

「齊手扭粢粿」：客家麻糬動手做教學指南

客家小知識（課前引導）

客家人稱麻糬為「粢粿」（客語讀音接近：齊粿，Gid-ba）。傳統的客家粢粿和一般包餡的麻糬不同，它是將一整大塊熱騰騰的糯米糰，用筷子或手「扭」成小塊，再沾上花生糖粉吃。今天我們要學習的，是融合傳統與現代的「動手包內餡」吃法！

準備材料與工具

- 主料：糯米粉 200g、水 160ml、沙拉油 1 大匙（防止沾黏）。
 - 內餡與外皮沾粉：純花生粉、細砂糖、黑芝麻粉。
 - 工具：耐熱塑膠袋（或保鮮膜）、耐熱扁筷子、盤子、紙杯、不沾手套。
-

教學步驟：如何「扭」與「包」客家麻糬

為了讓學生安全、衛生地操作，建議使用「**塑膠袋揉捏法**」，非常適合在教室或家裡互動。

◆ 步驟一：米糰洗三溫暖（由老師/家長協助準備）

1. 將糯米粉、水和沙拉油攪拌均勻成粉漿。
2. 放入電鍋（外鍋一杯水）或微波爐加熱，蒸至米糰呈現**半透明熟透**狀態。

◆ 步驟二：同心協力「**板脆**」（鍛鍊小肌肉！）

1. 將剛出爐、溫熱的麻糬糰放入抹了少許油的耐熱塑膠袋中。
2. **學生任務**：讓學生隔著塑膠袋，用手掌交替**用力揉捏、捶打**麻糬糰約 3 分鐘。
 - **教學重點**：這個動作在客語叫「打粢粿」，打得越久，麻糬才會越 Q 彈、越有嚼勁！

◆ 步驟三：獨門絕技「扭」與「包」（核心教學）

請讓學生戴上沾了少許熟油或冷開水的不沾手套，或是隔著塑膠袋操作：

1. 傳統的「扭」法：
 - 用虎口（大拇指與食指中間）掐住一大塊麻糬。
 - 用力一捏、一扭，擠出一個像乒乓球大小的圓球。
 2. 壓扁變盤子：
 - 把小麻糬球放在手掌心，用另一隻手的大拇指從中間壓下去，把它捏成一個**中間厚、邊緣薄**的圓圓小盤子。
 3. 餵麻糬吃飽飽：
 - 用小湯匙挖一茶匙的「花生砂糖」或「芝麻糖粉」，精準放在麻糬正中央。
 - 注意：內餡不要裝太滿，邊緣如果沾到糖粉會黏不起來喔！
 4. 神奇收口術：
 - 利用對角線，把麻糬的邊緣往中間拉、隱藏內餡。
 - 像包包子一樣，把口捏緊、轉一轉。
 5. 滾一滾、變漂亮：
 - 將包好的麻糬放進裝滿花生粉的盤子裡滾一滾，讓全身沾滿香噴噴的花生粉，就大功告成囉！
-

⚠ 安全與衛生小叮嚀

1. 小心燙手：剛蒸好的麻糬非常燙，揉捏時一定要隔著厚塑膠袋或墊一條抹布。
 2. 慢慢咀嚼：糯米製品非常黏，請提醒學生一定要坐著吃、切成小塊、細嚼慢嚥。
 3. 衛生第一：動手前，所有人必須將雙手徹底洗乾淨，並佩戴口罩與手套。
-

課後反思提問

- 🌻 剛剛在揉捏麻糬時，你有感覺到麻糬從軟軟的粉漿變成很有彈性的米糰嗎？
 - 🌻 客家人以前是在「結婚、辦喜事、或過年節」時才會聚在一起打糰粿，你覺得大家一起分工合作做麻糬，有什麼感覺呢？
-