

客家美食摶文化

設計者:梁詠晴

第一節

客家美食

互相熟識

fuˇ siong` shug` sii+

介紹自家

大家好! 佢係_____國小_____年級个(名字)。

今晡日當歡喜來到這學習客家美食摶文化。

承蒙大家!

影片認識客家美食

你會想流口水無？客家美食出菜囉！



https://www.youtube.com/watch?v=SQUIHaJ7_Sc&ab_channel=%E5%AE%A2%E5%AE%B6%E9%9B%BB%E8%A6%96HakkaTV

Q & A

Jamboard學習單A回答

<https://reurl.cc/Ay8GWe>

Q1

你食過麼个客家美食?

Jamboard學習單A回答

Q2

你最好食个客家美食?

Jamboard學習單A回答

Q3

哪位做得食著客家美食?

Jamboard學習單A回答

Q4

傳統客家美食有麼个特色?

Jamboard學習單A回答

客家美食个原由、特色



圖片出處:愛料理、大廚網、cooking23s部落格、璞鈺播茶、食力

梁詠晴老師©111年雙語數位學伴計畫

肥、香、鹹

華語:客家小炒



客家話:客家炒肉

hag ga `cau `ngiug





客家話:客家炒肉

hag ga`cau`ngiug

這盤客家菜係頭擺人食
伸个菜，**毋好打爽**，**加**
點豆油共下炒炒，就炒
出來个菜!



華語:薑絲炒大腸

客家話:薑絲炒大腸

giong`si`cau`tai+chong



圖片出處:愛料理、大廚網、cooking23s部落格、璞鈺播茶、食力

梁詠晴老師©111年雙語數位學伴計畫



薑絲炒大腸

giong`si`cau`tai+chong

客家人个生活環境在山
林裡肚，會自家畜頭牲，
會用腸肚來炒菜，做得
增加營養。



華語:菜包

客家話:菜包

coi' bau`

四縣腔

又講「豬籠版」



圖片出處:愛料理、大廚網、cooking23s部落格、璞鈺播茶、食力

梁詠晴老師©111年雙語數位學伴計畫



客家話:菜包

coi` bau`

頭擺客人會種菜頭，食
毋忒个時節會晒做菜脯
絲，冷天時做得用糯米
皮包起來，裡肚還有放
香菇、蝦米，外型看起
像裝豬仔个竹籠，四縣
人又講「豬籠版」



華語:擂茶

客家話:擂茶
lui ca



圖片出處:愛料理、大廚網、cooking23s部落格、璞鈺擂茶、pinkoi zine、食力

梁詠晴老師©111年雙語數位學伴計畫



搥茶
lui ca

肚有玄米、茶米.....這
兜方便款个材料。逃
走路時節枵了渴了，
就用棍仔搥茶米浸水
食，所以最早个搥茶，
其實係客家人走路餐！



華語:甜湯圓



客家話:牛汶水
ngiu vun shui

圖片出處:愛料理、大廚網、cooking23s部落格、璞鈺播茶、pinkoi zine、食力

梁詠晴老師©111年雙語數位學伴計畫



牛汶水

ngiu vun shui

客家人个點心，圓圓个粿粿浸在黑糖水裡肚，看起來就像熱天時節，牛泡在田裡肚，所以講牛汶水。



華語:米苔目

客家話:米篩目
mi' si' mug



圖片出處:愛料理、大廚網、cooking23s部落格、璞鈺播茶、pinkoi zine、食力

梁詠晴老師©111年雙語數位學伴計畫



米篩目
mí si` mug

係於廣東梅州大埔一帶，因為**兩端尖**，就像老鼠，客家米食按著「粨」，所以米猜目又按著老鼠粨。

練習講看看



請你講看看

hag ga ` cau ´ ngiug





請你講看看

giong ` si ` cau ´ tai+ chong





請你講看看

coi bau





請你講看看

lui ca





請你講看看

ngiu vun shui





請你講看看

mi´ si` mug



連連看

Jamboard學習單B
<https://reurl.cc/06OYM6>



薑絲炒大腸

giong`si`cau`tai⁺chong



擂茶

lui ca



客家炒肉

hag ga`cau`ngiug



牛汶水
ngiu vun shui'



米篩目
mi' si' mug



豬籠粿
zhu' nung ban'

客家炒肉



giong` si` cau´ tai+ chong

擂茶



lui ca

薑絲炒大腸



hag ga` cau´ ngiug

牛汶水



mi´ si` mug

米篩目



ngiu vun shui´

豬籠粿



zhu` nung ban´

牛汶水



客家人的逃難餐



擂茶



看起來就像熱天時節，
牛泡在田裡肚



豬籠版



外型看起像裝豬仔个竹籠，
四縣人又講「豬籠版」



第二節

客家美食好味緒

客家美食摺文化



影片欣賞

https://www.youtube.com/watch?v=cV6giCKfU_I&ab_channel=%E5%83%91%E5%8B%99%E9%9B%BB%E5%AD%90%E5%A0%B1

客家美食摺文化



2-1KAHOOT測驗

<https://create.kahoot.it/details/50361627-1de1-443d-a2d4-1d9463f0dfb1>

Q1

客家菜个特色係麼个？

Q2

客家美食怎麼个會較油？

Q3

客家美食怎麼个會較鹹？

Q4

煮客家菜有麼个方式?

Q5

客家話个「鹹菜」係?

Q6

客家菜傳達客家人麼个精神？

客家菜个特色係麼个?



正確
+ 805

Kahoot!

下一題

▲ 油、香、肥



◆ 油、香、鹹



● 油、淡、醇



■ 油、香、腥



客家美食怎麼个會較油?



2 答題連勝
+ 940

Kahoot!

下一題

▲ 油毋使錢



◆ 油正好食



● 客家人好食油



■ 做得食飽



客家美食怎麼个會較鹹?



3 答題連勝
+ 864

Kahoot!

下一題

▲ 客家人好食鹹



◆ 無鹹毋好食



● 食材較好保存



■ 驚別人食忒



客家話个「鹹菜」係?



5 答題連勝
+ 957

Kahoot!

下一題

▲ 鹹菜



◆ 酸菜



● 福菜



■ 青菜



煮客家菜有麼个方式?



4 答題連勝
+ 971

Kahoot!

下一題

▲ 四炆八炒



◆ 四炆三炒



● 四炆四炒



■ 五炆六炒



客家菜傳達客家人麼个精神?



6 答題連勝
+ 938

Kahoot!

下一題

▲ 好吃懶做



◆ 勤勞節儉



● 偷工減料



■ 狼吞虎嚥





仰般煮?

客家炒肉

hag ga`cau`ngiug



製作過程影片:

https://www.youtube.com/watch?v=z2YH5kgu6Ug&ab_channel=%E8%8F%AF%E8%A6%96%E6%96%B0%E8%81%9E%E5

食譜

材料

豬肉	500g
魷魚	1隻
蔥	300g
豆乾	10塊
蒜苗	2支

調味料

豆油	3大匙
米酒	3大匙
糖	1匙
鹽	適量
香油	適量

豬肉

zhu`ngiug

豬肉

魷魚

rhiu ng

魷魚

蔥仔

cung`er

蔥

薑絲炒大腸

giong`si`cau`tai+ chong



製作過程影片:

https://www.youtube.com/watch?v=I8RDhD21Vik&list=PLzlt9nxVml3utN_IN4uIP_lwnh_dTYLui&index=25&ab_channel=%E8%8F%AF%E8%A6%96%E6%96%B0%E8%81%9ECH52

食譜

材料

大腸
薑絲
辣椒
蒜頭

一份
一段切絲
一根
兩瓣

調味料

米酒
水
酸醋

30cc
30cc
90c

大腸

tai⁺ chong

大腸

薑絲

gióng` si`

薑絲

酸醋

son` sii`

醋

Q & A

食東西有麼个味緒?



形容味緒的詞彙

甜滋滋

tiam zii` zii`

甜甜的

酸丟丟

son` diu diu

酸溜溜

承牙

shin nga

軟而有嚼勁

苦篤篤

fu' dug dug

苦

鹹丟丟

ham diu diu

鹹

辣

lad`

辣



形容氣味的詞彙

噴香

pun^ˇ hiong^ˋ

香噴噴的

臭風

chiu^v fung[`]

刺鼻的

句型練習

1. (食物)食起來(滋味形容詞)



例句：_____食起來酸丟丟

句型練習

1. (食物)食起來(滋味形容詞)



例句：_____食起來_____

句型練習

1. (食物)食起來(滋味形容詞)



例句：_____食起來_____

句型練習

1. (食物)食起來(滋味形容詞)



例句：_____食起來_____

句型練習

1. (食物) **鼻** 起來 (氣味形容詞)



造句：_____ **鼻** 起來 _____

句型練習

1. (食物)鼻起來(氣味形容詞)




造句：_____鼻起來_____

第三節-客家米食樂

聽故事-----米食樂

北四縣腔 | **海陸腔** | 大埔腔 | 饒平腔 | 韶安腔 | 南四縣腔



《米食樂》

譯者 謝杰雄
配音 彭月春、張春泉

00:00:50 / 00:07:23

https://talk.hakka.gov.tw/story_detail/29/2

客家米食樂

人客

做麼个客人有恁多用米做个東西呢？

食飯較該飽啊！頭擺農耕時代，客人戴山肚，耕種收成過後，為着方便保存、好帶，會摻糯米做做各種粄來~

頭家

客家米食樂

到咧年節，
家家屋屋也會挨米，
再過配各種餛，(餡料)
做出各種各樣个米點心，
來拜神、拜祖，
保佑一家平安，抑係用來招待親戚朋友。

頭家

做版个過程

做版个過程影片

做版過程影片 :https://www.youtube.com/watch?v=8v8-XmXKkvo&ab_channel=%E7%8E%89%E5%85%92%E7%9A%84%E9%A0%BB%E9%81%93

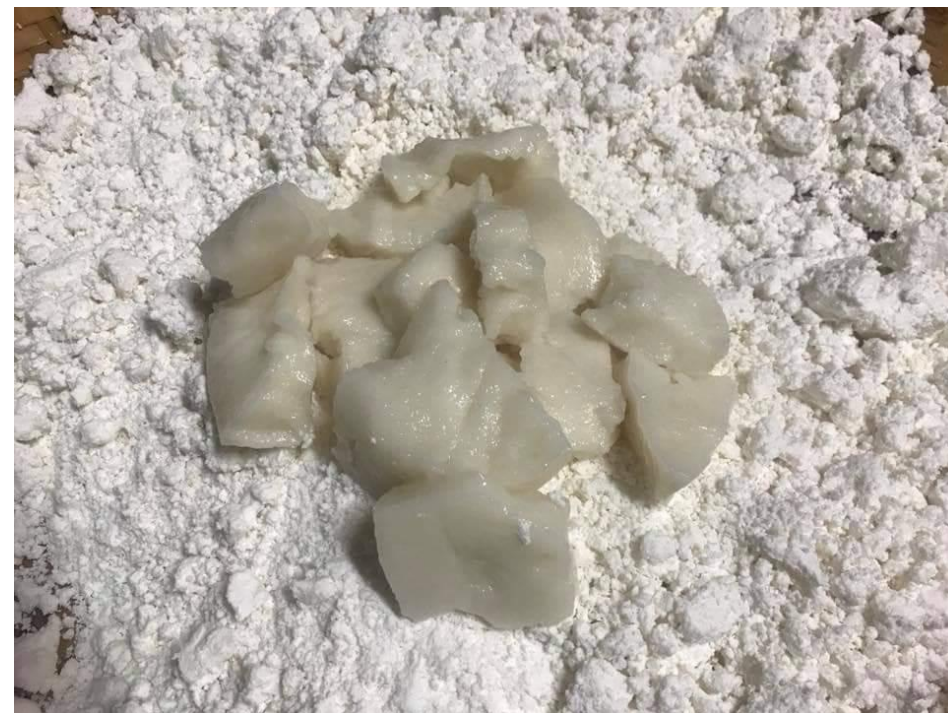
1. 搵糯米、粘米，攪水挨做粢漿



2.裝落布袋肚，用石牯砵出水分，做做粿粹。



3.取一部分煮熟做粿嫲



4. ㄟ入粿粹肚，ㄟ到軟軟



5. 做好个粩粹，分做細砵，輪做麵皮



Jamboard學習單C



認識客家十種米食

頭椎，油椎仔。

二糍，糍粑

三甜粿，鹹甜粿，花生粿，紅豆粿。

四惜圓，湯圓，元宵，粿圓，雪圓。

五包，豬籠粿，地瓜菜包，艾粿，甜包。

六粽，米粽，粿粽，粳粽，甜粽。

七碗粿，水粿仔。

八摸娑，米篩目。

九層糕，粿條。

十紅桃，紅粿，龜粿，長錢粿，新丁粿。



頭椎，油椎仔





二糍，糍粑



圖片出處:愛料理



三甜粿，鹹甜粿，花生粿，紅豆粿



圖片出處:POPDAILY、隆源餅行、下廚房

梁詠晴老師©111年雙語數位學伴計畫



四惜圓，湯圓，元宵，粳圓，雪圓





五包，豬籠粻，地瓜菜包，艾粻，甜包



圖片出處:大愛電視、風傳媒



六粽，米粽，粳粽，粳粽，甜粽





七碗粿，水粿仔





八摸娑，米篩目





九層糕，粢條



圖片出處:愛料理、



十紅桃，紅粿，龜粿，長錢粿，新丁粿



梁詠晴老師©111年雙語數位學伴計畫

圖片出處:維基百科、歸寧宮 無上虛空地母大慈尊日誌

3-1Kahoot小測驗

<https://create.kahoot.it/details/50621fa6-a7ad-4ef6-a4ea-04b535ca7a70>



十種客家米食

0 次遊玩 · 0 名玩家



開始

指派

練習

👤 私人 Kahoot

👤 871004
已更新 5 分鐘前

1 - 測驗
下圖係麼个?



2 - 是非題
下圖係甜板



3 - 測驗
下圖係麼个?



4 - 測驗
下圖係麼个?



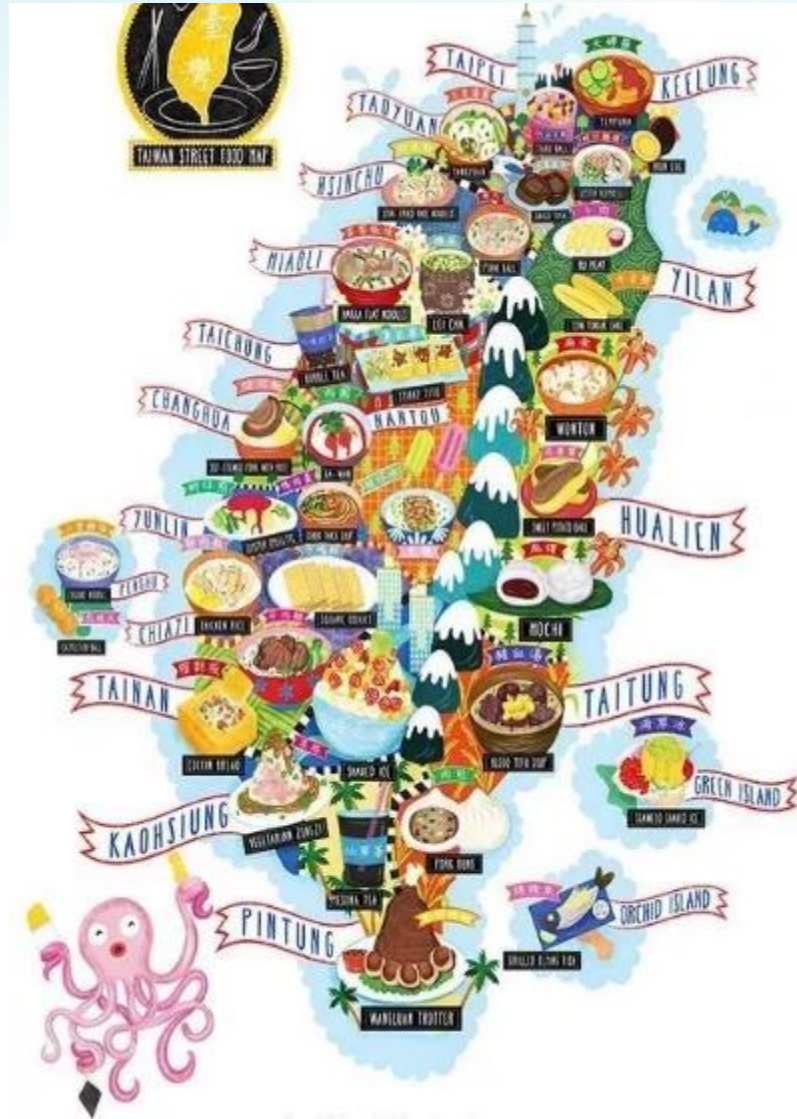
5 - 測驗
下圖係麼个?



回家作業

食看看一項客家米食，下擺分享味續~

四、小小頭家-共下遶山花



分享食過個客家米食

食起來

鼻起來

情境對話

情境: 今晡日你係頭家，要介紹客家美食。

任務:

- 一、介紹客家美食
- 二、美食特色、文化背景

學生: 頭家



先生: 人客



我會用客家話介紹美食

Jamboard學習單D

<https://reurl.cc/x10zW1>

學生:頭家



次序:

一、美食 → 歡迎光臨!這下佢要介紹__(客家美食)__

二、味緒 → 這盤菜食起來_____、鼻起來_____

三、特色 → 在_____個時節，客家人輒常食__(客家美食)__

學生:頭家

次序:

一、美食



歡迎光臨!這下佢要介紹_____



二、味緒



這盤菜食起來_____、鼻起來_____

三、特色



在過年个時節，客家人輒常食_____，



學生3:頭家

次序:

一、美食



歡迎光臨!這下佢要介紹



二、味緒



這盤菜食起來_____、鼻起來_____

三、特色



在過年後個時節，客家人輒常食_____，



學生:頭家

次序:

一、美食



歡迎光臨!這下佢要介紹



二、味緒



這盤菜食起來_____、鼻起來_____

三、特色



在農耕個時節，客家人輒常食



我會用客語介紹客家美食

學生:頭家

次序:

一、美食



歡迎光臨!這下佢要介紹



二、味緒



這盤菜食起來_____、鼻起來_____

三、特色



在拜神个時節，客家人輒常食_____



對話練習

人客:先生

1.頭家!今晡日有麼个好食?

2.這盤菜有麼个个特別个所在?

3.佢要這盤菜!承蒙你!

頭家:學生

1.歡迎光臨!這下佢要紹介_____

2.這盤菜食起來_____、鼻起來_____

在_____个時節，客家人會食_____

人客:先生

1.頭家!今晡日有麼个好食?

2.這盤菜有麼个个特別个所在?

3.佢要這盤菜!承蒙你!

頭家:學生

1.歡迎光臨!這下佢要紹介_____

2.這盤菜食起來_____、鼻起來_____

在過年後个時節，客家人會食_____

人客:先生

1.頭家!今晡日有麼个好食?

2.這盤菜有麼个個特別个所在?

3.佢要這盤菜!承蒙你!

頭家:學生

1.歡迎光臨!這下佢要紹介_____

2.這盤菜食起來_____、鼻起來_____

在過年个時節，客家人會食_____。

客家小廚師

上菜囉~~~



客家小廚師

會分你流口涎水个客家美食

客家小廚師



要仰般正食著?

Jamboard學習單E