或者搭配橄欖油一起拌炒，也可以浸泡在橄欖油中 12 小時以上，再用來調製沙拉也很對味。迷迭香具有舒緩、放鬆緊張神經的功效。但是迷迭香本身味道非常濃郁，容易搶走其他食材甚至其他香料的味，因此在使用份量上要注意，以免讓菜餚走了味！

(二) 月桂葉：【**Bay**】一般都使用乾燥的月桂葉，來增加湯品的香氣。然而月桂葉需要較長的時間味道才會釋出，因此在湯汁中加入月桂葉燉煮最常見；月桂葉需可提味，但是如果放太多，反而會讓湯品味道變差，實務上的運用，一公升的水，會放二至三葉即可。

(三) 百里香：【**Thyme**】亦稱為麝香草。食用的部分為葉片、嫩枝，可以運用新鮮百里香，亦可乾燥後再使用。在歐洲、拉丁美洲或中東地區，百里香都是一種重要香料，常見於燉煮的料理方式，燒烤時也可以放入百里香來提味，也有廚所會將其他食材加入百里香來料理。

#### (四) 滷汁的認識

郭泰王(2009)指出,「滷汁風味,分爲中式、日式、南洋、素式、甜式。」在中醫眼中,滷味加滷汁其實有點類似所謂的藥膳食物,滷汁的材料其實就包含了中藥材,材料都是具有醫療功效,含藥膳滷汁的滷味,是可以增加自身的體力以及抵抗力,比較不容易感冒、生病。無論選用具有養身效果的滷汁,可補益氣血、養生延年外,或選用一些具有辛辣芳香作用的滷汁,運用在發汗祛寒,改善還器內廷及一些外感症狀,這都是一種食療方法,同時享受到料理的美味,也維護著身體的健康。製作滷汁的要點如下:

- 1.最好選用不鏽鋼鍋或沙鍋。
- 2.製作滷汁的時候開大火煮滾。
- 3.使用棉袋才不會使藥材散開來,影響主材料的觀感。
- 4.新鮮的材料或乾燥的香料下鍋的時間都不同,因此放香料的時間上必須知道每一種香料適合的時間。
- 5.滷汁中的藥材發霉或長蟲都不宜使用。
- 6.可以用鳳梨皮或是香菇頭來提味。
- 7.可用烤過的甘蔗取代味糖。
- 8.藥材入鍋前先浸泡清洗。

#### 五、原謂圓蹄

所謂圓蹄,指的是豬腳。針對豬腳則分爲,豬的前、後腳;一般而言豬的前腳肉比較多,適合滷,然而後腳的肉比較少,而且皮的比例相對較多,故適合用烤的。本研究採用豬的前腳肉爲食材。

#### 六、研究方法

本研究採用添加西餐香料的方法進行烹調實驗,分別將「迷迭香、月桂葉、百里香」這三種不同的西餐香料融入中式菜餚中。討論問題有口感、香氣、解油膩感、養生,本研究之樣本有專業教師及學生兩組,可由其中比較出差異性。

其主要目的是要研究香料對於解除油膩或者是否能賦予魚香圓蹄更高的健康價值,期望藉由香料的特有的清香能夠改善於香圓蹄傳統上的缺點。在西方人的飲食當中,相信香料是不可或缺的一樣重要元素,絕大多數的西式料理中一定會使用到香料,原因是香料有它獨特的特質,他能夠賦予食材、湯甚至是甜點更多的香氣,而這些香氣可以使料理在品嘗的過程中,不易讓人有食材很油膩的感覺。

因此本組採用將香料裝入滷包袋中，在烹調魚香圓蹄時，分別將三種不一樣的西餐香料滷包放入鍋中一起烹調，經過時間的烹調慢慢帶出香料的風味，使其香味融入魚香圓蹄中期待達到健康的理念。

## 參·結論

### 一、研究分析

本研究以專業教師與學生為問卷填答者，專業教師 6 人，學生 6 人，比例各佔 50%，以非常不滿意為 1 分，不滿意為 2 分，普通為 3 分，滿意為 4 分，非常滿意為 5 分，藉由專業教師與學生之間的平均數差異，以了解專業教師與學生在各問項間是否存在差異，以下為此研究的數據：

#### (一) 口感

針對「您認為魚香圓蹄以『迷迭香、月桂葉、百里香、原味、綜合』的方式口感良好」五項問題中，由表可得知，學生對於口感方面還是以原味的口感接受度比較高，反觀教師則認為添加香料的口感較好。學生與教師對於「迷迭香」所做出的菜餚，口感上的感受一致。數據如下表：

表 3-1 魚香圓蹄在口感上的差異

口感	學生平均數	老師平均數	總平均數
迷迭香	5.00	4.25	4.63
月桂葉	3.75	4.25	4.00
百里香	3.75	3.25	3.50
原味	4.00	3.75	3.88
綜合	3.75	4.25	4.00

#### (二) 香氣

針對「您認為魚香圓蹄以『迷迭香、月桂葉、百里香、原味、綜合』的方式香氣良好」五項問題中，教師對於有添加香料的魚香圓蹄滿意度明顯比學生要來的高，而對於有專業知識及技能的教師而言，用傳統作法做出的魚香圓蹄香氣方面還是比較良好，前三項的材料皆屬於「西餐香料」，因此在平均值上並沒有太多的落差，而在香料當中又以「迷迭香」滿意度最高。

表 3-2 魚香圓蹄在香氣上的差異

香氣	學生平均數	老師平均數	總平均數
迷迭香	4.75	4	4.38
月桂葉	3.50	4.75	4.13

百里香	3.50	3.75	3.63
原味	3.75	4.25	4.00
綜合	3.50	3.75	3.63

### (三) 解油膩感

針對「您認為魚香圓蹄以『迷迭香、月桂葉、百里香、原味、綜合』的方式解油膩感良好」五項問題中，教師的數據中傳統的魚香圓蹄再解油膩感方面，是最不滿意的，因為傳統的魚香圓蹄既重口味又油膩，口感上明顯比有加入香料的魚香圓蹄來的油膩許多。

表 3-3 魚香圓蹄在解油膩感上的差異

解油膩感	學生平均數	老師平均數	總平均數
迷迭香	3.75	3.75	3.75
月桂葉	3.25	3.75	3.5
百里香	3.25	3.25	3.25
原味	3.25	3	3.17
綜合	2.75	3.75	3.25

### (四) 養身

針對「您認為魚香圓蹄以『迷迭香、月桂葉、百里香、原味、綜合』的方式健康概念良好」五項問題中，以「香料」入中式菜餚，教師組平均值在非常滿意到滿意之間，因此以香料入魚香圓蹄，香料有發揮出特性，以特殊的清香改善魚香圓蹄在大眾刻板印象中不健康的觀念。反觀學生對於香料入菜的接受度卻只在普通之間，學生還是比較不能接受味道較輕淡的魚香圓蹄。因此推斷以香料入中式菜餚，在專業以及普遍的認知上是有幫助的。

表 3-4 魚香圓蹄在養身上的差異

健康概念	學生平均數	老師平均數	總平均數
迷迭香	3.50	4.25	3.88
月桂葉	3.50	3.75	3.63
百里香	3.50	3.5	3.50
原味	3.25	3	3.13
綜合	3.25	3.5	3.38

## 二、結論與建議

經由研究分析之數據可知，專業教師與學生對於已不同烹調法料理健康年菜有不同的看法：

(一) 在口感方面加入香料的魚香圓蹄，對於專業教師而言除了原有的魚香風味之外還帶有些許西餐香料的清香，不失原有魚香的感受又多了不一樣的風味；學生對於加入香料的魚香圓蹄反而沒有傳統魚香圓蹄來的喜愛，因為學生族群是比較喜愛口味重且辣味的魚香圓蹄。

(二) 香氣方面學生組與教師組都能夠接受帶有香料清香的魚香圓蹄。學生組對於迷迭香魚香圓蹄的味道普遍接受度較高；教師則以月桂葉的數據最高，月桂葉在教師的認知以及專業知識而言，對於加入有汁或湯的料理時都會加入月桂葉增添香氣，對於教師而言在增添香氣方面還是以月桂葉最為合適！

(三) 在解油膩感方面還是以傳統的魚香圓蹄最油膩，雖然學生的數據差距不大，但是傳統魚香圓蹄的數據，依然落在普通接近不滿意的邊緣；教師方面數據上就有明顯的落差，有添加香料的魚香圓蹄與傳統的魚香圓蹄，添加香料的魚香圓蹄在解油膩感都有不錯的接受度，反觀原味魚香的數據就更接近不滿意的邊緣，因此在解油膩感方面添加香料對解油膩感是有幫助的。

(四) 養身方面學生的數據反映出年輕的族群，還是比較喜愛重口味的料理對於加入香料的魚香圓蹄並沒有覺得有太大的健康概念；教師組對於養身這一項問題給予原味魚香圓蹄的坪大就在普通接近不滿意的邊緣，這證明了傳統的魚香圓蹄固然美味，但對於健康而言還是一到不太好的菜餚，反觀加入香料的魚香圓蹄雖然在解油膩感方面沒有發揮出功能，但也因為加入香料，使魚香圓蹄在專業教師的品嚐下相對是比較符合健康的菜餚。

綜上所述，建議國人於年節期間甚至平常日，在料理過度油膩的食材時可以加入「迷迭香」，除了可以增加食材的香氣，對於解油膩的部份，也能得到很好的效果。身為餐飲專業人員的我們，也要提升自身專業技能，在料理中餐時，亦可將西餐的概念加入，以提升食材的價值，讓消費者除了吃得健康，在口感上也能得到滿足。

#### 肆·引註資料

- 王智應（2009）。**簡單做年菜**。臺北市：台視。
- 元氣星球工作室（2007）。**書上學不到的 1001 宴客菜**。臺北市：漢湘。
- 江麗珠（2010）。**200 道餐廳菜大集合**。臺北市：楊桃。
- 邱志義（2008）。**大廚的好料理**。臺北市：膳書房。
- 姚嘉雄（2007）。**團圓年夜菜**。臺北市：生活品味。
- 陳麗華（2006）。**台灣辦桌食譜**。臺北市：玉山社。
- 程安琪（2009）。**家傳菜**。臺北市：四塊玉。

郭明輝（2007）。**川味家常菜**。臺北市：生活品味。

郭泰王（2009）。**滷味秘笈**。臺北市：康鑑。

楊桃文化（2009）。**365 道家常菜**。臺北市：楊桃。

駱進漢（2009）。**廚房新手東問西問**。臺北市：源樺。

華視新聞。（2010.02.20.），取自 <http://tw.news.yahoo.com>。

全球最強華文食譜服務網站。（2009.02.19.），取自 <http://www.ytower.com.tw>

台北市政府衛生局保健網。（2009.01.24.），取自 <http://www.uho.com.tw>