



抹茶麻糬製作體驗

說明

麻糬為常見的傳統美食，也是逢年過節的人氣伴手禮之一，其口味樣貌依照地方吃法而有不同，屬於糯米類食材中變化豐富的米食產品，將抹茶元素與麻糬結合，可增添其風味。

- 材料器具 | 糯米粉 250 公克、水 340 公克、細砂糖 100 公克、麥芽糖 30 公克、鳳梨 1 顆、太白粉少許、塑膠袋 1 個、植物油少許、紅豆餡 200 公克、抹茶粉 5 公克
- 操作時間 | 60 分鐘
- 適合季節 | 全年

體驗流程

一 材料製備：

1. 糯米粉、細砂糖、麥芽糖、抹茶粉、水及紅豆餡等 (圖 1)。
2. 鳳梨切丁備用。



圖 1 | 製作抹茶麻糬材料

二 製作流程：

1. 水、麥芽糖及細砂糖放入鍋中煮沸，熄火後加入糯米粉及抹茶粉攪拌均勻形成團狀。
2. 將麻糬米團放入電鍋中，蒸煮約 15 分鐘後待其冷卻。
3. 塑膠袋內加入些許植物油，放入蒸好的麻糬米團搓揉至 Q 彈 (圖 2)。
4. 紅豆餡、麻糬分成 20 份，將鳳梨丁包入紅豆餡內 (圖 3)。麻糬壓成四周厚中間薄狀，將紅豆餡包入 (圖 4)。最後將麻糬外層沾些許抹茶粉即完成 (圖 5)。



圖 2 | 麻糬米團搓揉至 Q 彈



圖 3 | 鳳梨丁包入紅豆餡內



圖 4 | 紅豆餡包入麻糬中



圖 5 | 抹茶麻糬



知識引導



一 抹茶簡介：

抹茶，或稱末茶，其中「末」是粉末之意，也就是經研磨及乾燥後的粉末狀茶品，通常為沖泡熱水後飲用，味道中帶點淡淡海苔味，常利用於製作點心及飲品，如抹茶蛋糕、抹茶冰淇淋、抹茶奶蓋。抹茶含有維生素A、維生素B群、維生素C、鉀、鈣、鐵、膳食纖維等營養成分，亦富含茶胺酸、兒茶素等抗氧化物質。

二 麻糬簡介：

傳統社會稱麻糬為「豆糬」，而客家人稱為「糍粑」、阿美族則稱為「杜侖」。早期農業社會麻糬多用在節日祭祀上，現代麻糬不只是傳統固定的節日祭祀使用，因其簡單易製的特性，常常成為一般家庭或活動體驗項目之一。早期麻糬食用方式，僅以麻糬蘸花生粉或糖粉食用，後受日本飲食文化影響，現在麻糬食用上較為多元化，如包內餡或添加新鮮水果讓口感更豐富，成為全臺各地皆有的日常生活點心與伴手禮。

三 麻糬的不同作法：

以白糯米為材料製作麻糬，可分為以下幾種作法：

1. 糯米蒸熟再利用杵、臼搗打成團狀即完成。
2. 糯米磨成米漿後，經過脫水成為米漿團（粿粹），再剝成小塊平鋪蒸籠上蒸熟後，拌打至軟Q即可。
3. 糯米粉加水拌勻，放入鍋中隔水蒸熟後，搓揉成麻糬。

四 麻糬為何具黏性？

糯米中的支鏈澱粉比例很高，當糯米磨成粉後加水加熱，支鏈澱粉的結構因加熱而破壞，澱粉顆粒吸水後體積變大，黏度增加，食用起來Q彈有嚼勁。

五 其他注意事項：

1. 本體驗麻糬沾抹茶粉時，宜適量避免影響口感。
2. 麻糬在製作過程中，不添加防腐劑等化學成分，建議儘快食用。
3. 因含有較多支鏈澱粉的糯米製品，容易造成消化不良、腹脹、腹痛等腸胃不適情形，宜酌量食用。同時支鏈澱粉也是澱粉的一種，澱粉是醣類的主要來源之一，糖尿病患者宜少吃。

體驗學習重點



1. 認識抹茶及營養成分。
2. 學習麻糬的由來、製作方法，以及多元利用，享受親手製作抹茶麻糬之樂趣。