

# 三色花見糰子一次學會

文圖 / 李誠紘、郭芝秀、鄧執庸、吳以健

到日本旅遊時，在超商或大街上，常可見販售一串粉嫩綠白的「花見糰子」，頗為吸睛。據傳花見糰子雛形，可追溯至1598年豐臣秀吉的「醍醐花見」茶宴，之後於江戶中期《槐記》所載「青串糰子三つ黃白赤」再度現身，遂成賞花必備點心，並催生「花より団子」諺語，象徵實際口腹之樂更勝觀花情趣；京都、江戶職人亦改良蒸搗工序，使糰子兼具光澤與嚼感，日後流入庶民巷弄，成為春季代表甜品。

此甜品通常以粉、白、綠三色糰子組成，分別代表「春櫻、殘雪、萌芽」，對應春、冬、夏季風景。傳統食譜中，粉紅色糰子使用食用色素或鹽漬櫻花粉製作，白色則以糯米糰原始色呈現，綠色使用艾草粉或抹茶製成，因色彩討喜、攜帶方便，因而歷久彌新。是否也想體驗這粉嫩的感覺，快來自己動手做一串新鮮繽紛的花見糰子，即能品嚐獨特的季節旨味。

花見糰子 2 人份食譜 (約 12 粒)

## 一、材料：

白玉粉	40 公克
蓬萊米粉	60 公克
沙拉油	10 公克
溫水	75 公克
乾燥火龍果粉	1 公克
乾燥艾草粉	1 公克
桂花釀	少許
乾燥花瓣 (玫瑰、桂花、菊花)	少許
紅豆泥	10 公克
黃豆粉	10 公克
竹籤	4 支

## 二、作法：

1. 拌糰蒸熟：將 10 公克白玉粉加 10 公克溫水拌勻，再加入蓬萊米粉 60 公克、白玉粉 30 公克及溫水 65 公克拌成糰，分小塊放電鍋蒸熟。
2. 分色搓圓：將熟米糰分 3 份，2 份分別加入紅龍果粉、艾草粉，1 份原色，戴手套抹油後，搓成 3 公分圓球。
3. 串糰裝飾：依綠白紅順序串入竹籤，淋桂花釀，撒黃豆粉、花瓣，可搭配紅豆泥享用。
4. 保存與回溫：放密封盒內冷藏 (或冷凍)，可保存 1 天，食用前微波 10 秒或用電鍋蒸煮回溫。



▲ 三色花見糰子點綴桂花與櫻花，更顯春意悠然

## 網購取貨要注意！

沒有下單卻收到取貨簡訊通知，小心詐騙包裹出沒！

### 尚未取件

- 1 確定沒訂購，請拒收
- 2 不確定有沒有訂購

(1) 到超商看看包裹上的寄件人，標註是「非賣家」或「XX物流公司代寄」時，**要小心囉！這可能是詐騙包裹！**

(2) 若無法分辨真假，可用警政服務APP「可疑訊息分析」功能或撥打165專線諮詢。



### 已付款取件

- (1) 四大超商都有提供客服專線、信箱或線上申訴平臺協助處理。
- (2) 可直接洽詢四大超商，亦可至165網站查詢四大超商申訴客服資訊。



四大超商申訴  
客服資訊

