



## #001期同學會故事

# 親子共廚傳家菜\_客家板圓

文 / 羅玉子 2011-5-15

### 前言:

今年(2011年)愛你一輩子家庭在5月15日當天舉辦一場親子共廚傳家菜的分享記者會，來自北中南區示範親子共廚傳家菜的活動，並且邀請全國各地家長能共襄盛舉一起參與這項有意義的活動，還提供了豐厚的獎品及延長報名時間，讓大家有更充裕的時間與孩子討論，眼看距離截止報名日期9月30日快到了，趕快把拍好的照片做最後整理，順便提醒大家別忘了趕快去通訊報名喔！

提醒各位夥伴們 你可以寫一篇分享親子共除傳家菜的故事 你也可以只有親子共廚傳家菜的照片 當然附上食譜就是最完整的投稿囉 請大家踴躍報名參加 記得寄到

### 一. 一篇親子共廚傳家菜故事 (300-600字 word檔案)

傳家菜，感覺就是有一種傳承的意義在裡頭，其實很多人問我：家中料理不過是個簡單的家常菜罷了，不能稱為傳家菜而不敢報名，我倒不認為。我覺得一道菜能讓孩子與你引起共鳴，喜歡共同參與一起完成的菜，就是一道有意義的傳家菜。我娘家是客家人，仔細

想想最喜歡吃的客家料理就是粄圓(也就是湯圓),問問女兒沒想到她也鍾愛粄圓,太好了!達成共識,於是決定以『客家粄圓』做為我們這次「親子共廚傳家菜」的食譜。

客家人的湯圓其實很普遍的,凡家有喜事就會”打粄圓”,從小就幫忙搓湯圓,看著長輩們在廚房進進出出的,長大後也就自然會煮湯圓啦,我喜歡搓湯圓的過程,記得孩子在約六七歲時,冬至節時也試著弄糯米糰給孩子搓湯圓,結果孩子最喜歡玩造型湯圓,有雪人、有蛇、有英文字母、數字等等,有一半的湯圓不是圓的,孩子玩得很開心,這是我印象非常深刻的一次。所以這次的傳家菜我想到去桃園娘家做活動紀錄,也好讓現在正值六七歲的外甥及外甥女也能體驗一下搓湯圓的樂趣,我相信那一定也可以成為他們難忘的回憶。

女兒對第一次搓糯米團感到非常新鮮,她說就好像在玩黏土般,小朋友呢則眼睛瞪得大大的,手上拿著軟綿綿的小粄團,第一次搓十分好奇。在廚房裡看到女兒很認真的聽著外婆的傳授,心中有股莫名的感動,真的很感謝女兒的配合,她真的是個很貼心、溫柔又善解人意的可人兒。這天的活動紀錄剛好在父親節前夕,看到老爸、老公、老弟三位爸爸同時圍著搓湯圓,突然發現這不就是個最好的傳承畫面嗎?太好了,看來到娘家來做這紀錄是來對了。

---

二. 一張親子共廚傳家菜精彩相片(jpg檔,寬或高任一尺寸至少800像素,檔案大小2M以上,相片需有親子與傳家菜的合照)



---

### 三. 一份傳家菜食譜(300字 word檔)

#### 客家板圓食譜：

1. 糯米粉一包 + 水 慢慢調和成團狀 搓成湯圓備用 也可到超市買現成湯圓

#### 2. 食材

蝦仁少許切細、香菇數朵切絲、、豬肉少許切絲、蔥兩三支切成蔥花、青蒜一支切細段、芹菜兩三枝切細段、香菜少許、高麗菜切絲(時節蔬菜均可) 冬至時都是放茼蒿的。

#### 3. 做法

起油鍋，將蝦仁及香菇爆香再放肉絲，加少許鹽醬油胡椒粉翻炒，再放高麗菜絲炒軟入味，最後放青蒜蔥花芹菜略炒，然後起鍋放入高湯鍋內，再另外用清水煮湯圓，等湯圓滾熟到變原來兩倍大，即

可起鍋加入高湯鍋內，最後茼蒿川燙及加入香菜，便完成一道客家  
粄圓囉

---

四 奉送的 哈哈 沒有啦 自己自製的影片 不在報名範圍喔^^

2011愛團親子共廚傳家菜\_客家粄圓

<https://youtu.be/ScnsiJqL6GY>