

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

活 動 名 稱	客家傳統米食紀錄片-Q「粄」客家
活 動 時 間	110年09月01日-12月31日
執 行 單 位	客家研究學院

活動內容

本次紀錄片團隊發想保留客家傳統米食文化影像。將拍攝客家傳統米食種類、各項米食製作過程、米食文化背景。

「粄」主要以米為主要原料。把米加水磨成漿，再壓去水分得到乾燥的米塊，再利用此一板塊做出各式各樣甜鹹食品。因為是以糯米製成的，糯米可有較好的飽足感，不易飢餓，對於歷經艱難、刻苦勤奮的客家族群而言，粄所提供的功能性就更顯得重要。

除了平時補充體力的糧食，到了歲末年節無豐富物資可提供時，各式各樣的粄便成了重要的祭祀食品，代表客家人敬天拜神之心意。

客家人最會製作客家米食-粄類。甜粄、發粄、蘿蔔糕、肉粄，其中最重要的就是蒸甜粄，諺語說：「甜粄蒸得好不好是會影響明年一整年的家運！」，所以蒸甜粄在客家人過年中是很重要的一件事情。

本團隊到苗栗縣內製作米食出名的工作坊，邀請製作老師拍攝有關各類「粄」的製作影片，除了傳統的粄食製作，本影片中也特地採訪粄食的創新文化-五色粄食。利用天然的植物色素製作客家粄食，除了保留傳統的口感，並添加了許多新的創新元素。

除了拍攝米食製作方式，影片中也邀請黃鼎松老師分享各類客家米食文化歷史背景。

飄香板食味，濃濃家鄉情，這也是對客家板食最好的詮釋。同根源的客家人，雖然在各地的飲食習慣有些許不同，但在飲食文化的保留上，始終都秉持一脈相承的特點，共同傳承著璀璨的客家文明。

活動海報及照片



黃鼎松老師解說客家米食歷史文化背景



拍攝將糯米製作做成米漿



製作蘿蔔糕



五色板食糯米糰



五色板



傳統石磨拍攝