



# 研究題目:眷村料理實作

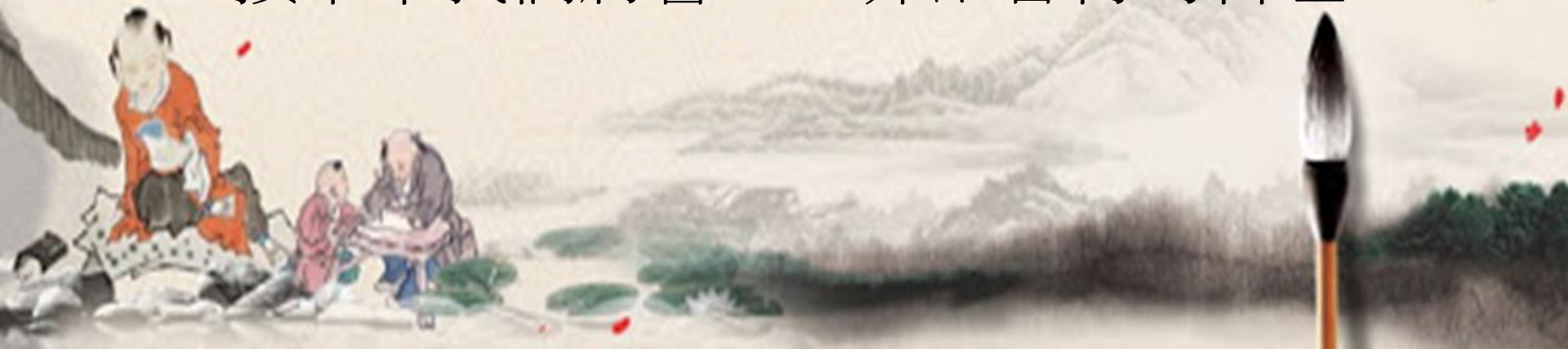
小組成員:20318彭世羽、20502李均誼

報告人:彭世羽 李均誼

# 前言

我們這次的報告主題是：**眷村料理**的實作，為什麼這麼多食物當中我們要介紹的是眷村料理呢？是因為我們都擁有外省人的血統，而這些看似普通的料理，像是水餃、麵疙瘩、炸醬麵、蔥油餅、木須悶餅等等，對我們來說都有著**特別的意義**

接下來我們將會一一介紹眷村的料理：





# 水餃(文化價值與意義)

我是眷村第三代，祖籍在江西，而水餃是眷村耳熟能詳的美食。包餃子是眷村人家必定會的技能之一，因為北方人較愛吃麵食，而吃水餃的好處是，價廉味美，做法簡單，也無繁雜的吃法。也因此，在東北有具名諺：「舒服不如倒著，好吃不如餃子。」足見東北人對餃子的喜愛。

至今，水餃已經不局限於眷村了，世界各地都有不同類型的餃子，例如日本的燒餃子，而不同地區也會選用不同食材當餡料，義大利的餡料以乾酪、洋蔥、蛋黃為主，墨西哥洋蔥、牛肉、番茄、荷蘭芹菜做餡，

水餃也同時呈現了多元的文化特色。



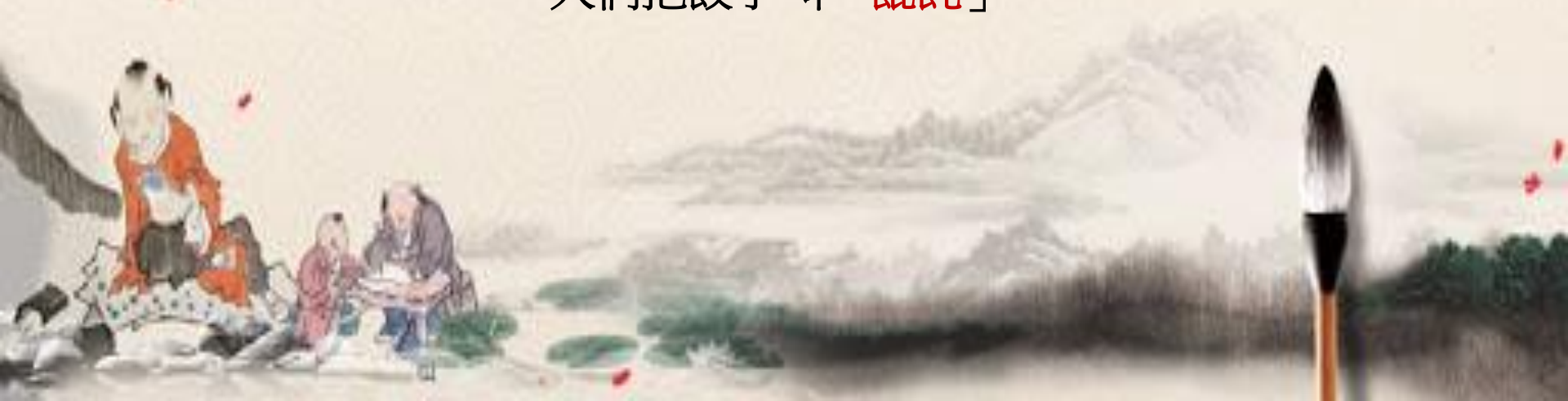
# 水餃的歷史

餃子，原名「**嬌耳**」，是中國的古老傳統**麵食**之一。餃子起源於**東漢**時期，為東漢南陽人**醫聖張仲景**首創。當時餃子是**藥用**，張仲景用麵皮包上一些祛寒的**藥材**用來治病（羊肉、胡椒等），**避免**病人耳朵上生凍瘡。

**三國**時期，餃子已經成為一種食品，被稱為「**月牙餛飩**」，而到**南北朝**時，餛飩「形如偃月，天下通食」。據推測，那時的餃子煮熟以後

不是撈出來單獨吃，而是和湯一起盛在碗裡混著吃，所以當時的

人們把餃子叫「**餛飩**」。





# 水餃的歷史

到了唐代，餃子已經變得和如今的餃子幾乎一樣，而且是撈出來放在盤子裡單個吃。又稱「偃月形餛飩」。百餃園的229種水餃，分為十大系列，有素餡類、水產類、野菜類、保健類、海鮮類等。

餃子在宋代的時候，傳入蒙古。餃子傳到了蒙古，餃子在蒙古語中讀音類似於「扁食」。隨著蒙古帝國的征伐，扁食也傳到了世界各地。出現了俄羅斯餃子、哈薩克斯坦餃子、朝鮮餃子等多個變種。



# 幕後花絮

所需食材: 餃皮  
豬肉  
蔥  
蒜頭  
韭菜  
醬油  
鹽巴  
香油



1. 切蒜頭



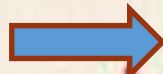
2. 切韭菜



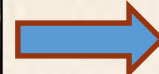




3.把韭菜和蒜末放在鍋子裡



4.加入豬肉，並且加鹽、醬油、香油



5.攪拌



6.餡料成品



7.包好的水餃成品



# 心得

水餃這道料理最為重要的就是**餡料**，要是餡不好吃的話，整顆水餃可謂是沒有了**靈魂**。而這次的探究實作也讓我有了新的體驗，我以往都只負責幫忙包，從來沒有接觸過餡料的部分，其中**有一個小技巧**，那就是**蒜末**，為什麼要放蒜末呢？是因為**蒜末可以讓肉較為凝結，不容易分離**。而最讓我印象深刻的是用手攪拌肉的過程，因為豬肉的觸感又滑又黏，再加上後面還要加入香油和醬油，所以**整隻手都變得很油**，不過這也是一次奇特的體驗。



# 麵疙瘩(文化價值與意義)

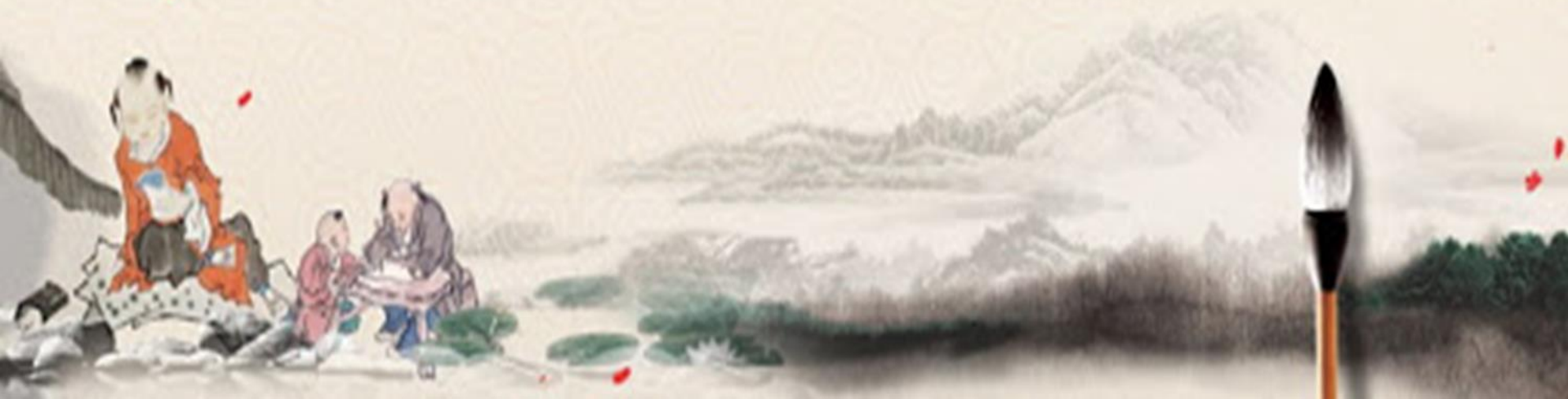
麵疙瘩是中國北方尤其是河南一帶很普及的一種傳統風味麵食，而河南這地方適合種植小麥、高粱等耐寒植物，又麵食的原料是為小麥製的麵粉，麵食因而成為北方地區主食。

眷村麵食各式各樣，有粗、細、圓、扁等基本款麵條，由於當時政府固定配給麵粉，且麵粉富具飽足感，因而成為眷村媽媽鍾情食材。

# 麵疙瘩的歷史

麵疙瘩產於荒年，北方人家收成不好時，把麵粉加水和成麵糊，用筷子將麵糊撥入湯水中，就成了一塊一塊的麵疙瘩。

也可追溯到**1950**發生的韓戰，**1951**年美國為了防止共軍佔領台灣，而派遣第七艦隊協防台灣海峽。那時候眷村物資採取分配制度，美國大量援助的麵粉有如及時雨一樣解決溫飽的問題，麵疙瘩也因為麵粉的供給，更成為了處處能見的菜餚。





# 幕後花絮

所需食材:

蝦米

香菇

蔥

中筋麵粉

太白粉

豬肉

雞蛋

小白菜





切豬肉



加入醬油醃漬



切小白菜



打蛋



加入太白粉



加入中筋麵粉







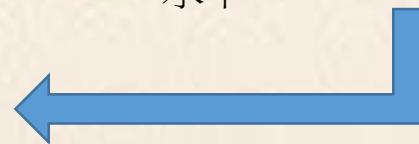
將蝦米、香菇、  
肉絲倒進鍋中



倒水進去，即成為湯頭



將麵糊沿著鍋邊刮到熱  
水中



將煮好的麵疙瘩加入湯中，  
即可完成

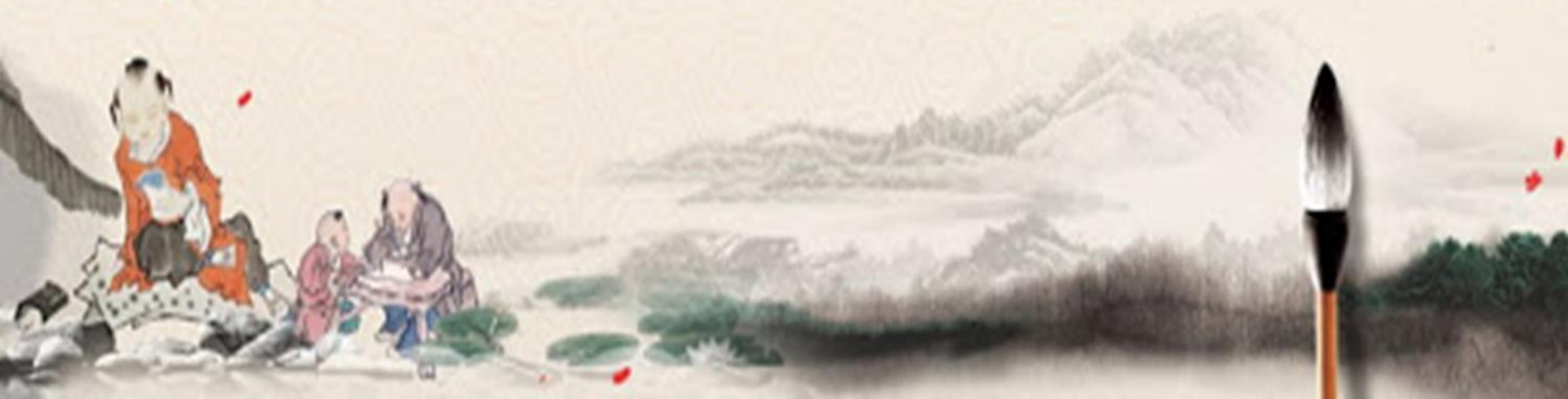


# 心得


**麵疙瘩**這道料理其實我失敗過一次

失敗的原因是因為我還沒等到**水煮滾**，就把麵團刮下去煮，結果導致所有的麵團都黏成一塊

我認為這道料理最困難的地方在於把麵團刮到水裡煮，因為鍋子實在很重，然後刮的大小不能太大也不能太小。

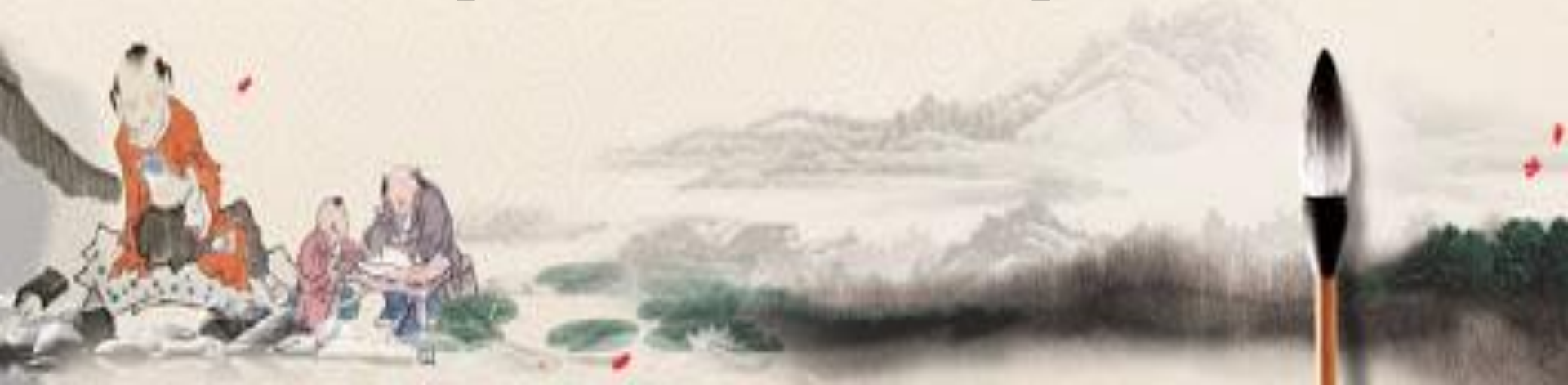






# 炸醬麵(文化價值與意義)

起中國山東麵條食用方法，將煮熟的麵條和炸醬混合食用。炸醬之所以為「炸」是因為鍋中「油」的量所定義的烹調用字，而在製作炸醬的最後階段，因為比重的關係，醬料都會沉在鍋底，上頭浮起一層的油，看上去就像把醬丟在油裏頭炸一樣，所以才會用「炸」作為動詞，稱為「炸醬」



# 炸醬麵的歷史

- 八國聯軍入侵中華，打到北京後，使慈禧太后，光緒皇帝等隨從，從北京逃到南大街，聞到一股清香味，總管李蓮英抬頭一看，是家炸醬
- 及時稟報太后、皇帝，由於長途跋涉皇帝和太后也正是飢渴交加，說那就吃吧。進入店內，李蓮英向店老闆要了專營的素醬麵
- 所有人吃了一碗後說：“味道真好，再來一碗！”，吃完之後太后問眾隨從這面味道怎麼樣？眾人異口同聲說：“絕對的好面，好！好！”
- 這時太后皇上要起駕上路，太后吩咐總管李蓮英把做炸醬麵的人帶到北京，帶到宮裡做炸醬麵，從此後素炸醬麵在北京落戶。



# 幕後花絮

## 所需食材:

- 絞肉300克
- 豆干五片
- 豆瓣醬2大匙
- 甜麵醬2大匙
- 醬油1匙
- 冰糖1匙
- 蒜末少許
- 白胡椒1匙
- 寬麵條
- 太白粉(勾芡) 1匙

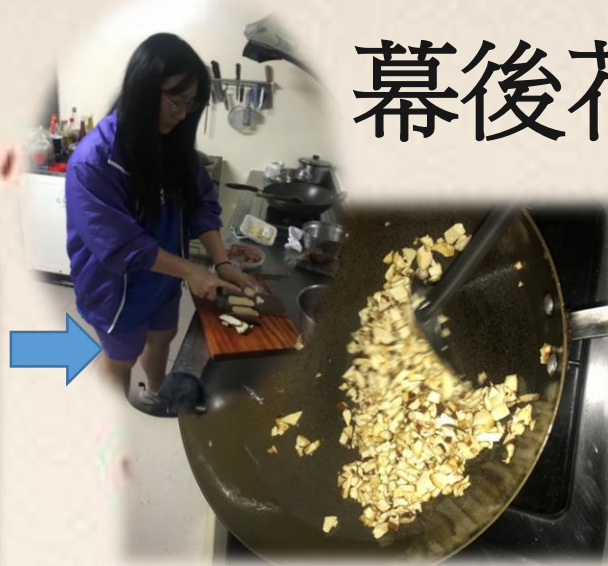
## 配料: (依喜好)

- 小黃瓜
- 炒蛋

# 幕後花絮



絞肉退冰，胡椒醃製一下



豆干切碎，炒成金黃盛出



蒜末爆香放入絞肉至熟，依序放入豆瓣醬.甜麵醬.醬油.拌炒



擺盤，成品



小黃瓜切絲，炒蛋



煮麵



# 心得

這料理非常的簡單，一開始我還以為需要悶個幾小時之類的，果然是我想太多，就是小黃瓜用切的需要時間，用刨的會比較快，但家裡沒有，只能用切的，一開始怕會不好吃，所以量用的很少，沒想到比想像的好很多，家人都讚不絕口的著，一下子就沒了呢！