

岡 山 農 工

創 意 鹹 粿

家 政 二 0 1 0 3 2 0 葉 又 慈

自 主 學 習

前言

「粿」是閩南閩南系中米糕的總稱，客家稱為「粄」，粿也是在閩南族群常見的傳統節慶米食：在還沒有大賣場的年代，高雄市的街頭經常能見到載著各式各樣粿品的三輪車，在大街小巷大聲地喊著：「來唷！來買上好食个粿哦，有甜粿、鹹粿、芋粿、油蔥肉燥粿…」，對許多與筆者年齡相仿的人而言，由母親所炊製的「粿」不僅充滿了濃濃的年節氣息，更包酒著暖暖母愛的記憶，在過去的生活中，「粿」不僅豐富了傳統閩南人的飲食生活，更是年節慶典中不可或缺的传统米食。因要多花功夫時間製做，並非日常家庭主食，是只有在年節祭拜時才會特別做的供品。



研究動機與目的

(一)研究動機

- (1) 融合客家文化
- (2) 讓許多人珍視這日益平淡的節慶文化
- (3) 了解更多具有不同特色與味道的粿

(二) 研究目的

- (1) 把不同的口感混合
- (2) 打破閩南與客家的隔閡
- (3) 創新不同口味的粿



肉燥鹹粿
泡菜鹹粿



泡菜鹹粿

文獻回顧

以在來米漿所製成的「鹹粿類」，先要將米漿加熱水後，隔水加熱成糊狀，調味完之後才能炊製；以糯米為原料的「甜粿」、「包仔粿」、「紅龜粿」等，更須要經浸泡、磨漿、壓水脫乾等程序，將糯米變為「粿粿」才能進一步搓糖或包入餡料炊製，可見傳統製粿過程不僅繁複，而且失敗率高，現今大都以方便的在來米粉或糯米粉來替代。從「粿」運用在祭祀上來看，清代以來臺灣社會即充斥著「信鬼尚巫」的風氣，不管是一年的起始、終結，或是廿四節氣的輪替降臨，無論神明聖誕抑是普度孤魂，一年當中大大小小的祭祀不斷。

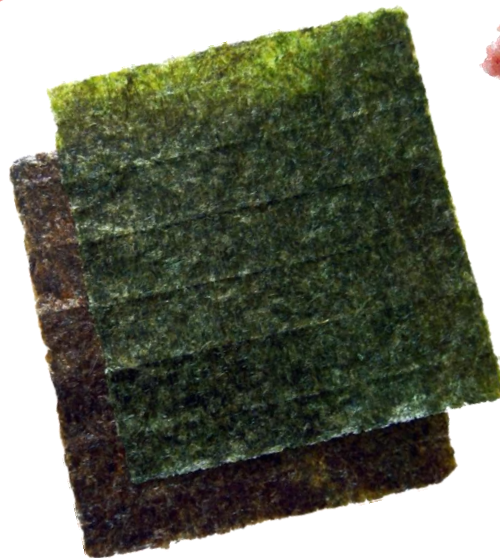
器具

- 馬口碗
- 攪拌器
- 電子秤
- 菜刀
- 鍋鏟
- 鍋子
- 砧板
- 果汁機
- 湯匙
- 鋁箔盒



材料

- 豆干120g
- 芹菜25g
- 蔥25g
- 蒜6顆
- 辣椒2條
- 絞肉70g
- 再來米
- 海苔
- 金桂醬油
- 糖
- 米酒



客家小炒製作過程(切粒)(6人份)



1. 豆干、辣椒、芹菜切粒，蒜拍碎，蔥切花，準備絞肉
2. 豆干炸至Q彈
3. 絞肉爆炒出油
4. 加入魷魚炒香
5. 加辣椒蒜碎
6. 加糖11g+醬油22g嗆鍋+少許米酒融合醬汁
7. 加入青蔥斷生
8. 入芹菜



1. 取適量的米洗乾淨泡
2. 用果汁機磨成米漿
3. 攪拌沖熱水，形成稠狀
4. 備好客家小炒
5. 將部分客家小炒拌入米漿內
6. 盛入容器
7. 蒸
8. 切適當大小
9. 用海苔把鹹粿圍起來
10. 上面放入剩下的客家小炒

實驗流程

實驗結果

泡菜的吃起來比原味的多了一點香味，但市面上泡菜的還是很常見，所以選擇與客家飲食文化作融合，第一次的實驗只是把客家小炒放在鹹粿上，第二次想到可以做成軍艦壽司的樣子，看起來很新奇，吃起來也不錯，但如果說要賣的話，製作過程有點久就對了。



成品照





參考文獻

高雄文獻

<https://www.khm.org.tw/storage/files/1280/original/29930522845f62fe07aaba6.pdf>

維基百科

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E7%B2%BF>