

投稿類別：本土關懷類

篇名

阿嬤的草仔粿

作者

陳安軒。長橋國小。三年甲班

梁佑安。長橋國小。三年甲班

薛瑋誠。長橋國小。三年甲班

黃敬傑。長橋國小。三年甲班

指導教師

顏淑真老師 賴怡君老師

壹、前言

一、研究動機

長橋社區是客家庄，每逢年過節家家戶戶都會準備客家小點心，而草仔粿是最常見的客家點心之一。一般而言，草仔粿是閩南用語，客語則是說艾粿。在清明節時用以祭祀，是希望祖先能保佑子孫平安有財，有「拜粿生財產」的意思。

民風純樸的鳳林鎮長橋里，居民以務農為主，涵蓋原住民、客家人等不同族群。草仔粿不但是客家美食，也是閩南、原住民的美食。在節慶或舉辦活動時，常常會看到這個綠色的美食，也是很多人的童年回憶。因此，我們這群由阿美族、客家人及太魯閣族組成的三年級探索隊，想了解這個常見美食的歷史發展，製作方式等相關知識，希望能透過查詢網站，閱讀相關書籍，訪談職人等方式，深入了解這個深具歷史的傳統美食，最後以圖畫留下紀錄，用文字寫下感受，增長我們對知識的探索能力。

二、研究目的

希望能透過文獻探討、訪談職人等方式，了解草仔粿的起源，涵意、草仔粿背後阿嬤以前的生活背景、製作方式，食用族群等與草仔粿相關的知識。

三、研究方法

本研究先透過文獻探討，了解與草仔粿相關的歷史背景，來源，何時食用，歷史演變，以及製作方法等相關知識。對草仔粿有初步認識後，實際造訪草仔粿的製作達人，訪談阿嬤如何製造草仔粿，製造時應注意事項，怎樣做才能讓草仔粿更好吃，以及草仔粿對阿嬤的情感意義。問完問題後，學生實際包草仔粿，感覺製作草仔粿的手感，品嚐剛蒸好、熱熱的草仔粿，感覺特別新鮮有趣。最後，學生將個人感受透過圖畫表現，完成對草仔粿的探索歷程。

四、研究流程

擬定研究主題→收集文獻資料→討論訪談問題→實際訪談→研究討論→撰寫正文→結論

貳、正文

一、草仔粿的起源與發展

台灣在清明時節，會掃墓祭祖，在台灣的習俗中，粿類是祭品中不可少的。其中的草仔粿，會用鼠麴草和米磨成粿皮，裡面包菜脯米，稱為「烏草仔粿」，是清明祭祖的重要供品。

與清明節相關的食物，都是冷食，其實吃冷食是由寒食節所延續下來的習俗。寒食節，又稱禁火節、冷節等，顧名思義就是不能開火。

相傳在動亂的春秋時代，晉國的王位繼承人在外流亡了 19 個年頭，最後才回到晉國繼任君主，成為日後為人熟知的晉文公，他在流亡期間有一位隨行的部下介子推，曾經在毫無食物準備要餓死的狀態下，割下大腿上的肉作為食物給晉文公充飢，但在晉文公即位後，賞賜了隨行的隨眾時卻漏掉了介子推。

由於介子推不願主動討賞，選擇與老母親隱居深山，晉文公基於補償與愧疚心情，多次傳喚介子推出山，一急之下更放火燒山希望能逼介子推出來，但火勢不可收拾、燒了快一個月，大火燒盡上山查看後竟發現介子推母子相擁的焦黑屍體，得知此事的晉文公悲憤不已，自此看到火或是熱食就會想起這件事情，因此下令宮中不生火，只能吃冷食，但長期吃冷食也不是辦法，所以臣子們紛紛建議晉文公恢復熱食，設立了「寒食節」。寒食節通常是在冬至後的 105 天，維持 3 天，因為這個時節與清明節相近，也就導致寒食節吃冷食的習俗與清明節結合在一起。

根據農委會食農教育教學資源平臺記載，關於清明節要用草仔粿祭祀的緣由，在清代《重修福建臺灣府誌》中已有相關記載：「三月三日，采鼠麴草合米粉為粿，以祀其先。」可知在清代時已有用草仔粿祭祀祖先的習俗，且在清明時用以祭祀，則有希望祖先保佑子孫平安有財，有「拜粿生財產」的意思。

文獻最早記載台灣的「草仔粿」，是清吏黃叔瓚著《台海使槎錄》寫《番俗六考》，記述由北至南平埔族群的習俗和居處、飲食、衣飾、婚嫁、喪葬、器用等，其中記述巴布拉（Papora，或譯拍瀑拉族）大肚諸社「飲食」指出：「……酒飯各二種。飯不拘秬、糯，炊而食之；或將糯米蒸熟，舂為餅餌，名都都。」

「都都」就是今日的「草仔粿」。

巴布拉人至今亦如此稱呼「草仔粿」，是巴布拉族祭祖主要祭品之一；近代平埔人因應通用語言河洛話而稱為「按啦粿」（編按 1），取其以香蕉葉、月桃葉

為包裹材料，摺按成形而炊，以名之。中部平埔各族群都熟習其製作法。

時至今日，草仔粿已不再是年節限定的食物，稻米磨製的米香與Q彈口感，早已深入台灣人的味蕾，成為不分族群，時節的常民美食小吃。

二、各地的草仔粿

客家地區

客家青糰，又稱青粿、清明粿，是以糯米粉與「青草」為主要原料製作成的一種粿粿，它是客家人傳統的小吃。早年在贛南客家人、廣東客家人地區，是中元節祭祀，清明節掃墓時攜帶的必備食物。隨著商業化的發展，已走出中元節與清明節，隨時在城鄉的糕點攤檔、酒樓食肆都可以見到其身影，以綠豆沙為餡者最受歡迎。

客家青糰要用到時令的青草如苧麻草、艾草、白頭翁、苧麻葉、魚腥草、雞矢藤和使君子等。有特殊的青草芳香。根據放入的草種不同，可以起到一定的藥用保健功能。若用的是艾草，就叫‘艾草粿、艾糍粿、艾糍、艾角’艾粿，用苧麻草則是苧麻粿，若用「狗貼耳草」（魚腥草）則叫狗貼耳粿。

江浙地區

早期為掃墓時攜帶的點心，現在主要被人們用來當春天的時令點心來食用，也可以饋贈或款待親友。青糰內餡濃密，外皮鬆軟，不甜不膩，味道清香，有青草香氣，有點黏但不會黏上牙齒，青糰的夾心有兩種，甜的多為豆沙。

原料

以新鮮的艾草汁和糯米一起舂合讓米粉與汁融合所以為青色，包上豆沙、棗泥等內餡，蘆葉墊在青團下面放到蒸籠內，熟了後抹上麻油。

青糰上色用的材料叫「青」，浙江省臨海市的青為鼠麴草，蘇州、杭州一般用青菜汁、嫩絲瓜葉汁增色，將「青」煮熟搗成汁與糯米粉和在一起。臨海青糰的餡料有鹹、甜兩個樣式，鹹的是豆乾、筍丁、肉丁、鹹菜等，而甜的多為豆沙，為了能兩種樣式分清，一般將而鹹的包成餃子狀，甜的包成圓的。用楮樹葉墊底下，用蒸籠蒸15分鐘完成。

台灣·閩南地區



草仔粿

草仔粿（台羅：tsháu-á-kué^[a]，方音：ㄔㄠˋ ㄚˋ ㄍㄨㄛˋ），又稱青草粿、草粿、挹墓粿（閩南語：臺羅 ip-bōng-kué 或 ip-bōo-ké、方音 一ㄥ ㄅㄨㄥ ㄍㄨㄛˋ 或 一ㄥ ㄅㄨㄛˋ ㄍㄨㄛˋ），流行於閩南與台灣等地的傳統食物，因攪入可食用草類而得名。早年是中元普渡和掃墓祭拜之食品，現為日常可見之小點心。

原料

外型扁平約巴掌大小，內以蘿蔔切絲剁碎為包餡，味道鹹，綠色外表，以香蕉葉、月桃葉等為墊。閩南地區主要只有鹹的餡料，臺灣受到客家莊的影響，也流行甜餡，食用芝麻、花生餡的吃法。

因使用材料的差異而有不同稱呼，較常見的為使用鼠麴草或鼠麴舅製作的鼠麴粿（閩南語：臺羅 tshi-khak-kué、方音 ㄔㄟˋ ㄎㄨㄛˋ ㄍㄨㄛˋ 或 ㄔㄟˋ ㄎㄨㄛˋ ㄍㄨㄛˋ ㄍㄨㄛˋ；客家語：田艾粿）、使用艾草製作的艾粿（閩南語：臺羅 hiānn-kué，客家語：艾粿，ngie55ban31）。除此之外，常用來製作草仔粿的材料尚有青苧麻葉、大葉田香草、桑葉、香蘭葉、雞屎藤等。

三、草仔粿的作法

草仔粿是常見的傳統小吃，以糯米粉為基底的粿皮，裡頭包著蘿蔔絲、香菇、蝦米與絞肉等內餡，咬起來富有彈性，滋味鹹中帶甜，一般草仔粿在粿皮的製作過程中，會將煮熟且經搗碎的植物揉入糯米粉，再放入蒸籠蒸煮。因此我們在品嚐草仔粿時，可感受到植物成分所散發的淡淡青草香。

草仔粿的綠色外皮：臺灣人吃的草仔粿，粿皮的材料最常使用的是「野艾」和「鼠麴草」這兩種原生種植物。而為何會同時選擇些原料與時節也有關係，艾草的產期在3~5月，鼠麴草則是2~3月。另外，平地至中海拔開闊地常見的「青苧麻」，也是一種會被用來作草仔粿的材料，在一些山區及鄉野道路旁，時常還可以發現一種「匙葉鼠麴草」，它有時會被當成鼠麴草的替代品，據說以往南部人較常取用它來製作草仔粿。此外，有些草仔粿還會加入「絲瓜」、「小葉桑」的葉等材料製作，但與前述種類植物相比，在市面上又更為少見。而這些植物也未必是單獨使用，有時會與其他的植物原料混合一起搗碎拌入粿皮。聽說在新北市瑞芳，還可以見到粿皮加了「密花苧麻」的草仔粿。雖然近年工業大量製作會使用綠色色素來取代艾草或鼠麴草，但仍延續其綠色外皮的傳統樣貌。

草仔粿的粿皮：將糯米、在來米、蓬萊米依比例混合後，泡水後磨成漿。在過去沒有機器的年代哩，要將米漿放進棉布袋，以人力持棍棒重壓脫乾水分，製作出客家人稱為「粿脆」的粿團。取一小塊「粿脆」放入沸水中燙熟成為「粿嫲」，撈起加回原本的粿脆中混揉，原本乾硬的粿脆會因此具備可延展的柔韌性。

草仔粿的內餡：將白蘿蔔刨絲，川燙並瀝乾水分備用，隨後起油鍋加入紅蔥頭、蒜、蔥、絞肉等配料炒香，最後再將蘿蔔絲放入拌勻。早期的客家人會將蘿蔔絲曬乾，需要時再加以炒製，並加入蝦仁調味。

除了加白蘿蔔絲的鹹內餡外，也因應現代人的口味，以及族群文化的混合而有所創新改變。有包入紅豆泥的甜口味，還有「鹹豆沙」口味，以花豆為主要原料。

草仔粿的襯底：除了粿的外皮，大家應該都注意過草仔粿底下往往會有一片襯底的葉片，主要是為了避免沾黏。被用於襯底的植物，最常見為月桃、香蕉的葉，颱風草、黃槿等植物的葉有時也會有人使用。若在其底部墊上柚子葉，一同放入蒸籠以小火炊煮，剛出籠的草仔粿除了本身食材的香氣，還會有淡淡的柚子清香。

現代的草仔粿：傳統草仔粿的做法相當費工，現在很多人為求快速，在用料及作法都簡化很多。有些人會先蒸熟粿皮，包入炒熟的內餡直接販售吃食，或者以在來米漿、地瓜、艾草粉等現成調味料，取代製作米漿及艾草原料的步驟。如此作法雖便捷，卻會產生很大的口感的差異。

四、草仔粿的問與答

1. 請問阿嬤是什麼年紀時學會做草仔粿？

答：阿嬤是從小時候就會做草仔粿，是和媽媽和阿嬤學的。

2. 以前什麼時候會做草仔粿？現在呢？

答：以前過年和清明節時才會做，現在隨時都可以做，而且現在是做來賣了。

3. 做草仔粿時，會和誰一起做？

答：和媽媽和阿嬤一起做。

4. 做草仔粿的時候要注意哪些事情？

答：要把艾草和糯米洗乾淨，然後把艾草和糯米放到機器裡攪，再把他們拿出來，一次拿出一點點，做成碗的形狀，裡面包白蘿蔔絲。

5. 草仔粿現在的做法和以前的做法有什麼不同？

答：以前的人沒有機器攪拌，只能用手磨米和艾草。

6. 以前吃的草仔粿比較硬，現在吃的比較軟，為什麼？

答：因為以前的人做草仔粿的時候沒有機器，只能用手，所以比較硬，現在有了機器，可以揉比較久，所以吃起來比較軟。

7. 草仔粿以前包在裡面的材料，和現在有不同嗎？

答：阿嬤說沒有，都加蘿蔔絲，我們賣的草仔粿，和以前的做法都一樣。

8. 草仔粿的顏色是怎麼來的？

答：是加艾草，艾草要先煮，煮好後放在冷凍庫，要用時再拿出來煮。

9. 為什麼草仔粿外表看起來亮亮的？

答：做完蒸完後，草仔粿就會變亮亮的了。

10. 為什麼草仔粿會黏黏的？

答：阿媽說那不叫黏，叫Q。

11. 為什麼草仔粿放在冰箱會變硬？

答：放冰箱是因為可以保存比較久，如果硬了，只要拿去煮一下就會軟軟的。

12. 做草仔粿對阿嬤來說，有什麼特別的感情嗎？

答：阿嬤說包草仔粿來賣，會得到成就感。

參、結論

草仔粿是客家的美食，也是許多族群的傳統美食。以前是在清明節或節慶時才會包來吃，可是現在什麼時候要吃都可以，也有很多店在賣這個美食。傳統的草仔粿作法相當費工，現在人為求簡便，會用現成的材料來做，可是口感就差很多。因應族群融合及現代化，也有了不同內餡的草仔粿，可供現代人隨時享用。

在訪談阿嬤後，我們最感動的是，阿嬤小時候連學費都無法繳納，造成她上學時的壓力，所以我們在吃著熱騰騰的草仔粿的同時，更應該珍惜現在所擁有的，感恩父母的付出。

肆、參考文獻

草包的智慧：草仔粿裡包了什麼「草」？ 李鍾旻

<https://biodiversity.tw/newpage.php?id=18>

維基百科，自由的百科全書

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9D%92%E7%B3%B0>

洄瀾尋尾 花蓮縣政府 花蓮縣政府

台灣傳統民俗節慶 俞美霞 國立歷史博物館

客食。慢自香 蕭錦綿 天下雜誌股份有限公司

過節日 李豐楙 行政院文化建設委員會

台灣小百科-台灣的米食 翁雲霞 稻田出版社