

DIY 體驗

仙草牛汶水

仙草牛汶水



傳統牛汶水



準備材料



圓糯米



仙草粉



花生米



二號砂糖

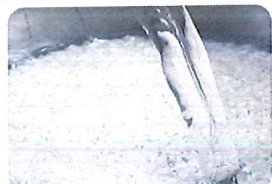


紅糖



生薑

料理方式



將圓糯米洗淨泡水差不多2個小時



泡水後的糯米用磨漿機打成米漿



將米漿裝入紙袋用扁擔壓乾(現在有脫水機節省時間)



壓乾後的粿粹，加入適量仙草粉用手搓揉變軟



搓成仙草粿團備用



水裡加老薑片和砂糖熬煮薑糖水，水滾至糖完全溶解熬出薑味，再加入黑糖以小火煮到溶化，關火撈出薑就完成備用。

(每個人的口味不一樣甜度材料就看自己喜好去加減，體質熱的人老薑要少放，放多了會容易上火喔)



仙草粿團分成小塊搓成圓形，再用手輕輕稍微的壓扁



壓扁的粿球放手的中央用大拇指壓出一個凹洞



做好的牛汶水擺放在鋪上粿帕的抹籃上



水煮滾，滾水中放入做好的牛汶水，用中火煮到浮起就可以撈起瀝乾



煮熟後淺淺綠色的仙草牛汶水



先淋上黑糖薑湯，再撒上香脆的花生就是一碗特色的仙草牛汶水



依個人喜好也可以自己添加仙草凍或粉圓喔





DIY 體驗

雙色紅龜粿



雙色紅龜粿



準備材料



圓糯米



蓬萊米



食用紅麴粉



綠豆沙餡



造型模

料理方式



1. 將圓糯米及蓬萊米1:1的比例洗淨
泡水2小時



2. 泡水後的糯米用磨漿機打成米漿



3. 將米漿裝入板袋用扁擔壓乾(現在有脫水機節省時間)



4. 壓乾後的板粹，加入適量紅麴粉用手搓揉變軟
(現在有機器攪拌更省力了)



5. 搓板成紅色板團及原色板團備用



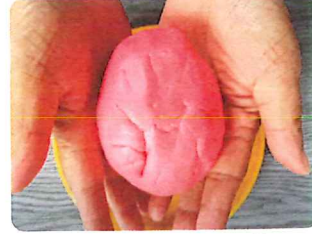
6. 將揉好的板糰與綠豆沙餡分切適量大小。



7. 取紅麴板團和原色板團搓揉在一起成雙色板團。



8. 放在手掌中壓扁包入綠豆沙餡後將麵糰收邊成圓球狀。



9. 取出造型模，模型先抹少許沙拉油，再將麵糰輕輕壓入，取出放在芭蕉葉上面。



10. 最後放入蒸籠中，以大火蒸約8分鐘即可。



DIY 體驗

客家粢粑



客家粢粑



準備材料



圓糯米



花生粉



精緻細砂

料理方式



1. 將圓糯米及蓬萊米1:1的比例洗淨，泡水2小時。



2. 泡水後的糯米用磨漿機打成米漿。



3. 將米漿裝入粢袋用扁擔壓乾(現在有脫水機節省時間)。



4. 壓乾後的粢粹，加入適量紅麴粉用手搓揉變軟(現在有機器攪拌更省力了)。



5. 搓成粢團備用。



6. 將糯米糰搓揉成圓柱狀，切成數公分之粢脆，用手抓壓成扁圓形，放在棉布上。



7. 水滾後將糯米糰放入大鍋中，大火水煮，待糯米糰浮起水面後撈起。



8. 另準備一個攪拌容器，倒入少許沙拉油，將煮好之糯米糰倒入，趁熱均勻攪拌至糊狀。



9. 軟Q的粢粑就完成了。



DIY 體驗

艾草粄



艾草粄



準備材料



圓糯米



蓬萊米



艾草



豬肉



香菇



菜脯



黑豆干丁



蝦仁



紅蔥頭

料理方式



將糯米及蓬萊米1:1的比例洗淨泡水2小時後，用磨漿機磨成米漿或是用料理機打成米漿，然後裝入布袋中脫水壓乾變成「粄」



艾草



煮艾草



擰乾艾草備用

新鮮艾草洗淨，放入滾水中煮約10分鐘，撈起泡冷水，稍微揉洗去除苦澀味，擰乾備用



二砂糖



脫水後的乾粄粹



艾草粄外皮揉勻

脫水後的乾粄粹，加入艾草及二砂糖，揉至均勻，變成艾草粄外皮



將鍋把肉煸香出油後，加入蝦仁、紅蔥頭、香菇絲煸炒香到微微金黃色，再加入調味料，最後加入菜脯，翻炒均勻即是餡料，放涼備用。



2



適當大小艾草粄皮，先揉圓再壓扁，中間加入餡料收口、揉圓形狀



3



包好內餡的艾草粄放熱蒸籠蒸熟出爐就是香噴噴的「艾草粄」

DIY 體驗 | 客家水粄

鹹水粄



甜水粄



準備材料



在來米



黑糖



胡椒粉



豬油



鹽

甜水粄料理



用磨米機將在來米磨成米漿、依1:6比例加冷水及適量黑糖，加入容器中拌勻，再加入熱水使用打蛋器攪拌均勻，倒入鍋中一邊加熱一邊攪拌至稠化。



將填裝的碗內部先抹上薄薄油，倒入粉漿至8分滿，以中火或電鍋蒸約40分鐘取出即可。

鹹水粄料理



用磨米機將在來米磨成米漿、依1:6比例加冷水及適量白胡椒粉、鹽及豬油，加入容器中拌勻，再加入熱水，用打蛋器攪拌均勻，倒入鍋中一邊加熱同時攪拌至稠化。

※需不停同方向攪拌，以免黏鍋。



將填裝用的碗內部抹上薄薄油並稍微加熱，填入粉漿約8分滿並抹平，以中火或電鍋蒸約40分鐘即可。

※容器加熱可幫助快速進入蒸煮狀態，以免加熱時間太久導致粉漿沉澱。筷子插入取出，沒有沾黏表示已熟。

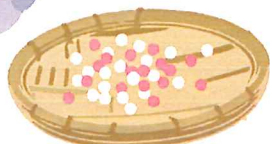


材料中的豆干切小丁，韭菜花切碎，蒜頭、紅蔥頭、辣椒都切成碎狀，蝦米泡米酒。取豬油加入鍋中以中火爆香豆干，再加入蝦米、紅蔥頭、蒜頭、辣椒、鹽、糖、白胡椒粉、米酒、醬油膏、韭菜花、水翻炒均勻，將完成的鹹水粄，再加上炒好的配料即可。

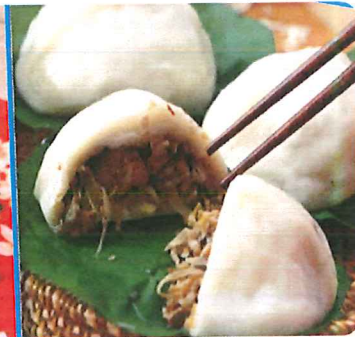


DIY 體驗

客家菜包



客家菜包



準備材料



圓糯米



蓬萊米



白蘿蔔



豬絞肉



香菇



蒜苗



黑豆干丁



蝦仁



香蔥油

料理方式



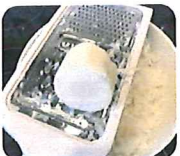
1. 將圓糯米及蓬萊米1:1的比例洗淨，泡水2小時

2. 泡水後的糯米用磨漿機打成米漿

3. 將米漿裝入板袋用扁擔壓乾(現在有脫水機節省時間)

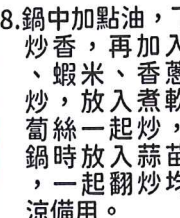
4. 壓乾後的板粹，加入適量紅麴粉用手搓揉變軟(現在有機器攪拌更省力了)

5. 搓板成板團備用



6. 將白蘿蔔去皮，切成絲狀，煮軟後瀝乾放涼。

7. 蝦米泡水至軟，香菇去蒂切成片狀，香蔥油備用



8. 鍋中加點油，下絞肉炒香，再加入香菇、蝦米、香蔥油拌炒，放入煮軟的蘿蔔絲一起炒，要起鍋時放入蒜苗提味，一起翻炒均勻放涼備用。

9. 取適當大小的板揉成圓形壓扁，中間加入餡料封口即可。塞好內餡的成品，放入蒸籠，蒸熟出爐就是香噴噴的菜包。菜包”