

## ㄟ 爇湯糍 ㄟ



「爇湯」是水煮，「糍」就是麻糬的意思，而它可愛的凹洞，聽說是取自於水牛泡水所留下的凹洞，所以也稱做「牛汶水」。

做法來自於樸實的農業社會，沒有富足的資源，花生、黑糖、薑母，成為冬令進補的甜品，或是農忙時，補充能量的午後甜點。

客家人用米加水，將之磨成漿，在壓去水份後成為「粄粿」（即米糰，或稱「粄脆」）；用「粄粿」作成的糕點米食，就是粄。客家人製作的粄類食品中，糍粑是最具代表性和廣受歡迎的。爇湯糍其實是糍粑的變身之一，它又稱湯匙粄，這是一種大粒的雪丸，作時圓心處將它壓扁，如此煮起來比較容易熟。它是熱食，秋末冬初割冬稻時，農家常煮爇湯糍，挑到田間給長工工作點心。爇湯糍和牛汶水是質同名異，類似大湯圓的客家米食，這種糯米作成的點心，也有在農曆正月和七月插秧時用來慰勞田中辛勞的長工。它除了淋上甜的花生末糖薑汁，也可以澆上鹹的炆肉汁。用全糯米作成的爇湯糍或牛汶水，可暗喻為黏結之意，祈求秧苗插得穩固、成長順利，來日有好收成。



**材料：**糯米半斤、黑糖 1 杯、老薑 2 兩

### 作法

- 1.糖放進鍋中加少許水，老薑壓破後，一起熬煮成糖漿備用。
- 2.糯米泡三小時瀝乾，磨成米漿，脫水成米糰，燙兩塊成熟米糰，拌至生米糰搓勻，揉至表面光滑，再分成兩公分一小段。
- 3.將分成小段的米糰，像搓湯圓一般，揉成圓扁型，在中間壓一個凹窩。
- 4.放入沸水中煮熟，待浮起後撈起放入做好的糖漿中。  
也有人最後還再加入花生粉或芝麻粉。或是一層花生、一層紅糖、一層爇湯糍，再放些薑汁。吃法多種，可隨意加以變化。



## 客家與粄

<http://www.hakka.gov.tw/ct.asp?xItem=13496&ctNode=479&mp=1>

客家飲食文化中，最特別是隨節氣習俗與傳統米食而創造出各式各樣的粄，在不同季節節氣與家中習俗中，各有吃粄仔的文化，客家女性也在打粄文化上各見真章，甚至民間有人將粄仔文化整理成客家粄十唸：「油椎仔（頭椎）、糰粄（二粄）年糕、鹹甜粄、花生粄、紅豆粄、（三甜飯），湯圓、元宵、粄圓、雪圓、（四惜圓），菜包、地瓜包菜、菜包、艾草菜包、甜包、（五包），米粽、粄粽、粳粽、甜粽、（六粄），水粄仔（七碗粄）、米苔目、米篩目、河粉（八摸挲），九層粄、粄條、九層糕、紅粄、龜粄、長錢粄、新丁粄（十紅桃）」等，再加上菜頭粄、發粄、芋頭粄、油飯、米粄、艾粄，足見客家粄仔文化的精彩。

「粄」是以米為主要原料，將米加水磨成漿，然後脫水成為米糰，就可製作出各種鹹甜口味的「粄」。

**紅粄**：北部客家稱的「紅粄」，南部客家說成「龜粄」，也就是福佬人口中的「紅龜粿」。客家人的紅粄有兩種，一種是龜狀、一種是桃形，兩種都代表了吉祥、長壽的意思。客家人除了在結婚、祝壽、年節喜慶會打紅粄分送親友外，每年正月十五，一年內生有小壯丁的家庭，也會特別做紅粄謝恩祈福，這又叫做「打新丁粄」、「打大粄」，南部多見，是客家庄裡重要的活動。



**材料**：蓬萊米 1 斤、圓糯米 4 斤、紅豆半斤、糖半斤、食用大紅適量

**作法**：1.糯米、蓬萊米洗淨、瀝幹，加高過米約三公分水，浸泡三小時再瀝幹後，倒入調理機打成米漿，脫水或壓幹製成生米團。

- 2.紅豆煮爛，加糖炒松，成紅豆餡。
- 3.脫水過的米團，放入食用大紅攪拌均勻。
- 4.以三兩重的米團，包一兩重的紅豆內餡。
- 5.將包好餡的米團，放進板印模型，印出花紋和造型。
- 6.用小火蒸半小時，要開甑至五次，以免紅粄變型。

**客家菜包**：在想像力十足的客家祖先眼裡，像極了抓豬的豬籠，於是有了和美食特別不搭的綽號「豬籠粄」，「客家菜包」由糯米磨粉製作，看不到顆粒，卻十分耐飽。裡頭仍摻進了好吃的客家牌內餡，蘿蔔絲、香菇、豬肉、紅蔥頭要爆到酥香，皮薄餡多的菜包盛著月桃葉蒸食，香味四溢。



**材料**：糯米粉 2 又 1/2 杯、在來米粉 1 杯、細絞肉 6 兩、細砂糖 3 大匙、乾蘿蔔絲 2 兩、蝦皮 3 大匙、油蔥酥 3 大匙、粽葉 5-6 張、油適量。

**調味料**：醬油 2 大匙、白胡椒 1 小匙、太白粉 1 小匙。

**作法**：1.乾蘿蔔絲用水泡軟，擰乾水份後切成小段，粽葉泡軟洗淨剪成片狀備用。  
2.起鍋熱油，炒香蝦皮，再放入絞肉略炒一下，加入醬油調味，再下蘿蔔絲炒勻熄火加入油蔥酥、胡椒粉、太白粉拌勻即為餡料。  
3.糯米粉與在來米粉混合，加少許冷水拌揉出 1 小糰塊，再分成小塊放入沸水煮至浮起，容器中剩下的粉料加入砂糖及煮好的粉糰，並分次加水揉勻至成糰。  
4.將粉糰分成約 12-15 份，包入餡料，收口收緊並捏出一條背脊，表面滾上一層油，即可放在粽葉上，放入蒸籠以中火蒸 20-25 分鐘即可。

以下「米粽」、「大野粄」兩種作法與上面略同。

**米粽**：分別有客家米粽與客家粄粽。客家米粽採用精選「米」為主。先慢炒半熟，再配上其他上等配料蒸熟後，再以「粽葉」包上蘿蔔乾、豬肉、蛋黃、香菇等材料，再度蒸至熟透。油而不膩，口齒留香。



客家粄粽-遵循客家傳方式，以「粄」為外皮。內餡是採用蘿蔔乾、蝦米、豬肉末為主料。美味、香 Q、口感佳、有咬勁，保留了「客家傳統」獨有特色。

**大野粄**：粄皮加入野生艾草及糖攪拌而成，內餡以蝦米、蘿蔔乾、豬肉為主。外粄皮帶甜味，口感佳、有咬勁，風味獨特。

