



客家大湯圓

客家大湯圓（灑湯糰）的由來

你曾聽過「灑湯糰」嗎？行政院農業委員會花蓮區農業改良場為了強化有機村產業特色，邀集竹田村社區發展協會與竹田有機村的家政班，共同開發農村體驗活動，在討論的過程中，回憶在農忙時才吃得熱騰騰、滿溢香氣的客家美食「灑湯糰」，讓辛勤的農夫下肚後忘記農忙的汗水與疲勞，這種中間有凹洞的大湯圓，代表了客家傳統文化，也展現出客家人感恩、互助的精神。

大湯圓班長

位在富麗有機樂活群落最北端的竹田有機村，是以客家義民文化聞名，而座落在台九線旁的義民亭，正是竹田有機村的信仰中心，不論是農村的慶典活動、體驗活動或是村里聚會，大家都會來到義民亭相聚。當地最不容錯過的民俗慶典，就是每年農曆七月二十日的義民節活動，由村民組成的義民「扛神轎」，吸引各地客家人遠道赴會，讓整個竹田有機村充滿濃厚的人情味與客家氣息。

竹田有機村也是有機聚落中最晚栽種有機水稻的村落，在花蓮農改場的推動與富里鄉農會的支持下，竹田有機村終於打破慣行農法，跨出了有機栽培的第一步，而踏出這一步的靈魂人物，就是富里鄉有機米產銷班第十八班班長劉



竹田有機村以客家義民文化為有機村發展主軸，開發義民抬神轎活動。

體驗農家：竹田社區發展協會
聯絡地址：花蓮縣富里鄉竹田村19鄰富田10號
聯絡人：劉貴華（竹田社區發展協會）/ 0921-172-629
在地食材：圓糯米、花生



大湯圓體驗活動的大家長劉貴華（左）。

在花蓮農場輔導下，竹田有機村村民共同討論開發新體驗（右）。



貴華。劉貴華在農忙之餘同時也是大湯圓體驗活動的大家長，由他與竹田社區發展協會以及家政媽媽們共同帶領體驗活動，運用有機村農產來推廣傳統客家美食與點心，不但表現客家文化特色，亦增加地方農產之應用，活絡有機村地方經濟，提高婦女參與機會與收入。

戲說大湯圓

客家話稱大湯圓為「漉湯糰」，是客家傳統美食之一，大湯圓的造型與一般湯圓不同，在湯圓中心有一凹陷，當大湯圓泡在湯汁裡，就像泡在水中僅露出頭與背的牛群，又被稱為「牛汶水」。關於大湯圓獨特造型的來源，有一說法是以前有戶人家，客家婆婆刻意刁難媳婦，要不會做菜媳婦下廚做大湯圓，被叫下廚的媳婦覺得很不高興，便把所有的大湯圓捏扁，後來就成了現在大湯圓的外型。

客家大湯圓的中心各個都有一凹洞。(左)
砂糖、花生與大湯圓的完美搭配，是竹田有機
村村民難忘的兒時美味。(右)



劉貴華說，其實這都是後人的穿鑿附會，早期的農業社會，因為沒有大型農機具，在農忙時都是請鄰居和周邊的親朋好友前來幫忙，為了感謝前來幫忙的親友，就會用收割的第一批稻穀，由農家婦女碾米磨米，製作大湯圓來宴請大家。但是圓形的湯圓要花很久的時間才能煮熟，就有人想到把大湯圓捏扁來煮，扁的大湯圓在煮的過程中受熱均勻，這樣花費的時間就比較少，大家也能比較快吃到美味的大湯圓，所以大湯圓的中心的凹洞也代表了客家人傳統智慧的結晶。

客家牛汶水 乾濕兩樣情

一般來說大湯圓分為乾和濕的兩種，濕的大湯圓就是一般的牛汶水，是用黑糖與老薑一起熬煮後，淋在大湯圓上，吃起來有薑的香氣和辛辣味；而竹田有機村所體驗的大

湯圓，則是屬於乾的大湯圓，製作的過程是以糖、花生和大湯圓層層堆疊，用料實在又美味，大大一碗，更表現出感謝農民辛勞的用心。

劉貴華說，「以前每次煮大湯圓的時候，最難忘的就是我們小孩都圍在旁邊，等著剛出爐熱呼呼的大湯圓，一口咬下滿溢著花生香氣，再搭配Q彈的大湯圓，滿嘴的甜蜜，到現在想起來還是無法忘懷。」因此，在大湯圓的體驗開發時，也希望大家也能感受到小時候的那份感動，製程堅持古法、真材實料，「大湯圓的精神是在感謝，因此我們志不在賺錢，開心就好。看到體驗的過程中大家滿足的表情，我



竹田有機村的客家大湯圓運用地食材，開發出不同顏色的彩色大湯圓（1、2）。大湯圓體驗活動的開發，不僅是增加額外的收入，也幫助農村在農忙生活外的另類體驗（3）。



們也就很開心。」，劉貴華也感謝花蓮農改場輔導體驗活動的開發，不僅是增加額外的收入，也幫助農村在農忙生活外的另類體驗。

竹田家政媽媽新創意 彩色大湯圓

在花蓮農改場輔導下，引導竹田有機村村民回憶早年農家技藝，發展客家大湯圓體驗活動。在體驗開發的過程中，竹田家政媽媽說，「一般的湯圓就是白色和紅色的搭配，我們為什麼不能做出屬於自己顏色的大湯圓呢？」，秉持著和別人不一樣的精神，竹田家政媽媽發揮創意，挑戰彩色大湯圓。

市面上要讓湯圓有不一樣的顏色，最簡單的做法就是加進人工色素，但是為了要讓消費者能夠吃的安心、健康、安全，竹田家政媽媽挑戰以最天然的方式做出不一樣的大湯圓，思索著如何運用在地的食材做為染料，嘗試使用各種不同的在地食材融入大湯圓的創作。

家政媽媽們說，要讓板團染上顏色其實並不是件難事，困難的是要如何將顏色保存下來。在彩色大湯圓製作時，最常發生的就是，顏色在揉板團的過程中都沒有問題，但是下鍋以後顏色就變了調，從染料的比例到煮



竹田家政媽媽用彩色大湯圓創作，做出竹田有機村特色作物有機米（上）和金針花（下）的造型大湯圓。

大湯圓的方式，家政媽媽們試了很多次都失敗，後來發現把板模拿去蒸煮過，顏色就不會有太大的變化。

在不斷的嘗試下，家政媽媽研發出黃色和綠色兩種不同顏色的大湯圓，都是運用在地栽種的作物所做出的天然染料：黃色的大湯圓是利用南瓜與板團混合做出來，吃起來有淡淡的南瓜香氣，而綠色的大湯圓則是運用艾草，吃起來有草仔粿的清香。竹田家政媽媽更俏皮的運用彩色大湯圓，做出竹田有機村的特色名產金針花和水稻造型的大湯圓，讓大湯圓呈現出不一樣的風貌。

開發大湯圓體驗的過程中，竹田有機村充分的表現出客家文化的傳承，料理的開發創意，以及村民團結互助的合作精神。下回來體驗大湯圓時，別忘了和竹田家政媽媽們一起穿上客家布圍裙與頭巾，感受客家花布魅力，或是跟著竹田義民廟的廟婆阿甘姊一起大喊「香-Q-讚~客家大湯圓，讚讚讚！」的口號，由大湯圓班長劉貴華帶領，體會及品嚐一碗古法製作的客家大湯圓吧！

竹田義民廟的廟婆阿甘姊（左）與竹田家政媽媽，穿上客家花布圍裙與頭巾迎接體驗的客人。





**香·Q·讚！
大湯圓DIY**

Step1:



圓糯米泡水後，將圓糯米磨成米漿製作粿粹。

Step2:



把米漿的水瀝乾後就是大湯圓的材料「粿粹」，並搓揉製成板團。

Step3:



取適量板團，搓揉成圓球，並以姆指在中心壓出一凹槽。

Step4:



將成型的粿粉團下鍋煮熟，煮到粿粉團浮在水面上，就成為Q彈的大湯圓。

Step5:



將大湯圓、糖與花生粉層層鋪上，即完成漚湯粿。