河川教育中心活動式教學教案格式

| | |
|---|---|
| 教學單元名稱 | 在地好客 |
| 課程分類 | 客家古厝、老街老店 |
| 課程理念 | 文史流金 |
| 教學時間 | 3 小時 |
| 教學對象 | 中、高年級學生 |
| 教學場所(設施) | 老街溪河川生態教育館 |
| 課程目標 | 1. 培養環境價值觀與態度<br>能了解早期客家人的聚落型態及飲食生活習慣。<br>能說客家對空間利用的態度和客家飲食的特色。<br>2. 環境行動經驗<br>實地走訪當地具有米食文化特色的名店 |
| 能力指標 | 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。<br>1-2-3 察覺生活周遭人文歷史與生態環境的變遷。<br>3-2-3 尊重不同族群與文化背景對環境的態度與行為。<br>3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費行為。 |
| 學習目標 | 能欣賞並接納不同文化，關懷弱勢族群與未來世代的生存發展。<br>1-1 能知道並說出早客家人聚落的型態。<br>1-2 能知道並說出客家人飲食的特色。<br>1-3 能知道客家千變萬化的米食文化。 |
| 教學方式 | 專題報告、、經驗分享、實驗觀察、DIY 動作操作 |
| 準備事項 | 活動前<br>1. 配合和生態加育館的古厝做關於客家族群聚落型態的專題報告。<br>2. PPT<br>3. 動手做黑糖麻糬的材料與鍋具。<br>4. 與參觀店家交洽相關事宜。<br>5. 美食特派員-規劃參觀步行路線。<br>6. 準備好分派的任務單。<br>活動中<br>美食特蒐任務-準備好任務單，分組讓還學生個完成一項任務完成後再分享。<br>活動後<br>(學習單一) |
| 教學評量方式 | 課堂表現、口頭發表、學習單 |
| 結合在地資源 | 河川教育資料館(古厝)<br>老街老店的巡禮 |
| 教學活動及流程 | 第一節 從聚落看河川教育中心古厝<br>一、準備活動<br>(一)教學準備：教學 PPT<br>(二)引起動機<br>小朋友，從上小學至今的鄉土語言課，我們是不是都把一個班分成至少兩個班在上課？為什麼要分開上呢？有沒有人從以前到現在閩語課或客語課都 |

上過的？為什麼都上過呢？同學們都知道班上同學有的是客家人,有的是閩南人，甚至有的是原住民，不過每個地方的分別都這麼明顯嗎？有人規定什麼人一定得住在哪裡嗎？為什麼大家一聽到你姓范姜,或住哪裡就會問你會講客語嗎？為什麼有的同學說的客語是四縣腔,而有的是海陸腔呢？這些都跟我們今天要認識的客家聚落有很大的關係哦！

二、發展活動

最最最早期的時候，不論客家人和閩南人多是由中國大陸移民到臺灣，而現在在臺灣的客家人，因祖先的祖籍不同，而有各式不同類型的腔調，就好比閩南語也會有台中腔、海口音之類聽起來略有差異的分別。

早期的客家人，是由臺灣南部開始開發，後來再慢慢移往台灣北部開墾。

（一）集村

清朝時期,最早來到臺灣的客家人主要是隨著鄭成功的軍隊來到而在台南登陸，因此和大多數的人一樣，客家人也是由南而北的發展，當人們先後來到台南之後，土地的開發有限，所以當時的客家人被趕到到屏東平原，也就是現在屏東縣的內埔一帶開墾。可想而知，從當時的狀況來看，不可能被趕快去就沒事了，當時的客家人承受了許多來自原住民(排灣族、平埔族)的生存競爭，並且與福佬人處於一種緊張狀態的族群關係，在如此沒有安全感的情況下，客家人們開始集結，由不同姓氏的人家，在同一個地方一起開發、生活，集合興建屋舍,各戶的房屋建成冂字型或口字形。一方面資源共享,一方面求取安全，因此就自然形成「集村」聚落。

通常我們一提到住在美濃就會聯想到對方可能是客家人，更進一步而言，我們會稱在南部開發的客家人為「六堆」。為什麼稱為六堆呢？因為在康熙六十年間，臺灣爆發了「朱一貴事件」,在南部的客家人團結全作組成了六個防禦性武力組織來對抗朱一貴的部眾，而「六堆」也就是「六個軍隊」的意思。之來「六堆」才逐漸演變成區域發展或是南部客家人的代名詞。

(二)單姓集村

離這裡很近的廣興，其實大部分人都還是稱為「宋屋」，因清乾隆九年左右廣東嘉應州客家移民宋姓一族與一戴姓移民結伴渡台，在南崁登陸，開拓南勢一帶之荒埔有成，因是以宋姓一族人為主要開墾者，故大家多習慣稱此地為「宋屋庄」或「宋屋」,也因曾是廣東移民興業之處，故也名為「廣興庄」。

另一個六家地區的「林屋」為例，林屋的來台祖先，是來自大陸廣東省饒平的林先坤。林先坤擁有很少人有的圓樓經驗。當時他們來到新竹的犁頭山下，發現地勢平坦、土壤肥沃適合開墾，便定居下來。當時六家地區的開發並不容易，和南部客家人類似，他們一方面要防範來自山中原住民的威脅；另一方面，因六家地區靠近頭前溪，還要嚴防海賊來犯，所以需要具防禦功能的建築。若依照原本的生活經驗，以建造圓樓的方式防禦外敵是很棒的方式，但因建造圓樓需耗費數年的時間，外患卻已虎視眈眈，因此大家決定住在一起，把屋舍建好後，先在屋後開鑿溝渠當作「護城河」,房子四周再種上刺竹，並圍上木柵，平時還派人看守站崗，以備不時之需。除此之外，平時還召集庄裡的年輕人練武，組成一支具武力基礎的防衛部隊，變成保庄衛土的組織。因此，用防禦工事及防衛組織，以取代圓樓所具有防禦功能。

(三)散村

客家人來到新竹、桃園開發後，與「福佬人」、「原住民」之間族群關係的衝突較南部不緊張許多，而且出了竹塹城到桃園一帶，客家人居多，因此，客家人和福佬人便以合作的方式，共同開發了不少土地。也因為少了安全上的顧慮，當地人將田開墾出來後，就將房子蓋在那裡，成為田園中獨棟的農家。這種田園中獨棟的農家，不僅構成了北台灣特有的「散村」聚落形式，也表現了一種建築上所謂「四生」的觀念。

同學們有沒有見過隱密在綠林之中或是座落在田地中的的紅磚、紅瓦房屋，彷彿的人間仙境一般，通常這樣的房子，我們稱之為夥房，北部夥房以廳下為中心點，不斷增加的房間其內部是相通的，稱之為內廊式夥房。現在許多還保留著的老夥房，常因族人紛紛外遷而顯得落寞、寂靜。但在從前，因為此生態體系中，有田園、菜圃等空間，種植著各式農作物；房屋周圍與田中空隙的地方種植許多竹子與樹木，可作防風和燃料之用。飼養的家禽、家畜，除了牛之外，最後都成了人的食物。而人與家禽、家畜的糞便，又成了農作物最天然的堆肥。這種獨棟的農家，本身就建構成了一個「能量再生」、「能自我維持」的生態體系，其實很符合現代生活所希求的環保、永續的生態概念。

三、綜合活動

(一)實地參觀(河川教育中心的古厝)

(二)總結

今天我們說明了客家聚落的由來，並簡單認識了客家集村與散村的特色，其實在不同地區的客家聚落還有更多不同的特色等待大家去發現,如果你深入瞭解，會發現其實內含的精神令人敬佩，甚至不同地區的建築更有其各自特色，講完了居住狀況，下一堂課我們要介紹客家美食，各位同學可以利用對聚落的認識更加了解食的由來，期待下一堂課。

第二節 食在好客

一、準備活動

(一)教學準備：教學 PPT、黑糖「粢粑」DIY 材料

(二)引起動機

小朋友，「逢山必有客」，客家族群過去因遷徙及山居生活的艱辛，不得不自行生產或向大地尋找各種食物，並加以變化，或曬乾或醃漬儲存以備不時之需，因而研發出各種特殊食材、醬料及菜色，也創造了獨特的客家飲食文化特色—「鹹」、「香」、「肥」。「鹹」是為了易於保存，不易腐壞，亦補充辛苦農作流汗後所需之鹽分；「肥」也是因為客家人粗重的工作，需要補充大量的體力，「香」則能增加食慾。

二、發展活動

小朋友，讓我們來認識各種客家特色美食吧！

(一)變化萬千的客家米食

米飯為客家人的主食，三餐無米飯則不能稱為「食飯」，除了單純以白米飯食用外，以米為原料的各種點心及粄類食品琳瑯滿目，有呈現飯特色的甜

| | |
|---|---|
| | 鹹油飯，做成可當主食的米粉、米篩目及面帕粄等；也有過年過節、婚喪喜慶才出籠的粄類點心，如紅粄、龜粄、芋粄等，還有利用發粉膨發的勃粄，利用糯米舂打而成的米麩粑，及利用不同特性的兩種粉類製作而成的九層糕等，無一不顯現出客家婦女手藝之精巧，能創造出這麼多元的粄類食品。<br>(二)各式各樣的客家醃漬食品<br>為了配合頻繁的遷徙及保存食物與多元利用，勤儉的客家人，發明出各式各樣的醃漬品。<br>1. 蘿蔔：利用二期農閒空檔栽種蘿蔔，除了新鮮食用，還有切成塊狀的「蘿蔔乾」、刷 成絲狀的「蘿蔔絲」、切成圓形薄片的「蘿蔔錢」，處理後就成了三種形變、質不變的食材。「蘿蔔乾」常做粽子餡料，「蘿蔔絲」則是菜包餡料或炒蛋用，「蘿蔔 錢」煮湯美觀又好喝，更有人深信把蘿蔔乾封放個二、三十年再泡茶喝或食用，可降火氣、治喉嚨痛。可見蘿蔔被客家人利用之透徹！<br>2. 芥菜：芥菜也是客家人利用農作休閒期栽種的蔬菜，客家人以熟練的醃漬技術，把芥菜製成許多出名的客家特產，依乾燥程度分別為「酸菜」、「覆菜」(也稱福菜)、「梅干菜」。芥菜加鹽踩去水分，放入甕中發酵是為「酸菜」，爾後曝曬數日作成「覆菜」，若曬乾至水分全脫就變成「梅干菜」。<br>3. 其他醃漬產品：其他醃漬菜有瓜類、魚、豆腐類、鳳梨醬、豆豉....等，也都是客家家庭統見的桌上菜，並且可以變換出不同的湯水、炒菜及便當菜。而傳統的紅麴除了是佐料，以現代觀點已經是極具養生健康的時髦食材，降血壓、降膽固醇。同時客家族群也善用自然資源，創造出大量佐料醬料，如以酸桔子加工做成桔醬，具有濃郁果香的味道，可平衡客家菜原有的油膩感，也減少調味料的消耗。<br><br>三、綜合活動<br>動手做黑糖「麩粑」<br><br>第三節　美食特搜觀察員<br>一、準備活動<br>(一)教學準備：<br>美食特搜觀察員的分組的任務單<br>講解行進路線<br>提醒交通安全的注意事項<br>(二)引起動機<br>準備一些有關客家米食商品的圖片，讓學生發表相關經驗。<br><br>二、發展活動<br>1　實地帶學生去參觀客家米食專賣店，讓學生實際去了解客家米食的千變萬化。<br>2　讓學生去訪問店家尋找任務的解答。<br>3　在回程中會經過-瞎子巷。順便介紹瞎子巷地名的由來並介紹 60 年以上的瞎子巷麵店 |

| | |
|---|---|
| | 三、綜合活動<br>完成「美食色搜觀察員任務」。<br>帶回米食專賣店的明星商品(菜包) 。 |
| 參考資料 | 河川教育資料館<br>http://www.taiwancenter.com/sdtca/articles/6-04/3.html<br>http://www.ylps.tp.edu.tw/%B7s%AEH/food_4.htm<br>(客家委員會)<br>http://www.hakka.gov.tw/mp1.html |
| 活動評估 | 1. 因為此次河川教育館時間的安排(在教育館中的只有大約 2 小時)，但實際安排的課程約 3 小時,所以在實施課程的當天會先作活動二(河川教育中心外的課程)<br>2. 第三節課的實驗操作，黑糖麻糬 DIY 的課程中需要提醒孩子注意飲食的衛生及用火的安全 。 |

# 在地好客

桃園縣中壢市興國國民小學 五年　　班　　號 姓名：

1. 請問河川教育中心的古厝是屬於什麼類型的聚落呢？請將正確的答案打「○」



(　　)集村

(　　)單姓集村

(　　)散村

2. 勤儉的客家人在飲食上有什麼特色呢？請用三個字表示出來。

_____

_____

3. 請寫出我們今天參觀的客家米食專賣店的店名？

_____

_____

4. 瞎子巷在哪一條路旁邊?

_____

_____

5. 在瞎子巷我們可以看到什麼樣的老店？

恭喜你，完成「在地好客」的挑戰囉！

# 老街溪河川教育中心

# 在地好「客」



桃園縣中壢市興國國民小學

教學團隊：

徐燕羚、方禎鈴

蔡婷婷、詹鈞淇

# 實際教學前的準備工作花絮:























在地好客


老街老店


地圖
民生路
大同路
中平路
中正路
中興路
中正路163巷
110甲
博愛三路
現在的位置
博愛路
博愛一路
中原路
113
中華分局
承安醫院
H
忠孝路
康樂路25巷
正平路一段

# 活動介紹-老街老店



# 特蒐任務的路線介紹







# 參觀老店-客家米食專賣店




# 大開眼界-看到千變萬化的客家米食



認真地訪問米食專賣店裡的阿姨們




回到河川教育中心-穿越時光隧道



# 達成特蒐任務—分享各組成果




# 達成特蒐任務—分享各組成果



# 達成特蒐任務—分享各組成果




# 達成特蒐任務—分享各組成果



# 出發實地參觀-客家古厝



# 環繞古厝-看到古井和屋後空地的菜園



一點都看不出曾經是豬圈的現代化廁所



訝異地看著廁所前的介紹立牌



認真看著照片並在廁所尋找留下的痕跡



客家米食 DIY-牛汶水



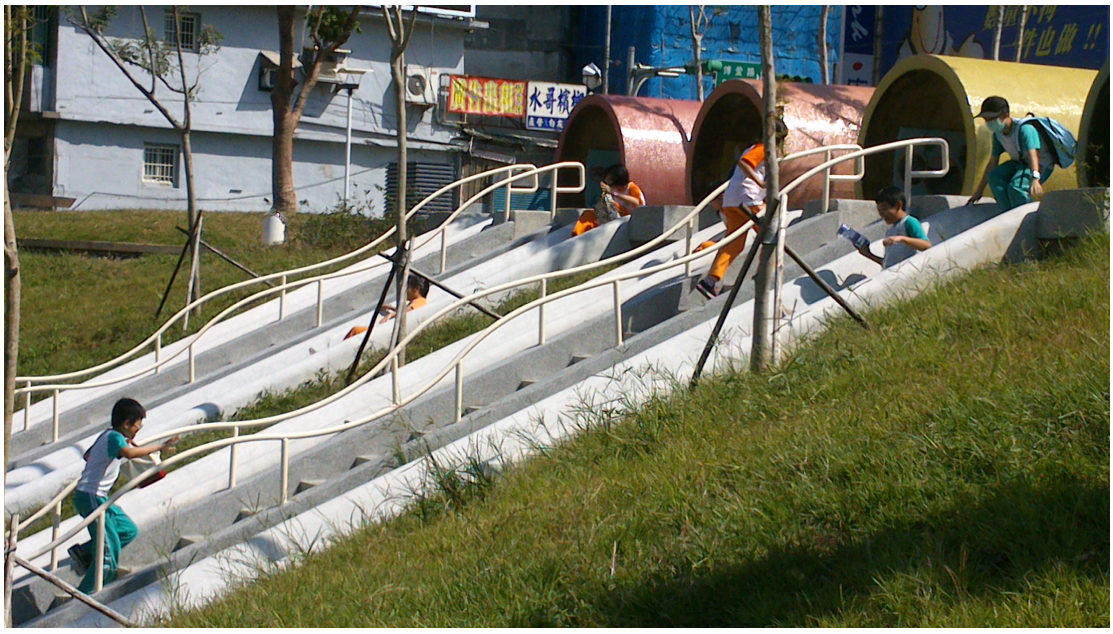
# 在回學校前的 10 分鐘-他們的最愛



# 五年級的學生也可以玩的盡興唷!



# 大太陽下也要玩到賦歸前的最後一分鐘



# 上車前的大合照



上車前的大合照



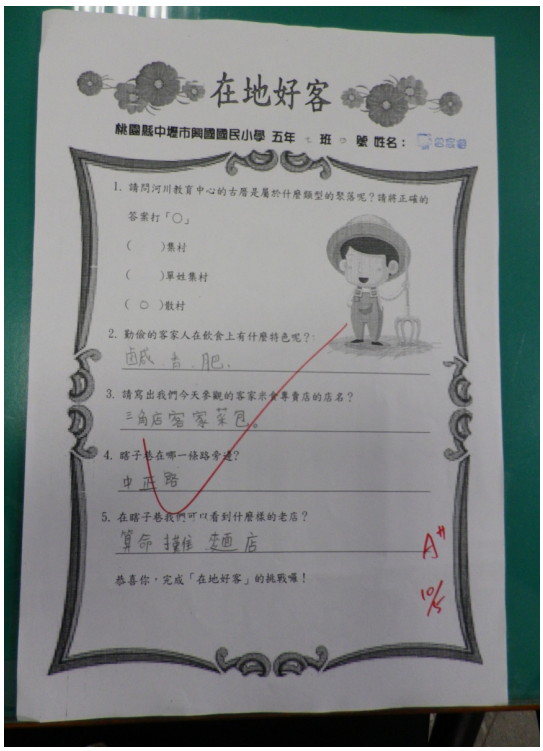

在回程的車上

學生們快樂地覺得他們好幸運

2012.10.03

是屬於他們一班的戶外教學

# 完成學習單



在地好客

桃園縣中壢市興國國民小學 五年 七 班 9 號 姓名：楊家齊

1. 請問河川教育中心的古層是屬於什麼類型的聚落呢？請將正確的答案打「○」

( )集村
( )單姓集村
( ○ )散村

2. 勤儉的客家人在飲食上有什麼特色呢？
鹹成香、肥。

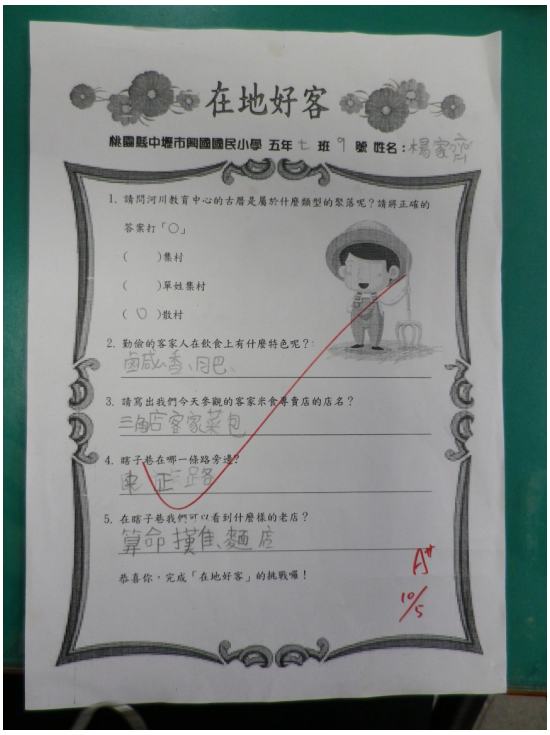
3. 請寫出我們今天參觀的客家米食專賣店的店名？
三角店客家菜包。

4. 瞎子巷在哪一條路旁邊？
中正路

5. 在瞎子巷我們可以看到什麼樣的老店？
算命摸隹麵店

恭喜你，完成「在地好客」的挑戰囉！

A++ 10/5



在地好客

桃園縣中壢市興國國民小學 五年 七 班 9 號 姓名：楊家齊

1. 請問河川教育中心的古層是屬於什麼類型的聚落呢？請將正確的答案打「○」

( )集村
( )單姓集村
( ○ )散村

2. 勤儉的客家人在飲食上有什麼特色呢？
鹹成香、肥。

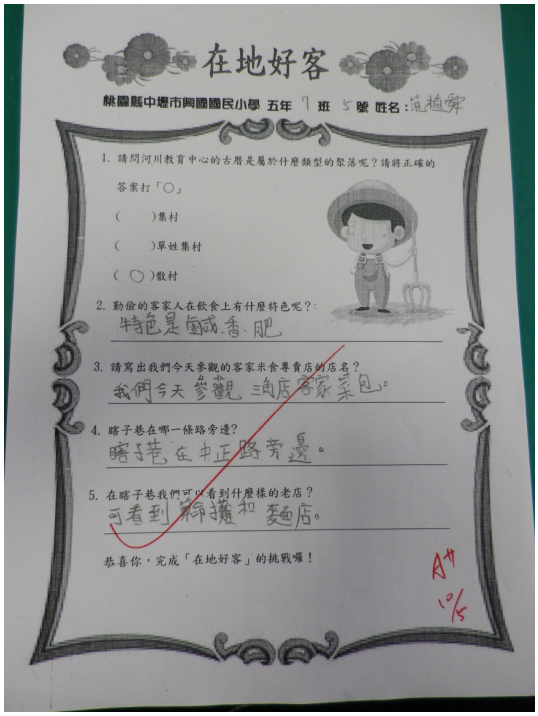
3. 請寫出我們今天參觀的客家米食專賣店的店名？
三角店客家菜包。

4. 瞎子巷在哪一條路旁邊？
中正路

5. 在瞎子巷我們可以看到什麼樣的老店？
算命摸隹、麵店

恭喜你，完成「在地好客」的挑戰囉！

A++ 10/5



在地好客

桃園縣中壢市興國國民小學 五年 9 班 5 號 姓名：[illegible]

1. 請問河川教育中心的古層是屬於什麼類型的聚落呢？請將正確的答案打「○」

( )集村
( )單姓集村
( ○ )散村

2. 勤儉的客家人在飲食上有什麼特色呢？
特色是鹹成香、肥

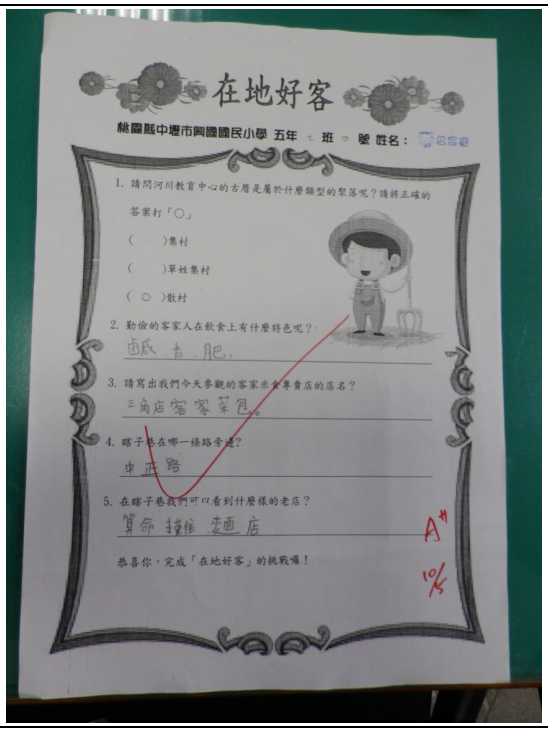
3. 請寫出我們今天參觀的客家米食專賣店的店名？
我們今天參觀三角店客家菜包。

4. 瞎子巷在哪一條路旁邊？
瞎子巷在中正路旁邊。

5. 在瞎子巷我們可以看到什麼樣的老店？
可看到算命攤和麵店。

恭喜你，完成「在地好客」的挑戰囉！

A++ 10/5



在地好客

桃園縣中壢市興國國民小學 五年 七 班 9 號 姓名：

1. 請問河川教育中心的古層是屬於什麼類型的聚落呢？請將正確的答案打「○」

( )集村
( )單姓集村
( ○ )散村

2. 勤儉的客家人在飲食上有什麼特色呢？
鹹成香、肥。

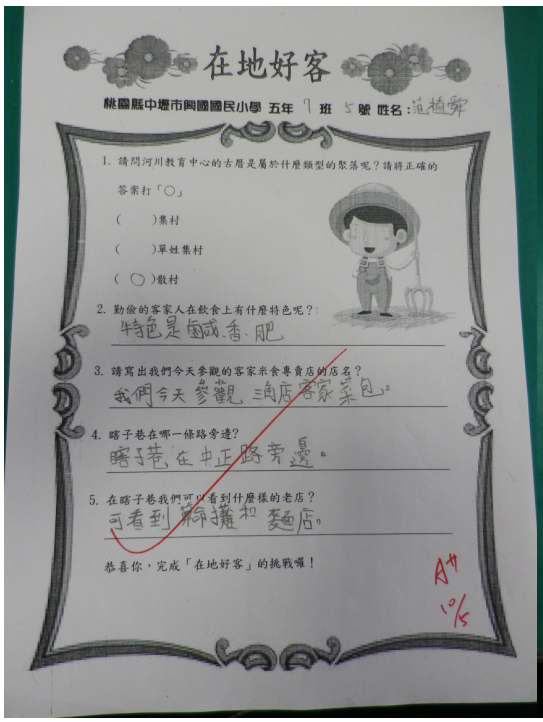
3. 請寫出我們今天參觀的客家米食專賣店的店名？
三角店客家菜包。

4. 瞎子巷在哪一條路旁邊？
中正路

5. 在瞎子巷我們可以看到什麼樣的老店？
算命摸隹麵店

恭喜你，完成「在地好客」的挑戰囉！

A++ 10/5



# 在地好客

桃園縣中壢市興國國民小學 五年 1 班 5 號 姓名：范植宇

1. 請問河川教育中心的古厝是屬於什麼類型的聚落呢？請將正確的答案打「○」

( )集村

( )單姓集村

( ○ )散村

2. 勤儉的客家人在飲食上有什麼特色呢？：

特色是鹹、香、肥。

3. 請寫出我們今天參觀的客家米食專賣店的店名？

我們今天參觀三角店客家菜包。

4. 瞎子巷在哪一條路旁邊？

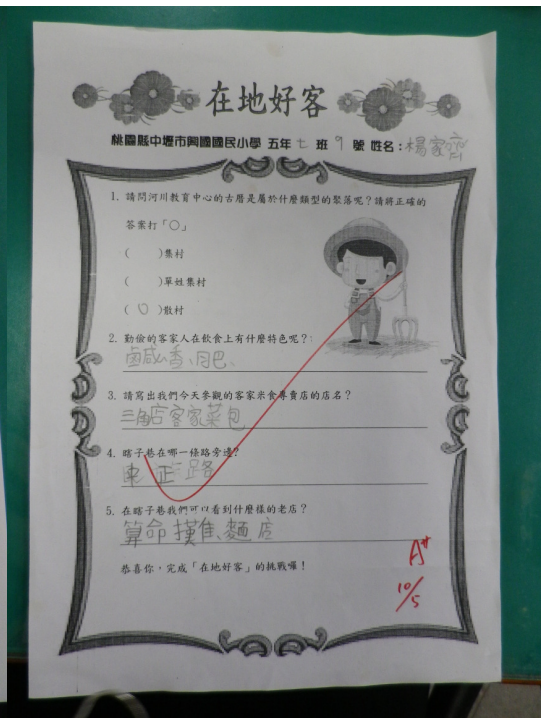
瞎子巷在中正路旁邊。

5. 在瞎子巷我們可以看到什麼樣的老店？

可看到簡攤和麵店。

恭喜你，完成「在地好客」的挑戰囉！

A++ 10/5



# 在地好客

桃園縣中壢市興國國民小學 五年 七 班 9 號 姓名：楊家宥

1. 請問河川教育中心的古厝是屬於什麼類型的聚落呢？請將正確的答案打「○」

( )集村

( )單姓集村

( ○ )散村

2. 勤儉的客家人在飲食上有什麼特色呢？：

鹹咸香、肥巴、

3. 請寫出我們今天參觀的客家米食專賣店的店名？

三角店客家菜包

4. 瞎子巷在哪一條路旁邊？

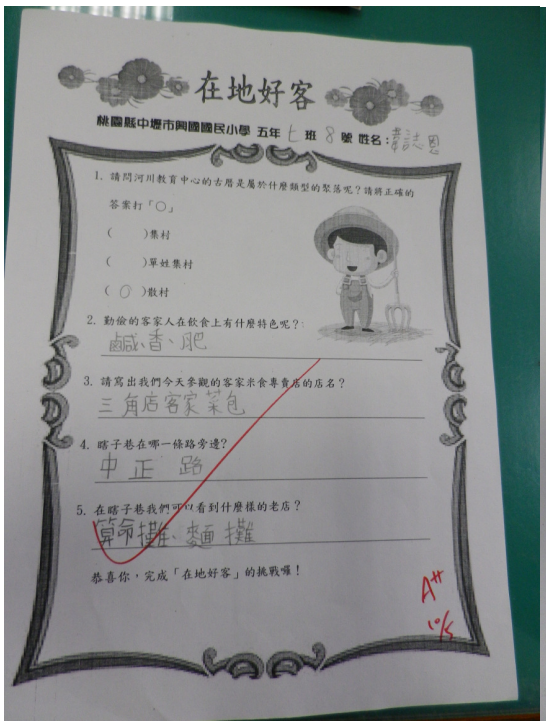
東正路

5. 在瞎子巷我們可以看到什麼樣的老店？

算命摸准、麵店

恭喜你，完成「在地好客」的挑戰囉！

A++ 10/5



# 在地好客

桃園縣中壢市興國國民小學 五年 七 班 8 號 姓名：蕭詩恩

1. 請問河川教育中心的古厝是屬於什麼類型的聚落呢？請將正確的答案打「○」

( )集村

( )單姓集村

( ○ )散村

2. 勤儉的客家人在飲食上有什麼特色呢？：

鹹、香、肥

3. 請寫出我們今天參觀的客家米食專賣店的店名？

三角店客家菜包

4. 瞎子巷在哪一條路旁邊？

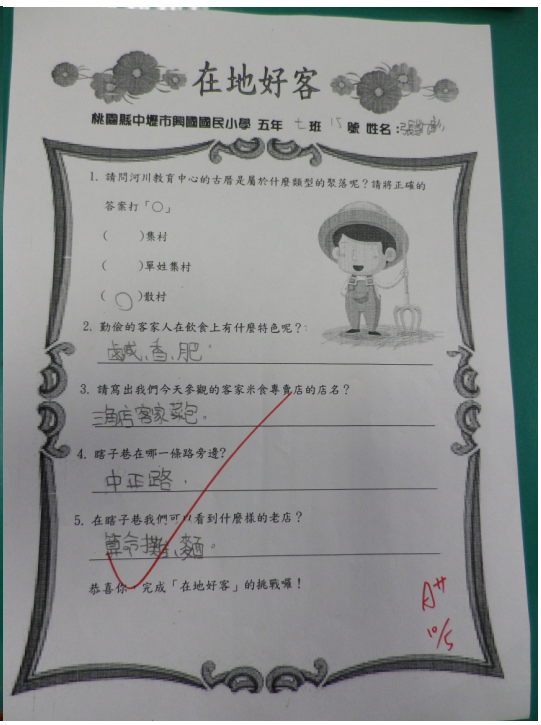
中正 路

5. 在瞎子巷我們可以看到什麼樣的老店？

算命摸、麵攤

恭喜你，完成「在地好客」的挑戰囉！

A++ 10/5



# 在地好客

桃園縣中壢市興國國民小學 五年 七 班 15 號 姓名：張[illegible]

1. 請問河川教育中心的古厝是屬於什麼類型的聚落呢？請將正確的答案打「○」

( )集村

( )單姓集村

( ○ )散村

2. 勤儉的客家人在飲食上有什麼特色呢？：

鹹咸、香、肥。

3. 請寫出我們今天參觀的客家米食專賣店的店名？

三角店客家菜包。

4. 瞎子巷在哪一條路旁邊？

中正路，

5. 在瞎子巷我們可以看到什麼樣的老店？

算命攤、麵。

恭喜你，完成「在地好客」的挑戰囉！

A++ 10/5



# 在地好客

桃園縣中壢市興國國小

教學演示：方禎鈴

# 桃園縣老街溪河川就育中心



# 第一節課 「從聚落型態看河川教育中心的古厝」



# 一、聚落形成的歷史背景

- 清朝時期，最早來到臺灣的客家人主要是隨著鄭成功的軍隊來到而在台南登陸，因此和大多數的人一樣，客家人也是由南而北的發展，當人們先後來到台南之後，土地的開發有限，所以當時的客家人被趕到到屏東平原，也就是現在屏東縣的內埔一帶開墾。

# 互利共生-團結合作



# 一、團結力量大-集村

- 當時的客家人承受了許多來自原住民（排灣族、平埔族）的生存競爭，並且與福佬人處於一種緊張狀態的族群關係，在如此沒有安全感的情況下，客家人們開始集結，由不同姓氏的人家，在同一個地方一起開發、生活，集合興建屋舍，各戶的房屋建成冂字型或口字形。一方面資源共享，一方面求取安全，因此就自然形成「集村」聚落。

# 二、團結力量大-單姓集村

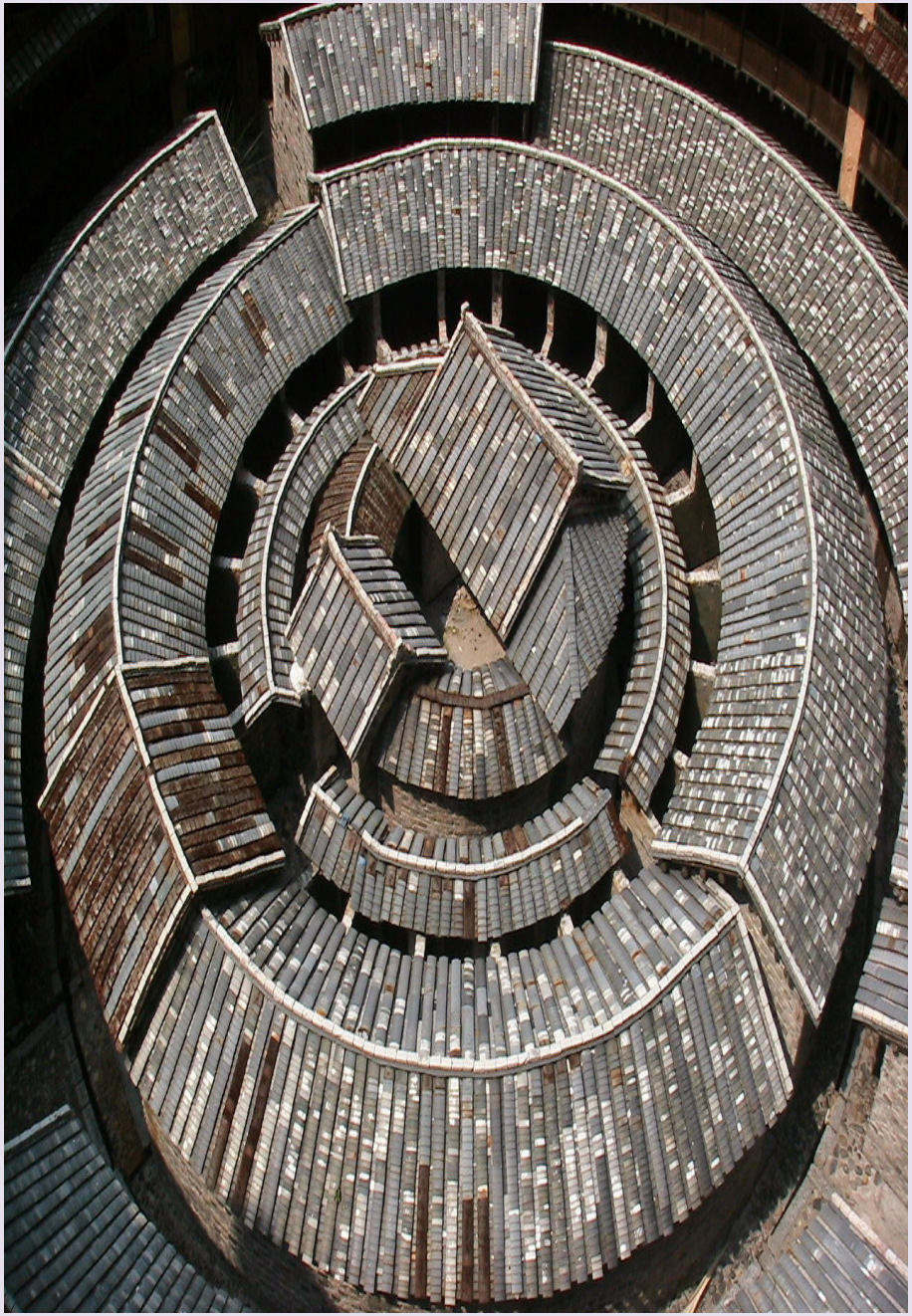
- 六家地區的「林屋」為例，林屋的來台祖先，是來自大陸廣東省饒平的林先坤。
- 林先坤擁有很少人有的圓樓經驗。當時他們來到新竹的犁頭山下，發現地勢平坦、土壤肥沃適合開墾，便定居下來。

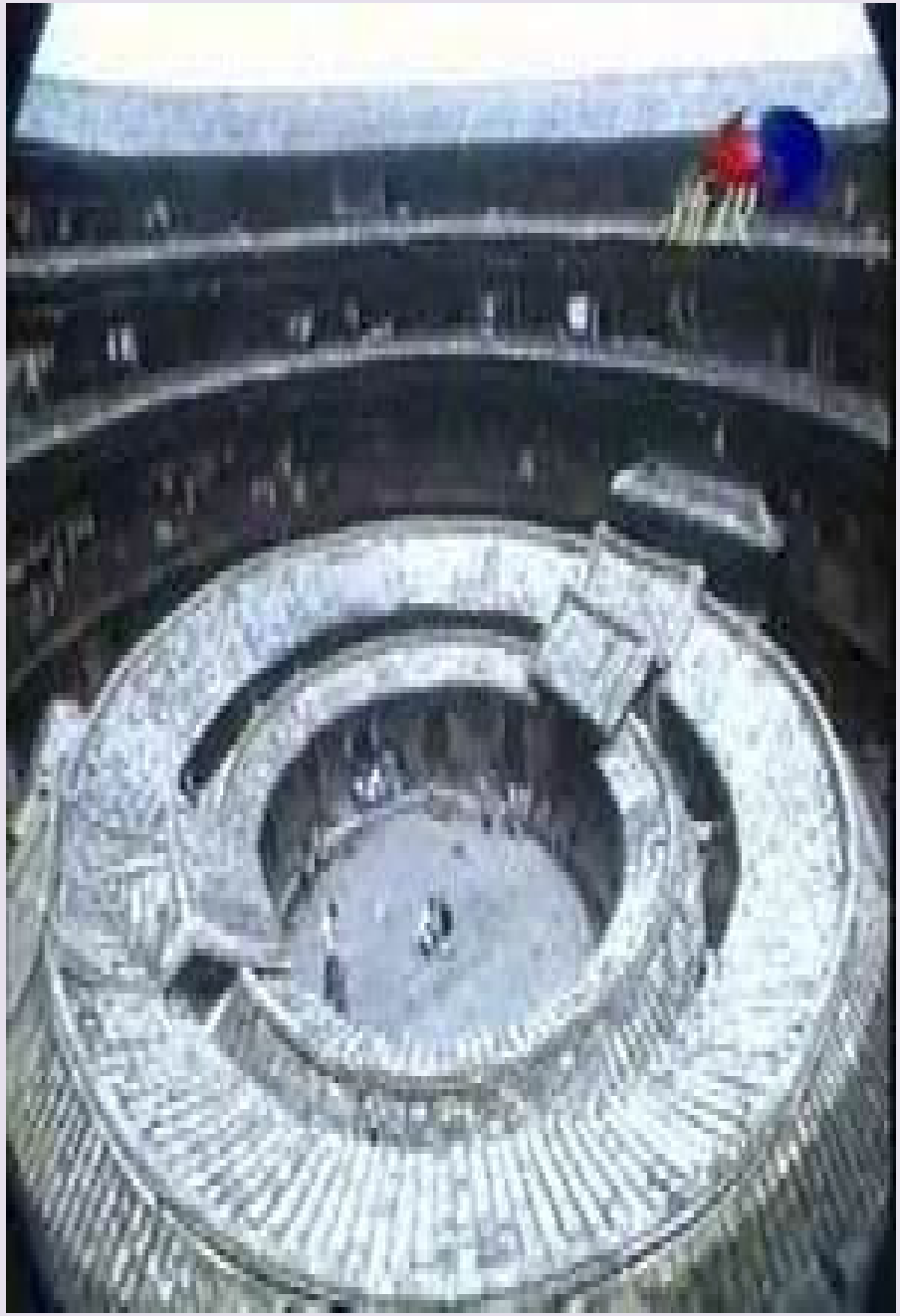
# 二、團結力量大-單姓集村

- 當時六家地區的開發並不容易，和南部客家人類似，因六家地區靠近頭前溪，還要嚴防海賊來犯，所以需要具防禦功能的建築。若依照原本的生活經驗，以建造圓樓的方式防禦外敵是很棒的方式，但因建造圓樓需耗費數年的時間，外患卻已虎視眈眈，因此大家決定住在一起。

# 二、團結力量大-單姓集村

- 把屋舍建好後，先在屋後開鑿溝渠當作「護城河」，房子四周再種上刺竹，並圍上木柵，平時還派人看守站崗，以備不時之需。除此之外，平時還召集庄裡的年輕人練武，組成一支具武力基礎的防衛部隊，變成保庄衛土的組織。因此，用防禦工事及防衛組織，以取代圓樓所具有防禦功能。





# 二、團結力量大-單姓集村

- 因清乾隆九年左右廣東嘉應州客家移民宋姓一族與一戴姓移民結伴渡台，在南崁登陸，開拓南勢一帶之荒埔有成，因是以宋姓一族人為主要開墾者，故大家多習慣稱此地為「宋屋庄」或「宋屋」，也因曾是廣東移民興業之處，故也名為「廣興庄」。

# 新竹客運【5653】「中壢-六福動物園(經車頭)」班車路線圖



中壢客運

# 5300 中壢-新竹



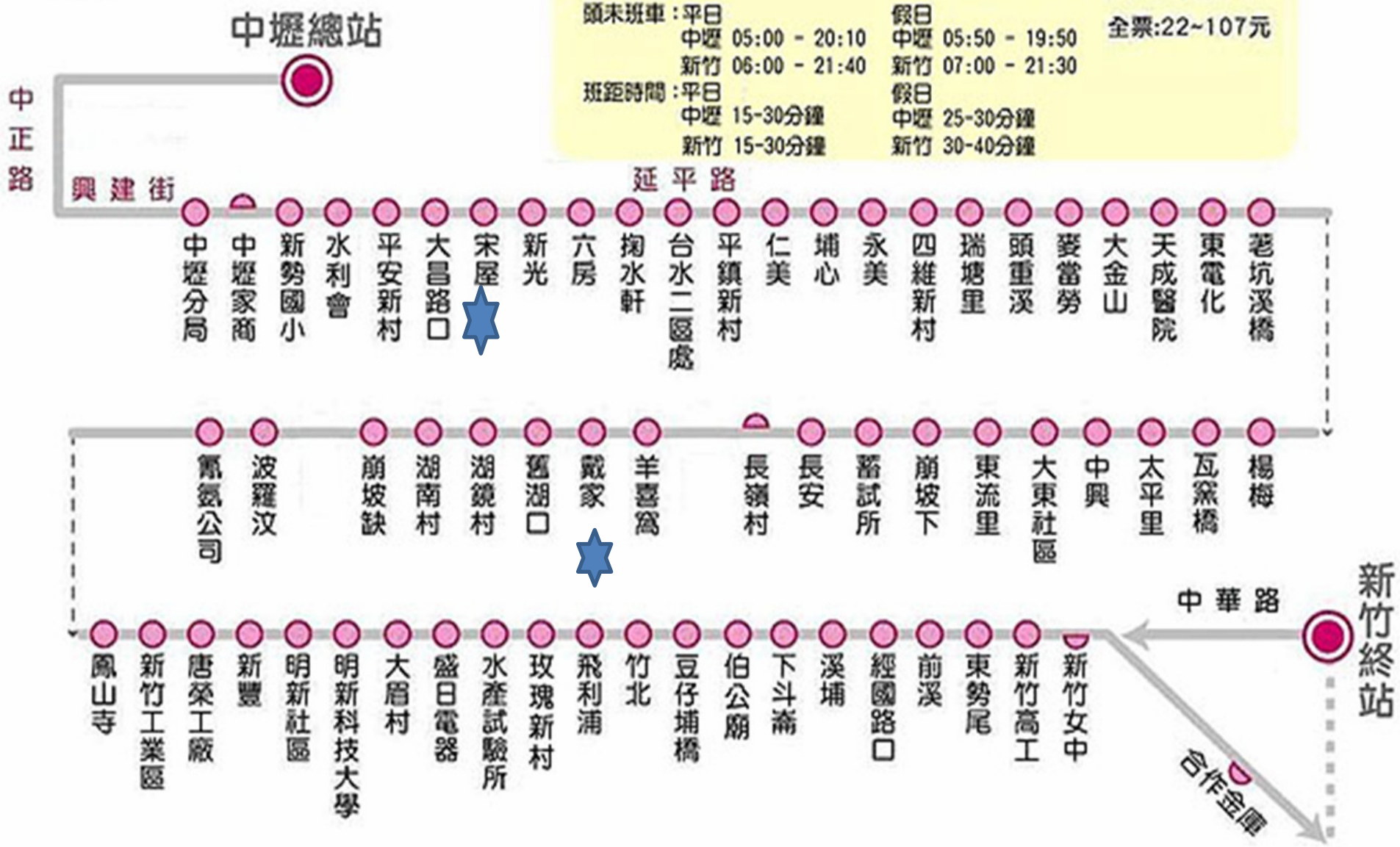
## 發車時間

頭末班車：
- 平日 中壢 05:00 - 20:10
- 平日 新竹 06:00 - 21:40
- 假日 中壢 05:50 - 19:50
- 假日 新竹 07:00 - 21:30

班距時間：
- 平日 中壢 15-30分鐘
- 平日 新竹 15-30分鐘
- 假日 中壢 25-30分鐘
- 假日 新竹 30-40分鐘

## 公車票價

全票:22~107元



# 散村的形成

- 客家人來到新竹、桃園開發後，與「福佬人」、「原住民」之間族群關係的衝突較南部不緊張許多，而且出了竹塹城到桃園一帶，客家人居多，因此，客家人和福佬人便以合作的方式，共同開發了不少土地。也因為少了安全上的顧慮，當地人將田開墾出來後，就將房子蓋在那裡，成為田園中獨棟的農家。

- 這種田園中獨棟的農家，不僅構成了北台灣特有的「散村」聚落形式，也表現了一種建築上所謂「四生」的觀念。

- 有沒有見過隱密在綠林之中或是座落在田地中的的紅磚、紅瓦房屋，彷彿的人間仙境一般，通常這樣的房子，我們稱之為夥房，北部夥房以廳下為中心點，不斷增加的房間其內部是相通的，稱之為內廊式夥房。現在許多還保留著的老夥房，常因族人紛紛外遷而顯得落寞、寂靜。

# 所謂「四生」

- 但在從前，因為此生態體系中，有田園、菜圃等空間，種植著各式農作物；房屋周圍與田中空隙的地方種植許多竹子與樹木，可作防風和燃料之用。飼養的家禽、家畜，除了牛之外，最後都成了人的食物。而人與家禽、家畜的糞便，又成了農作物最天然的堆肥。

- 這種獨棟的農家，本身就建構成了一個「能量再生」、「能自我維持」的生態體系，其實很符合現代生活所希求的環保、永續的生態概念。


01/07/2012

# 第二節課 「食」在好「客」





# 一、客家美食的特色

小朋友，客家族群過去因遷徙及山居生活的艱辛，創造了獨特的客家飲食文化特色—「鹹」、「香」、「肥」。「鹹」是為了易於保存，不易腐壞，補充辛苦農作流汗後所需之鹽分，「肥」也是因為客家人粗重的工作，需要補充大量的體力，「香」則能增加食慾呢！



# 二、變化萬千的客家米食(1)

米飯為客家人的主食，三餐無米飯則不能稱為「食飯」，除了單純以白米飯食用外，以米為原料的各種點心及粄類食品琳瑯滿目。

小朋友想想看，米可以有哪些變化呢？



# 二、變化萬千的客家米食(2)

有呈現飯特色的甜鹹油飯，做成可當主食的米粉、米篩目及面帕粄等；也有過年過節、婚喪喜慶才出籠的粄類點心，如紅粄、龜粄、芋粄等，還有利用發粉膨發的勃粄，利用糯米椿打而成的米糍粑，及利用不同特性的兩種粉類製作而成的九層糕等，無一不顯現出客家婦女手藝之精巧，能創造出這麼多元的粄類食



# 三、各式各樣的客家醃漬食品

為了配合頻繁的遷徙及保存食物與多元利用，勤儉的客家人，發明出各式各樣的醃漬品。

小朋友，想想看你吃過哪些醃漬品呢？



# 三、各式各樣的客家醃漬食品(蘿蔔)

除了新鮮食用，還有切成塊狀的「蘿蔔乾」、刷成絲狀的「蘿蔔絲」、切成圓形薄片的「蘿蔔錢」，處理後就成了三種形變、質不變的食材。「蘿蔔錢」煮湯美觀又好喝，更有人深信把蘿蔔乾封放個二、三十年再泡茶喝或食用，可降火氣、治喉嚨痛。可見蘿蔔被客家人利用之透徹！



# 三、各式各樣的客家醃漬食品(芥菜)

芥菜也是客家人利用農作休閒期栽種的蔬菜，客家人以熟練的醃漬技術，把芥菜製成許多出名的客家特產，依乾燥程度分別為「酸菜」、「覆菜」(也稱福菜)、「梅干菜」。芥菜加鹽踩去水分，放入甕中發酵是為「酸菜」，爾後曝曬數日作成「覆菜」，若曬乾至水分全脫就變成「梅干菜」。



# 三、各式各樣的客家醃漬食品(其他)

- 其他醃漬菜有瓜類、魚、豆腐類、鳳梨醬、豆豉....等，都是客家家庭統見的桌上菜，
- 同時客家族群也善用自然資源，創造出大量佐料醬料，如以酸桔子加工做成桔醬，具有濃郁果香的味道，可平衡客家菜原有的油膩感，也減少調味料的消耗。
- 而傳統的紅麴除了是佐料，以現代觀點已經是極具養生健康的時髦食[illegible]、降膽固醇。



# 四、體驗活動

小朋友，

現在就讓我們一起動手做「牛汶水」吧！





# 第三節課　美食特蒐任務


民生路
中平路
中正路
中興路
中正路183巷
博愛三路
博愛路
博愛一路
中原路
中興路
中華路
延平路
延平路一段
永樂路
承安醫院
中壢分局
110甲
113
H

# 走訪注意事項

- 馬路上要注意安全。
- 要跟上隊伍，不要擅自脫隊。
- 拜訪商店要注意禮貌，不要在店裡嬉鬧。

# 走訪客家米食專賣店

- 三角菜包專賣店

# 老街V.S.老店

- 中興巷(瞎子巷)
- 瞎子巷的50多年的老店

感謝大家熱情的參與
今天老師們帶你們來
老街溪河川教育中心
期待明天
你們各個都可以 小手牽大手
帶家人一起來


民生路
大同路
中平路
中正路
中正路163巷
中華路
博愛三路
博愛路
博愛一路
中原路
中華分局
承安醫院
H
110甲
113
永樂路
永樂路25巷
建平路一段