



## 碗粿面面觀

### 【碗粿簡歷】

碗粿又稱碗糕，可見於華南、粵東、臺灣等地，是老少咸宜的國民米食，因製作過程置於碗內成型，因而得名。有別於我們米飯用的蓬萊米與粽子、米糕用的糯米，碗粿的原料為陳放過的在來米，若以新米製作碗粿，其口感會較軟糊，而陳米製作者較Q彈。碗粿的製作方法是將米原料經過浸漬使其吸水後再磨漿，然後將米漿加熱到糊化成蜂蜜狀黏稠的質地。

### 【碗粿有門派】

依照飲食習慣的不同，臺灣碗粿有所謂北純粹、南澎派。北部的碗粿以客家粿(又稱客家水版)較多，常見的配料有蘿蔔乾、豆乾、韭菜、紅蔥末、蒜末及蝦米等，將其切碎炒香後，直接鋪在碗粿上面，底下是純白的粿體。南部碗粿是先把肉燥加到米漿裡炊煮，還會加上香菇、蛋黃、蝦米、豬肉塊等豐富材料，粿體色澤較深，油香有味。因個人喜好及「食的記憶」互異，南北口味各有其忠實擁戴者，當然在北部想吃南部風格的碗粿需注意店家是否特別標註「南部粿」，在南部想嚐嚐北部口味請認明「客家碗粿/水版」，以免上菜後才發現不合期待，跟店家大發脾氣喔！在臺灣說到南部碗

粿，最負盛名者莫過於麻豆碗粿，於國道高速公路麻豆交流道附近販賣名店林立，因料好實在，遠近馳名，人氣紅不讓！碗粿超適合帶去野餐！

### 【在家碗粿輕鬆做】

碗粿是以在來米粉為主原料，經適度的糊化分裝後，倒入碗內再調味，而後蒸熟放涼後即可享用。依照個人喜好，碗粿可甜可鹹，甜碗粿是在糊化的米漿中拌入糖蒸熟而成，鹹碗粿則是將部分糊化的米漿中將配料混入或鋪於其上再蒸熟，並搭配醬油膏等鹹味調醬食用。市面上亦有販售製粿專用的在來米粉，只要依照包裝指示拌水、加熱即可。若手邊剛好有在來白米(糙米亦可)，可參考以下步驟製作屬於自己的美味唷！

### 材料(約6碗)

在來米300g

冷開水600g

熱開水900g

(在來米：冷水：熱水=1:2:3)

### 步驟

1. 在來米洗淨瀝乾後加冷開水在室溫下至少浸泡2小時(或冷藏泡過夜)
2. 將泡過的在來米連同浸米水倒進果汁機攪打成均勻細緻的米漿。

- 3.將米漿倒入一只湯鍋，沖入900g熱開水，開中小火隔水加熱，攪拌至米漿糊化成近似蜂蜜的黏稠狀。
- 4.把碗蒸熱再盛裝米漿(7分滿)。
- 5.大火蒸30-40分鐘，至木筷子插進去取出時沒有沾粉漿即是熟了。

### 小提示：

- (1) 米漿隔水加熱至蜂蜜狀(步驟3)時若不夠黏稠，蒸熟不易，且成品亦有上層太稀、下層太厚重的現象。
- (2) 分裝米漿前把碗蒸熱再盛裝(步驟4)，成品較容易脫模。在碗底刷上一層薄油或充分放涼亦有類似效果。
- (3) 想吃甜口味碗粿，可在步驟3將900g黑

糖先溶熱水，或隔水加熱過程添加。

- (4) 想吃鹹口味碗粿，可先將鹹配料炒好，在步驟3混入米漿中。

### 鹹碗粿配料材料與作法

準備乾香菇2朵、豬絞肉30g、蝦米3g、紅蔥頭5g、食鹽2茶匙、醬油1大匙、鹹蛋黃3顆

- (1) 香菇洗淨泡軟切3等份薄片；蝦米、紅蔥頭洗淨；鹹蛋黃切半泡酒去腥。
- (2) 蝦米、紅蔥頭以油爆香後依序加入豬絞肉、食鹽、醬油拌炒均勻即可備用，香菇1/3片及半顆鹹蛋黃則於步驟4米漿分裝完再舖在上層。



圖1 甜口味碗粿一般使用黑糖，香氣較足



圖2 米漿隔水加入攪拌至有點阻力、滴落時會留下波紋的蜂蜜狀