

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