



# 客 家 甜 點

1. 客家甜碗粿
2. 牛汶水

組員:206 02 巫芷葳  
206 19 蘇宣慈

# 目錄

1. 料理的由來文化價值
2. 料理的歷史
3. 食材介紹
4. 實作
5. 製作心得與花絮




# PART1

## 料理的由來 和文化價值



# 客家甜碗粿



以**米食**為基底的客家人,每一餐都少不了米食,連甜點也是,可以磨成粉加水製成漿製成米粉跟粿。

粿是客家人重要的米製品,有句諺語說:[一塊粿 抵三碗飯] 看出來粿的重要性。[粿]與**日常生活,年節喜慶,敬神祭典**有著密切的關係,清明節的艾粿,新年的紅粿,錢粿,[粿]的原料又分糯米及一般的稻米像是在來米或是蓬萊米。

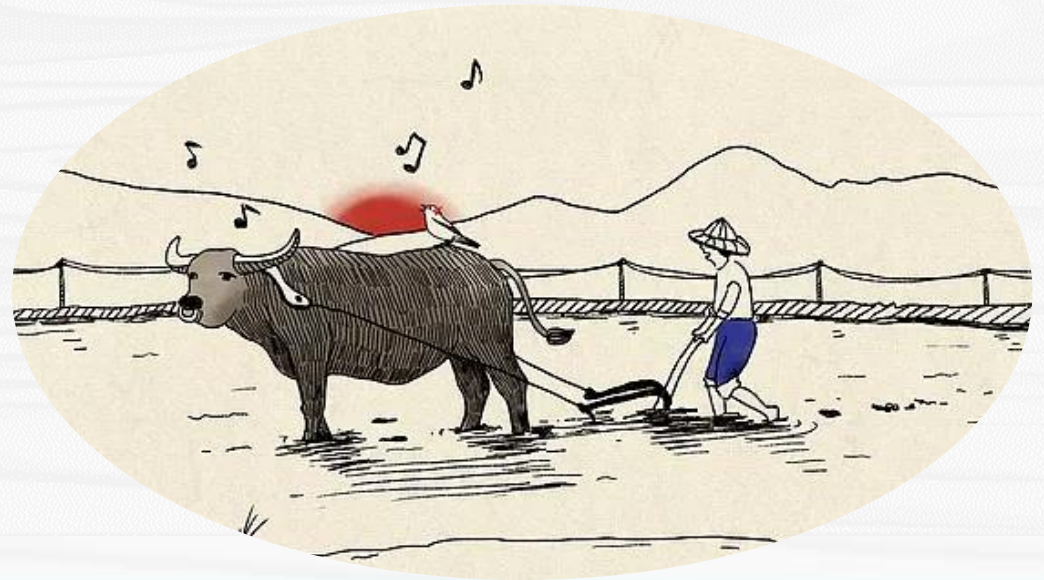
客家人早期生活窮困,而米食的原料大多是糯米,糯米吃後很容易就有飽足感,也見證客家人**惜福節檢的精神**。





# 牛汶水

隨著傳統耕作減少,農田裡多半是農耕機的達達聲,牛汶水的畫面也變得非常少見,但這道牛汶水甜食卻在客鄉老街盛行起來。



PART2

料理的歷史







# 客家甜碗粿的歷史



由於農村生活**刻苦勤儉**，遇到天候下雨無法農作，婦女們就會在家蒸水粿，此時小孩最為高興有點心可吃，有甜鹹之分 **幾乎家家戶戶都會做**





# 牛汶水的歷史

牛汶水的由來,據說是看起來跟泡在河裡避暑,只露出頭與背一小塊在水面上的水牛很像,加上花生碎粒與芝麻後,更像是水牛玩水時捲起的泥沙,因此命名為牛汶水[牛玩水]。





# PART3

## 食材介紹





# 客家甜碗粿

需要準備的材料：

1. 1又1/2杯黑糖
2. 4又1/2杯水
3. 1又1/2在來米粉
4. 玉米粉3大匙
5. 碗
6. 秤子
7. 過濾篩
8. 打蛋器







## 2 牛汶水

需要準備的材料：

1. 糯米粉
2. 黑糖水
3. 花生粒
4. 秤子
5. 量杯



# PART4

實作







先取3又1/2杯水  
煮成黑糖水



在來米粉和玉米粉  
放入鋼鍋加一杯水  
和勻



將黑糖水加進粉水  
攪拌均勻，隔水加  
熱持續攪拌至濃糊



將米糊舀進碗裡，  
表面抹平



可額外灑上一小匙  
黑糖粉 增加風味



放入鍋中 外鍋放  
入兩杯水



蒸15-20分鐘 放涼後  
即可食用 也可放入冰  
箱

完成!

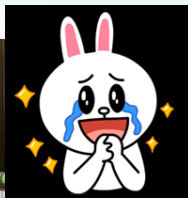




糯米粉加入冷水用手  
拌勻並抓成糰



取約1/3小糰入滾水中  
煮成透明塊狀再與原  
本的漿糰辦揉成團



黑糖加水煮滾後在加  
入薑片後轉小火煮5分  
鐘後備用



糯米糰分成每個25公  
克的糰型並於中間微  
壓成凹洞



將糯米糰放入滾水中並煮  
至浮起後再撈起放入碗內



# 完成!

再碗內倒入事先煮好的黑糖水並撒上花生粒即可~~



# PART5

## 製作心得 與花絮





# 製作花絮

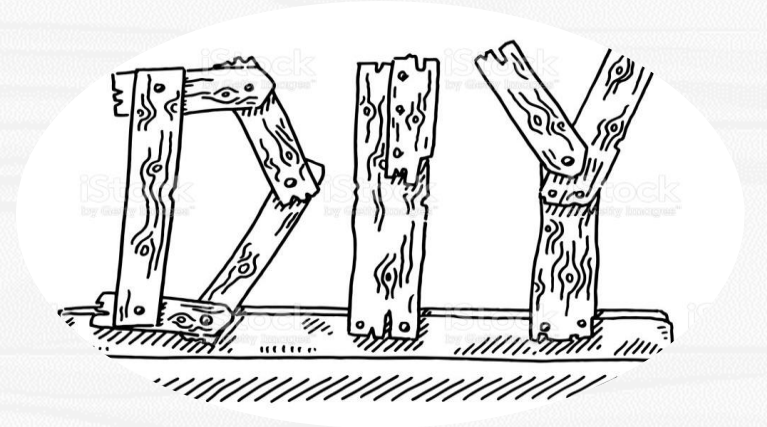
關於這兩道菜的共通點：

食材簡單容易採買,製作過程不會太繁瑣,家裡有長輩會製作,客家人也幾乎家家戶戶都會做,算是客家料理中較為常見的菜餚。





# 製作心得



## 心得:

這是第一次跟家裡長輩一起製作客家料理,平常都只有看過家人做而已,透過這次的課程可以自己動手做,也可以像家裡的長輩學習料理的經驗,增進感情,也讓我們了解每道菜背後的由來及歷史。