

苗栗縣立三義高中辦理 106 學年度優質化計畫成果照片

子計畫名稱：子計畫 A

課程名稱：閱讀與寫作——遊於「義」

課程類別：多元選修

課程說明：本課程以三義地區之地景及人文發展為背景，探討客家族群之生活、文化，及探索三義地區人文與自然景觀、並選讀苗栗地區客籍作家之作品及觀賞客家電影。本課程可搭配二年級國文科常見之古文文本，延伸學生之視野。讓學生在閱城市、閱自然、閱書籍、閱生命、閱電影等廣泛的閱讀經驗中提升文化素養、培養愛惜自然、關懷鄉土的情思，並省思自我生命的開展。

授課對象：三義高中高二學術學程學生

任課老師：洪媛英

課程時數：每週 2 節，共 2 學分

單元主題（三）：認識客家米食文化與實作

邀請十六份人文茶館到班介紹



客家米食的內涵演說



客家米食展示



客家米食品嘗



客家米食展示



客家米食實作



客家米食分享



客家擂茶介紹



客家擂茶演示



客家擂茶實作



客家擂茶實作



客家擂茶實作



客家擂茶實作


附錄一：

客家米食文化與實作學習心得

● 賴永欣

第一次在課堂上能盡情的享受三義當地的傳統客家美食，對我們這些貪吃的女孩來說真的是太幸福了～這次體驗中，有麻吉、菜包、九層板、艾草板…等等！麻吉那軟軟的 Q 度，沾上花生粉真的是絕配，不經讓人一口接著一口，還有我最愛的艾草板，那香香的艾草味道，讓人吃了感覺很清爽，吃了那麼多的美食，想必大家也都心滿意足了！其中最有趣的是擂茶，全程體驗製作過程，拿著一根木頭在碗裡面磨啊磨，在磨到茶葉的時候，茶葉像是在開派對，一直跳動著，還有一個過程比較費力就是磨花生，我們輪流好幾次，才把花生的油脂磨出來，最後香味撲鼻的擂茶就好啦～在冷冷的天氣裡，喝著客家擂茶，心瞬間暖和了

● 洪雅玲

客家米食主要都是米製品，因為以前種很多的稻米，所以客家人就研發許多《粄》，有發粄、甜粄、鹹粄、新丁粄、圓粄等……這些都是有配上各個節慶，例如：過年要吃蘿蔔粄、鹹粄…元宵節吃圓粄 …清明節吃艾粄、草粄、紅粄…提到粄不能忘了客家板條，又稱《面帕粄》。客家麻糬特別有客家的感覺，因為不管結婚或節慶時都會吃到，做麻糬不會太複雜，而且麻糬也是用米飯做的加上花生粉特別香又好吃，最具有客家代表性的茶《擂茶》有七種食材磨製而成的特別有古色古香的香氣有甜也有鹹「讚！」客家美食我從小吃到大，現在吃這些米食只有在特定的節日會吃，好吃到吃一輩子

● 黃語霏

身為客家人的我，對於客家米食可以來說是從小吃到大不可或缺的食物，第一堂課在介紹各種的客家米食和做麻糬我覺得動手自己做的感覺和外面買的就是不一樣而且可以了解做客家米食的辛苦，還有試吃蘿蔔糕、紅豆粄、綠豆粄、菜包、艾草板，有些外地來的同學不見得全部都吃過，但是是藉由這次的“遊於義”的體驗，讓我在進一步的了解客家米食。

第二堂課介紹的是擂茶，一開始我並不知道什麼是擂茶；剛開始要磨綠茶的時候磨到後面時手真的很酸，而製作擂茶的基本食材有南瓜籽、芝麻、花生、綠茶、黑糖、玄米、擂茶粉，製作擂茶真的很好玩，大家輪流搗碎食材，完成的時候真的是又驚又喜，而且這是我第一次喝擂茶，可以說比外面賣的飲料還好喝。

這次的體驗課程讓我們親手體驗製作和了解米食製作，真的是非常充實的課程，希望下次還有機會繼續上。

● 邱子瑜

這次因為有介紹三義，而三義也是個客家莊，當然也少不了客家的美食！

老師也邀請到了「十六份人文茶館」的老闆娘來替我們講解與介紹，老闆娘介紹了很多樣的客家米食像是：艾草板、菜包、九層板、麻吉…等等，每一項幾乎也都是用不同的米去製作而成的再另一堂課我們所體驗的是「擂茶」，也讓我們親自 DIY 製作體驗。每一項食材都必須自己磨碎，擂茶所用的食材有：茶葉、芝麻、瓜子、花生…每樣食材所要花費磨的時間並不相同，最後加入擂茶粉，再加熱水，剛開始熱水我們沒有加太多，所以喝起來非常濃稠，喝到了後面杯子底部都會剩下很多剛剛所磨的渣渣。

這兩堂美食體驗課不僅好吃，也很有趣！也讓我們吃到與瞭解到這些特別的客家米食。

● 徐語瑄

客家米食-201 16 徐語瑄 聽完客家米食的報告後認識了很多不同的米食,很多都是以前沒看過沒吃過的。其中有一樣是客家麻糬 那個可以自己動手做也可以吃真的很好玩 這也是我第一次動手做麻糬剛開始用的時候真的蠻難用的筷子都會黏住可是之後找到訣竅之後就比較好了。除了動手做米食之外我們還有自己做雷茶,雖然過程有點煩雜但是其實也蠻好玩的,因為這也是我第一次自己做雷茶跟第一次喝到雷茶這種東西 在製作的過程真的很香而且越用會用香。上完這兩節課真的學到很多以前都沒有這樣嘗試過自己動手做雷茶跟麻糬,也希望還有機會可以在吃到這些東西,雖然自己也是客家人但是卻很少吃到這種客家的米食。也謝謝老師讓我們有這次的機會可以認識客家的米食文化。

● 陳珈沂

在國文課請來了十六份人文茶館的老闆娘,為我們介紹客家米食及擂茶實作,我覺得這是一個很特別的體驗,雖然身在客家人頗多的三義,但還是沒有太多機會接觸到客家美食,藉由這次機會讓我認識了許多客家米食是怎麼做的,在這體驗中最讓我印象深刻的是擂茶體驗,在這堂課之前對擂茶的理解只有把一些東西放進碗裡搗碎加熱水飲用,經過這堂課後我瞭解到擂茶要把加入的東西攪碎攪細混合均勻,而最後把花生磨到細粉狀使花生出油,這就是擂茶香氣的關鍵,品嚐擂茶時不知是不是自己磨的關係,感覺擂茶更好喝了,對這次的體驗讓我認識材料與製造過程,這堂課帶給我許多課外的知識希望下次還有機會能再瞭解更多!

● 王郁萍

一開始抱著可以吃的心態來上客家米食這堂課,沒想到,店家阿姨精心準備 ppt,讓我們了解客家米食,且上課也不無聊,反而很有趣,對客家米食有深刻的印象,尤其是店家阿姨問同學九層板有幾層,同學竟然很認真回答「十層」,這是最深刻的印象。

「擂茶」我以前沒有喝過,第一次喝就有製造過程體驗,我覺得很棒,雖然過程要磨很久,但很有意義,親手做出來的感覺跟現成的是差差很多的。

兩堂課下來我覺得,親手做可以對客家米食更了解,也更深刻!是個很棒的學習,讓我們的國文課變得不一樣!對苗栗更了解!

● 黃毓鈞

難得的機會,讓我這個閩南人可以體驗到,客家的傳統米食,對於鮮少吃這些東西的,覺得耳目一新,客家的麻糬實在太好吃了,略微黏膩的口感,沾上甜甜的花生粉,完全吃不膩,一口一口接著吃,可惜的是我不能吃太多糯米,但我卻捨不得忌口,我受不了這些米食的誘惑,最特別的是九層糕,口感入口即化,香氣撲鼻。在眾多米食之中,我發現了一樣,以前外婆做給我們吃的東西,我們叫它草粿,客家人叫它艾草板,因為我沒有品嚐到,所以不能確定裡面是不是像外婆包的一樣是炒蘿蔔絲,有機會我一定要品嚐看看客家的艾草板。再來我最喜歡的就是製作擂茶,將東西磨碎的樣子,真的好療癒,真的是難得的體驗,這們課實在太有趣了。

● 林鈺珊

剛開始的時候講師先用簡報講解有關三義的客家文化,瞭解到了很多客家傳統米食以及他的功用,雖然時間不長但說明的很清晰,讓我很充分的知道一些有關客家的文化。

後來最期待的就是親手體驗的時候,雖然只有麻糬是讓大家用手切看看,但黏黏的觸感停留在我的筷子上,沾上了花生粉放入口中,滿滿的感覺到他甜甜的滋味,看大家也都跟我一樣享受在這其中,覺得這是很棒的感受,在讀書之餘還能享受這麼悠閒的課程,是我非常棒的體驗。♥