



【食在好玩】專欄-6月

米米家族(2)~節慶米食知多少(端午節篇)

2012.6.21 修訂

節慶米食

自古，米飯除了提供大家溫飽，在傳統習俗和節慶活動中，米製品也扮演重要角色，例如從春節時象徵「步步高升」的年糕，年糕發得越好代表當年運勢一路攀高；到了正月十五，又大又圓的元宵象徵一整年都會「諸事圓滿」。

每年農曆五月初五的端午節，與正月春節和八月十五中秋節合稱三大節日，不僅是國定假日，也是一家團圓的節日。

端午節當天不但要在門口掛艾草，正午還可以試著立蛋，而且最重要的是全家吃粽子。包粽子的由來，是傳說戰國時代楚國詩人屈原，常常上書提供國事建言，不料楚王卻因聽信奸臣讒言將他趕出楚國。憂國憂民的屈原苦無發揮愛國志向的機會，於是投汨羅江自盡。附近居民雖趕來搶救，但為時已晚，為怕他被江中魚蝦啃食，因此將竹筒飯丟入江中餵飽魚蝦，流傳至今，竹筒飯演變成現在大家所熟悉的粽子。

粽子是用粽葉把糯米和一些餡料包在一起，煮法、形狀和餡料各有不同。在台灣比較常見的是南部粽、北部粽，以及用鹼水處理過的鹼粽；也有外型較特殊的長條型湖州豆沙粽及鹹粽；近年來由於健康養生的概念，也出現了許多五穀粽等商品；此外，也有呈現當地食材特色如野薑花粽及月桃葉粽等等…。

米食不僅是填飽肚子的食物，它也承載著傳統文化、歷史智慧及家庭生活的回憶。現代人在端午節不必辛苦的包粽子，但是了解米食在傳統節日的意義，嚼著美食，體會農民種植的辛勞，你對米飯的喜愛都是對他們最大的鼓勵。



粽子 (範例)		
圖片	主要食材	特色
台式北部粽 	長糯米、五花肉、香菇、蝦米、魷魚、紅蔥頭、鹹蛋黃	糯米用紅蔥頭、醬油、鹽等炒至八分熟，再包以炒過的內餡後蒸熟。
台式南部粽 	長糯米、花生、豬肉、香菇、鹹蛋黃	糯米及餡料不用先炒過，將包好的粽子以水蒸煮熟透，口味清淡，口感較黏。
台式鹼粽 	圓糯米	用鹼水處理，米粒透明，口感有點近似粿，冰過之後較 Q 彈；如不包餡，可沾糖食用。
湖州豆沙粽 	糯米、豬油、豆沙餡	外觀呈現長條型，糯米不用事先炒過，豆沙以豬油和糖拌勻，完成後用水煮熟。



健康飲食的訣竅

1. 糯米消化不易，建議節制，不宜過量。

糯米食品黏性較大，相對來說較難消化，因此有腸胃消化問題的民眾、小孩及老年人淺嚐即可。

2. 粽子熱量高，建議食用時要多搭配其他蔬菜。

粽子餡料常見五花肉及蛋黃，其他配料多經過油炒，不僅熱量高且缺乏蔬菜攝取，建議搭配當季盛產蔬菜，以煮湯或涼拌等少油方式料理。例如：涼拌黃瓜、苦瓜或竹筍湯等…，飲食才會均衡。

3. 拒絕香精、色素及防腐劑

近年來由於社會追求創新，越來越多新式口味的粽子成為當紅商品，在挑選時要避免顏色鮮豔、香味濃郁或保存期限長的商品，因為這些都可能添加色素、香精及過量防腐劑。

除此之外，餡料中的蘿蔔乾、蝦米等常被抽驗出過量或違法的防腐劑及漂白劑，因此購買粽子時要慎選有信譽的商家。

4. 切忌暴飲暴食，搭配運動。

節慶是一家團聚的日子，開心之餘切忌暴飲暴食，最好搭配運動，才是健康之道。





課程主題	米米家族(3) –米粒大變身
適用對象	5 至 10 歲小朋友及其家長
時 間	20 分鐘
課程目標	認識米料理
教案大綱	學習各式米料理是由哪種米為原料製作而成
材料	壽司、油飯、宮廷貽、米果、蘿蔔糕、紅龜粿
器材	盤子、衛生紙、抹布、筷子、刀子、圖卡+海報（1 組）
活動方式	<ol style="list-style-type: none">1. 以小組為單位，每組發放一種米食。2. 請小組成員開始試吃，並討論是由哪種米(粳米、秈米或糯米)製作而成。3. 推派代表，將每組米食的代表圖卡貼在米的家族樹海報上。4. 大家一起討論圖卡是否放對位置？
注意事項	





課程主題	米米家族(4) – 麻糬 DIY
適用對象	5 至 10 歲小朋友及其家長
時 間	15 分鐘
課程目標	親自動手做料理
教案大綱	將煮熟的糯米利用杵臼捶成麻糬
材料	煮熟的糯米
器材	杵臼、盤子、花生粉、芝麻粉、糖粉、筷子、少許沙拉油
活動方式	<ol style="list-style-type: none">1. 以小組為單位，各組發放一組杵臼及一份煮熟的糯米。2. 將糯米放入杵臼，請小組成員輪流捶打，即便成麻糬。3. 將麻糬依自己喜愛的口味裹上花生粉、芝麻粉或糖粉
注意事項	在杵臼上先抹上一點沙拉油，麻糬比較不容易黏在杵臼上，事後也較好清理。
	



課程主題	米米家族(5) – 粽子小吊飾	
適用對象	5 至 10 歲小朋友及其家長	
時 間	10 分鐘	
課程目標	廢物利用 DIY	
教案大綱	利用廢棄的吸管製成裝飾用的小粽子	
材料	吸管 1 支、剪刀 1 把	
步驟		
1. 用剪刀將吸管剪開，再將吸管攤平	5.將正方形向右折兩次	
		
2.自吸管下方向上折正方形(折兩次)	6.將正方形拉開，便會出現一個缺口	
		
3.將上方吸管向右壓折出一個三角形	7.將剩下的吸管沿著缺口包起來	
		
4.將上方三角形往下壓，會出現正方形	8.漂亮的粽子完成囉!	
		



延伸閱讀

1. 中國童話。五月的故事，汨羅江畔的詩人，p.29，英文漢聲出版社。

發刊頻率

配合每月第二期主婦聯盟電子報發刊，下次發刊期為 2012.7.19

課程設計

主婦聯盟環境保護基金會 消費品質委員會

聚會時間

每週二 10:00-12:00 主婦聯盟環境保護基金會會議室

課程洽詢

主婦聯盟環境保護基金會 秘書處 02-23686211 / service@huf.org.tw

歡迎加入基金會志工的行列!!!