

節慶(節氣)米食文化推廣主題參考

附表

主題 (節氣)	日期	說明
元宵 (驚蟄)	2月5日	一、農曆新年過後第一個「月圓」的日子。古人把農曆一月稱為「元月」，夜晚則稱為「宵」，家家戶戶慶祝一元復始、大地回春，為新春的延續歡聚慶賀！ 二、搖元宵(建議搭配國產在地農特產品或雜糧甜湯) 三、參考課程內容 (一) 元宵節的緣由 (二) 元宵與湯圓作法的差異 (三) 搖元宵製作體驗
清明 (清明)	4月5日	一、為祭祖掃墓、慎終追遠的節日 二、紅龜粿(紅粿)、草仔粿(艾粿) (建議搭配國產雜糧內餡，例如紅豆餅同介紹) 三、參考課程內容 (一) 清明與寒食節的緣由 (二) 糯米的分類與用途，能辨識 (三) 圓糯米與長糯米及瞭解其用途 (四) 紅龜粿(紅粿)、草仔粿(艾粿)製作體驗
端午 (夏至)	6月22日	一、紀念愛國忠臣屈原、驅凶避邪的節日 二、粽子(北部粽、南部粽) (建議搭配國產在地花生餅同介紹) 三、參考課程內容 (一) 端午節緣由

		(二) 北部粽與南部粽(南煮北蒸)製法差異 (三) 甜粽與鹹粽包法與風味 (四) 各地不同特色粽子製作體驗
稻穀慶 豐收 (小暑)	5-7 月	一、 稻穀收割完成，主人預備豐盛佳餚答謝前來幫忙收割的友人並表達敬天謝神之意 二、 割稻飯(配合所在地收割期程) (建議搭配國產產銷履歷驗證蔬果及根莖類) 三、 參考課程內容 (一) 割稻飯緣由及其敦親睦鄰意喻 (二) 稻米生長期介紹及台灣稻米種類介紹 (三) 介紹在地特色米品種及米飯營養價值 (四) 大碗公吃割稻飯，體驗豐收的喜悅。
六月六 米苔目 (大暑)	7 月 23 日 (農曆六月六日)	一、 一年當中最熱的大暑時節，飲食應清淡並避免中暑 二、 長輩流傳古老智慧，六月六吃米苔目 (建議搭配國產在地蔬菜或雜糧甜品湯) 三、 課程參考內容 (一) 蓬萊米粉的介紹 (二) 分辨外觀與口感之差異 (三) 米苔目(鹹、甜)製作體驗
中元 (處暑)	8 月 30 日	一、 中國傳統祭祀節日，傳統常以各類糯品來祭拜，另近年為減少紙錢燃燒量，推廣以米代金，降低空氣汙染疑慮。 二、 芋粿巧、米金 (建議搭配國產在地芋頭餅同介紹) 三、 參考課程內容 (一) 中元節緣由及其意義

		(二)米食製粿的運用(糯米粉加在來米粉)及 宣導以米代金，維護空氣品質觀念 (三)芋粿巧製作體驗
中秋節 (秋分)	9 月 29 日	一、 相傳中秋節是土地公得道日，也是土地公的第二個生日，傳統禮俗中會在中秋節以麻糬祭拜土地公以求招財。 二、 麻糬(建議搭配國產雜糧內餡併同介紹) 三、 參考課程內容 (一) 中秋節吃麻糬的緣由 (二) 麻糬的作法 (三) 各式造型麻糬體驗
重陽 (霜降)	10 月 23 日	一、 重陽敬老之中國傳統祭祖特色糕點 二、 九層糕 三、 參考課程內容 (一) 重陽敬老及吃九層糕步步高象徵意義 (二) 秈米製作蒸與煮應用口感之不同 (三) 九層糕製作品嚐體驗
冬至 (冬至)	12 月 21 日	一、 農業五穀秋收冬藏，象徵圓滿豐碩年終 二、 湯圓(建議搭配國產雜糧內餡或甜湯併同介紹) 三、 參考課程內容 (一) 冬至吃湯圓之由來 (二) 各地湯圓創意新吃法分享 (三) 糯米粉製品不同型態之應用 (四) 搓湯圓、造型湯圓製作體驗
春節 (立春)	2 月 4 日	一、 新春年節，春暖花開、萬物蓬勃的時節 二、 蘿蔔糕(在來米粉)、發糕(蓬萊米粉) 三、 參考課程內容

		(一) 新年吃年糕與發糕象徵意義 (二) 米穀粉介紹 (三) 米穀粉與麵粉的差異 (四) 蘿蔔糕與蓬萊米粉發糕製作體驗
國內多元族群特色米食	原住民 客家人	一、 台灣各地多元族群之特色米食展現不同風味與樣貌 二、 原住民族：阿拜、竹筒飯 客家族群：牛汶水、粄條 米製加工品：酒釀、米麴、醋、味噌 三、 參考課程內容 (一) 多元族群米食介紹 (二) 米食製品在不同製法呈現樣貌分享 (三) 擇 1 製作體驗或品嚐經驗分享
日本	女兒節	一、 每年 3 月 3 日春天為家中女兒祝福，祈求平安健康幸福 二、 砂糖炒過的米果點心，以粉紅、綠、黃、白四種顏色代表春、夏、秋、冬四季。 三、 參考課程內容 (一) 女兒節的緣由 (二) 彩色米果或爆米香製作體驗
	新春祭典	一、 日本新年時期，神社預備甘酒供參拜民眾飲用 二、 米麴甘酒 三、 參考課程內容 (一) 米的多元變化 (二) 米麴製作方式 (三) 米麴與酒釀品嚐體驗