

致理科技大學應用日語系

107 學年度畢業實務專題報告

探討台日粽比較及小冊子製作

指導老師：佐伯真代

組員：10422128 劉祈伶
10422126 黃鈺雯
10422127 周婷儀
10422137 潘筱雯
10422140 葉怡亭
10422142 詹唯辰
10422143 張雅婷
10422155 林宛誼

2019 年 01 月

謝辭

本專題完成之際，首先，非常感謝負責指導我們的指導老師 佐伯真代 老師，在剛開始我們對陌生的專題感到徬徨無助，不知如何著手，感謝老師提供我們寶貴的意見，細心的分析，教導我們，當我們遇到瓶頸或困難時，老師總是耐心的傾聽，並提出確切可行的指導性建議，讓我們能順利完成專題製作，在這段期間，讓我們受益良多，在此向老師致上最崇高的敬意與最誠摯的感謝。

感謝同組的夥伴們，在製作專題的過程中，雖然遇到許多挑戰與挫折、意見不合，但我們一一克服了這些困難，勇於面對問題，相互幫助，不斷的重複檢討、改過，成功解決問題，是難能可貴的經驗，才能使專題製作順利完成。

最後感謝所有店家讓我們寫入、研究、拍攝照片，才能順利完成本專題製作。再一次感謝所有參與本研究的教授、老師、同學、以及學校提供完善的設備及資源，讓我們可以順利完成本專題。

摘要

因中國為粽子的主要發源地，受到歷史變遷的影響，在不同的國家雖然有著相同的節日，但在文化交流中，其內容也有許多的轉變。例如：在日本也有在端午節吃粽子的習俗，但粽子的形狀與內容物也有了大大的不同。而本文探討其中有什麼共同點和不相同之處，並可與我們身處的國家—台灣做出比較。

台灣粽子分為南部粽、北部粽、客家粽、新型粽；日本粽子分為三角粽、圓錐粽、灰水粽。接著分析兩者間的差異，針對來源、歷史、分佈、各粽子的特色做出比較。

最後本小組製作了小冊子來向日本人介紹台灣粽子，並透過剪貼的方式，讓內容不枯燥乏味，閱讀者能更輕鬆閱讀小冊子、了解台灣粽子的差異，讓他們能在來台灣時有更多樣美食的選擇。

關鍵字：粽子文化、台灣粽子、日本粽子、小冊子

要旨

中国は粽の主要な発祥地であるが、歴史の変遷の影響を受け、文化交流の過程で、他国においては、同じ節句に食べるの食物の内容が大きく変化している。例えば、日本も端午の節句に粽を食べるが、形状と中の餡には大きな差がある。本文ではその共通点と相違点を探求し、そして私達の国－台湾との比較を行った。

台湾の粽は北部粽と南部粽と客家粽と新しい粽の四つに分けられ、日本の粽は三角粽と円錐の粽とあくまきの三つに分けられる。また、両者間の相違を分析して、起源と歴史と分布、各粽の特色について比較する。

最後に、パンフレットを作って、日本人に台湾の粽を紹介する。切り貼り風のスタイルでデザインし、内容は興味深く、読者が更に気楽にパンフレットを読んで、台湾の粽を理解できるようにする。このパンフレットにより、日本人は台湾に来た時、多様な美食の選択があることを知ることができる。

キーワード：粽の文化、台湾の粽、日本の粽、パンフレット

目錄

摘要	II
圖表目錄	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
一、 研究動機	1
二、 研究目的	2
第二節 研究方法與流程	3
一、 研究方法	3
二、 研究流程	4
第二章 粽文化	5
第一節 粽子的名稱	5
第二節 粽子的意義	6
一、 紀念屈原	6
二、 紀念伍子胥	6
三、 紀念曹娥	7
四、 祭祖說	7
五、 圖騰說	7
六、 夏至說	8
第三節 粽子的變遷	8
一、 魏晉南北朝	8
二、 隋唐時期	9
三、 宋代	9
四、 元明清時期	9
五、 現代	9
第四節 粽子的組成元素	10
一、 粽葉	10
二、 粽繩	14
三、 粽米	14
四、 包粽法	14
第五節 粽子的禁忌	16
第六節 中國粽子的分佈	17
一、 黃河以北	17
二、 黃河以南	19
三、 中國粽比較表	21
第三章 台灣粽	23
第一節 台灣粽子的歷史	23

第二節	南北部粽	24
一、	南北部粽緣由	25
二、	現今南北部粽做法原料	28
三、	結論	32
第三節	客家粽	33
一、	客家族群	33
二、	客家飲食文化成因與特色	34
三、	客家食文化	35
第四節	鹼粽	42
一、	傳統鹼粽	43
二、	現代鹼粽	45
三、	結論	49
第五節	湖州粽	50
一、	湖州粽作法	50
二、	甜粽作法	53
第四章	日本粽	55
第一節	日本粽歷史	55
第二節	日本粽分布	56
一、	日本粽子分布	57
二、	結論	61
第三節	各式日本粽	61
一、	三角粽（三角ちまき）	61
二、	圓錐粽	62
三、	灰水粽（あくまき）	62
第五章	台日粽比較	64
第一節	台日粽文化比較	64
第二節	台灣粽比較	65
第三節	日本粽比較	68
第四節	鹼粽和灰水粽比較	69
第五節	結論	71
第六章	粽子在台發展	72
第一節	在台發展歷史沿革	72
第二節	競賽與活動	73
第三節	新型粽	74
一、	新型鹼粽	74
二、	甜粽	80
第七章	製作小冊子	83
第一節	製作動機	83

第二節	小冊子設計理念	83
第三節	小冊子製作流程	84
第四節	小冊子中日內文	85
一、	粽子之歷史	85
二、	各式粽子簡介	86
三、	粽子推薦店家介紹	87
四、	其他店家	94
第五節	作品呈現	98
第八章	結論	113
	參考文獻	117
	組員工作分工表	131

圖表目錄

表 2-6-1 中國粽比較表	21
表 4-2-1 圖 4-2-1 與圖 4-2-2 彙整表：	59
表 5-2-1 台灣粽比較表：	66
表 5-3-1 日本粽比較表	68
表 驗粽灰水粽之比較表	69
圖 2-4-1 麻竹葉	11
圖 2-4-2 桂竹葉	11
圖 2-4-3 綠竹筍葉	12
圖 2-4-4 荷葉	12
圖 2-4-5 野薑花葉	13
圖 2-4-6 月桃葉	13
圖 2-4-7 四角形包法	15
圖 2-4-8 三角形包法	15
圖 2-4-9 長四角形包法	15
圖 2-4-10 四方形包法	16
圖 2-6-1 北京粽	17
圖 2-6-2 山東粽	18
圖 2-6-3 西安粽	18
圖 2-6-4 四川粽	18
圖 2-6-5 廣東粽	19
圖 2-6-6 嘉興粽	19
圖 2-6-7 雲南粽	20
圖 2-6-8 閩南粽	20
圖 3-2-1 將糯米洗淨	28
圖 3-2-2 拌炒餡料	29
圖 3-2-3 加入糯米	29
圖 3-2-4 放入粽葉包裹	29
圖 3-2-5 浸泡糯米及內餡	30
圖 3-2-6 拌炒糯米	30
圖 3-2-7 拌炒餡料	31
圖 3-2-8 將餡料及糯米放入	31
圖 3-2-9 水煮粽子	31
圖 3-3-1 炸豬油	36
圖 3-3-2 香菇、蝦米、菜圃、豆干	36
圖 3-3-3 餡料拌炒	37

圖 3-3-4	圓糯米	37
圖 3-3-5	所有包粽子材料	37
圖 3-3-6	完成米粽	38
圖 3-3-7	內餡材料	39
圖 3-3-8	粽葉	39
圖 3-3-9	餡料處理	40
圖 3-3-10	糯米糰	40
圖 3-3-11	包好餡的糯米團	41
圖 3-3-12	完成板粽	41
圖 3-4-1	草木灰	44
圖 3-4-2	將灰過濾成灰水	44
圖 3-4-3	灰水	44
圖 3-4-4	米放入粽葉	45
圖 3-4-5	煮粽子	45
圖 3-4-6	裁剪粽葉	46
圖 3-4-7	浸泡糯米	46
圖 3-4-8	浸泡糯米	47
圖 3-4-9	包裹粽子	47
圖 3-4-10	煮粽子	47
圖 3-4-11	鹼粽	48
圖 3-5-1	粽葉	50
圖 3-5-2	折粽葉	51
圖 3-5-3	放入豬肉	51
圖 3-5-4	用米把肉覆蓋	51
圖 3-5-5	折成三角錐體	52
圖 3-5-6	用粽繩緊緊捆住	52
圖 3-5-7	折粽葉	53
圖 3-5-8	放入餡料	53
圖 3-5-9	折粽葉	53
圖 3-5-10	煮粽子	54
圖 4-2-1	Weathernews	57
圖 4-2-2	Jタウン研究所	58
圖 6-3-1	艾草鹹粽	74
圖 6-3-2	湖南臘肉起司翡三角饅頭粽	75
圖 6-3-3	老罈酸菜牛肉粽	75
圖 6-3-4	台灣排骨酥粽	76
圖 6-3-5	松露醬蓮子松阪粽	76
圖 6-3-6	極品八寶富貴粽	77

圖 6-3-7	極品牛犇松露粽、窖藏東坡鮑魚粽	77
圖 6-3-8	十穀養生粽	78
圖 6-3-9	虎掌紅米粽	78
圖 6-3-10	松茸金瓜素香粽	79
圖 6-3-11	五穀松露素粽	79
圖 6-3-12	星冰粽	80
圖 6-3-13	芝麻花生糖三角粽	80
圖 6-3-14	馬卡龍粽	81
圖 6-3-15	南洋椰糖甜粽	81
圖 6-3-16	冰晶玉荷包粽	82
圖 6-3-17	葛根冰粽	82

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

一、 研究動機

台灣有四大節慶，春節、清明節、端午節、中秋節，而每年農曆五月五日的端午節是台灣人最為看重的傳統節日之一，關於端午節的起源有許多說法，不只中國、台灣有過端午的習俗，在日本同樣也有。

各個傳統節慶中都有具代表性的食物，例如：元宵、草仔粿、粽子、月餅等等，本文則以粽子為例，在各地都有吃粽子的習俗，而根據其地緣不盡相同，台灣就有各種不同種類及作法的粽子，如北部粽味道香濃、米粒粒分明；而南部粽的口味偏甜，用料變化較多，南北部粽有著相當的差異。因台灣種族多元，有著濃厚的文化意涵，故粽子種類亦是如此。

在日本也有各式不同的粽子，粽子在日本古代稱為「茅卷」，例如：三角粽（三角ちまき）、圓錐粽（円錐ちまき）、灰水粽（あくまき）等。口味以甜為主，且大多無包裹餡料，會搭配其他特殊醬料一起食用，正因日本也有吃粽子的習俗，所以本文將台灣與日本的粽子做比較，藉由粽子看出台日間在用料及口味上的差異，日本只有特定節日才會食用，但台灣粽子則是隨處可見，且深植人心。本文也希望能將這道台灣美食推廣給日本人，讓他們對台灣的美食印象不再只是珍珠奶茶、小籠包、芒果冰，也有粽子這項既懷舊又美味的食物。

隨時代變遷，為了迎合現代口味，業者開始創新，開創出不同形式的粽子，不論造型上的改變或是新奇的口味，吸引消費者嚐鮮，但也有許多老字號的店家堅持保留原有的傳統口味，成為不敗的經典，粽子本是專為端午節準備的食物，現今則隨處可見。因現代生活步調快速，許多人講求方便選擇至超商或網路購買冷凍粽子，保存食用相對簡單，讓我們進一步探討在台各種粽子之間用料、口感的差異以及日本各地區粽子的比較，也將台灣各式各樣的粽子推廣到日本，藉此作為本次專題的研究動機。

二、 研究目的

台灣人從小就有吃粽子的習慣，卻不了解南北部粽的差異及他國也有吃粽子的習慣。其中，粽子對日本的意義已全然不同，作法及用料也都展現出各國的特色。

基於上述原由，小組成員討論後，決定根據下列項目進行研究，除了瞭解粽子的歷史，同時也討論台灣各式各樣不同的粽子，以及台日粽子之間的差異，並研究各自的歷史及發展。

藉由本文探討在台各地區之間粽子口感、用料及料理方式的不同，進而深入的瞭解各地區粽子背後的意義與文化。另外目前除了台灣有粽子之外，在日本其實也有在端午節吃粽子的習俗，雖然台日皆有粽子，但在原料及口感上還是有許多差異。

最後我們探討現今因時代的轉變，店家如何將傳統的粽子發展創新，打造出全新的口感及口味。並透過小冊子，推薦台灣各式粽子名店給日籍觀光客，來到台灣也能一探究竟。

本研究主要針對以下五點做探討：

- (一) 探討粽子的起源
- (二) 探討中日粽子的歷史
- (三) 研究台灣各種類粽子的差異
- (四) 研究日本各種類的粽子
- (五) 製作小冊子

第二節 研究方法與流程

一、 研究方法

本次專題對於台灣及日本粽子的歷史背景、食材、製作方式、現今有名店家以及新穎的粽子進行研究。以下分為二種方法：

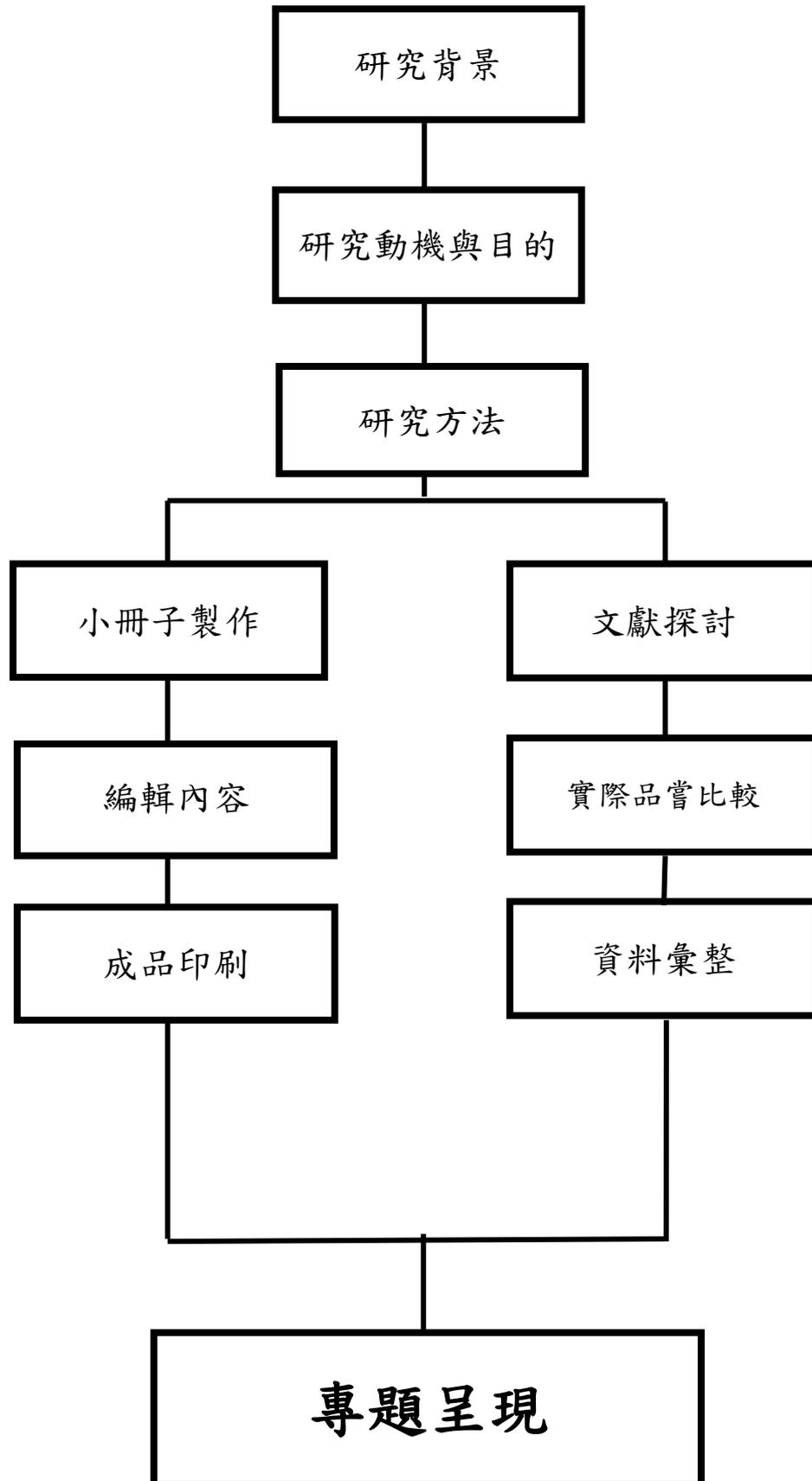
(一) 文獻探討

本文參考國家圖書館內期刊、論文、書籍及網路資料，加上購買日文書籍和日本圖書館的文獻深入探討台日粽子的歷史演變過程及差異；透過以上資料來源了解各類粽子所需的食材與製作方式，並客觀的統整加以概述。

(二) 小冊子製作

經過大量的文獻探討及網路調查知名商家購買實際商品品嚐後做主觀比較，並加以分析，了解各類粽子的口感及口味差異。本文將製作出一本不論是大人或小孩都能夠輕鬆閱讀的小冊子，內容附有豐富圖文，包含著台灣端午節慶的習俗故事，加上各式推薦的粽子店家，希望能將這項傳統食物推廣到日本，進而了解台灣的特色節慶食物。

二、 研究流程



第二章 粽文化

第一節 粽子的名稱

歷史上關於粽子的記載，早期粽子其實不叫粽子，在北方稱為角黍，因為當時的粽子是包成牛角狀，而內部使用的米為黃米，黃米即為黍，是北方一種重要的農作物；南方粽子則被稱為筒糲，因在東漢的《說文解字》中提到：「糲，蘆葉裹米也。」是將大米放入竹筒中煮熟而成的。而「粽」正體為「糲」字，讀音皆為「ㄉㄨㄥˋ」，其右偏旁的本義為「斂足」，即裹腳，合米旁表示一種把米包裹起來的食物。

西晉周處《風土記》：「仲夏端五，方伯協極。享用角黍，龜鱗順德。注云：端，始也，謂五月初五也。四仲為方伯。俗重五月五日，與夏至同。春孚雛，到夏至月，皆任啖也。先此二節一日，又以菰葉裹黏米，雜以粟，以淳濃灰汁煮之令熟，二節日所尚啖也。……裹黏米一名『糲』，一名『角黍』，蓋取陰陽尚相苞裹未分散之象也。」此文說明到了南北朝時，粽子已有多種稱呼，角黍一詞，粽子成角形，源於周代先民盛行用牛或牛角來祭祀天地社神和谷神的習俗，粽子還用以祭祖，「以蘆箬裹米熟之」。明代李時珍《本草綱目》中，清楚說明用菰葉裹黍米，煮成尖角或棕櫚葉形狀食物，所以稱「角黍」或「粽」。（田阡、石甜（2017），《多彩中國節》端午節，中華聯創出版企業社，頁67-68、89-90）

由上述文獻資料可得知粽子早在西晉就早已出現，甚至更早，粽子這個名稱的由來說法也有很多種，早期北方稱為角黍或糲，南方為筒糲。另外還有一種說法是，因為屈原的小名叫“宗子”，他發明了一種食品的新做法，就是用植物葉子包起大米等食材，蒸製後食用，當地老百姓很高興，將這種食品取名為“宗子”，因為其主要的原材料是大米，所以就在“宗”上加了個米字旁，故稱“粽子”。

第二節 粽子的意義

《荆楚歲時記》：「五月五日競渡。俗為屈原投汨羅日。傷其死所。故並命舟楫以拯之。舸舟取其輕利。謂之飛鳧。一自以為水車。一自以為水馬。州將及土人。悉臨水而觀之。蓋越人以舟為車。以楫為馬也。邯鄲淳曹娥碑云。五月五日。時迎伍君。逆濤而上。為水所淹。斯又東吳之俗。事在子胥。不關屈平也。越地傳云。起於越王勾踐。不可詳矣。是日競採雜藥。」對吃粽子的說法多種，藉此探討吃粽子的意義。

在現代粽子透過諧音的方式被賦予了「包中」的吉祥含意，傳達出給予對方的期許。隱約是在強調這些禮物是精心安排而非分享，希望可以體會到贈禮者的用心。這類新型態的贈禮行為脫離了端午節的傳統，被賦予新的社會分享意義。

一、 紀念屈原

南朝梁吳均《續齊諧記》日：「屈原五月五日投汨羅而死，楚人哀之。每至此日，以竹筒貯米投水以祭之。漢建武中，長沙區回，白日忽見一士人，自雲三閭大夫。謂回曰：『聞君常見祭，甚善。但常年所遺俱為蛟龍所竊。今若有惠，當以楝葉塞其上，以綵絲纏之。此二物，蛟龍所憚。』今世人五月五日作粽，并帶楝葉五綵絲，皆汨羅之遺風也。」屈原憂國憂民，寫下《離騷》、《天問》等不朽作品。述說自己的家世、生平和政治主張，表達了對人民的熱愛和對祖國前途的擔憂。但眼見無力拯救國家的危亡，遂於農曆五月五日投汨羅江，族人哀其忠烈，故於每年五月五日以竹筒貯米投於江上以祭亡靈。（端午—端午的起源）

二、 紀念伍子胥

吳國戰神伍子胥，用兵如神，帶領吳國東征西討，差點滅了楚國和越國，攻下楚國的都城，當時殺害他父親和兄弟的楚平王已經死了，將楚平王的屍體找出來，用鞭子抽打三百下，以報殺父兄之仇。伍子胥憑藉著豐富的政治和軍事經驗，建議夫差徹底消滅越國，夫差不聽，利用反間計挑撥伍子胥和吳王夫差的關係，導致夫差在五月初五這天把他刺死，把屍體裝在皮革裡投入大江。百姓為了不讓屍體被魚吃，丟粽子到江裡餵魚，後來蘇州人以吃粽子賽龍舟為紀念這位忠臣，現在全國最知名的嘉興粽就

是紀念伍子胥。（每日新聞—端午粽子為誰而吃？伍子胥派和屈原派千年之爭）（看雜誌—溫古知新）

三、 紀念曹娥

《會稽語錄》：女子曹娥者，會稽上虞人，父能弦歌為巫。漢安帝二年五月五日於舜江泝濤迎波神溺死，不得屍骸。娥年十四，乃緣江號哭，晝夜不絕響，遂投江而死，數日抱父屍出。

漢朝巫師曹盱在五月五日為迎波神而遭滅頂，其女曹娥當年僅十四歲，為尋父屍，駕舟呼聲覓父，十七天未有結果，於是投江致死，數日後曹娥抱著父親的屍體一起浮出。鄉人為紀念曹娥的季節，遂改舜江為曹娥江，並塑造曹娥像，故曹娥與端午節有關連，乃緣由於五月五日的日期。（司仲敦（2003），《人文集刊》創刊號，國立台灣大學人文學院，頁5）

四、 祭祖說

古人用菰葉包上黍米，成為類似祭壇上牛頭的形狀，作為祭品，稱「角黍」、「角粽」。東晉范注《祠制》中說：「仲夏薦角黍。」說明當時有夏至以角黍祭祀祖先神靈的習俗。用穀物製成的角黍代表「陽」；包角黍用的「菰葉」（粽葉）為「陰」，陰陽結合，有驅邪納福、祈求平安的意思。「粽」字的構成解釋為與傳「宗」有關，「粽子」諧音「宗子」，也就表示吃粽子是祈求傳宗接代，這樣的說法不僅賦予粽子美好的寓意，也表明不忘其祭祀功能的「初心」。（每日新聞—節日美食之粽子）

五、 圖騰說

中國近代著名學者多認為端午節與龍圖騰說有關係。端午節最重要的龍舟競渡和吃粽子都和龍有關，而這些主要是吳越風俗。吳越民族在五月份日照最長的這一天，舉行盛大的圖騰祭。當時住在江南的吳越民族，由於受到水旱災害和瘟疫蟲害的威脅，便以有神力的「龍」作為自己民族的圖騰，對其頂禮膜拜，希望得到龍的保護。在端午這天，將各種食物裝在竹筒中，或裹在樹葉裡，一面往水裡扔，獻給圖騰，一面自己吃。還在急鼓聲中，在水面上划龍舟取悅圖騰。（田阡、石甜（2017），《多彩中

國節》端午節，中華聯創出版企業社，頁 22-23)

六、 夏至說

端午節源於夏至，注意到了時令。五月五日是和夏至很接近的盛夏之時，夏季來臨，蚊蠅滋生，易生疾病，而古人相信任何不幸的疾病，皆源於邪魔鬼怪作祟，故端午節中就融進了夏令的飲食、服飾、禁忌等風俗。《淵鑑類函》卷一九引《風土記》云：「仲夏端午謂五月五日也，俗重此日，與夏至同」。南梁時代《荊楚歲時記》：「夏至節日、食糗。」顯示有在夏至吃粽子的習俗。（端午—端午的起源）

由以上各種說法，得知一個結論，古時吃粽子，其實並不限於農曆五月初五端午節，由紀念屈原、紀念伍子胥、紀念曹娥、祭祖說、圖騰說與夏至說得知，粽子本身代表的意義——祭祀和紀念，各地區有著不同的紀念對象及說法。

第三節 粽子的變遷

一、 魏晉南北朝

魏晉南北朝時期是粽子發展完善的時期，西晉周處《岳陽風土記》中記載：「俗以菰葉裹黍米，……煮之，合爛熟，於五月五日至夏至啖之，一名粽，一名黍。」南朝吳均《續齊諧記》載，纏粽子所用的線是「五色絲」，祝孩子能健康長大。

晉朝時出現用菰葉包裹黃糯米、栗子和棗子的粽子用草木灰水煮熟食用，同時還出現加中藥的「益智粽」。南北朝出現糯米夾板栗、紅棗、紅豆等雜粽。（田阡、石甜（2017），《多彩中國節》端午節，中華聯創出版企業社，頁 68）（高君子（2016），你必須知道的中國節日故事，培養文化，頁 161-162）

二、 隋唐時期

端午節成為全國性的節日，而粽子成為端午節的必備品自然也出現許多新品種。《文昌雜錄》：「唐歲時節物，五月五日，則有百索粽子。」百索粽子就是用五色彩絲網綁粽子，表示當時已用繩子網綁粽子。

最著名的「九子粽」，就是用綵線將九個粽子綁在一起，大多是作為送給親友的禮物，寓意多子多孫，唐代不少詩人都讚頌過它——「盤斗九子粽，甌擎五雲漿」，「四對花競巧，九子粽爭新」。而當時粽子用米已“白瑩如玉”，粽的形狀出現錐形、菱形。日本文獻中就記載有“大唐粽子”。

三、 宋代

宋代的粽子已用糯米，以箬葉或艾葉包裹。出現以“以艾葉浸米裹之”的「艾香粽」還有「蜜餞粽」，以果品入粽，造型複雜，詩人蘇東坡有「時於粽裡見楊梅」的詩句，還出現粽子堆成亭台樓閣、木車牛馬，極其精巧，說明宋代吃粽子已盛行。

四、 元明清時期

此時期，粽子的品種更加繁多，從宮廷到民間，從南方到北方，各有千秋。造型、用料已極為豐富。明朝是科舉制度的鼎盛時期，粽子就從這方面做文章，以紅棗作餡，稱為棗粽，諧音「早中」，將粽子做成筆的形狀，寓意「必中」，參加科考的學子們都會在考前吃上幾個這樣的粽子，討個吉利。時至今日，這一手段仍然興盛不衰，每逢重要考試，家長們還是要做棗粽給孩子吃。元明時期，粽葉已從菰葉改革為箬葉，明清時又出現用蘆葦葉包粽子。（雪花新聞-端午節之粽子：一個千年家族的成功之路）

五、 現代

在中國盛行不衰，而且流傳到朝鮮、日本及東南亞諸國。粽子到了現代，人們發揮創意改革傳統，形狀、包裝與原料上增加更多巧思。像是麵包粽、頂級養生粽、壽

喜燒粽、臭腳粽等，也從傳統的鹹粽改為甜粽，如星冰粽、八寶粽、紫米粽等。粽文化從古至今依然留存，隨著時間的改變，粽子口味也跟著不斷的推陳出新。

由於粽子的意象十分鮮明，且在華人文化傳統下深刻運作在生活周遭，人們常常不自覺使用粽子來比喻各種事物。這個現象顯示出台灣社會在文化習俗的耳濡目染之下，潛在認定粽子的形狀就是三角形。對於「形」，以「音」作為象徵描述的符號，在 1994 年才開始出現，並在 2014 年大幅度增加。觀察這一類報紙報導，文章中提到以粽子作為考試金榜題名、選舉當選的祝福吉祥物時，幾乎都會對送粽子的原因進行補充說明，表示粽子有著「包中」的諧音聯想，顯示出「包中」確實是比較晚才出現的意涵，並且為端午節以外的社會分享提供了十分合理自然的依據。

第四節 粽子的組成元素

一、 粽葉

製作粽子最重要的就是包裹糯米的葉子，對先民來說，只要是方便取得且蒸煮不會軟爛的葉片都可以成為製作粽子的粽葉。根據這些特性，台灣的先民們發現台灣位處南方，竹林茂盛，竹葉也較易取得，竹葉就是個不錯的選擇，於是竹葉也就漸漸成為了家家戶戶包裹粽子的粽葉。

粽葉挑選的秘訣就在於，選擇葉面光滑、完整無破損，葉子顏色不能太深。製作時先用剪刀略修頭尾，再以熱水將葉片泡入約 15 分鐘，使葉片軟化並消毒，再取出以冷水洗淨、瀝乾。

粽葉的保存方式很簡單，只要把用不完的粽葉瀝乾或擦拭乾淨，用報紙包好、外套一層塑膠袋，再放入保鮮箱保存即可。

(一) 麻竹葉

曬乾或是新鮮的麻竹葉都可以用，在一般傳統市場、南北雜貨店、食品材料行都可以買到。麻竹葉香味較濃，泡過水後就會呈現油亮的草綠色，優點是較不會黏糯米，無論是用來包重口味的北部粽或是黏性堅強的南部粽都相當適合。（圖 2-4-1）



圖 2-4-1 麻竹葉

資料來源：（江麗珠（2004），《油飯粽子》，楊桃文化，頁 17）

(二) 桂竹葉

桂竹葉其實並不是葉子，而是桂竹的筍殼。所以聞起來有股竹筍的香味，相當特殊，會比較黏一些，所以適用於用蒸煮方式製作的粽子，例如北部粽放進水裡煮的米飯會比較黏軟，比較會有黏葉的情形發生。（圖 2-4-2）



圖 2-4-2 桂竹葉

資料來源：（江麗珠（2004），《油飯粽子》，楊桃文化，頁 17）

(三) 綠竹筍葉

顏色相當翠綠而漂亮，葉子的外型較小，所以適合包成一口粽。一串一口粽，好像綠翡翠一樣發光。（圖 2-4-3）



圖 2-4-3 綠竹筍葉

資料來源：（江麗珠（2004），《油飯粽子》，楊桃文化，頁 17）

(四) 荷葉

荷葉是製作中式料理時，常被拿來使用的一種材料。除了清香的味道相當受人喜愛之外，討喜的外型、超大的葉面也成為受歡迎的特色之一。例如製作荷葉飯、廣式裹蒸粽都會使用到荷葉。（圖 2-4-4）



圖 2-4-4 荷葉

資料來源：（江麗珠（2004），《油飯粽子》，楊桃文化，頁 17）

(五) 野薑花葉

清香淡雅，帶著微微花香的野薑花葉，用來搭配肉粽是最適合不過了。也可將野薑花葉剪成小片，作為蒸糯米時的底葉。（圖 2-4-5）



圖 2-4-5 野薑花葉

資料來源：（江麗珠（2004）《油飯粽子》，楊桃文化，頁 17）

(六) 月桃葉

月桃葉因為它那芬芳的撲鼻香味，成為許多人相當喜歡的一種葉子。月桃葉屬於長型的大片葉子，在許多不容易種竹子的山區，就是使用月桃葉來包粽子。（圖 2-4-6）



圖 2-4-6 月桃葉

資料來源：（江麗珠（2004），《油飯粽子》，楊桃文化，頁 17）

二、 粽繩

相較於其他元素，粽繩通常比較不被注意。粽繩是用來綁縛粽葉並將粽子成串，除了穩固粽子的形狀，十個一串的粽子也方便後續的儲存、銷售與再次的蒸煮。早期台灣使用蘭草作為粽繩，現在多數業者改用成本較低的棉繩。不過因為蘭草是取自於未經加工的大自然，近年來也有一些粽子品項以使用蘭草作為其標榜。

三、 粽米

米是粽子含量最多的部分，一般有長糯米和圓糯米等種類，前者質地較硬有彈性、後者口感較為黏軟。如同前面兩者，粽米的特性同樣也可以作為命名的依據，如粿粽就是用來稱呼以米漿代替米粒的粽子，不過現在也有許多粽子種類並不使用米，如冰粽的外皮是以蕃薯粉和太白粉調製而成。（施冠宇（2015），《節慶食物的分化與轉型：以台灣粽子的發展為例》，國立台灣大學生物資源暨農學院生物產業傳播技發展學系，頁 54-57）

四、 包粽法

（一） 四角形包法

用兩張洗淨且燙過的粽葉，表面塗油，兩片葉子頭尾倒置，小張在內，大張在外相疊，於三分之一處折成斗笠狀。漏斗的底部反折，在底層放入三分之一的糯米，放入餡料，最後再用糯米填滿，壓緊鋪平，用漏斗上方的粽葉往下折，把餡料蓋緊，順著漏斗狀，將粽葉左右兩端分別折下，最後以棉繩再粽腰處紮緊打結。（圖 2-4-7）



圖 2-4-7 四角形包法

資料來源：文化中國文化週末第 266 期

(二) 三角形包法

用一張洗淨燙過較大張的粽葉，表面塗油。放入適當的米飯與餡料，左右葉緣保留約 1.5 公分的距離。左右對折進來，抓住下面葉子的尖端，對齊葉子上面的尖端，調整好後，用棉線逾三分之一處纏繞綁緊即可成型。（圖 2-4-8）



圖 2-4-8 三角形包法

資料來源：天天快報

(三) 長四角形包法

主要多用來包裹潮州粽，較不同的步驟就是捆繩的方式，把繩子從粽腰延伸到末端，然後再一圈圈地從末端包到前端，最後再紮緊即可。長四角形有個特點就是要包緊，餡料較不會爆出，所以不只潮州粽，很多粽子也喜歡使用長四角形的包法。

（圖 2-4-9）



圖 2-4-9 長四角形包法

資料來源：Zi 字媒體/寰宇綜合

(四) 四方形包法

多半使用荷葉，因只有荷葉夠大可以兩兩對折，折成四方形。在荷葉上放入糯米與餡料後，上下左右對折，注意不要有縫隙，最後將棉繩往上拉後上下相互交叉，繞過兩次粽身後，於中間處紮緊打結即可成型。(圖 2-4-10)



圖 2-4-10 四方形包法

資料來源：傳送門【專題整理編輯：Cici】

第五節 粽子的禁忌

端午節前包粽子饋贈親友稱為「送粽」。民間包粽時，往往將幾十顆粽子綁在一起，以「粽索」串連粽子，端午綁粽子的粽繩，最上端所打的繩結稱為「粽符」，相傳具有避邪的作用，在端午節意圖拔除不詳，自然有其配合節日的象徵用意。

民間習俗服喪者，不能歡度節慶無法綁粽子，需由親友饋贈，且不可為甜粽，餽贈時需將粽子上的「粽符」剪掉，成零散狀，整串的粽子也要分開，避免喪家的親友被亡者接連「成串」的帶走。(劉俊廷(2014)，《歲時節慶曆書》，國立傳統藝術中心，頁 70-71)(王勝璋(1982)，《江水鼓盪粽葉香—永恆的端午》，《婦女雜誌》，第 165 卷，頁 45)

第六節 中國粽子的分佈

中國幅員遼闊，南北方食物有著明顯差異，同種小吃在不同地區也有著不同的特色。近年來隨著大陸新移民增多，南加地區的粽子市場，不再僅僅是甜鹹葷素的區別，也變得越來越有地方特色。

由於各地的飲食習慣不同，中國粽子粗略分為南北風味，細分為 8 大種類。

一、 黃河以北

(一) 北京粽

北京粽子是北方粽子的代表品種，體積較大，為斜四角形或三角形。多為糯米或大黃米，農村中仍較習慣以大黃米製作，內餡多為蜜棗、豆沙，少數也用蜜餞為餡，故有其名為“黃金裹瑪瑙”，多沾白糖食用，增加甜味，粽葉清香，口感黏膩。

(圖 2-6-1)



圖 2-6-1 北京粽

資料來源：NOWnews

(二) 山東粽

在品種眾多的粽子裡，歷史最悠久，首推山東黃米粽子。選用黃黏米包裹的粽子，包裹紅棗，製品風味獨特，食用時，可根據個人習慣，佐以白糖，增加甜味。(圖 2-6-2)



圖 2-6-2 山東粽

資料來源：台灣大紀元

(三) 西

安粽

西安蜂蜜涼粽子是由唐代的唐韋巨源宴請中宗皇帝的燒尾宴上的「賜緋含香粽」演化而來的。在涼粽子上淋上蜂蜜，具有涼甜芳香、沁人肺腑的特點。(圖 2-6-3)



圖 2-6-3 西安粽

資料來源：人民網

(四) 四川粽

四川人嗜辣，所以粽子也有甜辣之分，以椒鹽豆粽別具特色。因製作講究、工藝複雜，其口味相當獨特，麻、辣、鮮、香的口感，絕對地道的川味享受，也因為這樣成為四川千古流傳的小吃之一。製法是先將糯米、紅豆浸泡 5 至 6 小時，將水倒出，放入辣椒粉、味精和少許臘肉，包成一個四角粽。(圖 2-6-4)



圖 2-6-4 四川粽

資料來源：台灣大紀元

二、 黃河以南

(一)廣東粽

廣東粽是南方粽子的代表品種，體積較小，外形別緻，正面為方形，後面隆起尖角，狀如錐子。冬葉包裹著糯米、綠豆、鹹蛋黃、香菇、花生、五花肉及蓮子，既有肉的鮮美，又有蛋黃的醇香，是傳統裹蒸粽做法，豐富的材料充盈了口感的滿足。

(圖 2-6-5)



圖 2-6-5 廣東粽

資料來源：大紀元（台灣）

(二)嘉興粽

浙江嘉興粽歷史悠久聞名華夏，形狀為長方形，有鮮肉、豆沙、八寶、雞肉等品種。米選用上等白糯米，肉則使用豬後腿精選肉。粽子煮熟後，用竹箬葉包裹，用箬梗為線來綁粽，肥肉的油滲入米內。(圖 2-6-6)



圖 2-6-6 嘉興粽

資料來源：百度百科

(三) 雲南粽

新鮮的金竹、薄竹的竹筒為容器，在每一節竹子中盛水、盛米、盛配料，寬大蕉葉、粽粬葉封口，米一般用糯米或香米。(圖 2-6-7)



圖 2-6-7 雲南粽
資料來源：台灣大紀元

(四) 閩南粽

閩南粽子分鹼粽、肉粽和豆粽，以廈門、泉州的燒肉粽、鹼水粽馳名海內外。燒肉粽精工巧作，糯米必選上乘，豬肉則選五花肉，先滷得又香又爛，再加上香菇、蝦米、蓮子及滷肉湯、白糖等，吃時沾取蒜泥、芥末醬、紅辣醬等多樣佐料，香甜滑嫩，油而不膩。閩南話“熱”與“燒”同涵義，所謂「燒肉粽」就是要趁熱吃的粽子，熱食則更有風味，也是與台灣粽最相像的粽子類型。(張曉華(2007)，《中國傳統節日文化 4 端午節》，北京，中國青年出版社，頁 72-76)

(大紀元—中國最好吃的八種粽子)



圖 2-6-8 閩南粽
資料來源：阿波羅新聞網

三、 中國粽比較表

本組以中國常見的八種粽子做比較，分別為北京粽、山東粽、西安粽、四川粽、廣東粽、嘉興粽、雲南粽、閩南粽，以下為中國粽子的比較表：

表 2-6-1 中國粽比較表

	黃河以北				黃河以南			
	北京粽	山東粽	西安粽	四川粽	廣東粽	嘉興粽	雲南粽	閩南粽
外型	斜四角形 三角形	錐狀	四角形		錐狀	長方形	圓柱狀	三角形
口味	甜			辣	鹹			
米	黃糯米		純白糯米		圓糯米	上等 白糯米	糯米 香米	長糯米 圓糯米
粽葉	蘆葦葉		×	蘆葦葉	箬竹葉		竹筒裝 芭蕉葉 封口	桂竹葉 麻竹葉
料理 方式	水煮					蒸煮	水煮	
特色	北方 代表粽	歷史最 悠久	涼甜 芳香	以麻辣 著稱	南方 代表粽	遠近 馳名	竹筒粽	台灣粽 來源

資料來源：本小組自行製作

以上為中國常見八種粽子的比較表：

在外型上，黃河北方多為三角形，唯有部分北京粽為斜四角形及山東粽呈錐狀，黃河以南在外型上有很大的差異，廣東粽為錐狀，嘉興粽為長方形，雲南粽為圓柱狀，閩南粽為三角形。

口味方面，北方口味以甜味為主，唯有四川粽以麻辣著稱，南方口味以鹹味為主；米多使用各式糯米，北京粽、山東粽使用黃糯米，西安粽、四川粽使用純白糯米，廣東粽使用圓糯米，嘉興粽使用上等白糯米，雲南粽使用糯米及香米，閩南粽使用長糯米及圓糯米。

粽葉方面，北方以蘆葦葉為主，唯獨西安粽不使用粽葉，南方以箬竹葉為主，唯有雲南粽使用竹筒再用芭蕉葉封口，閩南粽則使用桂竹葉與麻竹葉；中國粽子的料理方式多以水煮為主，只有嘉興粽以蒸煮的方式處理而成。

第三章 台灣粽

第一節 台灣粽子的歷史

粽子為端午節的重要的節食，端午節為每年農曆五月初五，又稱端五、端陽、五月節、粽包節等。端為開端、初始的意思，初五可稱為端五；干支每逢五曰午，五月為午，因此稱五月為午月，五月初五就叫做端午。端午節在夏至前後，正式節氣交替的時候，吃粽子滋養陽氣，而糯米有補中益氣的功效，糯米製成的粽子，可以抵抗季節轉變的壞氣。

粽子的歷史有很多種說法，最早見於三國時東吳人周處所著《風土記》，是中國史上至今最悠久的傳統食物。所載：「俗重五日、與夏至同。先節一日，又以菰葉裹黏米、栗、棗，以灰汁煮令熟。……一名粽、一名角黍、蓋取陰陽包裹未分散之象也。」當時粽子是由「黍」，別名為黏米，摻入栗棗灰汁作成，「角」指包裹的形狀，所以又稱角黍。

粽子耐飢容易攜帶，是旅行和打獵時必備的糧食，一直到周時，屈原和尚官大夫同在朝列，但上官大夫忌妒屈原的才能，便向懷王讒毀屈原，害屈原從此被疏遠，屈原痛心懷王被小人迷惑，憂愁苦悶，寫下離騷，就跳入汨羅江，屈原死後，漁夫划船在江上打撈他的遺體，不忍心屈原遺體受到魚群啃食，丟入飯糰、雞蛋等食物，又怕飯糰被蛟龍吃掉，所以用樹葉包飯投入江，後來演變發展為粽子。

另一種說法是，吃粽子與屈原無關，依據『玉燭寶典』記載：「五月五日，以菰葉裡黏米者，以象陰陽相包裹，未分散也。」此說法吃粽子表示陰陽相合，象徵風調雨順，國泰民安的意思，因古人相信陰陽五行調和的說法。

各地中國人過端午節的習俗大同小異，過往粽子單純用粽葉包住糯米，多沾白糖食用，現今粽子口味花樣繁多因人而異，有肉粽、菜粽、鹼粽、潮州粽等，粽子從應景食物變成隨手可得的食品，也從繁雜的程序變成只要加熱即可食用，風味不變更加便利。

第二節 南北部粽

本章節對於台灣粽子進行研究，想到台灣粽子，第一個想到的必定是南部粽和北部粽，但南部粽和北部粽的區別又是什麼呢，台灣粽源自於中國，本小組將進一步探討，下面針對台灣荷治時期、清治時期、日治時期到中華民國遷台時期來看，各個時期從中國移民來台灣的人口變遷，探討人口移入的原鄉，以及參考當時代的文獻，研究台灣粽子的緣由歷史，了解移入台灣之後粽子的改變及改變的原因，為何區分成南部粽與北部粽，台灣地區的粽子是先民流傳下來的飲食風俗，也是不可缺少的佳節食品，深受民間歡迎。故以探討台灣食粽風俗，或許可以了解現在與古時人們在面對粽子產生的心理轉變，進而發現粽子對現今民眾的文化意義，本節也將介紹南北部粽現今的做法及原料，以及南北部粽的差異。

台灣在荷據時期和明鄭時期，因中國福建、廣東等華南一帶，多丘陵、石灰岩地形，耕地面積小，造成糧食不足產生飢荒，加上此時台灣尚有大片土地未開墾，當時人力不足的因素下，政府有意引進一批大陸居民來台墾殖，華南地區的推力和台灣的拉力共同作用，大批中國沿海地區居民來台，隨著大量中國居民移入，大陸當地的風俗民情與文化習慣也一併帶入台灣，端午節的習俗也跟著傳入，之後清領時期的渡台者和民國初年大量的居民移入，吃粽子這項傳統習俗，因在台灣氣候、居民移入早晚不同等因素，而產生各式各樣不同的粽子。

一、 南北部粽緣由

荷據時期前往台灣的大陸人，具有兩個特點：基本上都是福建人、並以青壯年居多。但福建人多、地少，老百姓生存壓力大，不得不依靠貿易和捕魚為生，冒險出海。由於出海者基本上都是青壯年，所以台灣的大陸移民以青壯年居多。

明鄭時期，福建漳泉一帶商人，已與台灣番人發生商業關係；福建漁民亦渡海來台捕魚，而台灣西岸河流更有許多中國漁民在此留居。明末的饑荒和內戰，使沿海農民與漁民紛紛冒險前來台灣闢土墾荒，成為台灣開發初期的拓荒者主力。明鄭時期的開發，是以台南為中心，逐漸向四周擴張的。

清治時期，當時中國的福建省、廣東省人口多、耕地少，加上距離台灣又近，台灣的經濟條件也不錯，因此有不少人希望來台灣另闢新天地，泉州港從宋代以來就是一個對外通商、貿易非常繁榮的港口，也因為有海洋生活的經驗，福建、廣東的人就比較敢在海上活動，藉著從事商業貿易或漁業來改善生活。來台灣拓墾的先民中，以福建人最多，是由於福建距離台灣最近，廣東則為次，因此清代移民來台的人當中，福建人比客家人多。

日治時期台灣總督府在 1926 年時，曾經對於台灣漢人作了一次祖籍調查。調查結果為，福建人佔總數的 83.7%，廣東人則佔 15.6%。在福建人的 83.7% 裡，泉州人佔了 45%，漳州人佔了 35%。大致上可參考上述調查結果，依其統計仍然可以瞭解，目前的台灣人，是以福建人佔多數，客家人次之。

中華民國遷台後，1945 年台灣光復後，中華民國政府首次於 1956 年辦理戶口普查，戰後迄今共實施六次，其中在 1992 年修正的戶籍法廢止了本籍制度，從此本省、外省的區別不再必要。因此，2000 年人口普查就不再調查省籍了，而依據有做省籍調查的數據來看閩南人與客家人佔多數。

根據上述五個時期參考資料來看，台灣的先民幾乎都是來自閩南的福建地區居多，其次是客家人，渡海來的先民為了解思鄉之苦，便開始複製家鄉的食物，這便是閩南粽與台灣粽子非常相似的原因。以下為各時期文獻對台灣粽子的敘述與研究。

學者方寶璋在其著作《閩台民間習俗》中認為閩台地區的粽子形狀繁多，各種形狀都有。他認為：最常見的就是三角粽（又稱牛角粽），還有四角粽、尖尾粽，以及用箬殼葉裹成的大粽（將樂一帶俗稱）『粽母』。乾隆《福州府志》卷二四《風俗》還載有九子粽，百索粽、筒粽、秤陀粽等，但今已不傳。」根據他的說法，與《清嘉錄》引宋祝穆《事文類聚》所記載「端午粽子……有角粽、錐粽、菱粽、筒粽、稱錘粽、九子粽等名。」兩相比較，可以發現：《事文類聚》中的「角粽」，在閩台地區演變成「三角粽」與「四角粽」；「錐粽」應該就是「尖尾粽」；而「菱粽」可能是閩台地區多山盛產竹子，缺少茭白筍，台灣地區僅有南投埔里較適合茭白筍生長，故茭白葉不若竹葉方便取得，所以才會變成「箬殼葉粽」；其他的「九子粽」、「秤錘粽」、「筒粽」則已佚失，故無從比較。再比較台灣市面上的粽子，似乎僅剩下四角形的粽子。

〈台灣日日新報〉在1909年7月16日那期，也針對台灣本島米製品介紹，其中就有提及「肉粽」，解釋是米加入肉後蒸煮完成。之後的《民俗台灣》〈做為禮物的粿與粽〉一文，在台灣粽的部分提到「鹹粽」，鹹粽則又細分為三種，分別為「肉粽」、「菜粽」、「粿粽」。根據記載，川原瑞源認為「肉粽」是台灣北部地區居民最喜歡的縛粽品項。肉粽，北部人最常包裹肉粽。將糯米用油炒過之後，以肉、香菇、牡蠣乾、芋、栗等作為餡料，包裹而成。至於「菜粽」說明是：南部人較愛吃菜粽。將糯米煮熟之後，以落花生為餡，包裹而成。沾南部特產的濃醬油食用。所以根據他的描述，「菜粽」是糯米加上花生，並沒有加上肉或其他配料。重點是沾上醬料（濃醬油）食用，與肉粽的食用方式有明顯的差異。根據記載，第三種「粿粽」較常看見中北部客家人製作。

之後吳瀛濤《台灣民俗》中也在「粽」的敘述中提到：鹹粽則包以豬肉、蝦米、香菇、芋頭、蠔乾、栗子等物。從這個敘述，我們可以看出戰後，肉粽的佐料並無太大的改變。之後徐福全在《台灣民間祭祀禮儀》中的調查也指出台灣民間所製作的肉粽裡，也是使用「豬肉、蝦米、香菇、蠔乾、栗子、蛋黃、芋頭做餡」。又增加了「蛋黃」這項佐料。由以上的引文中可以了解，台灣肉粽的佐料不斷地增加。現今粽子用料越來越豐富，早已不是只有蘆葉裹米的粽子。

《台灣民俗》中記載「肉粽（內包肉、芋、乾蚵、栗子、香菇等）」卻沒有詳細說明其製作的方法。其實肉粽的製作方法派別差異大，北部地區的粽子採用煮熟的糯米（或半生熟）加入餡料後蒸熟而成，糯米顆粒分明，鹹香味較重，食用時沾甜辣醬或不沾醬料也可。南部地區的粽子採用水煮方式製作，使用生糯米加入內餡製作，煮熟後米粒較為軟爛，口味較為清淡，食用時通常會加上醬油膏來增添風味。兩個地區的粽子在做法上差異頗大，文獻上卻很少見敘述其差異的論述。最早出現台灣肉粽兩種派別的文章，首見於《民俗台灣》〈做為禮物的粿與粽〉一文，文中已經指出台灣粽子「可煮或蒸後食用」，明顯區分出兩種不同的製粽方法。不過，文中並未詳細說明蒸與煮各是屬於何種派別的粽子。之後，社會大眾更直接將這兩種差異直接區分為「南煮北蒸」，更依造製作方式（水煮或蒸煮）的不同，將台灣的粽子分為「南部粽」與「北部粽」。唯一針對此種特殊現象提出解釋的只有王華南。

根據他在《講台語過好節-台灣古早節慶與傳統美食》一書所提出的看法，台灣式肉糰的做法分為「漳州糰」和「泉州糰」兩種。在台北市區內最早移民的祖籍多為泉州，所以做的是泉州糰，而中、南部最早移民的祖籍多為漳州，所以做的是漳州糰。王華南（2007）他認為台灣的粽子依照做法的不同應該分為「泉州粽」與「漳州粽」，粽子會有不同的製作方法是因為移民者的祖籍不同所造成。北部地區泉州移民較多，所以北部地區的粽子製法自然傾向於泉州的製作方法。反之，中南部多為漳州而來的居民，當然製粽手法就與漳州相似。而下列為泉州粽的製作方法：先將純白糯米浸泡於水中，瀝乾後用花生油或麻油炒香，撒五香粉、胡椒粉、淋醬油等調味料。糯米需要先浸泡在水中以吸收水分，再用油炒出香味，並適當添加調味料，然後放在一旁備用。接著進行其他的步驟：將糯米蒸熟後，再用綠竹葉包起來，內餡有的只加「蠔干」和「豬肉絲」有的還加香菇，接著用鹹草繩或細線將「糰」綁起來，然後集成一串，再蒸一次使配料入味。下列為漳州粽的作法：用純白糯米浸泡後加內餡，以綠竹葉包裹，接著用鹹草繩或細線將「糰」綁起來，然後集成一串，放入滾水鍋內煮至熟透不同於「泉州粽」的是，「漳州粽」再浸泡糯米之後，將這些生糯米直接加入內餡包裹製粽。雖然都是用竹葉包裹及用鹹草繩綁粽子，但是，卻在綁好粽子時，放進滾水鍋

中煮熟。依據王華南的觀點，泉州粽是用蒸的，而漳州粽是用水煮的。

由上述可知泉州粽用蒸的與現在的北部粽相同，漳州粽以水煮的方式，與南部粽相同，而上述提到的菜粽，在《台灣民俗》中也指出「菜粽（內包花生、南部特有）」與現在的南部粽為不同的粽子。

二、 現今南北部粽做法原料

本節針對南北部粽現今的做法與原料加以研究；隨著時代改變，飲食風俗也在改變，以前粽子是在端午節必備必吃的應景食物，到了現代，不用到端午節，粽子都是隨時可得的輕鬆小點；以前是家家戶戶都會自行準備材料，在不同的歲時節慶中用來敬神、祭祖，但是這個風俗也逐漸式微，取而代之的是人人直接向市面的商家、餐廳購買粽子，各式各樣的粽子任君挑選，所以本小組將參考書籍江麗珠〈油飯粽子〉，整合現今粽子做法與原料。

（一） 北部粽

北部粽通常使用質地較為硬實而彈性的長糯米，浸泡約六小時後瀝乾，再用油爆香，與瘦肉香菇一起炒，再加入五香粉、胡椒粉、醬油等等調味料，小火慢煮讓米飯吸收，煮成如油飯般粒粒分明，再用桂竹葉包裹，最後蒸熟。北部粽特色口味重，香味濃，米粒注重咀嚼的口感。

1. 作法

- （1）長糯米洗淨，以冷水浸泡約兩小時撈起、瀝乾，取一蒸籠，在底部鋪上紗布，放上長糯米以中火蒸約十五到二十五分鐘，至米芯完全熟透即可。（圖 3-2-1）



圖 3-2-1 將糯米洗淨

資料來源：江麗珠（2004）油飯粽子

(2) 熱油鍋，以中火爆香紅蔥頭末、蝦米、香菇塊、花生、栗子及所有調味料，以中火拌炒約三分鐘。(圖 3-2-2)



圖 3-2-2 拌炒餡料

資料來源：江麗珠 (2004) 油飯粽子

(3) 與糯米一起拌炒均勻。(圖 3-2-3)



圖 3-2-3 加入糯米

資料來源：江麗珠 (2004) 油飯粽子

(4) 將 餡

料放入粽葉包

裹、放入蒸籠蒸熟即可。(圖 3-2-4)



圖 3-2-4 放入粽葉包裹

資料來源：江麗珠 (2004) 油飯粽子

(二) 南部粽

南部粽較具黏性，通常使用質地較為軟黏的圓糯米，包入炒好的內餡，如瘦肉、花生、鴨蛋黃、栗子等，用麻竹葉包裹後放入水中煮約一到兩小時，粽子便完成了。食用時帶有淡淡竹葉清香，也經常使用月桃葉包裹，有特別的月桃香，月桃葉葉子也較大，可以包更大的粽子，南部粽還有一個特色，會淋上醬汁和花生粉，增加滑順口感。

1. 作法

(1) 浸泡糯米及內餡，瘦肉、花生、鴨蛋黃、栗子等。(圖 3-2-5)



圖 3-2-5 浸泡糯米及內餡

資料來源：江麗珠 (2004) 油飯粽子

(2) 熱油

鍋，放入糯米、鹽、胡椒
約十分鐘至收乾。(圖 3-



粉、五香粉和醬油，以中火炒
2-6)

圖 3-2-6 拌炒糯米

資料來源：江麗珠 (2004) 油飯粽子

- (3) 熱油鍋，以中火爆香紅蔥頭片、蝦米，再加入其餘材料及調味料，以大火拌炒均勻後盛碗，再將肉塊，以大火炒至半熟起鍋。(圖 3-2-7)



圖 3-2-7 拌炒餡料

資料來源：江麗珠 (2004) 油飯粽子

- (4) 糯米

及內餡平均放入粽葉，並包裹。(圖 3-2-8)



圖 3-2-8 將餡料及糯米放入

資料來源：江麗珠 (2004) 油飯粽子

- (5) 水煮約一至兩小時後即可撈起、瀝乾。(圖 3-2-9)



圖 3-2-9 水煮粽子

資料來源：江麗珠 (2004) 油飯粽子

三、 結論

台灣粽雖然源自閩南地區，關於食粽的飲食習慣也沿襲福建地區。但是台灣的地理環境並非與福建地區相同，食粽風俗也會產生影響，而產生變異。以台灣來說，每逢佳節，各地民眾均會縛粽來應節。不過，粽子食用的季節並不限於端午節，都可見到粽子的身影，敬神祭祖之外，順便犒賞一下家人。除此之外，婚喪喜慶、交際應酬也需要粽子做為禮品餽贈，親朋好友之間禮尚往來，也傳達出特別的文化意涵。

雖然先民都來自於閩南地區，卻還是存在族群間與區域間的差異，因地理環境、風俗習慣的不同，逐漸形成的差異，依上述研究發現，台灣的南北部粽都是由福建來的，而福建又分為泉州人與漳州人，泉州人比較多是住在靠海線的西南沿海地方，漳州人的居住地則比較靠內陸地方，而現在的北部粽與泉州粽較為相似，南部粽與漳州粽較相似。粽子會有不同的製作方法是因為移民者的祖籍不同所造成。北部地區泉州移民較多，所以北部地區的粽子製法自然傾向於泉州的製作方法。反之，中南部多為漳州來的居民，當然製粽手法就與漳州相似。

而隨著時代的改變，粽子的內餡種類越來越多元，不像是從前的粽葉包裹米飯，現今在報刊雜誌上都可以看見販賣各種粽子，內餡也是越來越多元，現在已常見使用珍貴食材入粽，有的粽子包裹櫻花蝦、有的包裹黑鮪魚、更有加入鮑魚、魚翅作為餡料的粽子，各種山珍海味、千奇百怪的食材均可以和糯米一起包裹製粽。

（陳紹馨（1979）《台灣的人口變遷與社會變遷》。台北：聯經出版事業公司）

（王華南（2007）《講台語過好節-台灣古早節慶與傳統美食》）

第三節 客家粽

一、 客家族群

家人渡台時間約在明末清初，即客家遷徙運動的第四時期。客家遷徙運動是依據羅香林教授所研究，歷史上客家人曾經歷五次大規模的遷徙運動，並在遷徙的過程中形成了客家民系。而第四次是指明末清初，客家內部人口激增，因資源有限，中原漢民五次遷徙，大批閩、粵客家人從客家大本營向外遷移，最遠內遷至川、桂等地區。根據羅香林教授所研究，台灣因為被清廷克服，鄭氏部眾多半逃亡南洋群島，使得廣東嘉應州各屬客家人有良好的機會前往台灣經營，其中《台灣從軍義民紀略》記載著：「客人者，嘉、平、鎮三州邑僑寓之人也。先是台灣，明亡，鄭氏據有其地；康熙初，始入版圖，內地流人僑寓者，閩人謂之疍佬，粵人謂之客人。」以此證明。根據丘昌泰教授所研究，客家人大規模遷移至台灣應始於 1721 年，客家人因為協助清廷平定台灣第一起大規模民變-朱一貴事件有功而進一步開放「海禁」，並修改了原先嚴禁粵東地區人民遷入台灣的限令，閩西、粵東大本營地區的客家人由此開始向台灣遷移。而黃榮洛《渡台悲歌》一書，提到清廷的「三禁政令」的第三禁令，其指粵省事海盜之窩巢，禁止粵省人渡台，致使客族渡台一時斷絕，僅有少數走私台，解禁後客族才有多數來台。但是好的地方已經被閩族佔滿，來台較遲的客族只好到深山，崎嶇不平且原住民常出沒，需要冒生命危險的地區來開墾。以至於來台的客族因為居住環境，造就許多特色客家文化。

客家人因為來自於不同原鄉而有不同的腔調，我們透過這些腔調將客家人做出祖籍的區分，來自嘉應州的估計最多佔全台客家人的一半，其次是來自惠州再來是潮州最少則是汀州。而目前台灣所分布的客家人口，可以透過客家委員會近年來調查的數據做參考，離現今最近 2014 年的調查結果中，符合《客家基本法》定義的客家民眾約有 420.2 萬人，占全國 2,337.4 萬民眾的 18.0%。若分縣市來看，客家人口比例最高的前 5 個縣市依序為：新竹縣、苗栗縣、桃園縣、花蓮縣及新竹市，這調查也表示客家人是僅次於福佬人在台灣第二大的族群。

他們帶著客家獨有的飲食文化來到台灣，才使端午節能品嚐到特色粽子。客家人包粽子，從清明、端午到七月普渡都可看見用來當作祭品的；家人的端午節又稱「五月」，其中唯一與其他族群不同的是在門外掛黃葛藤，其他不管任何的傳統習俗或活動基本上都會連結到屈原投江歷史說而客家人的粽子一般都是用竹葉包成三角形。至於種類，鹹的粽子大體可分為米粽與粢粽兩種。

二、 客家飲食文化成因與特色

千年遷徙歷史中，造就了客家人團結、奮鬥、吃苦耐勞、勤勞的特性，那是因為南方多山、多丘陵，一些較為平坦的地區早為先前定居於此的民族所聚集，南遷後的客家人，只能集結在山區，因與外界聯絡較困難，也將客家民族的固有傳統，文化禮俗，甚至語言習慣都保存下來，即使後來遷徙至台灣，也因為來的太晚，因此西部平原較肥沃的平坦之地早已被漳州、泉州人所開發，只能往丘陵地，山區裡居住、客家民族特有的性格也因此得以保存，繼原住民，閩南人之後，客家民族是居住於台灣的第三個民族，目前在台灣的桃園、新竹、苗栗、台中、雲林、高雄、屏東、花蓮、台東等多山的縣市，都有客家村落的蹤跡。

因為客家先民遷移的落腳地大部分是山區，與外界較不易聯絡，物質匱乏，食物的保存變得十分重要，由於居住的地形環境深深的影響著人們，漸漸地形成生活智慧，以鹽醃製食品來保存食物的獨特文化，再加上客家人居住之地多為貧瘠，許多客家族群早期先民們需要靠自己的雙手拓荒墾殖，開創新的天地，才可種植作物，因此客家的勞動強度是很高的，以勞力換取生存，改善經濟，而粗重的工作往往會流許多汗，特別需要吃鹹的食物，因此客家人在菜的鹹味上會重一點，以補充體力，還有為了飽足感不易餓，再製作菜餚時油量多放一些，因此早期因為經濟狀況不佳，為了不讓肚子易餓，又無菜餚配飯，所以豬油拌飯是常有的飲食方式，另外客家人也很重視食物的香味，每一種菜餚都希望做出香味來，聞到食物香味，香噴噴的為的是讓人多吃一些飯，多一些體力幹活，例如早期煎鹹魚，煎豆腐，煎得香香的，如此說來客家人的「鹹」、「肥」、「香」可說是完全順應環境發展出來的菜系風格。

飲食可以展現出一個族群的生活軌跡，可以透過原鄉的痕跡、土地、物產、環境、異族之間的影響，還有從前先民努力的智慧，長期的實踐下才有今日的飲食涵養，而針對客家人的飲食，楊紹景教授提出了客家人在飲食上的特點，客家人勤於農耕，主食多半以米食為主，薯芋為輔，而因為大多居住於山中，所運用的食材多為山禽野味，平時的菜餚即是利用各種野生動植物，另外客家人節儉成性，甚至會利用巧思將禽畜內臟做菜，這飲食習慣或許是因為居於山邊受到鄰近土著的飲食文化影響；另外，菜餚上也反映出客家族群的性格，可見菜量多，重視實際不求擺盤裝飾的做法，口味上也較重原味，多以滷煮、川燙為主，這些菜餚外在看似都是比較粗曠的作法，但菜餚的內在實質則反映了客家人純樸、講究實際的精神品格，形成「吃飽而不吃巧」重要的飲食精神。（客委會全球資訊網，客家飲食文化的成因與特色）

三、 客家食文化

（一） 醃漬文化

在《客家飲食文化特輯》一書有提到，「逢山必有客」，早期客家人因遷徙且居住山區，而開墾荒地建立家園需要耗費許多勞力跟精力，身體大量流汗，故必須補充鹽份維持體力，還有以前並不是個科技進步的時代更沒有冷藏冷凍設備，將當季各種蔬菜收成後，加入鹽、豆鞠等具有天然防腐材料來製作各式醃漬物食品，或直接用日曬將其曬乾並儲存食物，而在物資匱乏的時代，客家先民也努力思索如何讓少量的菜餚發揮出極致的配飯功能。

為了以上種種需求，便發展出以曬乾與醃漬方式來長期保存食物；因此飲食上多呈現多油重鹹的特色菜餚，並且搭配各種處理過的醃製菜類，當作食材入菜。如蘿蔔乾、鹹菜、福菜、梅乾菜、筍乾、瓠仔乾、高麗菜乾、豆豉、豆腐乳等。

端午節所出現的節慶食物-「粽子」更是凸顯了客家人飲食上的特色，蘿蔔乾在客家菜餚應用上非常普遍，不管是米粽還是板粽裡頭的餡料都會出現蘿蔔乾這種醃漬物，還有客家料理中不可或缺的調味品油蔥酥，主要作法將切丁的紅蔥頭放入滾沸的豬油鍋裡油炸至金黃色，取出平鋪瀝乾。客家菜所講究油、酥、香，油蔥酥在食材中即具這些特色。鹹粽的內餡有包入炒過的豆干、蝦米、紅蔥頭、香菇絲、豬肉和菜脯（蘿蔔乾）等，而因為所用的糯米未加工，熟後呈米飯狀，客家人稱之為「米粽」。

以下將介紹客家米粽的基本做法：

1. 米粽基本作法

(1) 炸豬油。(圖 3-3-1)



圖 3-3-1 炸豬油

資料來源：台灣好食材，私房食譜-傳統客家粽

(2) 香菇、蝦米、菜圃泡水後再去掉水分還有豆干且小塊，炸香撈起備用。

(圖 3-3-2)



圖 3-3-2 香菇、蝦米、菜圃、豆干

資料來源：台灣好食材，私房食譜-傳統客家粽

(3) 所有餡料拌炒在一起。(圖 3-3-3)



圖 3-3-3 餡料拌炒

資料來源：台灣好食材，私房食譜-傳統客家粽

(4) 蒜頭，加入紅蔥油跟酥炒香，放入泡過水的圓糯米，炒香並加入適當的水量，炒到水收，就調味，調味用醬油跟胡椒粉，還有柴魚粉。(圖 3-3-4)



圖 3-3-4 圓糯米

資料來源：台灣好食材，私房食譜-傳統客家粽

(5) 開始包粽子，一層米，中間料，上層米。(圖 3-3-5)



圖 3-3-5 所有包粽子材料

資料來源：台灣好食材，私房食譜-傳統客家粽

(6) 放進蒸爐裡，蒸 40~45 分鐘後就完成了。(圖 3-3-6)



圖 3-3-6 完成米粽

資料來源：台灣好食材，私房食譜-傳統客家粽

(二) 客家米食文化—粄食

早期客家農業社會，以種植稻米維生。農民種植稻米，歷經耕作、播種、施肥等時期，這期間還需防範各種天災，才使得有飽滿的豐收。稻米的豐收象徵著人民生活得以安定和對未來的希望。客家人自古即是「敬天崇祖」的民族，神明信仰的具體行為就是「祭祀」。客家米食文化即是在敬天地、祭鬼神和拜祖先，這樣崇敬慎重和感恩的態度為基礎發展起來，有關稻米的食物與祭祀節慶，也就發展出不同的風貌，產生了和客家人的生活、禮俗及信仰密不可分的關係。(新北市客家美食館，客家米食)

「粄」在客家飲食當中，佔有舉足輕重的地位，客家人在年俗喜慶時會製作出形形色色的米製點心，祭祀祈福時也是常見的供品之一。以前就受到戰亂而必須長期遷徙還有身處居住地因環境的影響，加工再製的食品成了客家飲食的主流。客家有句俗諺說：「一塊粄，抵三碗飯」過去物質缺乏，農業勞動的時代，吃米食也較有飽足感，其中在《台灣的客家族信仰》一書也提到粄類的點心在客家地區特別豐富，顯然因其較一般的米食耐久存，上山耕作的人們正可帶出門，隨時可以充飢。

客家米食既是以台灣米做為原料，發揮本省在萊米、糯米及蓬萊米的特性，製作出各種特色米食，從前的客家人製作粄時，會將米浸泡過後再磨成米漿製作，而現代家庭多為直接在市售的商場直接購買糯米粉、在來米粉或蓬萊米粉加水混和製作出粄脆，粄脆是打板的原料，一般以糯米為主，作法是將磨石磨出粄漿，再擠去多餘的水份。「粄」可以說是客家飲食中米副食的重要結構，以不同種類的米做為素材，發展出多樣化的各式粄類，代代相傳、綿延不斷，讓客家飲食文化更加具有生動的色

彩。而在端午節包粽子時，不只有米粽的存在，另外還製作出了客家特色粽子，稱為「板粽」。板粽又稱為客家粿粽，是客家具有代表性的料理之一。板粽的內餡通常會選用香菇、蝦米、絞肉、菜脯（蘿蔔乾）、豆乾等等。

以下將介紹客家板粽的基本做法：

1. 板粽基本作法

- (1) 食材備齊，栗子洗淨，先浸泡水 1 小時，然後切半。紅蔥頭切末，櫻花蝦洗淨泡軟，香菇泡軟切小丁，菜脯碎丁洗淨瀝乾水份。（圖 3-3-7）



圖 3-3-7 內餡材料

資料來源：食譜烹飪 cookpad，客家板粽

- (2) 把粽葉和棉繩放入滾水中，煮到葉子變軟，再放到水龍頭底下刷洗乾淨，瀝乾水份，再用剪刀剪去葉梗，然後在光滑面刷上一層油。（圖 3-3-8）



圖 3-3-8 粽葉

資料來源：食譜烹飪 cookpad，客家板粽

- (3) 熱油鍋，放入紅蔥頭碎爆出香味。再放入櫻花蝦炒出香味，接著放入絞肉及香菇丁，翻炒到肉變色，再放入菜脯和栗子以及調味用料，翻炒均勻即可盛起。

(圖 3-3-9)



圖 3-3-9 餡料處理

資料來源：食譜烹飪 cookpad，客家板粽

- (4) 糯 米粉加入 1 大匙的白糖混合均勻後加適量水揉到半成團的狀態，然後捏一小塊（大約雞蛋大的糯米團當板脆）分小塊壓扁，放入滾水中煮到浮起來，然後把煮熟的板脆撈起放入先前的糯米粉團裡，並加 3 大匙的橄欖油，把糯米粉團揉到光滑面即可。(圖 3-3-10)



圖 3-3-10 糯米糰

資料來源：食譜烹飪 cookpad，客家板粽

- (5) 把糯米粉團分成 15 等份。取一等份搓圓，再整成內厚外薄的碗狀，放入適量的內餡，再把粉團收口並搓圓，然後把所有包好餡的粄糰，滾上一層沙拉油。(圖 3-3-11)



圖 3-3-11 包好餡的糯米團

資料來源：食譜烹飪 cookcad，客家粄粽

- (6) 取兩片粽葉相疊，折起成漏斗形，接著放入滾上油的粄糰，包裹好用棉繩綁好。最後把粽子放入水滾的蒸鍋裡，中火蒸約 25 分鐘就完成了。(圖 3-3-12)



圖 3-3-12 完成粄粽

資料來源：食譜烹飪 cookcad，客家粄粽

第四節 鹼粽

每逢端午節慶，各式各樣的粽子總是格外引人注目，其中的鹼粽，又稱為甜粽、粳粽，外型與一般肉粽相似，但比較小顆，深黃透亮的外表，吃起來具黏糊口感，有點像「粿」。古時鹼粽製作過程繁瑣，需以草木燒成灰，溶於水中，等待沉澱，才能得到天然生物鹼的鹼水，又為了增加有彈性的口感和避免糯米黏住粽葉，所以會添加硼砂俗稱冰西，為一種非法的添加物，食用後進入人體內會形成硼酸，對人體有累積性的毒害，並有致癌的危險，目前幾乎已被世界各國所禁用。但因對人體有害，食入體內後會轉變為硼酸，導致消化不良、嘔吐、腹瀉等症狀，現已遭禁用，近年來只有在部分傳統市場發現少量的「硼砂鹼粽」，而現今多以碳酸鈉或三偏磷酸鈉取代，三偏磷酸鈉可增加粽子有彈性，也能有效降低粽身與粽葉的黏著性，是衛福部公布合法的食品添加物，希望民眾以此代替硼砂的使用。

在各種粽子中，鹼粽屬於最具特別風味的粽子，各地也皆有不同。台灣的族群基本上是以閩南人和客家人組成，所以本章節會以這兩個族群的鹼粽為主要介紹，閩南鹼粽又叫「粳粽」(kī-tsa ŋ)，兼具黏、軟、滑的特色，由於使用鹼水，廣西、廣東、福建一帶也稱其為鹼水粽；客家的鹼水粽則稱為灰水粽，因客家人製作傳統灰水粽程序繁複，所以大多會提前做好，留至端午前才拿出來用，這種灰水雖跟鹼水有異曲同工之妙，但味道相對清淡。

一、 傳統醃粽

(一) 閩南醃粽

閩南菜對潮州菜和台灣菜影響很深，閩南菜講究佐料，台灣人愛沾醬吃，即是受此影響。閩南人有只要遇到節慶就會包粽子的習慣，其中醃粽為中元節祭拜諸鬼神及普渡眾生的必備祭品。在端午前後，醃粽又常被當成喝茶時的點心，中午過後，泡上一壺醇正的茶，一口滑膩的醃粽配上清爽回甘的溫茶，正是閩南道地的吃法。

閩南醃粽比起肉粽，顯得較為單純是將稻草梗曬乾，慢慢燒成灰，再將灰燼物質溶於水中待沉澱，經過多日的反覆動作，最後就能得到純天然的醃水，將醃水加入糯米後，有些會再加入少許的花生或黃豆蒸熟食用，加入後不會特別凸顯各自獨有的味道，卻有了更好的口感。醃粽本身兼具黏、軟、滑的特色，冰過後加上蜂蜜或糖漿，更加可口；然而不喜歡吃甜的閩南人，通常會淋上醬油，入口回甘的滋味令人回味不絕。

(二) 客家醃粽

「粳粽」是糯米滲入「粳油」（灰水）的粽子，「粳油」是竹木灰提煉出來的一種鹼性成分。糯米洗好後，浸泡適當濃度的「粳油」，放一至兩小時後用粽葉包裹。客家的醃水粽叫灰水粽，因為傳統的客家灰水粽，製法是先把荔枝柴和龍眼柴燒成灰，與山上的榕樹葉混合山泉水一起煮，偶爾還會加上花生苗，煮完再經過多重浸泡和十多次的過濾後，待涼就成客家所謂的灰水。由於工序繁複，所以大多會一早就做好，留至端午前才拿出來用，這種灰水雖跟醃水有異曲同工之妙，但味道相對清淡。客家醃粽是端午節和中元節，用來祭祀和敬神必備的供品之一，端午必須準備四份牲禮，一付拜土地公，一付拜萬善爺，一付拜附近的大廟。

(三) 傳統醃粽作法

由以上閩南及客家醃粽可得知早期製作醃粽是以草木灰為醃水的原料製作而成。

以下為醃粽製作過程：

1. 將荔枝木、龍眼木燒成灰。(圖 3-4-1)



圖 3-4-1 草木灰

資料來源：簡書－客家灰水粽

2. 將煮粽葉的水倒入灰中，慢慢過篩。(圖 3-4-2)



圖 3-4-2 將灰過濾成灰水

資料來源：簡書－客家灰水

粽

3. 糯米第一次浸泡清
入灰水中浸泡一天。

水約 12 小時，曬乾後再放

(圖 3-4-3)



圖 3-4-3 灰水

資料來源：美食天下－客家灰水粽

4. 把米瀝乾放入粽葉。(圖 3-4-4)



圖 3-4-4 米放入粽葉

資料來源：美食天下一客家灰水粽

5. 放入

鍋內 1-2 小時

煮滾即可食用。

(圖 3-4-5)



圖 3-4-5 煮粽子

資料來源：客家灰水粽 灰水哪裡

二、 現代鹼粽

傳統鹼粽多以草木燒成灰，溶於水中沉澱製成鹼水，做法非常繁瑣，現今為了省時省力，大多會使用鹼粽油或鹼粽粉以碳酸、碳酸鉀或氫氧化鈉製成。另外，鹼性強具有腐蝕性會對人體會造成很嚴重的傷害，而現今鹼粽主要成分還是糯米，再搭配果糖、蜂蜜等等，以下是現代鹼粽製作過程。(行政院衛生署國民健康局，2006)

(一) 現代醃粽作法

1. 粽葉前端硬梗與尾端尖尖各剪約一公分後，一片片洗淨約洗 3 次後再把水份瀝乾。(圖 3-4-6)



圖 3-4-6 裁剪粽葉
資料來源：愛料理－原味醃粽

2. 糯米瀝乾水份，加入醃油與 1.5 匙沙拉油拌勻靜置約 15~20 分鐘。(圖 3-4-7)



圖 3-4-7 浸泡糯米
資料來源：愛料理－原味醃粽

3. 取一片粽葉摺疊成漏斗狀，舀入一湯匙的米粒，然後用頂端的粽葉摺下，覆蓋後，把粽葉摺角整理收好，分出一條棉繩把粽子纏繞打活結。(圖 3-4-8)



圖 3-4-8 浸泡糯米

資料來源：愛料理－原味鹼粽

4. 將粽葉折下 包覆米粒即可綁起，不可綁緊，包好的粽子，搖一搖可聽到米粒的聲音。要讓米粒有澎漲的空間。（圖 3-4-9）



圖 3-4-9 包裹粽子

資料來源：愛料理－原味鹼粽

5. 用義式快鍋煮粽子， 水中加一大匙的沙拉油同煮，鍋子發出響聲後轉小火（爐心火），再煮約 1 小時熄火，待紅色指示桿降下才可開蓋。另一種煮法是將粽子放入，以水蓋過煮 3~4 小時，取出之後放涼。（圖 3-4-10）



圖 3-4-10 煮粽子

資料來源：愛料理－原味鹼粽

6. 取出瀝乾水分吊著（避免壓破）粽子，完全冷卻後放入冰箱冷藏後就完成。

（圖 3-4-11）



圖 3-4-11 鹼粽

資料來源：愛料理－原味鹼粽

三、 結論

在台灣以前因居住人口為閩南及客家人佔最大宗，所以過去鹼粽大致上分成兩種，閩南鹼粽以及客家鹼粽。兩種粽子最大的差別就在於鹼水的製作方法，閩南鹼粽是用稻草梗燒成灰製成的鹼水，客家鹼粽則是荔枝柴和龍眼柴燒成灰，與山上的榕樹葉混合山泉水一起煮，製成的灰水，但因鹼水程序繁雜、耗費時間多，所以隨著時代變遷，科技日新月異，天然鹼灰也漸漸被化學產品取而代之。

在端午時節的午後長輩從冰箱拿出小巧可口的鹼粽，還幼年的我們沾著蜂蜜或果糖享受那冰冰涼涼的口感和清甜的味道，這兒時的記憶在人們長大後每逢端午節必在一次浮現於腦海；鹼粽不僅僅是端午節特殊的節慶食物，也相同於一般的肉粽，對台灣人而言也就像美味而令人懷念的兒時點心。

第五節 湖州粽

湖州粽源自於浙江湖州傳統的端午節食俗。湖州是粽子的故鄉。端午節划龍舟及吃粽子的習俗發源於古代吳越即現今的湖州地區，在中國的端午文化和粽子文化發展的歷史中，湖州佔據著重要的位置。自古以來，湖州與粽子文化一脈相承，湖州粽子名聲在外，在中國與嘉興粽齊名，被公認為粽中之王。與一般台灣三角狀的粽子不同，湖州粽多半為長條形且柱狀，又有枕頭粽之稱，枕頭粽長條的身形不僅利於剝葉解繩、均勻受熱，更能合理放置餡料。外層的粽葉會以大量清水清洗後，以濕葉來包裹餡料。米飯使用的是圓糯米，且不能選用新鮮採收的米，至少要放過一年才能使用，以煮出口感Q彈米，若是使用新米，煮完粽子就會變成過於軟爛，無法吃出口感。鹹粽的內餡多為梅花肉；甜粽的內餡多為豆沙或棗泥。

一、 湖州粽作法

(一) 取一大兩小的粽葉，在大片粽葉上疊上小片，將另一小片粽葉轉 180 度後壓在另兩葉上，讓三葉的葉子尖端重疊。重疊部分大約占葉子的 1/2，表面較粗的那一面朝上。粽葉通常選擇較大張的，並搭配兩片稍小的粽葉。將曬乾的竹葉泡水清洗後，直接用濕的狀態下去包粽。(圖 3-5-1)



圖 3-5-1 粽葉

資料來源：自由時報-〈食譜自由配〉-湖州粽

(二) 左手握在粽葉中段，右手將粽葉對摺，右手食指、無名指、小指順勢將粽葉重疊處摺起，成為漏斗、水勺狀。(圖 3-5-2)



圖 3-5-2 折粽葉

資料來源：自由時報-〈食譜自由配〉-湖州粽

(三) 再放上長 3 公分、約筷子厚度的小豬油，接著將醃漬好的豬肉放在豬油上。(圖 3-5-3)



圖 3-5-3 放入豬肉

資料來源：自由時報-〈食譜自由配〉-湖州粽

(四) 再
取一把米將肉均勻
蓋住。(圖 3-5-4)



圖 3-5-4 用米把肉覆蓋

資料來源：自由時報-〈食譜自由配〉-湖州粽

(五) 用四隻手指沿著粽葉，由下方往上推，緊靠粽葉頂端。將多餘的粽葉覆蓋上米肉，同時沿著兩邊摺下，形成長條形的三角錐體，超過粽子的部分往其中一邊摺下。

(圖 3-5-5)



圖 3-5-5 折成三角錐體

資料來源：自由時報-〈食譜自由配〉-湖州粽

(六) 沿著粽子用棉繩將粽子緊緊捆住，最後打上死結再燜煮 3 個半小時，讓粽子從裡到外完全熟透即完成。(圖 3-5-6)



圖 3-5-6 用粽繩緊緊捆住

資料來源：自由時報-〈食譜自由配〉-湖州粽

二、 甜粽作法

(一) 取兩片粽葉交疊 1/3 處折成杯子狀，湖州粽包法必須在杯口特別壓成 90 度角。粽葉洗淨後剪下葉梗部分，滾水中煮 5 分鐘，取出瀝乾水分後擦乾。(圖 3-5-7)



圖 3-5-7 折粽葉

資料來源：sharetify-粽子包法

(二) 薄薄鋪一層糯米，放一塊冷凍豆沙，再鋪上糯米蓋住豆沙。(圖 3-5-8)



圖 3-5-8 放入餡料

資料來源：搜狐-艾格吃飽了

(三) 頂端的粽葉折下，粽葉左右兩邊收起來，用棉繩把粽子分成 3 段輕輕綁好。(圖 3-5-9)



圖 3-5-9 折粽葉

資料來源：sharetify-粽子包法

(四) 準備一個鍋子，燒開一鍋滾水，放入包好的湖州粽，以水蓋鍋子大火煮 15 分鐘，即完成。(圖 3-5-10)



圖 3-5-10 煮粽子

資料來源：搜狐-艾格吃飽了

第四章 日本粽

第一節 日本粽歷史

粽子是從中國古代發揚起來的食物，其中一個典故是愛國詩人屈原投江的故事。西晉周處所著作的《風土記》裡有記載一句話「俗以菰葉裹黍米，以淳濃灰汁煮之令熟，於五月五日及夏至啖之。一名糉，一名角黍。」這種歷史資料出現在很多中國文獻裡，而後因為時代演進，在各個地域發展出各式各樣的粽子。

也因此，可透過《風土記》知道過去日本粽是放在灰水中煮熟的。灰水具有殺菌及防腐作用，且幫助糯米作保存。江戶時代戰事頻繁，據說當時的武士將粽子作為隨身攜帶的食物。

在日本的古代文獻裡，931 年至 938 年有一本類書《倭名類聚鈔》，其中書裡記載「粽は、菰葉を以て米をつつみ、灰汁を以て之を煮て爛熟させ、五月五日之を啖う」(原漢文)，指的是將糯米用植物的葉子包裹再放入灰汁中煮熟的料理，後來，粽子被日本各地區改良，現在的日本粽子是以紅豆為餡，而外層的原材料也被改變，主要朝著和菓子的方向產生變化。隨著時代演變，將粽子放入灰水中煮熟的做法也已被廢除。(源順，(931 年至 938 年)，《倭名類聚鈔》，卷 20)

自石川縣鹿西町杉谷出土的彌生時代後期遺跡中挖掘出的圓錐狀飯糰碳化物被視為日本最古老粽子。食文化研究家奧村彪生先生推測「由於檢驗出植物的纖維痕跡可推測其並非飯糰而是粽子。並推論揚子江中流域的食粽文化自彌生時代傳入日本。」(平尾和子(2018)，《山形県庄内地方の「笹巻」の調理・加工に関する食文化的研究》，頁 4)

雖然現今的粽子大多是用竹葉包覆，但過去卻是用茅草(ちがや)的葉子來包覆，因此被稱為茅卷(ちがやまき)。以訛傳訛之下，粽子就被稱為「ちまき」了。另一種說法是，用茅草、真菰和竹子的葉子等將麵粉包裹著，用燈心草一層一層的纏繞，經過多次的纏繞，也可以稱為千卷(ちまき)。

第二節 日本粽分布

由於針對不同地區、人口會有不同調查結果，因此本小組針對兩個日本粽子分布問卷調查結果網站來作為分析基準，其一引用 Weathernews，對於有關於粽子的問題是於 2018 年 4 月 26 日進行調查，問卷數共有 6472 份。Weathernews 是一家跨國氣象情報供應公司，全年無休進行氣象觀測、預測、分析工作，並向不同事業的客戶提供服務。其二引用 J タウン研究所的問卷，對於各地區所食用哪種類型粽子於 2015 年 5 月 25 日進行調查，問卷數共有 1179 份問卷。J タウン研究所網站是設計不同問卷調查問題來讓網路使用者回答，透過網路問卷統計成一個數據。一種是針對客戶所設計問卷且得到的問卷數據量是能夠掌控的，另一種是設計各式問卷讓民眾自由回答，本小組選用兩種不同方式得到的問卷調查並加以分析日本粽分布情形。

一、 日本粽子分布

本小組參考兩份問卷結果後，繪製了以下兩張分布圖：

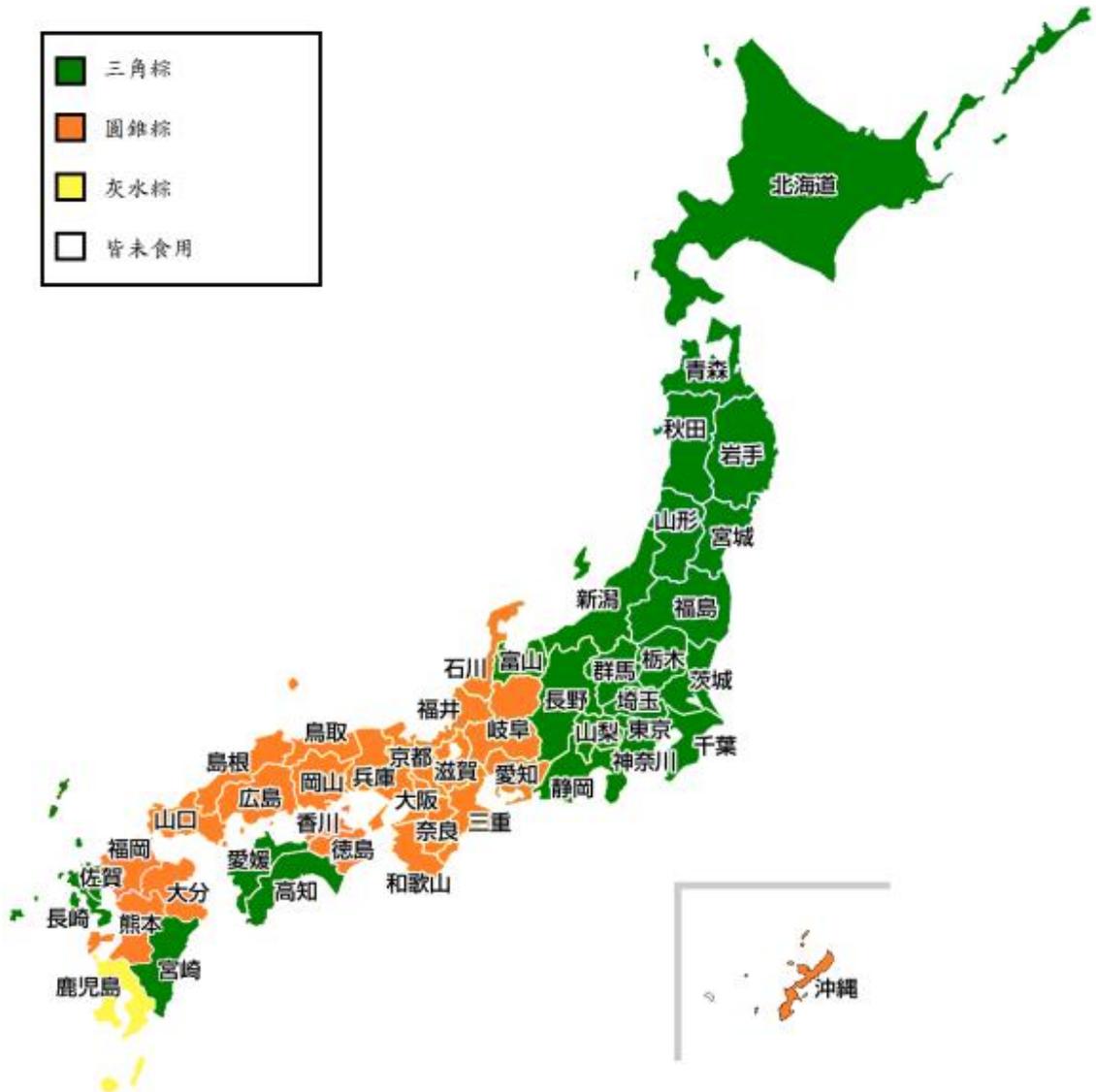


圖 4-2-1 Weathernews

資料來源：端午の節句の「ちまき」 包まれた中身が東西で違う！ - ウェザーニ

ュース

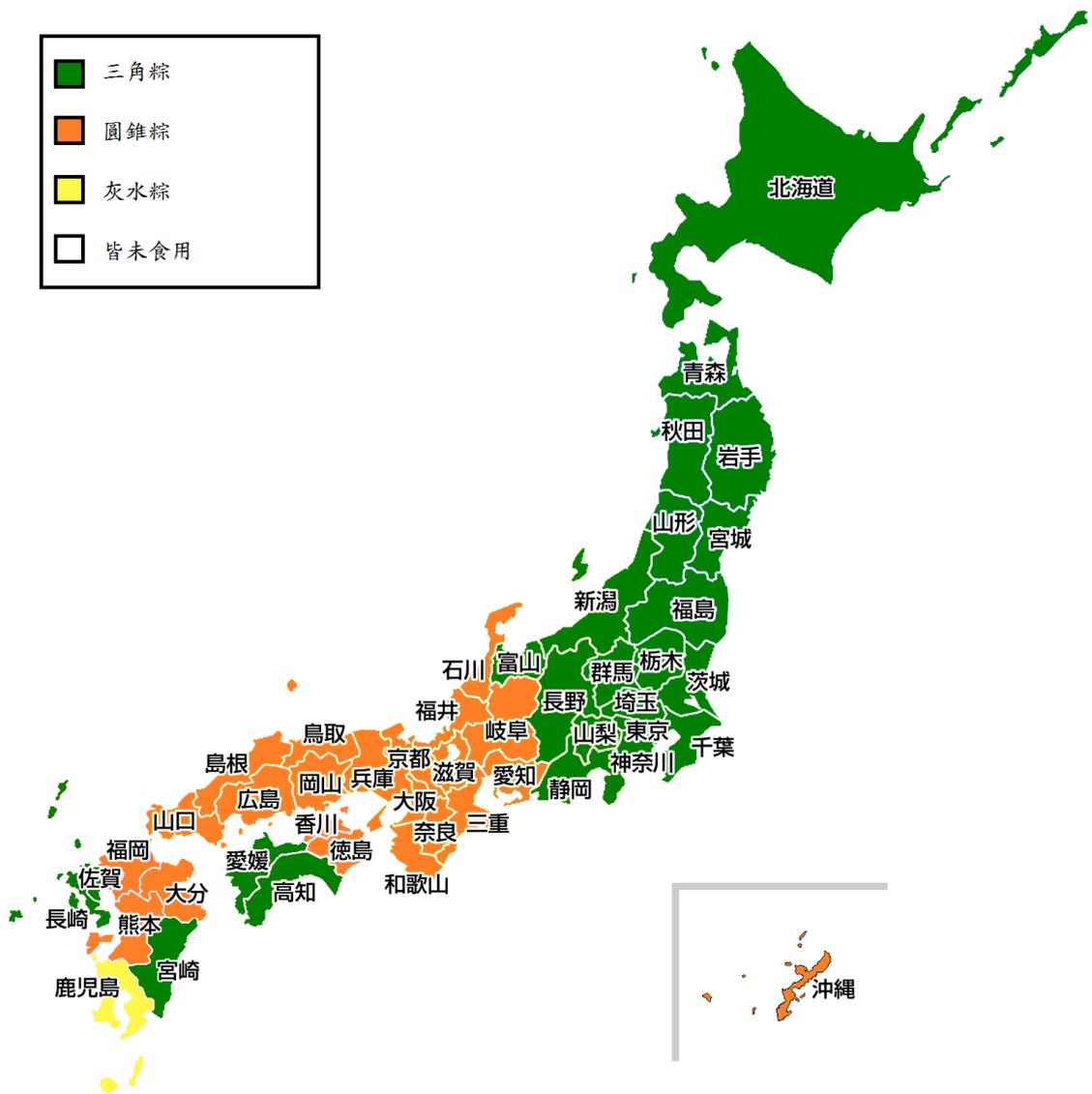


圖 4-2-2 Jタウン研究所

資料來源：関東と関西で見解分かれる「ちまき」 沖縄では「食べたことない」が最多 - ライブドアニュース)

表 4-2-1 圖 4-2-1 與圖 4-2-2 彙整表：

	圖 4-2-1			圖 4-2-2		
	三角粽	圓錐粽	灰水粽	三角粽	圓錐粽	灰水粽
北海道	■			■		
青森縣	■			■		
岩手縣	■			■		
宮城縣	■			■		
秋田縣	■			■		
山形縣	■			■		
福島縣	■			■		
茨城縣	■			■		
栃木縣	■			■	■	
群馬縣	■			■		
埼玉縣	■			■		
千葉縣	■			■		
東京都	■			■		
神奈川縣	■			■		
新潟縣	■			■		
石川縣		■		■		
山梨縣	■			■		
長野縣	■			■		
靜岡縣	■				■	
愛媛縣	■			■	■	
高知縣	■				■	
大分縣		■		■		

佐賀縣	■			■		
長崎縣	■			■		
宮崎縣	■					■
福井縣		■			■	
岐阜縣		■			■	
愛知縣		■			■	
三重縣		■			■	
滋賀縣		■			■	
京都府		■			■	
大阪府		■			■	
兵庫縣		■			■	
奈良縣		■			■	
和歌山縣		■			■	
鳥取縣		■			■	
島根縣		■			■	
岡山縣		■			■	
廣島縣		■			■	
山口縣		■			■	
德島縣		■			■	
香川縣		■			■	
福岡縣		■			■	
熊本縣		■			■	
沖繩縣		■				
鹿兒島縣			■			■

資料來源：本小組自行製作

由圖中可知日本將粽子分為三類：三角粽、圓錐粽以及灰水粽。大致以北到南作為區分。圖 4-2-1 可以看出，北海道到關東甲信地區為食用三角粽居多，關東甲信地區以南到九州部分則是圓錐粽的人較多，鹿兒島是食用灰水粽。圖 4-2-2 與圖 4-2-1 地區分布相似，但栃木縣、石川縣、靜岡縣、愛媛縣、大分縣、宮崎縣與沖繩縣則有所不同；栃木縣與愛媛縣則是對於三角粽與圓錐粽各持一半的人數，而灰水粽的部分除了鹿兒島外還增加了宮崎縣，至於沖繩縣的部分調查結果則是無人食用粽子。

二、 結論

本文對於日本粽子的分佈找出了兩個使用問卷調查的網站，因應不同網站使用不同方式得到的數據不盡相同，所以針對於兩個網站做出比較。由於 Weathernews 的問卷調查人數較 J タウン研究所多以及 Weathernews 的問卷年代較接近，且 Weathernews 是情報供應公司來提供的分析調查問卷比起 J タウン研究所的網路問卷調查較有公信力，因此本小組以調查人數較多、年代較接近、資訊較準確的 Weathernews 作為本小組調查日本粽子分佈的根據。

第三節 各式日本粽

一、 三角粽（三角ちまき）

（一） 形狀由來

三角ちまき雖名為是三角，但其實有兩種形狀，以下將以新潟縣的地域區分來做簡單說明。

將新潟縣分為四個區域來看，首先是離島的佐渡地區，另外三個地區由北到南分別是下越、中越、上越。

除了佐渡島、上越地區，及一部份的下越地區，新潟縣全區域自古以來就在製作三角粽。但因地域的不同，三角粽的形狀也產生了差異。三角粽的基本形狀是三角形，而三角形又分為兩種。一種是正三角形的三角粽，主要分布於下越及中越地區。另一種則是等腰三角形的三角粽，主要分布於以上越地區為中心的上越市及系魚川市等地。

而下越地區的朝日村 則是製作等腰三角形的三角粽。那麼，為什麼一樣是三角ちまき卻有形狀的差異呢?這個答案卻已無從得知。(新潟名產品商會(2017)，三角ちまきものしり事典，新潟名產品商會，頁70-72)

二、圓錐粽(円錐ちまき)

(一) 形狀由來

在端午節吃粽子是根據節氣的季節性變化來考慮的慶祝儀式，季節的變化在五月端午節的這個時候會有很多毛蟲和毒蟲，而蛇會吃那些昆蟲類。於是，以前的人們為了不讓毒蟲進入家裡引起災害，就會仿照吃害蟲的蛇，來祈求自己身體的平安，作為供品給神祈求免災。(並到上面名字由來講)粽子細長的形狀仿照蛇的樣子，燈心草層層的環繞，使人聯想到蛇腹部上的「鱗」。佩戴作為供品的粽子，為避免災害一邊祈禱一邊食用。(中山ハルノ(1964年)〈端午の節句と粽の史的考察〉頁120)

(二) 節慶習俗

大津祭是始於江戶時代初期的祭典，大津祭的粽子是受到天孫神社法師庇護，為了讓大津祭更加盛大加上了分發粽子的活動。以前，祇園祭做為之首，在很多的祭典當中會發粽子，還大方的從曳山上往下撒，消除厄運。據說將粽子掛在玄關或是屋簷下，可以除去厄運。一年中，過了新年之後，要將除去厄運的粽子拿到大津神社將它跟著厄運一同被燒除。(NPO法人大津祭曳山連盟—厄除け粽)

三、灰水粽(あくまき)

以鹿兒島為起點在南九州地區有著一種稱「あくまき」的粽子。猶如齊名，它是利用灰汁(あく)所做成的粽子，和一般的粽子不同，是將糯米先浸泡在灰汁一晚，再將糯米包進孟宗竹裡後放入有加灰汁的水煮熟而完成。內餡不會包任何東西，通常會沾黃豆粉、砂糖或黑糖蜜食用，且吃法較為特別，是利用竹葉的細皮將灰水粽切成2~3公分再做食用。又因灰水粽水煮過後可以有抗菌抑菌的效果，所以在江戶時代被當作軍糧食用。

在鹿耳島有一個說法，灰汁粽是島津義弘在西元 1600 年關原之戰 和西元 1952 年的萬曆朝鮮之役 時所帶來的軍糧，據說在當時島津義弘所率領的軍隊都是吃了這下了獨特功夫的灰汁粽飽腹而士氣大增。而之後薩摩出身的西鄉隆盛 在西元 1877 年的西南戰爭 ，也將灰汁粽作為軍糧食用，以此為契機，這項特別的軍糧也流傳到薩摩藩 外的宮崎縣北部和熊本縣。薩摩和灰汁粽的深厚羈絆不斷地被傳承下來，現在也是受到當地所喜愛的鄉土料理。

第五章 台日粽比較

本章節針對上述章節彙整出台灣與日本粽子間的相關比較表。首先讓我們探討台灣比較著名的代表粽，接著再進一步比較日本三款粽子的個別特色及相似點，而後再將台日之間相近的粽子加以比較。

第一節 台日粽文化比較

一、 粽子與節日的關係

在台灣端午節所出現的粽子與中國相同，雖然在各方面有各種不同的說法，但在台灣自古流傳下來的是以中國屈原投江的故事為源頭。人們不忍心屈原的遺體受到魚群啃食，便朝汨羅江丟入飯糰、雞蛋等食物；又怕飯糰被蛟龍吃掉，所以用樹葉包裹米飯投入江中，後來漸漸演變成粽子，所以粽子與端午節之間其中一個關聯是紀念屈原。而第二個關聯則是台灣的粽子是用來祭祀祖先、神明的供品，兩種意義同時存在著，但目前偏向後著較多。

而在日本，端午節確實是由中國所傳入，但吃粽子的目的卻不是紀念屈原，有些只是單純把粽子當作節慶食物；而大部分長野以南的地區則像台灣一樣當作祭祀的供品使用，由此可知，台灣和日本的端午節同樣都是從中國傳入，以粽子與節日的關係來看，台灣把粽子作為供品來使用與部分日本長野以南地區的作用相同，但其餘的地區則與台灣不盡相同。

二、 粽子的象徵性意義

從前台灣在吃粽子這項習俗上有紀念屈原及將粽子作為供品這兩種意義，而現在台灣粽子不再被從前既有的形象所限制。不與屈原或祭祖有關，而是以「粽」的字彙來引伸出其他代表性意義，透過諧音的方式被賦予了「中」的吉祥含意，接近高考等考試期間，報章雜誌裡常會提到將包子、狀元糕及粽子以「包高中」的諧音作為祝願考生「包準高分錄取」的吉象物，或著是在選舉期間也會當作祝福的物品，這類新型態的贈禮行為脫離了端午節的傳統，被賦予新的社會分享意義。

在日本古時候，各地皆有粽子被做為軍糧食用的說法，從前軍人為了保存與食用方便，且粽子具有容易有飽足感的功能，並以粽子做為軍糧，甚至有因為把粽子當作軍糧，士兵們在糧食充足飽腹的情況下士氣大增打下勝仗的傳說，而現代的日本，粽子則漸漸往和菓子的方向發展。

從兩者的方向來看，台灣在近代才衍生出粽子「中」的意義，而在日本，粽子本身並無什麼象徵性意義，只能說在食用的功能上有所相同。

三、 現代食生活中的粽子

粽子在台灣有分鹹粽與甜粽兩種，鹹粽通常作為主食比較多，整體的份量相當於一碗飯的份量甚至更多，其中還有豐富的餡料增添它的風味，作為主食也不為過；而甜粽大部分指的就是鹼粽，相對於鹹粽，它的尺寸偏小，連孩童也能輕鬆吃完一整個，通常作為甜點、點心的它，會沾上蜂蜜或果糖作食用。粽子也作為一種特殊料理，隨著時代的推移，在台灣也演變出各式各樣的新型粽，鹹粽與甜粽的變化千奇百種，讓人們有更多的選擇。

日本的粽子則是以甜粽為主，吃法是沾黃豆粉或黑糖食用，比較偏向點心類，其中有兩種型態，其一是以白糯米作成的外型呈現全白的狀態，其二稱為灰水粽，雖也是以糯米做成，但本身的顏色與台灣的鹼粽極為相似，作法也幾乎相同。

台灣和日本的粽子從現代的角度來看，相同的部分在於甜粽都是作為甜點、點心類居多，甚至還有很相似的甜粽；而不同之處在於日本不像台灣擁有鹹粽這項主食的存在。

第二節 台灣粽比較

台灣粽子分為好幾種，本小組以台灣較常見的五種粽子做比較，分別為北部粽、南部粽、米粽、湖州粽以及鹼粽，以下為台灣粽子的比較表：

表 5-2-1 台灣粽比較表：

	北部粽	南部粽	米粽	湖州粽	鹼粽
外型	三角形			長條四方形	三角形
口味	偏鹹	偏甜	清爽	甜鹹兩種	甜
口感	米粒粒分明	黏稠、軟爛	香 Q 有勁	綿密軟爛	Q 彈、黏牙
米	長糯米 (先炒過)	圓糯米 (生米)	圓糯米	圓糯米/長糯米	圓糯米
粽葉	桂竹葉	麻竹葉	月桃葉		麻竹葉
內餡	花生、香菇、栗子、蛋黃		豬肉	鹹	無餡料 或 紅豆餡
	五花肉 蝦米 紅蔥頭 菜脯	豬肉 魷魚 鮑魚 干貝	豆干	梅花豬肉 豬油	
			蝦米	甜	
			紅蔥頭	紅豆沙 棗泥	
菜脯	干貝	菜脯			
調味料	醬油、五香粉、胡椒粉、鹽				鹼水
	糖	醬油膏、 肉桂粉、糖	柴魚粉	醬油膏 紹興酒	
料理 方式	蒸熟	水煮	蒸熟	水煮	蒸熟
醬料	甜辣醬 香菜	花生粉 醬油膏	X	X	果糖、蜂 蜜砂糖、 黑糖

資料來源：本小組自行製作

由此表可得知台灣的粽子形狀多為三角形，唯有湖州粽為長條四方形，口味上多半以鹹的為主，只有鹼粽和部分湖州粽是甜的；米多使用長糯米或圓糯米，北部粽多使用先炒過的長糯米，南部粽、米粽和鹼粽則使用圓糯米，而湖州粽長圓糯米皆可使用，米粒口感也因米和地區的不同而呈現出不一樣的軟硬度，有的吃起來彈性有勁，有的則是較為濕潤軟爛；粽葉以桂竹葉、麻竹麻葉和月桂葉為主，北部粽使用桂竹葉，南部粽和鹼粽使用麻竹葉，米粽和湖州粽則使用月桂葉來包裹，北部粽、南部粽和米粽在用料上皆豐富多樣，而鹹的湖州粽多半是包梅花豬肉和豬油，甜的則是包紅豆或棗泥，鹼粽則是無任何餡料或包裹紅豆餡；北部粽、南部粽、米粽及湖州粽皆會使用醬油、五香粉、胡椒粉及鹽巴做調味，其中北部粽會另外添加糖，而南部粽是加入醬油膏、肉桂粉及糖，米粽會放柴魚粉，湖州粽則使用醬油膏及紹興酒另加調味，唯獨鹼粽在調味上只使用鹼水；在料理方式上北部粽、米粽和鹼粽為蒸煮，而南部粽和湖州粽則為水煮；北部粽在食用時通常會搭配甜辣醬以及香菜，南部粽搭配醬油膏或是花生粉，而鹼粽搭配果糖、蜂蜜、砂糖或黑糖一起食用，米粽和湖州粽則是直接食用不搭配任何的醬料。

第三節 日本粽比較

本節以三角粽、圓錐粽以及灰水粽三種粽子做比較，以下為三種粽子之比較表：

表 5-3-1 日本粽比較表

	三角粽	圓錐粽	灰水粽
產地	關東甲信地方以北	關東甲信地方以南	鹿兒島
外型	扁平三角形	三角細長圓錐狀	長條狀
顏色	白色	白色	淺咖啡色
口感	Q彈、黏牙		
米	糯米		
粽葉	竹葉		孟宗竹
內餡	無餡料	無餡料 或 紅豆沙	無餡料
料理方式	水煮 或 蒸熟	蒸熟	水煮
醬料	黃豆粉、砂糖	直接食用或 沾黃豆粉、砂糖、 黑糖蜜、醬油	黃豆粉、 砂糖、黑糖蜜

資料來源：本小組自行製作

日本粽以三角粽、圓錐粽和灰水粽三種粽子做比較，日本粽多以甜的為主；三角粽分佈在關東甲信地方以北，圓錐粽分佈在關東甲信地方以南，灰水粽則分布在鹿兒島；外型上三角粽為扁平三角形，圓錐粽呈現三角細長圓錐狀，而灰水粽則是三角形；外皮大多呈現白色，唯有灰水粽為淺咖啡色，且大多無內餡只有部分圓錐粽包紅豆餡，口感吃起來皆Q彈黏牙，粽葉上三角粽和圓錐粽使用竹葉，灰水粽則用孟宗竹；料理方式以水煮或蒸為主，且會搭配醬料，例如：黃豆粉、砂糖、黑糖蜜等一起食用。

第四節 鹼粽和灰水粽比較

經由上述兩個比較表得知，台日之間較相近的為鹼粽和灰水粽，所以特別拉出此兩種粽子加以探討，兩種粽子皆由糯米做成，且口感 Q 彈黏牙，大多另外搭配醬料做食用。

表 5-4-1 鹼粽灰水粽之比較表

	台灣鹼粽	日本灰水粽
外型	三角形	長條狀
口感	彈性、黏牙	
米	糯米	
粽葉	麻竹葉	孟宗竹
主要材料	糯米、鹼水	糯米、灰水
內餡	無餡料 或 紅豆餡	無餡料
料理方式	先將糯米浸泡一或半小時，加上鹼水攪拌均勻後，放著約 15~20 分鐘再用粽葉包裹，然後放入有加入少許沙拉油的水裡煮熟。	將糯米先浸泡在灰汁一晚，再將糯米包進粽葉裡後，放入有加灰汁的水裡煮熟。
醬料	果糖、蜂蜜、砂糖、黑糖	黃豆粉、砂糖、黑糖蜜

資料來源：本小組自行製作

以上為台灣鹼粽和日本灰水粽比較，由此表可得知鹼粽外型為三角形，灰水粽則為長條狀，口感皆為彈性、黏牙且皆使用糯米製作，粽葉上鹼粽使用麻竹葉，灰水粽使用孟宗竹葉；主要材料鹼粽使用鹼水，灰水粽使用灰水；兩種粽多無內餡，但部分鹼粽包紅豆餡，多搭配砂糖、黑糖食用，鹼粽還可搭配蜂蜜和果糖，灰水粽則還能搭配黃豆粉食用；料理方式上鹼粽是將米浸泡一或半小時再加入鹼水攪拌，包裹後再放入少許沙拉油的水煮，灰水粽則是將米泡灰汁一晚，包裹後放入灰汁水

煮，即可食用。

第五節 結論

本小組先是將台灣較著名的五種粽子以及日本當地的粽子分別作比較，接著再將台灣與日本相近的粽子個別比較，發現雖然台灣與日本都有吃粽子的習慣，主食材皆使用糯米，但在形狀、口感、粽葉以及用料上都有大大的不同。台灣粽以鹹的為主，餡料豐富多樣選用台灣在地食材；日本粽則以甜的為主，大多以無餡料為特點再搭配黃豆粉、黑糖蜜等特殊醬料食用，光是一個粽子，就可以看出台日間許多的差異，不論是在口味上、造型上，又或是食材的選擇上等，都可以說是有極大的差別，也因此本小組希望藉由此次的機會，可以將台灣著名的傳統小吃—粽子介紹給日本人，讓日本人知道原來在台灣也有粽子這食物，且深植人心，充滿古早味、懷舊的一道料理，也希望能將不同的文化特色推廣出去，互相交流，不但可以增廣見聞，還可以相互學習對方的優點，不斷精進，使日本人如有機會來台時，讓粽子成為來台必吃的美食清單之一。

第六章 粽子在台發展

第一節 在台發展歷史沿革

隨著清領時期與國民政府來台，中國大陸的飲食習慣也隨之傳入台灣，粽子也因為氣候、家鄉習俗、該地作物與生活型態產生不同的風味，至現今更發展出更多不一樣的粽子，例如：南部粽、北部粽、客家米粽、客家板粽、鹼粽。

在 1990 年代前後，生產粽子的主要行動者出現了變化，原本由家庭包製並分享的粽子，漸漸轉由食品業者提供。在時間點上，粽子漸漸不再只是端午節前後才密集出現的應景食物，而成為時時刻刻都能品味的小點心。冷藏和流通等食品工業化的發展以及現代零售商業體系的快速擴張與全面深化，是促成粽子生產和消費轉型的重大關鍵。於此同時，商品化的邏輯讓粽子出現了分化的現象，新形態粽子在食品工業化的基礎上不斷被創造出來。整體而言，粽子的意義在不同的時間與空間，被不同群體所協商、爭執與建構，進而譜出了其在台灣的社會生命軌跡。

不同於以往端午節單純吃粽子，現今台灣也發展出各式各樣與粽子有關的活動，使端午節不僅能推廣傳統美食，更能增加趣味性。

第二節 競賽與活動

為了應景端午節，各界推出了許多競賽與活動，而其中粽子也扮演了主要的角色。競賽與活動除了能讓傳統節慶融合現代感，也能讓更多人瞭解、參與傳統節慶。

以下為近年來台灣的競賽與活動：

一、 蘋果日報副刊評比飯店 176 款粽子（2018 年 05 月 27 日出版）

以全台 51 家飯店參加飯店類粽子評比，除去綜合禮盒，總計 193 款粽子，參賽粽子 176 款，達總數 9 成。比賽分台灣粽、地方風味、廣式、裹蒸粽、創意粽、素粽、點心粽 7 類進行。邀請到了徐天麟、張麗蓉、連愛卿 3 位美食專家做評比。

二、 蘋果日報副刊評比 109 款粽子（2017 年 05 月 07 日出版）

蘋果日報 2017 年以超商通路販賣的 109 款粽子為評比品項。比賽分台灣粽、地方風味、廣式、裹蒸粽、創意粽、素粽、點心粽，共 7 項進行。由徐天麟、張麗蓉、連愛卿 3 位美食專家負責評審，供民眾購買時參考。

三、 台南好米飄創意 端午粽香飄南瀛（2017 年 05 月 25 日舉辦）

台南市政府為配合端午佳節，並推廣台南在地尚青台南好米，就口味、粽子觀感、創意設計、材料搭配說明及主題訴求符合度等進行評審。並以此次粽藝競賽活動喚起市民「買好米、吃好米」的意識抬頭，鼓舞農民以種植品質優良的品種為目標，以共創雙贏。

四、 台北端午嘉年華－創意包粽大集合（2017 年 05 月 29 日）

台北市端午節活動，其中一項為創意包粽子的活動，讓市民一同體驗包粽子的活動。本次也邀請到了台北市市長柯文哲一同參與，增進不少媒體對於此次活動報導，加以宣傳傳統活動。

第三節 新型粽

在台灣端午節吃粽子的習慣已深植人心，粽子種類玲瓏滿目，隨著時代的變遷以及現代人對健康意識的注重，在飲食方面不再只是尋求飽足感而已，而是開始注重養生，選擇吃的精巧，因此業者紛紛推出各種型態的創意粽，利用不同的食材混搭，打造出各式令人驚豔的粽子，以下是本小組蒐集資料後彙整出部分台灣新型粽的種類。

一、 新型鹼粽

(一) 麵包粽

1. 艾草鹹粽

艾草鹹粽是由高雄知名的「帕莎蒂娜烘焙坊」設計，推出一融合法式風味與在地古早味的「麵包粽」，以製作法國麵包的專用法國粉，經酵母發酵成柔軟、帶有嚼勁的軟法麵包體，取代傳統糯米，包入不同口味的內餡，綁上粽葉後入烤箱烘烤，讓粽葉的香氣滲入麵包粽中，創造獨特香氣與口感。

「艾草鹹粽」靈感來自家鄉阿嬤手作滋味的草仔粿，將艾草磨細，融入軟法麵糰中，草綠色的麵包咀嚼間散發自然草香，內餡則是將豬肉、乾蘿蔔絲和香菇一同炒香，有著熟悉的鹹香滋味，和艾草麵包及粽葉香氣非常相襯。(圖 6-3-1)



圖 6-3-1 艾草鹹粽

資料來源：中時電子報

2. 湖南臘肉起司翡三角

台北的創意饅頭店「滿面香」，為搶攻端午節送禮商機應景推出「金銀翡三角端午粽」，用三角饅頭的意象呼應傳統的米粽，並以不同食材造就出不同口味與顏色。

鹹的口味是使用李家湖南臘肉與馬扎瑞拉起司入餡的「湖南臘肉起司翡三角饅頭粽子」。(圖 6-3-2)



圖 6-3-2 湖南臘肉起司翡三角饅頭粽

資料來源：中時電子報

(二) 特殊粽

1. 老罈酸菜牛肉粽

台南晶英酒店推出「老罈酸菜牛肉粽」，取材自台灣經典小吃「牛肉麵」，採用台南地產溫體牛肉搭配秘製的老罈酸菜，研發出「吃起來就像是牛肉麵」口味的肉粽。

(圖 6-3-3)



圖 6-3-3 老罈酸菜牛肉粽

資料來源：聯合新聞網

2. 台灣排骨酥粽

億長御坊推出「台灣排骨酥粽」，香氣四溢，入口即化的口感，將夜市裡的排骨酥加入傳統的粽子中，創意十足得到 2015 年超商創意粽第二名。（圖 6-3-4）



圖 6-3-4 台灣排骨酥粽

資料來源：億長御坊

（三） 各國食材合併粽

1. 松露醬蓮子松阪粽

大億麗緻酒店推出融入西式風味的「松露醬蓮子松阪粽」與「松露醬佐茸菇粽（素）」，以羅勒、巴西里、奧勒岡等天然香料製成的義大利花香醬與頂級松露醬，搭配嚴選食材精心調味製成內餡，與 Q 彈糯米做結合，將傳統節慶美食融合西式醬料。（圖 6-3-5）



圖 6-3-5 松露醬蓮子松阪粽

資料來源：大億麗緻

2. 極品八寶富貴粽

亞都麗緻大飯店天香樓推出「極品八寶富貴粽」，結合杭州御膳—富貴土雞的繁複作工，以荷葉包裹鮑魚、烏參等頂級食材內餡，再用酒泥烤土完整覆蓋，烤至滑嫩酥爛，每顆製作至少需半天時間，為全台首見烤粽。(圖 6-3-6)



圖 6-3-6 極品八寶富貴粽

資料來源：NOWNEWS

3. 大顆肉粽

日月千禧酒店推出大顆肉粽，碩大方正的豪邁外型，象徵端午團圓。前者以法式料理結合中式滷水，長糯米蒸熟後均勻拌入松露醬，再將紅酒燉牛肉、滷牛筋和滷牛肚一起入餡。

後者則採用溫體黑毛豬，以老滷、紹興酒小火慢煨入味，加上有彈性的糯米包裹吉品鮑、北海道干貝、日本花菇等好料，海陸雙拼的奢華食感，成為「粽」所矚目的焦點。(圖 6-3-7)



圖 6-3-7 極品牛犇松露粽、窖藏東坡鮑魚粽

資料來源：聯合時事話題

(四) 養生粽

1. 十穀養生粽

新東陽推出的「十穀養生粽」，使用 10 種不同的穀物，不但可以吃到多種口感，更特別的是它不使用栗子，改用「蘋婆」，熱量更低。(圖 6-3-8)



圖 6-3-8 十穀養生粽

資料來源：新東陽

2. 虎掌紅米粽

台北君悅酒店的虎掌紅米粽使用有「胭脂米」稱號的紅米，其色澤溫婉圓潤、細長且富膳食纖維與礦物質，蒸煮三十分鐘後呈現完美的黏性和口感，再加入 Q 彈滑嫩的虎掌和肥美多汁的猴頭菇、杏鮑菇，完美符合當代健康飲食趨勢。(圖 6-3-9)



圖 6-3-9 虎掌紅米粽

資料來源：聯合新聞網

(五) 素食粽

1. 松茸金瓜素香粽

台北華泰王子大飯店推出的松茸金瓜素香粽使用頂級松茸及飽滿綿密的南瓜泥，並混入糯米粉後，呈現天然的金黃色澤，再包入鮮美香菇粒、杏鮑菇粒、竹筍粒、糖及素蟹粉，多重的風味與令人胃口大開的顏色，素食料理亦能滋味豐富。(圖 6-3-10)



圖 6-3-10 松茸金瓜素香粽

資料來源：華泰王子飯店

2. 五穀松露素粽

台北君悅酒店的五穀松露素粽將松露油、松露醬拌入紫米與長糯米中，加入蓮子、香菇、猴頭菇等食材，獨特松露香氣所散發出的淡雅細膩與層次豐富的餡料，令人齒頰留香。(圖 6-3-11)



圖 6-3-11 五穀松露素粽

資料來源：華泰王子飯店

二、 甜粽

(一) 星冰粽

星巴克推出全新風味端午甜點「星冰粽」，以多重咬感、有彈性的外皮加具顆粒感的餡中餡為特色，有台式組合風味「紫薯地瓜星冰粽」、「栗子紫薯星冰粽」、兼具咖啡與堅果香氣的「摩卡堅果星冰粽」、「咖啡巧克力杏仁果星冰粽」，日式風味的「抹茶紅豆星冰粽」和混合台式與港式「芋泥奶黃星冰粽」，突顯出星冰粽口味豐富、多變化的獨特性。（圖 6-3-12）



圖 6-3-12 星冰粽

資料來源：星巴克

(二) 麵包粽

滿面香以「健康」作為基礎，揉入老麵糰的各式堅果及調味食材，均以“天然”作為優先考量，並堅持絕對不使用化學添加物及色素，都是源自於食材原始的顏色。「芝麻花生糖三角粽」有綿綿的花生醬，加上花生粒及白芝麻香，再融入有彈性的花生麵皮，創造出令人難忘的口味。（圖 6-3-13）



圖 6-3-13 芝麻花生糖三角粽

資料來源：滿面香

(三) 馬卡龍粽

台南晶英酒店以法國各大省份為靈感來源，歐式中式合併，融和了青蘋果、杏桃、紫羅蘭黑醋栗、鹹焦糖、紅葡萄李子、柳橙肉桂與台南特產蜜餞等多種風味，打造出最具法式風情的馬卡龍甜粽組合。(圖 6-3-14)



圖 6-3-14 馬卡龍粽

資料來源：自由時報

(四) 南洋椰糖甜粽

台北花園大酒店的「南洋椰糖甜粽」，是南洋口味甜粽，也是馬來西亞當地常見的點心。將糖、鹽蒸煮 30 分鐘，以香濃椰漿作為提味的來源，內餡融入椰漿、椰子粉、棕梠糖、黑糖、斑蘭葉、奶油、鹽完美融合，外層用清新淡雅的香蕉葉，微甜不膩口。(圖 6-3-

15)



圖 6-3-15 南洋椰糖甜粽

資料來源：中時電子報

(五) 冰晶玉荷包粽

福華飯店推廣以水果入菜，結合養生健康概念，選用楊貴妃最愛的荔枝，使用高雄大樹區盛產的玉荷包作為「冰晶玉荷包粽」，將荔枝打成果泥與玫瑰醬作成外皮，內餡是鳳梨餡加杏仁粒，雙重口感，一口咬下酸甜好滋味。（圖 6-3-16）



圖 6-3-16 冰晶玉荷包粽

資料來源：中時電子報

(六) 葛根冰粽

愛一家親選用有別於一般水晶粉的葛根粉為基本食材，將此食療聖品轉變成彈性帶勁的冰粽，被視為「皇室特供食品」的葛根粉，有“長壽粉”的美譽，自古為常用中藥與食療聖品，富含至少 13 種珍貴的“植物雌激素”，葛粉所富含的“硒”元素，被認為具有一定的抗癌功效；提煉出的葛根素更具有降低血壓和膽固醇，改善微循環的效果，具增強體質、保持青春活力的功能。在內有加入現打的芝麻與碎核桃、豐富纖維質的地瓜、養氣的黑糖等可以做選擇，是養生健康的在地美味。（圖 6-3-17）



圖 6-3-17 葛根冰粽

資料來源：PChome

第七章 製作小冊子

第一節 製作動機

小時候，我們總喜歡看圖畫書，藉由圖片以及簡短的文字發揮無限的想像力。而在學生時期，我們希望讀書能用最少的時間達到最高的效率，因此上課時會將重點標記出來，寫成一本自己獨有的必勝手冊；又或是在書店也可以找到各式重點濃縮的參考書，因此本小組決定做一本將我們專題內容濃縮精華的小冊子，讓任何人看了都能一目瞭然，輕鬆了解我們想帶給讀者的內容。且在現代，有許多人會因為文章字數過多、過長而選擇忽略不看，所以本小組希望透過精簡的文字，搭配生動精緻的圖樣，讓不論是大人或小孩都能夠輕鬆閱讀。

此次專題研究是希望能將台灣的粽子推廣到日本，讓日本人知道原來在台灣也有粽子這樣傳統美食，本小組希望可以藉由像圖畫書、漫畫一般的小冊子，使讀者在閱讀時能夠有身歷其境的感覺，也希望透過小冊子，加深日本人對台灣粽子的印象，讓他們如有機會來台時，可以成為他們的美食清單之一。

第二節 小冊子設計理念

此專題研究以推廣台灣傳統食物——粽子為主題，而為了讓日本讀者更快速、清楚地了解台灣這項傳統美食，同時希望這項成品能夠寓教於樂，於是本小組在小冊子的設計上下了不少功夫。

首先以整體外形來說，三角形是粽子最引人注目的外型，而台灣大多數的粽子，也都是三角形居多，所以本小組將小冊子的外型做成三角形的形狀。而封面就選用與竹葉相似，帶有條紋脈絡的深綠色紙張，讓讀者感受到，翻開小冊子就像剝開粽子外的粽葉一樣，看見內容有滿滿的驚喜。為了更接近真實的粽子，本小組在封面上黏上棉繩，希望能做到仿真的效果。

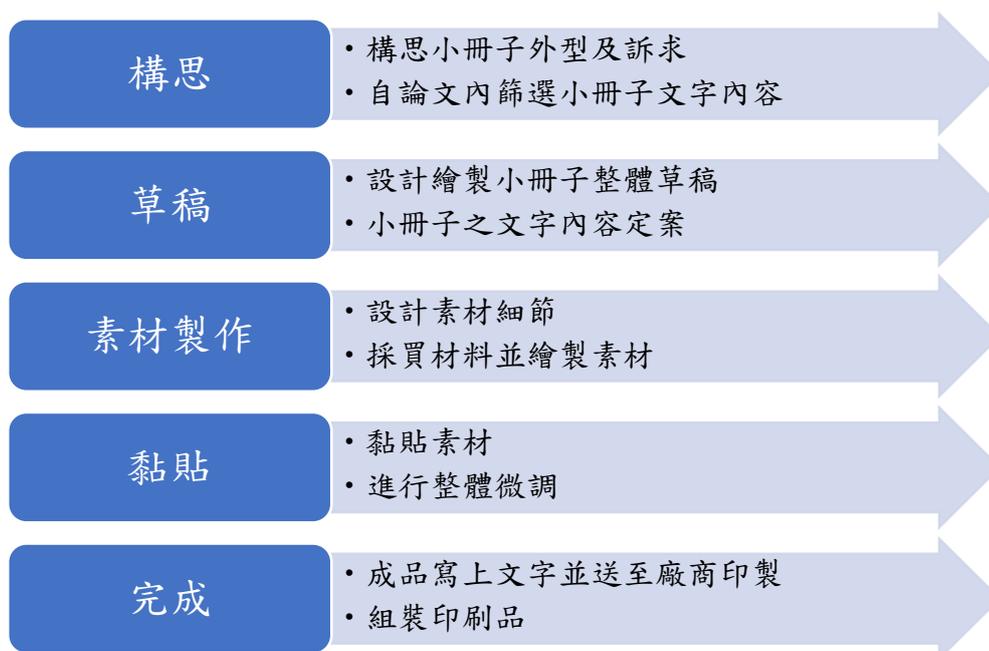
內頁的部分，本小組選用接近粽子內糯米顏色的淺咖啡色，來達到翻開封面的葉子，裡面即是米飯般內頁的感覺。而在小冊子中，介紹各個粽子的內頁更是有個小巧思，本小組依照每一間店家販賣的粽子，挑選模型的米飯顏色，讓小冊子內的模型更

貼近真實粽子的樣子；並且將小冊子內容結合美食部落格，本小組依照個人口味喜好上的不同，例如分為偏好重鹹口味，或較清淡口味與喜好米粒的軟硬程度等作為依據，分別創造出 3 個不同角色，並且用衣服顏色做區分，透過本小組親自試吃各式粽子後整理出的心得，再依照設定的角色所偏好口味製作成評分表，使讀者能根據平時自己喜好的口味找到對應的角色，在不同口味上都能有選擇的依據。

整本小冊子的製作，都是以剪貼來完成，目的是希望讓讀者在視覺上能呈現更真實、完美的樣貌，同時也能感受到我們製作的用心，從採買材料，將一張張獨立的紙張經過小組的討論以及構思，透過不斷的修改，最終完成一本希望能讓讀者一目瞭然，在翻閱時充滿期待並成功推廣台灣粽子的小冊子。

第三節 小冊子製作流程

本組在小冊子製作流程的構思階段為思考小冊子的造型及其訴求，並自論文內摘錄部分重點內容；草稿階段為設計小冊子整體之草稿，且為其中文字內容做定案；素材製作階段為設計所有素材細節，採買所需材料並繪製；在黏貼階段將所有素材貼上小冊子，並同時進行微調；最後在成品寫上文字內容並送印，再將完成的印刷品黏貼成冊即可。



第四節 小冊子中日內文

一、 粽子之歷史

2300 多年前，中國的戰國時代，楚國有一名十分愛國的官員叫做屈原，屈原除了是政治家，也是楚國的第一詩人。雖然受到先帝重用，但在先帝去世後，屢次受到奸臣的陷害，惹怒當時的皇帝，屢屢被貶謫。屈原對於自己被流放至邊疆，無法在朝中為皇帝效忠而鬱鬱寡歡，最終悲憤地跳入汨羅江自盡。百姓怕屈原的身體被江裡的魚吃，載著小船、擊著鼓，並投下飯糰、雞蛋等食物來保護屈原，但怕飯糰被蛟龍吃掉所以用樹葉包飯投入江，這就是粽子的前身。

5 月 5 日便是屈原過世的日子，後來世人便在每年的此時，有了包粽子的習俗，也將這天稱為端午節。除了吃粽子，端午節還有划龍舟、喝雄黃酒、掛艾草等習俗。

早期福建人民遷台，粽子也隨著傳入台灣，在台灣也自己發展出了不同的面貌，如：北部粽、南部粽、客家粽等。接下來將為各位介紹台灣的粽子。

2300 年前、中国の戦国時代、楚国に屈原という非常に愛国的な官員がいました。屈原は政治家で、詩人でもありました。その時奸臣が屈原を何度も陥れ、皇帝を怒らせたので、屈原は左遷されました。辺境の地に放逐された屈原は、悲憤のあまり、最後に川に飛び込んで自殺しました。人々は魚が屈原の遺体を食べないように、川に浮かべた船に乗せた太鼓や銅鑼を水上で打ちました。そして、お握り、卵等々の食べ物を川に投げ入れました。蛟がお握りを食べないように、ご飯は葉で巻いて川に投げました。これが、今の粽の原型です。旧暦 5 月 5 日に屈原が亡くなりました。人々は毎年この日に粽を包んで、この日は端午の節句として、粽を食べ、ドラゴンボートを川に浮かべ、雄黄酒を飲み、艾を家の戸に掛ける等の習俗があります。福建の人民が台湾に移り、粽が伝来しました。粽は台湾で次第に発展し、北部の粽、南部の粽、客家人の粽等があります。皆さんに台湾の粽を紹介しようと思います。

二、 各式粽子簡介

(一) 北部粽

北部粽的作法較像油飯，顏色偏褐色，香氣也較濃，米飯吃起來粒粒分明。

北部の粽は台湾風おこわのようです。粽の色は褐色で濃い香りです。ご飯はつぶつぶとした食感です。

(二) 南部粽

南部粽不像北部粽那麼鹹，糯米通常只稍微炒過又或是不炒直接用生米包，包好之後用水煮至熟透，所以粽子顏色比較淡，口感較軟，多半沾醬料一起吃。

南部の粽は北部の粽ほど塩辛くありません。もち米は少しだけ炒めるか或いは炒めないで直接笹の葉で包みます。水で煮るので、粽の色はより薄いです。ぶよぶよとした米を普通はソースをつけて食べます。

(三) 板粽

板粽是客家具有代表性的料理之一。板粽使用米漿代替米粒。所以不會造成腸胃的負擔。

板粽は客家の代表的な料理の一つです。ライスジュースの代わりにもち米を使いますから、胃腸を壊しません。

(四) 米粽

米粽的内馅有客家代表性农作物。而因为所用的糯米未加工，熟后呈米饭状，粒粒尚分明，客家人称之为「米粽」。

米粽の詰め物は客家の代表的な農作物です。加工しないもち米は米粒の形がはっきりしているので米粽と呼ばれます。

(五) 鹼粽

由鹼水製作而成。外表呈現金黃色，一般不會包內餡，食用方法多為沾白糖、果糖、蜂蜜等等。

かん水を使って作ります。外観は金色で餡がありません。粉砂糖や果糖や蜂蜜などをつけて食べます。

(六) 湖州粽

口感有彈性，又稱為枕頭粽，與台灣三角狀的粽子不同，形狀為長條形且柱狀。

ご飯はもちもちとした食感です。枕のちまきと言われます。台湾の三角形ちまきと違い、俵型です。

三、 粽子推薦店家介紹

(一) 北部粽

1. 阿欉大橋頭肉粽簡介

自 1959 年開業至今，只販售北部粽和魚丸湯，其北部粽是將糯米先用紅蔥頭拌炒，香味濃郁，即使不加醬料也很夠味，雖然只販售一種口味的肉粽，但多年來堅持以繁複的手工製作，紮實豐富的口感讓人難忘。

地址： 台北市大同區延平北路三段 19 號之 1

電話： (02) 2597-5779

營業時間： 18:00~00:00

內餡： 香菇、蝦米、栗子、控肉、蛋黃

阿欉大橋頭肉粽紹介

1959 年の創業以来、北部のちまきとつみれ汁だけを売っています。もち米をエシャロットとを炒めたちまきは、濃厚な香りがします。ソースを付けなくても美味い！一種類のちまきだけを売っていますが、コクが深くして忘れられない味です。

住所： 台北市大同區延平北路三段 19 号之 1

電話番号：(02) 2597-5779

營業時間：18：00～0：00

具：シイタケ、干しエビ、栗、豚肉、卵黄

2. 雙連肉粽大王簡介

在雙連捷運站出 2 號出口處，只有晚上營業。店內招牌肉粽屬於北部粽，內容真材實料，內容物雖然沒有用蝦米或是蔥頭爆香，但咬下去卻有著一股自然的粽香。淋上老闆娘特製的醬汁後，肉粽的油膩感完全消失，變得特別爽口、開胃。

地址：台北市大同區民生西路 49 號

電話：0937-072-634

營業時間： 16：00～00：00

內餡：香菇、控肉、油蔥、栗子、胡椒

雙連肉粽大王紹介

目玉商品の北部のちまきは、具がたくさんあります。中身は香りの強い干しエビやエシャロットで、炒めてはありませんが、パクリと食べるとちまきの香りが口の中いっぱい広がるようです。自家製のソースを付けるどさっぱり風味になります。

住所：台北市大同區民生西路 49 号

電話番号：0937 - 072 - 634

營業時間：16：00～0：00

具：シイタケ、栗、豚肉、エシャロット、塩胡椒

(二) 南部粽

1. 王記府城肉粽簡介

開業超過 20 年，從攤販到企業化經營，王記府城在台北已經有 4 家分店。老闆娘林佩玉表示，粽子不能靠機器，必須完全仰賴手工，每一個過程都不得馬虎。王記府城販售的粽子每一口都吃得到真材實料，對品質的堅持讓「王記府城」的招牌長期存在消費者心中。

地址：台北市松山區八德路二段 374 号

電話：(02) 2775-4032

營業時間：10：00～03：00

內餡：蛋黃、蝦米、香菇、栗子、花生、控肉、油蔥

王記府城肉粽簡介

開業後 20 年を過ぎ、町の商店から企業を經營するまでになりました。この店は台北にすでに 4 店の支店があります。王記府城が売る粽には、一口一口に中身があります。品質を守る「王記府城」の看板は、長期にわたり消費者の心をつかんでいます。

住所：台北市松山区八德路二段 374 号

電話番号：(02) 2775-4032

營業時間：10：00～15：00

具：卵黄、干しエビ、シイタケ、栗、落花生、豚肉、エシャロット

2. 十八王公劉家肉粽簡介

民國 60 年初，劉家肉粽從只有三、四坪空間的巷仔內搬遷至石門市區的中央路賣肉粽，並且正式掛起「劉家肉粽」的招牌，迄今已近四十年，並於民國 98 年 8 月份正式於石門鄉富基村設立中央廚房，他們保留手工製造的生產過程，每日生產讓消費者在食品衛生上更安心。

地址：台北市士林区文林路 726 号

電話：(02) 2832-4060

營業時間：週二～週日 10：00～20：00

內餡：蛋黃、蝦米、香菇、栗子、花生、控肉、油蔥

十八王公劉家肉粽紹介

1971年初めに、劉家肉粽は3、4坪の店で開業し、「劉家肉粽」の看板を掛けるまで、もう40年近くになります。手作りの生産過程を守り、毎日生産される粽は、消費者をととても安心させます。

住所：台北市士林区文林路726号

電話番号：(02) 2832-4060

營業時間：火曜日～日曜日 10：00～20：00

具：卵黄、干しエビ、シイタケ、栗、落花生、豚肉、エシャロット

(三) 客家粽

1. 范媽客食(米粽)

位在台北市客家文化主題公園内，成立於2005年，販賣各式傳統客家食物：客家肉粽、客家麻糬、蘿蔔糕、板粽等，老闆認為使命是使用新鮮當季食材用心製作讓人幸福的食物！

地址：台北市中正區汀州路三段2號

電話：0955-064-601

營業時間：週六、日 10：00～18：00

內餡：香菇、蝦米、控肉、菜脯

范媽客食紹介

台北市客家文化公園に位置し2005年に成立した范媽客食は伝統的な客家料理を売っています。例えば、客家ちまきや客家もちや大根もちや板粽などです。店主は新鮮な旬の食材で人を幸せにする料理を作ることが范媽客食の使命と思っています！

住所：台北市中正區汀州路三段 2 号

電話番号：0955-064-601

營業時間：土曜日、日曜日 10：00～18：00

具：シイタケ、干しエビ、豚肉、干し大根

2. 十八王公劉家肉粽簡介

1971 年初，劉家肉粽從只有三、四坪空間的巷仔內搬遷至石門市區的中央路賣肉粽，並且正式掛起「劉家肉粽」的招牌，迄今已近四十年，並於民國 98 年 8 月份正式於石門鄉富基村設立中央廚房，他們保留手工製造的生產過程，每日生產讓消費者在食品衛生上更安心。

地址：台北市士林区文林路 726 号

電話：(02) 2832-4060

營業時間：週二～週日 10：00～20：00

內餡：菜脯、蝦米、絞肉

十八王公劉家肉粽紹介

1971 年初めに、劉家肉粽は 3、4 坪の店で開業し、「劉家肉粽」の看板を掛けて、もう 40 年近くになります。手作りの生産過程を守り、毎日生産される粽は、消費者をととても安心させます。

住所：台北市士林区文林路 726 号

電話番号：(02) 2832-4060

營業時間：火曜日～日曜日 10：00～20：00

具：干し大根、干しエビ、挽き肉

(四) 鹼粽

1. 上海合興糕糰店

上海合興糕糰店是一個家傳經營六十多年的老店，提供各式麵食點心，以傳統手藝做為賣點，來滿足顧客的胃。

地址：台北市羅斯福路1段8號（南門市場1樓201號攤位）

電話：（02）2321-4702

營業時間：週二～週日 07：30~19：00

內餡：糯米

上海合興糕糰店紹介

上海合興糕糰店は創業してからもう六十年になりました。いろいろな麺類や点心を売っています。伝統的な手法をアピールして、お客さんを満足させます。

住所：台北市羅斯福路1段8号（南門市場1階201番）

電話番号：(02) 2321-4702

營業時間：火曜日～日曜日 07：30~19：00

具：もち米

（五） 新型粽

1. 滿面香（饅頭粽）

「美食最佳的呈現方式不需過多繁瑣的烹煮過程，僅需要原汁原味即可。」

滿面香的饅頭以此精神呈現給大家。滿面香手工饅頭結合了中國饅頭與西方麵包的特色與優點，堅持純天然食材，手工製作。

地址：台北市信義區忠孝東路五段270號

電話：（02）8786-8779

營業時間：平日 10：00~21：00；假日 12：30~21：00

內餡：花生醬、白芝麻

滿面香紹介

「美食を作るには、多過ぎる工程は要りません。出来るだけ本物の良さを十分に引き出したそのままだが好いの！」この店の饅頭はこんな精神を伝えます。自然食材による手作りを守って作られる豊かな香りの饅頭には、中国の饅頭と

西洋のパンの特色が結びついています。

住所：台北市信義區忠孝東路五段 270 号

電話番号：(02) 8786-8779

営業時間：平日 10：00～21：00；休日 12：30～21：00

：ピーナツバター、白ごま

(六) 湖州粽

1. 四喜食品行

第一代老闆於 1971 年開啟了四喜的基礎。由於剛開始的客人都是自己的好友，所以在食材與製作上有一定的堅持，也因此得到一群死忠的顧客默默的支持著，至今已經營了 47 年。

地址：台北市大安區信義路四段 60 之 46 號 2 樓

電話：(02) 2707-2530

營業時間：09：00～22：00

內餡：梅花豬肉、豬油

四喜食品行紹介

初代店主が 1971 年にこの店の基礎を作りました。始めた頃は客がすべて自分の親しい友人のため、食材と製作方法にこだわり、忠実な顧客から支持されるようになりました。47 年の歴史があります。

住所：台北市大安區信義路四段 60 之 46 号 2 階

電話番号：(02) 2707-2530

営業時間：09：00～22：00

具：肩ロース、ラード

2. 鼎泰豊（天母 sogo 店）

鼎泰豊是以小籠包聞名の連鎖餐廳。1958 年開設於台北市信義路。鼎泰豊對原料的嚴選堅持、食材的細膩處理、烹飪的嚴謹調味、上桌的品質服務，每一個

環節都謹慎面對，層層把關。

地址：台北市士林區中山北路六段 77 號 B1

電話：(02) 2833-8900

營業時間：10：30～21：30

內餡：梅花豬肉、豬油

鼎泰豐紹介

鼎泰豐は小籠包が看板料理の上海料理レストランチェーンです。1958年に台北市信義路で開業しました。厳選した食材へのこだわり、食材の入念な処理、厳格な調理と味付け、質の高いホールサービス、どのシーンにおいても慎重に取り組み、幾重にもチェックします。

住所：台北市士林区中山北路六段 77 號 B1 (天母 sogo 店)

電話番号：(02) 2833-8900

営業時間：10：30～21：30

具：肩ロース、ラード

四、 其他店家

(一) 北部粽

1. 阿桐阿寶四神湯

地址：台北市大同區民生西路 151 號

電話：(02) 2557-6926

營業時間：11：00～05：00

阿桐阿寶四神湯

住所：台北市大同区民生西路 151 号

電話番号：(02) 2557-6926

營業時間：11：00～05：00

2. 大碗也肉粽

地址：新北市三重區力行路一段 38 巷 7 號

電話：0937-862-553

營業時間：週二到週日 07：00～13：00

大碗也肉粽

住所：新北市三重區力行路一段 38 巷 7 號

電話番号：0937-862-553

營業時間：週二到週日 07：00～13：00

(二) 南部粽

1. 大樹下雪子肉粽

地址：新北市深坑區深坑老街 153 號

電話：(02) 2662-9882

營業時間：週一到週五 10：00～17：00；週六日 08：00～21：00

大樹下雪子肉粽

住所：新北市深坑區深坑老街 153 號

電話番号：(02) 2662-9882

營業時間：月曜日～金曜日 10：00～17：00；土曜日、日曜日 08：00～21：00

2. 佳米香下港肉粽

地址：新北市新莊區民安西路 492 號

電話：(02) 2206-0669

營業時間：06：00～19：00

佳米香下港肉粽

住所：新北市新莊區民安西路 492 號

電話番号：(02) 2206-0669

營業時間：06：00～19：00

(三) 新型粽

1. 岩島成專業烘培 (麵包粽)

地址：台北車站 M6 出口

電話：(02) 6617-7176

營業時間：07：00～22：00

岩島成專業烘培 (パン粽)

住所：台北駅M6出口

電話番号：(02) 6617-7176

營業時間：07：00～22：00

2. 溫德德式烘焙餐館 (麵包粽)

地址：台北市大安區光復南路 260 巷 28 號

電話：(02) 2711-8919

營業時間：08：00～22：00

溫德德式烘焙餐館 (パン粽)

住所：台北市大安区光復南路 260 巷 28 号

電話番号：(02) 2711-8919

營業時間：08：00～22：00

(四) 湖州粽

1. 立家湖州粽

地址：台北市中正區羅斯福路一段 8 號 1 樓 (南門市場 196 號)

電話：(02) 2393-0469/ (02) 2393-0459

營業時間：08：00~18：00 (周一公休)

立家湖州粽

住所：台北市中正区羅斯福路一段 8 號 1 階 (南門市場 196 番)

電話番号：(02) 2393-0469/ (02) 2393-0459

營業時間：08：00~18：00（周一公休）

2. 蔡萬興老店

地址：台北市中正區福州街 16-6 號

電話：(02) 2351-0848

營業時間：11：30~21：00

蔡萬興老店

住所：台北市中正区福州街 16-6 號

電話番号：(02) 2351-0848

營業時間：11：30~21：00

第五節 作品呈現



粽の歴史

2300年前、中国の戦国時代、楚国に屈原という非常に愛国的な官員がいました。屈原は政治家で、詩人でもありました。その時奸臣が屈原を何度も陥れ、皇帝を怒らせたので、屈原は左遷されました。辺境の地に放逐された屈原は、悲憤のあまり、最後に川に飛び込んで自殺しました。人々は魚が屈原の遺体を食べないように、川に浮かべた船に乗せた太鼓や銅鑼を水上で打ちました。そして、お握り、卵等々の食べ物を川に投げ入れました。蚊がお握りを食べないように、ご飯は葉で巻いて川に投げました。これが、今の粽の原型です。



粽の歴史

旧暦5月5日に屈原が亡くなりました。人々は毎年この日に粽を包んで、この日は端午の節句として、粽を食べ、ドラゴンボートを川に浮かべ、雄黄酒を飲み、艾を家の戸に掛ける等の習俗があります。福建の人民が台湾に移り、粽が伝来しました。粽は台湾で次第に発展し、北部の粽、南部の粽、客家人の粽等があります。皆さんに台湾の粽を紹介しようと思います。



各種の粽の紹介

- 北部粽

北部の粽は台湾風おこわのようです。粽の色は褐色で濃い香りです。ご飯はつぶつぶとした食感です。

- 板粽

板粽は客家の代表的な料理の一つです。ライスジュースの代わりにもち米を使いますから、胃腸を壊しません。

- 南部粽

南部の粽は北部の粽ほど塩辛くありません。もち米は少しだけ炒めるか或いは炒めないで直接笹の葉で包みます。水で煮るので、粽の色はより薄いです。ぶよぶよとした米。

各種の粽の紹介

- 米粽

米粽の詰め物は客家の代表的な農作物です。加工しないもち米は米粒の形がはっきりしているので米粽と呼ばれます。

- 湖州粽

ご飯はもちもちとした食感です。枕のちまきと言われます。台湾の三角形ちまきと違い、俵型です。

- 鹼粽

かん水を使って作ります。外観は金色で餡がありません。粉砂糖や果糖や蜂蜜などをつけて食べます。

Aさん



粘りの米、
もっちり弾力ある米、
味が染み込み食材と
ちょっと濃い味が好き

濃い味と
ぶよぶよとした米が好き
肉の脂身と胡椒味が嫌い

Cさん



バラバラご飯、
薄い味と口に残るその
味が良いが好き

Bさん



北部粽

米に粘りがあり、肉は
パサパサ、脂っこい粽、
特別のドレッシングを
使い、米には葉の香
りが付いています。



阿儼大橋頭

住所：台北市大同区
延平北路三段19号之1
電話番号：(02)2597-5779
営業時間：18:00~0:00



阿儼大橋頭肉粽

1959年の創業以来、北部のちまきと
つみれ汁だけを売っています。阿も
ち米をエシャロットとを炒めたちま
きは、濃厚な香りがします。ソース
を付けなくても美味い！一種類のち
まきだけを売っていますが、コクが
深くて忘れられない味です。



北部粽

粘りが強くて、ぶよぶよとした米。ジューシーで濃厚な肉、ピーナッツの匂い、味のしみた栗。



雙連肉粽大王

住所：台北市大同区民生西路49号

電話番号：0937-072-634

営業時間：16:00~0:00



雙連肉粽大王

目玉商品の北部のちまきは、具がたくさんあります。中身は香りの強い干しエビやエシャロットで、炒めてはありませんが、パクリと食べるとちまきの香りが口の中いっぱいに広がるようです。自家製のソースを付けると、さっぱり風味になります。



南部粽

粘りが強く、ふよふよとした米。ジューシーで濃厚な肉、ピーナッツの匂い、味がしみた栗。



王記府城肉粽

住所：台北市松山区八德路二段374号

電話番号：(02)2775-4032

営業時間：10:00~03:00



王記府城肉粽紹介

開業後20年を過ぎ、町の商店から企業を経営するまでになりました。この店は台北にすでに4店の支店があります。王記府城が売る粽には、一口一口に中身があります。品質を守る「王記府城」の看板は、長期にわたり消費者の心をつかんでいます。



南部粽

粘りのある米、脂っこい肉。薄い胡椒味で、脂っこい粽。



十八王公劉家肉粽

住所：台北市士林区文林路726号

電話番号：(02)2832-4060

営業時間：火曜日～日曜日

10:00～20:00



十八王公劉家肉粽紹介

1971年初めに、劉家肉粽は3、4坪の店で開業し、「劉家肉粽」の看板を掛けて、もう40年近くになります。手作りの生産過程を守り、毎日生産される粽は、消費者をととても安心させます。



客家粽

米粒の形がはっきりしており、肉は歯ごたえがある。干し大根は、コリコリとした食感で日本のより味がもっと濃い。



范媽客食

住所：台北市中正区汀州路三段2号

電話番号：0955-064-601

営業時間：土曜日、日曜日

10:00～18:00



范媽客食紹介

台北市客家文化公園に位置し、2005年に成立した范媽客食は伝統的な客家料理を売っています。例えば、客家ちまきや客家もちや大根もちや菘粽などです。店主は新鮮な旬の食材で人を幸せにする料理を作ることが范媽客食の使命と思っています！



粽 粳

皮はちょっと甘い味、もちもち食感と日本より味がもっと濃い干し大根。



十八王公劉家肉粽

住所：台北市士林区文林路726号

電話番号：(02)2832-4060

営業時間：火曜日～日曜日

10:00～20:00



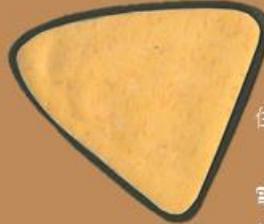
十八王公劉家肉粽紹介

1971年初めに、劉家肉粽は3、4坪の店で開業し、「劉家肉粽」の看板を掛けて、もう40年近くになります。手作りの生産過程を守り、毎日生産される粽は、消費者をととても安心させます。



鹼

粽



もちもち食感、ガムシ
ロップ蜜や砂糖や黒蜜
を付けて食べる。

上海合興糕糰店

住所：台北市中正区羅斯福路1段8号
(南門市場1階201番)

電話番号：(02)2321-4702

営業時間：火曜日～日曜日

07:30～19:00



上海合興糕糰店紹介

上海合興糕糰店は創業してから
もう六十年になりました。いろ
いろな麺類や点心を売っていま
す。伝統的な手法をアピールし
て、お客さんを満足させます。



新 型 粽

餡はすっごくいい香りのピーナッツバター。粒があり、甘過ぎない。皮はもちもち食感！

*4個入125元 冷凍



満面香

住所：台北市信義区

忠孝東路五段270号

電話番号：(02)8786-8779

営業時間：

平日10:00~21:00；

休日12:30~21:00

満面香紹介

「美食を作るには、多過ぎる工程は要りません。出来るだけ本物の良さを十分に引き出したそのままだが好いの！」この店の饅頭はこんな精神を伝えます。自然食材による手作りを守って作られる豊かな香りの饅頭には、中国の饅頭と西洋のパンの特色が結びついています。



湖 州 粽

粘りが強い、ぶよぶよとした米。肉はジューシーで濃厚な味。



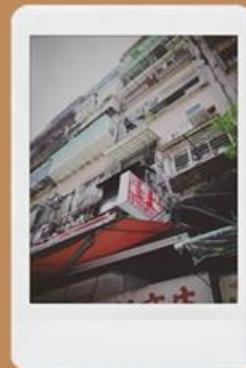
四喜食品行

住所：台北市大安区
信義路四段60之46号2階
電話番号：(02)2707-2530
営業時間：09:00～22:00

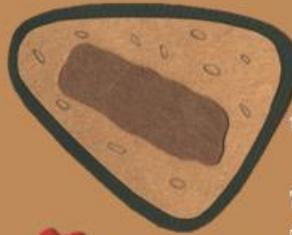


四喜食品行紹介

初代店主が1971年にこの店の基礎を作りました。始めた頃は客がすべて自分の親しい友人のため、食材と製作方法にこだわり、忠実な顧客から支持されるようになりました。47年の歴史があります。



湖 州 粽



鼎泰豐

粘りが強い、ぶよぶよとした米。米は葉の香りが付いている。

住所：台北市士林区

中山北路六段77號B1 (天母sogo店)

電話番号：(02) 2833-8900

営業時間：10:30~21:30



鼎泰豐紹介

鼎泰豐は小籠包が看板料理の上海料理レストランチェーンです。1958年に台北市信義路で開業しました。厳選した食材へのこだわり、食材の入念な処理、厳格な調理と味付け、質の高いホールサービス、どのシーンにおいても慎重に取り組み、幾重にもチェックします。



他のお店

北部の粽

- 阿桐阿寶四神湯
住所：台北市大同区民生西路151号
電話番号：(02)2557-6926
営業時間：11:00～05:00

- 大碗也肉粽
住所：新北市三重区力行路一段38巷7号
電話番号：0937-862-553
営業時間：火曜日～日曜日
07:00～13:00

南部の粽

- 大樹下雪子肉粽
住所：新北市深坑区深坑老街153号
電話番号：(02)2662-9882
営業時間：月曜日～金曜日10:00～17:00；
土曜日、日曜日08:00～21:00

- 佳米香下港肉粽
住所：新北市新莊区民安西路492号
電話番号：(02) 2206-0669
営業時間：06:00～19:00

他のお店

新型粽

- 岩島成專業烘培(パン粽)
住所：台北駅M 6 出口
電話番号：(02)6617-7176
営業時間：07:00～22:00
- 溫德德式烘焙餐館(パン粽)
住所：台北市大安区光復南路260巷28号
電話番号：(02) 2711-8919
営業時間：08:00～22:00

湖州粽

- 立家湖州粽
住所：台北市中正区羅斯福路一段8号1階
(南門市場196 番)
電話番号：(02)2393-0469
営業時間：火曜日～日曜日
08:00～18:00
- 蔡萬興老店
住所：台北市中正区福州街16-6号
電話番号：(02)2351-0848
営業時間：11:30～21:00

ありがとう
ございます

107學年度應用日語系專業實務專題報告

探討台日隸比較及小冊子製作

指導老師:佐伯真代

組員: 劉祈伶、黃鈺雯
周婷儀、潘筱雯
葉怡亭、詹唯辰
張雅婷、林宛誼
製作日期: 2018年11月

第八章 結論

台灣粽子種類多樣，本小組會先探討台灣各式粽子的差異，進一步探討它的歷史，而在日本也有吃粽子的文化，但跟台灣的粽子大不相同，因此本小組把台灣跟日本的粽子做比較，進而推廣台灣的粽子到日本。

而在製作專題時會先行在文獻上深入探討台灣和日本粽的歷史緣由和各個的特色，在過程中蒐集各式的粽子親自品嚐其中的風味並做出比較，而為了能讓日本人能了解台灣端午節並推廣台灣傳統節慶食物，本小組製作出一本包含著節慶故事加上推薦各式粽子店家的小冊子。

粽子歷史悠久，從中國傳入，原名北方為「角黍」，南方為「筒糲」，後來統稱為「糲」，糲為粽的正體，所以現今稱「粽」。古代不特定在五月五日端午節食用，也非只紀念屈原，還有紀念伍子胥、祭祖說、夏至說等，得知古時粽子的意義是祭祀和紀念，到現今用來祈求考中理想的志願。影響粽子的原因有很多，粽葉、粽米、餡料等等，粽子也非都三角形，各地的包法也不盡相同，呈現不同的特色。民間平時大家有包粽互相送粽的習慣，但服喪者不能包粽需由親友饋贈，且不能為甜粽也不能成串。

台灣粽子主要分為：北部粽、南部粽、客家粽（其中又分為米粽及板粽）、鹼粽（其中又分為閩南鹼粽及客家鹼粽）、湖州粽。而粽子的起源，是為了紀念屈原而產生的節日食品一說。各地中國人過端午節的習俗大同小異，過往粽子單純用粽葉包住糯米，多沾白糖食用，現今粽子口味花樣繁多因人而異，從應景食物變成隨手可得的食品，也從繁雜的程序變成只要加熱即可食用，風味不變且更加便利。

在台灣最知名的南北部粽源自閩南地區，因地理環境、風俗習慣的不同，在佐料上改為台灣容易取得的食材，再發展出台灣獨有的粽文化。南北部粽會有不同的製作方法是因為移民者的祖籍不同所造成。

以客家粽而言，蘿蔔乾在客家菜餚應用上非常普遍，不管是米粽還是板粽裡的餡料都會出現，還有客家料理中不可或缺的油蔥酥。米粽因為所用的糯米未加工，熟後

呈米飯狀而有此稱呼。板粽中的「板」可以說是客家飲食中米副食的重要結構，板粽又稱為客家粿粽，是客家具有代表性的料理之一。

鹼粽因台灣早期居住人口為閩南及客家人佔最大宗，所以過去鹼粽分成閩南鹼粽以及客家鹼粽。兩者最大的差別就在於鹼水的製作方法，閩南鹼粽是用稻草梗燒成灰製成的鹼水，客家鹼粽則是荔枝柴和龍眼柴燒成灰，與榕樹葉混合山泉水一起煮，製成的灰水，但因鹼水程序繁雜且耗時，所以隨著時代變遷，天然鹼灰也漸漸被化學產品取而代之。

湖州粽源自於浙江湖州傳統的端午節食俗，在中國的端午文化的發展歷史中佔據著重要的位置。與嘉興粽齊名，被公認為粽中之王。湖州粽多半為長條形且柱狀，又有枕頭粽之稱，並有鹹粽與甜粽兩種口味。

在端午節，台灣與日本皆有吃粽子的習俗，粽子皆是由中國傳入，在古時台灣人吃粽子是為了紀念屈原以及當作祭祀祖先、神明的供品，到現今運用粽子的諧音來祈求考上理想的志願，以及成為不論在何時都能夠取得的一項傳統美食，而在日本，古時將粽子當作軍糧，現今多視為和菓子食用。

台灣與日本皆有粽子這項食物，台灣粽以鹹的為主，餡料豐富多樣，大多使用台灣在地食材，日本則以甜的為主，大多以無餡料為特點再搭配黃豆粉、黑糖蜜等特殊醬料作食用，本小組將台日粽做比較之後，發現台灣的鹼粽與日本的灰水粽最為相近，皆是使用糯米分別加入鹼水和灰水製作，並再搭配蜂蜜、黑糖等醬料做食用。

光是一顆粽子就可以看出台日之間有許多的差異，不論是粽子的外型，還是在口感上的差異等，都有極大的差別，本小組希望可以透過此次的機會，將台灣的粽子推廣給日本人，互相交流不斷精進，讓不論是台灣人或日本人都可以更了解彼此的文化與歷史。

粽子在傳入台灣後衍生出了各種不同的風味，原本由家庭包製並分享的粽子，也漸漸轉由食品業者提供。而其中的重大關鍵在於冷藏和流通等食品工業化的發展及現代零售商的快速擴張與全面深化。使粽子成為隨時都能品味的美食。同時，新型態的粽子也被發展出來，例：排骨酥粽、麵包粽、馬卡龍粽等，為粽子的文化增添了更多

色彩。而各地方單位開始舉辦與粽子有關的評比及競賽，除了讓國人能對傳統食物更深入的認知，也能讓外來的觀光客體驗台灣的傳統美食。由此可知，人們已拋棄粽子一成不變的守舊想法，為粽子開創了一條新的道路。

小冊子的內容包含台灣粽子的歷史起源及各式粽子簡介，並結合美食部落格，每一間推薦店家都是由本小組親自到訪試吃，並分別依照口味的清淡來給予評分。內頁以手作方式呈現每一家粽子的特色，讓讀者每翻一頁都能感受到我們製作的巧思及用心，並透過可愛生動的插圖及簡單的文字來達到寓教於樂的效果。

為了將小冊子打造成一本讓日本讀者快速了解台灣粽子文化的工具書，文字內容均以日文呈現。雖然台日皆有粽子這項美食，但由於民情差異造就了不同口味，期許能藉由小冊子將粽子這項台灣傳統美食推廣出去。

透過上述內容可瞭解，粽子最早出現於西晉〈風土記〉中，真正出現的時間已不可考，有關粽子的傳聞眾說紛紜。隨著時代變遷，粽子因各地氣候、人文習慣，而發展出各式各樣不同種類。中國人多地廣，粽子會因粽葉的使用、粽繩的綁法和米粒的選擇發展出上百種類，而隨著戰爭和人口遷移，粽子這項傳統節慶食物也跟著流傳到了台灣。

端午節品嚐粽子在台灣是習以為常的一件事，而使我們忽略了粽子的特殊性。在開始研究前曾試著詢問周遭的親朋好友們是否了解台灣的粽子，結果沒想到大多數的人分不清台灣粽子種類；在找資料的過程中，進而發現日本也有粽子的存在。其實粽子的各種資訊並不多，詳細研究粽子的資料更是少之又少，但藉由本小組努力翻閱大量書籍雜誌與網路資料才得以做出以上內容。透過研究也得知台灣粽子的歷史緣由與各族群粽文化的特色；台灣所發展出的粽子與中國相似，從餡料就可以簡單看出，粽子會隨著族群的不同或各種原因產生不同特色的粽子。日本則是創造出擁有自我特色的粽子，而在研究了台灣傳統的粽子種類與日本粽子後，做出了台日間習俗意義的差異及兩國粽子的比較。體會到文化流傳到其他國家所產生的變化，也讓台灣人能更了解傳統食物的差別。

本小組想藉由此專題讓台灣人重拾對傳統食物的熱情，更製作小冊子希望日本人

能認識台灣特別的粽文化，選擇製作實體小冊子也是因現代人過度被 3C 產品所網綁住，時常盯著手機、電腦看，而忘了原始翻閱書籍獲得新世界的樂趣，小冊子的內容涵蓋台灣粽子的簡介，更提供了推薦店家資訊。以現今台灣的粽子而言，因為內餡的關係而無法運送到國外，所以本小組期望日本人來台灣時，若有機會看到小冊子，能透過小冊子所提供的店家資訊實際去品嚐，並感受到台灣道地的滋味，一邊了解一邊品嚐台灣的傳統節慶食物「粽」。

參考文獻

書籍：

中文文獻：

王華南（2007），《講台語過好節-台灣古早節慶與傳統美食》，頁 80-87。

王浩一（2007），《慢食府城》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。

王勝璋（1982），《婦女雜誌》，第 165 卷，頁 45。

田阡、石甜（2017），《多彩中國節》端午節，中華聯創出版企業社，頁 22-23、67-68、89-90。

司仲敦（2003），《人文集刊》，第 1 卷，國立台北大學人文學院，頁 5。

丘昌泰（2011），《終身學習網通訊》第 57 期，頁 2-4。

江麗珠（2004），《油飯粽子》，台北：楊桃文化，頁 4-29。

江樹生（2016），《檔案敘事：早期台灣史研究論文集》，台南市：台灣史博館，頁 193。

江樹生（2016），《檔案敘事：早期台灣史研究論文集》，台南市：台灣史博館，頁 196-197、212-213。

余耀東（2013），《二十四節氣：中國傳統文化經典 021》，台北：順達文化事業有限公司，頁 72-73。

李明珠（2006），《台灣史十一講》，台北市：國立歷史博物館。

吳岱恩、蔡宜雯（2009），《台灣鄉土美食簡析——以粽子及肉圓為例》，頁 7-8。

施冠宇（2015），《節慶食物的分化與轉型：以台灣粽子的發展為例》，國立台灣大學生物資源暨農學院生物產業傳播技發展學系，頁 54-57。

高君子（2016），《你必須知道的中國節日故事》，台北：培養文化，頁 161-162。

洪鈺櫻（2015），《台灣粽的起源、演進與文化意涵》，國立高雄師範大學。

張曉華（2007），《中國傳統節日文化 4 端午節》，北京：中國青年出版社，頁 72-76。

- 黃榮洛（1994），《渡台悲歌：台灣的開拓與抗爭史話》，台北市：台原出版社，頁 22-23。
- 邱春美（2008），《客家美食與文學》，屏東縣：大人科技大學，頁 13、40-42。
- 邱紹傑、彭宏源（2008），《台灣客家民族植物-應用篇》，台北市：行政院農業委員會林務局，頁 15-17、24-25、42-43。
- 楊昭景（2003），《客家飲食文化輯》，台北市：行政院客家委員會，頁 10-30、79。
- 溫在弘、黃清琦、葉高華（2012），《台灣戰後人口普查地圖集》，台北：國立台灣大學人口與性別研究中心、國立台灣大學地理環境資源學系。
- 溫宗翰（2011），《台灣端午節慶典儀式與信仰習俗研究》，碩士論文—靜宜大學台灣文學系，頁 65-66。
- 廖純瑜（2012），《台灣客家飲食文學的研究》，碩士論文，國立中央大學客家語文研究所頁 68-82、頁 105-111，113-116。
- 劉俊廷（2014），《歲時節慶曆書》，宜蘭：國立傳統藝術中心，頁 70-71。
- 劉還月（1999），《台灣的客家族群與信仰》，台北市：常民文化事業股份有限公司，頁 267-269。
- 劉還月（2000），《台灣的客家人》，台北市：常民文化事業股份有限公司，頁 80-82。
- 劉尹萱（2010），《客家粽與粽子》，桃園：國立中央大學客家學院電子報。
- 陸嘉驥（1996），《端午》，台北：台灣商務印書館股份有限公司，頁 40-41。
- 陳紹馨（1979），《台灣的人口變遷與社會變遷》，台北：聯經出版事業公司。
- 陳運棟（1991），《台灣的客家人》，台北市：台原出版社，頁 16-31。
- 潘江東（2005），《高雄餐旅學報 第七期》，高雄：國立高雄餐旅大學，頁 123-142。
- 羅香林（1992），《客家研究導論》，台北市：南天出版社，頁 59-64。

羅錦福（2017），《客家菜的鹹、香、肥印象之探討》，頁 26-30。

鐘揮鐸（2002），《中山大學學報論叢》第 6 期，頁 128。

日文文獻：

中山ハルノ（1964），《端午の節句と粽の史的考察》，中村學園大學，頁120。

林みき子（1974），《調理科學》第7期，頁47-49。

平尾和子（2018），《山形県庄内地方の「笹巻」の調理・加工に関する食文化的研究》，頁4。

源順，（931年至938年），《倭名類聚鈔》，卷20

網站：

中文網站：

大紀元《中國最好吃的八種粽子》，

<http://www.epochtimes.com/b5/17/5/29/n9198591.htm>，2018.07.08。

三立新聞網《星巴克賣「星冰粽」 咖啡之外還有這款「台台」的口味》，

<https://www.setn.com/e/News.aspx?NewsID=249626>，2018.04.30。

上海合興官網，《關於我們》，<http://www.hoshing888.com/>，2018.08.20。

大紀元，《王記府城肉粽》，

<http://www.epochtimes.com/b5/11/6/2/n3274531.htm>，2018.08.20。

文化部國家文化資料庫，《人口與聚落總論》，

<http://nrch.culture.tw/twpedia.aspx?id=1663>，2018.07.22。

中時電子報，《阿婆的板 帶你走進客家老記憶》，

<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20170819003320-260405>，

2018.08.11。

天涯社區，《你對粽子知道多少－湖州粽》，

<http://bbs.tianya.cn/post-131-541934-1.shtml>，2018.07.13。

中國電子報《與「粽」不同 麵包饅頭巧變身》，

<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20150606002082-260405>，

2018.04.30。

中國電子報《甜嘴蜜舌挑逗味蕾 飯店創意甜粽看這裡》，

<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20170516001190-260405> ,
2018.04.30。

中國電子報《台北福華端午禮盒出粽》 ,
<http://www.chinatimes.com/newspapers/20130530000332-260208> , 2018.04.30。

四喜食品行官網,《四喜介紹》, <http://www.fourhappy.com.tw/> , 2018.08.20。

每日新聞《端午粽子為誰而吃?伍子胥派和屈原派千年之爭》
<https://kknews.cc/zh-tw/culture/j6nv11.html> , 2018.07.27。

行政院,《人民》, <https://www.ey.gov.tw/state/> , 2018.07.22

台灣省政府,《移民台灣:台灣移民歷史的考察》 ,
<http://subtpg.tpg.gov.tw/web-life/taiwan/9608/9608-14.htm> , 2018.07.22。

台灣大百科全書《綁粽子》 ,
<http://nrch.culture.tw/twpedias.aspx?id=2035> , 2018.08.09。

每日頭條《在農村有一種粽子叫「灰水粽」,做法比較奇特,你吃過嗎?》 ,
<https://kknews.cc/zh-tw/food/j66ml6y.html> , 2018.08.16。

自由時報,《食譜自由配》, <http://food.ltn.com.tw/article/5876> ,
2018.07.14。

台南市政府農業局,《台南好米飄創意 端午粽香飄南瀛》 ,
<http://web.tainan.gov.tw/agron/tnpage.asp?id={D5563CDC-EAB9-4F41-B135-10246B64C6EA}&sub=F0A000&unionsub=A100> , 2018.05.21。

自由時報《馬卡龍甜粽、辣椒粽... 創意粽子PK!》 ,
<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1699972> , 2018.04.30。

自由時報,《台北·大橋頭肉粽·北部粽》 ,
<http://iservice.ltn.com.tw/2015/specials/dragonboat/news.php?rno=1&type=w&no=2539> , 2018.8.20。

自由時報,《北部好粽》 ,
<http://>

//iservice.ltn.com.tw/2015/specials/dragonboat/list.php?page=2&rno=1，
2018.8.20。

奇摩知識+，《湖州粽與潮州粽的不同？》，

<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070612000016KK09272>，
2018.07.13。

狐搜，《艾格吃飽了》，http://www.sohu.com/a/140829278_409044，2018.07.14。

岩島成官網，《品牌故事》，<http://www.ginopasco.com.tw/>，2018.08.20。

看雜誌《溫古知新》

<https://www.watchinese.com/article/2016/21935>，2018.07.13。

食譜自由配，《南北粽子怎麼分辨？食材、做法有這些差別…》，

<http://food.ltn.com.tw/article/7405>，2018.07.22。

客家雲，《看見客家飲食文化的實用精神》，

<http://cloud.hakka.gov.tw/details?p=%20258>，2018.08.07。

拓展台灣數位典藏計畫，《來吃客家菜，來談客家事》，

<http://content.teldap.tw/index/blog/?p=4124>，2018.08.07。

客家委員會，《全國客家人口暨語言基礎資料》，

<https://www.hakka.gov.tw/Content/Content?NodeID=626&PageID=37585>，
2018.08.10。

施正行，《湖州粽》，<http://www.sunhi.com.tw/html/huzhou.html>，

2018.07.14。

星巴克官網，《產品》，

<https://www.starbucks.com.tw/products/catalog.jsp>，2018.08.20。

南門市場官網，《立家湖州粽》，

http://www.nanmenmarket.com/about.php?member_id=5，2018.08.20。

雪花新聞《端午節之粽子：一個千年家族的成功之路》，

<https://www.xuehua.us/2018/07/03/端午节之粽子：一个千年家族的成功之路>

/zh-tw/，2018.07.05。

苗栗客家版新丁傳，《版食故事》，

<https://sites.google.com/site/kejiabanxindingchuan/banshi>，2018.08.18。

屏東縣政府客家事務處，《客家美食-客家點心》，

<https://www.pthg.gov.tw/planhab/cp.aspx?n=A39AFBA4E454F7BC&s=8A8DA2C2E1732F30>，2018.08.18。

壹讀《端午節習俗之端午食粽：端午節吃粽子由來和傳說》，

<https://read01.com/zh-tw/4ekek0.html#.W4Fd3C2W5p9>，2018.07.08。

壹讀，《福建飲食文化》，

<https://www.google.com.tw/amp/s/read01.com/zPzA50.amp>，2018.07.22。

清治時期台灣人口統計，<http://thcts.ascc.net/themes/rc10.php>，

2018.07.22。

壹讀，《送「心機」枕頭粽，讓這個端午更有面子》，

<https://read01.com/zh-tw/2G3KOLj.html#.W32DWutEmU1>，2018.07.14。

壹讀《日本人也過端午節！看看他們吃什麼粽子！》，

<https://read01.com/L8M6d8.html#.W30q5y2W7Uo>，2018.07.10。

楊桃出版社，《北部粽南部粽大不同》，

<https://blog.ytower.com.tw/%E9%A3%9F%E8%AD%9C/%E5%8C%97%E9%83%A8%E7%B2%BD%E3%80%81%E5%8D%97%E9%83%A8%E7%B2%BD%E5%A4%A7%E4%B8%8D%E5%90%8C/>，

2018.07.22。

新北市客家觀光美食館，《版粽》，[https://www.hakka-](https://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3461_c394-1.php?Lang=zh-tw)

[cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3461_c394-1.php?Lang=zh-tw](https://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3461_c394-1.php?Lang=zh-tw)，

2018.08.08。

新北市客家觀光美食館，《客家米食》，[https://www.hakka-](https://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/11-1006-394-1.php?Lang=zh-tw)

[cuisine.ntpc.gov.tw/files/11-1006-394-1.php?Lang=zh-tw](https://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/11-1006-394-1.php?Lang=zh-tw)，2018.08.08。

新北市客家觀光美食館，《飲食文化》，[https://www.hakka-](https://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/11-1006-394-1.php?Lang=zh-tw)

cuisine.ntpc.gov.tw/files/11-1006-285.php，2018.08.08。

新北市客家觀光美食館，《傳統食材》，<https://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/11-1006-392.php>，2018.08.08。

愛料理《原味鹼粽》，<https://icook.tw/recipes/114042>，2018.08.09。

鼎泰豐官網，《關於鼎泰豐》，<https://www.dintaifung.com.tw/>，
2018.08.20。

端午《端午的起源》

https://market.cloud.edu.tw/content/senior/chinese/ks_rs/content/chinese/tree/season/55/begin.htm，2018.07.05。

台灣好食材 FOODING，《私房食譜-傳統客家粽》，

<https://www.fooding.com.tw/recipe-shares.php?cookid=105633>，2018.06.01。

翼報《端午吃粽子》，

<http://www.ebomonthly.com/ebao/readebao.php?a=20060619>，2018.08.16。

搜狗問問，《有人聽過湖州粽嗎?能具體說說嗎?》，

<https://wenwen.sogou.com/z/q773864972.htm>，2018.07.14。

溫德德式烘焙餐館官網，《關於溫蒂》，

<http://www.wendels-bakery.com/en>，2018.08.20。

劉家肉粽官網，《關於劉家的歷史》，

http://www.liujiarice.com.tw/index.php?route=information/information&information_id=4，2018.08.20。

滿面香官網，《關於滿面香》，<http://www.fmfood.com.tw/>，2018.08.20。

澎湖知識服務平台，《清領時期》

<https://penghu.info/OBBDE32FBA426CE34B0D>，2018.07.22。

遠見雜誌，《板條-客家美食之必要》，

https://www.gvm.com.tw/fashion/article.html?article_id=43353，
2018.08.11。

聯合時事話題《肚子餓慎入／一顆要價 1999 天價肉粽長這樣》，

<https://theme.udn.com/theme/story/6774/2476723>，2018.04.30。

聯合新聞網，《放粽一下！全台 10 大祕密「肉粽」老店大公開》，

<https://udn.com/news/story/7188/2491111>，2018.08.20。

隨意窩，《端午節之湖州豆沙粽》，

<http://blog.xuite.net/mumurchou/wretch/140800133%E7%AB%AF%E5%8D%88%E7%AF%>

80%E4%B9%8B%E6%B9%96%E5%B7%9E%E8%B1%86%E6%B2%99%E7%B2%BD，2018. 07. 14。

蘋果日報，《超商 109 款粽子評比公布 客家香菇粿粽 皮 Q 餡香奪冠》，
<https://tw.appledaily.com/lifestyle/daily/20170507/37641976>，2018. 05. 21。

Flickriver，《37F7 石門農會肉粽-肉粽工廠-包肉粽》，
http://www.flickriver.com/photos/lu_s/5733379601/，2018. 06. 24。

Facebook，《阿桐阿寶四神湯官網》，
<https://www.facebook.com/%E9%98%BF%E6%A1%90%E9%98%BF%E5%AF%B6%E5%9B%9B%E7%A5%9E%E6%B9%AF-234096759957853/>，2018. 08. 20。

Facebook，《范媽客食官網》，<https://www.facebook.com/fanmam/>，
2018. 08. 20。

Facebook，《大樹下雪子肉粽官網》，
<https://www.facebook.com/snowricedumpling/>，2018. 08. 20。

Facebook，《蔡萬興老店官網》，
<https://www.facebook.com/pages/category/Restaurant/%E8%94%A1%E8%90%AC%E8%88%88%E8%80%81%E5%BA%97-149762371785861/>，2018. 8. 20。

harper's bazaar《「食」尚端午：2017 食粽新風貌》，
<https://www.harpersbazaar.com/tw/Luxury/gourmet/news/g1084/2017-zongzi-select/?slide=9>，2018. 04. 30。

NOWNEWS《全台獨家「烤」粽 詮釋粽子新吃法》，
<https://m.nownews.com/news/2090811>，2018. 04. 30。

pingle 品購《千奇百怪創意粽，你看過哪一粽？》，
<https://www.pingle.com.tw/news/article/1365>，2018. 04. 30。

PChome《愛一家親》，
<http://www.pcstore.com.tw/ayjq53689956/M24058321.htm>，2018. 04. 30。

Sharetify，《粽子包法》，http://www.sharetify.com/2016/06/blog-post_9.html，2018. 07. 14。

the smarter way, 《過了端午也要吃! 大台北排隊肉粽推薦名店, 南部北部粽吃透透》, <https://www.shopback.com.tw/blog/taipei-pork-dumplings-top10>, 2018.08.20。

udn 《拆解鹼粽 用三偏磷酸鈉取代非法的硼砂》, <https://health.udn.com/health/story/6037/3200730>, 2018.08.16。

Youtube, 《端午節包粽子》, <https://www.youtube.com/watch?v=CGnLWrRacBQ>, 2018.06.24。

日文網站：

エンタメ Lab 《ちまきの由来とは? 形や笹の意味、端午の節句に食べる理由も紹介》 <https://entame-lab.com/timaki-yurai/>, 2018.07.10。

江口だんご本店, 《三角ちまき》, http://www.e-dango.com/product/r_chimaki.html, 2018.07.15。

鹿児島県, 《鹿児島の菓子類・その他》, <http://www.pref.kagoshima.jp/af09/foreign/japanese/profile/gaiyou/3c5.html>, 2018.07.10。

鹿児島市, 《あくまき端午の節句-伝統菓子》, <http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/recipes/kyodo/haru/akumaki.html>, 2018.07.10。

キリン食生活文化研究所, 《島津義弘とあくまき》, <http://www.kirin.co.jp/csv/food-life/know/activity/foodculture/16.html>, 2018.07.09。

京菓子甘春堂, 《粽(ちまき)の作り方大公開》, <http://www.kanshundo.co.jp/okashi/sekku-event/tango/makechimaki.htm>, 2018.07.10。

健康家族イキイキニュース, 《ちまきの食べ方や巻き方はどうする? 端午の節句

での由来と意味は》、<http://kenkoukazoku.info/%E3%81%A1%E3%81%BE%E3%81%8D%E3%81%AE%E9%A3%9F%E3%81%B9%E6%96%B9%E3%82%84%E5%B7%BB%E3%81%8D%E6%96%B9%E3%81%AF%E3%81%A9%E3%81%86%E3%81%99%E3%82%8B%EF%BC%9F%E7%AB%AF%E5%8D%88%E3%81%AE%E7%AF%80%E5%8F%A5/>

、2018.07.10。

コトバンク、《ちまき》、

<https://kotobank.jp/word/%E3%81%A1%E3%81%BE%E3%81%8D-96555>、2018.07.10。

薩摩わがまま親父の「ちょっと気になる話」、《鹿児島「あくまき」》、

<https://ameblo.jp/mbanana68/entry-12125076276.html>、2018.07.08。

薩摩ふるきとの心梅子屋、《あくまきの由来》、

<http://umekiya.jp/akumakisetsumei>、2018.07.08。

四季おりおり ―季節の音めぐり―、《第2回 粽と柏餅》、

<http://blog.canpan.info/shikioriori/archive/149>、2018.07.11。

四季、《こどもの日といえば♪『ちまき』!》、

<http://www.maiko-henshin.com/blog/15928/>、2018.07.10。

生活お役立ち情報サイト Reborn、《ちまきの食べ方アレンジ 15 選! 手軽に日常調味料を加えて食べられます!》、<https://aisiteimasu888.com/1521.html>、2018.07.10。

ちまき、《日本のちまき - 種類》、

<http://tg2vlw93.seesaa.net/article/354019229.html>、2018.07.10。

ながさきプレス、《Vol.26 唐あくちまき》、

<https://www.nagasaki-press.com/no26/>、2018.07.10。

日本自然保護協会、《【配布資料】ちまきとかしわもち 何の葉で包む?》、

<https://www.nacsj.or.jp/archive/2014/04/1265/>。2018.07.10。

ムラマガ、《竹(タケ)と笹(ササ)の違いを解説する》、

<https://anomura.jp/blog/take-sasa/>、2018.07.10。

cookpad，《簡単な圧力鍋で鹿児島のおく巻き》，
<https://cookpad.com/recipe/2956060>，2018.07.10。

Frameillust，《日本地図のイラスト（地方区分色分け：都道府県名入り）》，
<https://frame-illustr.com/?p=10210>，2018.07.27。

Foodie，《端午の節句の「ちまき」。山形県鶴岡市の変わり種「笹巻き」もどうぞ》，<https://mi-journey.jp/foodie/5234/>，2018.07.15。

Jタウンネット東京都，《あなたの「ちまき」、どれだった？【都道府県別調査】》，<https://j-town.net/tokyo/research/votes/205381.html>，
2018.07.10。

Livedoor' NEWS，《関東・関西で「ちまき」の見解分かれる！ 沖縄ではなんと... 》，<http://news.livedoor.com/article/detail/14667428/>，
2018.07.24。

macaroni《各国で違いがあるって知ってた？「ちまき」の魅力を再発見！》，
<https://macaroni.jp/32981>，2018.07.10。

NPO 法人大津祭曳山聯盟《厄除け粽》，
<http://www.otsu-matsuri.jp/festival/chimaki.php>，2018.08.03。

weathernews《端午の節句の「ちまき」 包まれた中身が東西で違う！》，
<https://weathernews.jp/s/topics/201804/270085/amp.html>，2018.07.10。

組員工作分工表

組員 工作	黃鈺雯	周婷儀	劉祈伶	潘筱雯	葉怡亭	詹唯辰	張雅婷	林宛誼
摘要	●							●
第一章	●	●	●	●	●	●		
第二章				●	●			
第三章	●		●	●	●	●	●	
第四章	●	●	●	●	●	●	●	●
第五章	●	●	●	●	●	●	●	●
第六章	●	●			●	●	●	
第七章	●	●				●		●
結論	●	●	●	●	●	●	●	●
資料收集	●	●	●	●	●	●	●	●
資料彙整				●				
小冊子 構想	●	●	●	●	●	●		
小冊子 設計		●				●		
小冊子 製作	●	●	●	●	●	●	●	
海報製作	●	●						
講稿撰寫	●	●	●	●	●	●	●	●
簡報製作			●		●	●		

專題報告修正要點

評審老師建議

1. 部分段落行間格式錯誤
2. 研究流程標題內容錯誤

修正要點

1. 行間距離已修正
2. 更正研究流程標題有誤內容