

# 我的暑假片段紀錄



項目次序：

6

製作潮州美食

(自訂)

姓名：何敏喬

班別：二愛

請簡單介紹你所選擇的暑期任務是甚麼。

暑假期間的一天，我和媽媽哥哥到沙田居民協會中心參與「潮食文化齊推廣」之製作潮州粉粿活動。



請記錄暑期任務內容及過程。

(可包括時、地、人等,並可利用圖片作介紹,可另加頁展示)

八月中旬,我有幸被抽中到沙田居民協會中心學習製作潮州傳統美食——潮州紅粿及碧綠水晶餅。中心更榮幸邀請到退休中式點心師傅,羅光明師傅坐陣及作為本次活動的導師。



專心聽講。



潮州紅粿



碧綠水晶餅



首先，羅師傅介紹了兩種小食的餅皮，主要材料同有：

- 生粉（一湯匙）
- 玉米淀粉（一湯碗）
- 生油（少許）
- 食鹽（少許）
- 糖（一湯匙）
- 沸水（兩湯碗）



↑部分材料

餅皮的顏色取決於它的「好朋友」菠菜汁和紅菜頭汁。

而製作過程如下：

1. 把一湯碗份量的玉米淀粉和一湯匙生粉加入大碗中
2. 逐一加水 and 油用棍混合成麵團
3. 把麵團平均分為兩等份
4. 把已搾汁的菠菜和紅菜頭分別倒入兩個麵團中
5. 混合均勻



你喜愛哪一種餅呢？

兩個顏色鮮豔的麵團映入眼簾，像是兩個大皮球。師傅把又大又圓的麵團分成一個個小球，再平均分發給我們做餅。

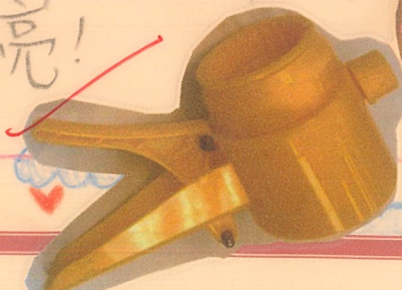
然後，我們學做潮州紅粿。我們用師傅預先準備的糯米飯作餡拌料，糯米飯材料豐富，有花生、蝦米和香菇。

我們把餡料包進紅通通的紅菜頭麵團，放入模具成形。

一個又一個紅水滴在模具中跳出來，上面還有寓意吃過餅後「福壽安康」的壽字，真是表裏如一的好！



過後，我們製作碧綠水晶餅。與做潮州紅粿相似，我們把師傅預備的蓮蓉←放在菠菜麵團上同時壓平並包起，後放在模具裏，壓出朵朵翠綠典雅的小花，真漂亮！



很漂亮呢！



最後，師傅幫助我們把成形後的餅蒸至熟透。一縷縷蒸氣散發着沁人入勝的香氣呀！



在工作坊過後，每個參與活動的家庭都會獲頒紀念狀。

主辦：圓洲角居民協會

鳴謝：沙田民政事務處



材料費用

\$30 (親子家庭2至3人)

報名/查詢電話66393728

## 潮食文化齊推廣

潮州紅粿 碧綠水晶餅

日期

2023年8月17日(星期日)

時間

第一場下午1:00

第二場下午3:00

地點

沙田顯徑邨顯慶樓  
(沙田居民協會會址)



整個活動完結後，我們更把部分的潮州餅免費分享給顯徑邨的長者們，希望他們吃過餅後平安喜樂！



反思：

完成這項任務後你有何感受？

在師傅造麥粿團的時候，我看到他  
手全都長繭了，這些都是多年艱辛，做心製作  
中式點心的印記，頓是萬般感動湧在心頭。  
在製餅的時候，我懷著師傅對中式點心的  
那份熱情的傳承用心製作。完成後，我  
看那漂亮晶瑩的潮州餅，真是讓我感到  
興奮萬分。最後，由我親手製作的餅一盒  
盒送到長者的手中，就似把愛心和推廣  
中國傳統文化的精神傳遞到每位長者  
的心內，我感到了前所未有的欣喜！



在這個歷程中你學到了甚麼？

在這次的製作中，我十分佩服羅師傅對中式點心文化傳承的毅力，我也從中學會了要擁抱堅毅，對自己相信的理想努力邁步，最後必能長出成功的果實！此外，在為長者送餅的時候，我也學會了要凡事懷着愛心和仁慈，就能得到無比的快樂！



很高興，  
欣賞你用心烹飪的  
這批點心，很有意  
義呢！你下次  
想再參加嗎？