

		主菜食材特性分析(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)									
豆類及 豆、麵 筋製品	蛋 品	魚肉及海鮮	雞肉	生鮮食材	調理 食品	生鮮食材	調理 食品	有機 蔬菜	奶類 入菜	有機 米	堅果 入菜	油炸 品	保久 乳	甜湯	
7次	8次	2次	9次	21次	0次	21次	1次	13次	5次	7次	3次	1次	2次	4次	

《營養小學堂：粽子知多少》 班級： 年 班 姓名：

小朋友們，你們有吃過粽子嗎？你們知道為什麼會有粽子這道料理嗎？




粽子起源於紀念愛國詩人屈原，傳說屈原投江後，百姓為了不讓魚吃掉他的身體，便划龍舟、投粽子進河裡。到後來才演變成是端午節的傳統習俗喔～到了現代，粽子有南北差異，口味有甜的有鹹的，包裏的形狀也有不同變化呦！例如三角立體形、長條形等等，不論是哪種形狀都是相同美味的喔～

粽子的組成通常是「以糯米」為主要食材，會像飯糰一樣包裹配料，例如：鹹蛋黃、花生等等，最後使用粽葉為容器將其包裹，以水煮或清蒸的方式煮熟後就可以食用囉！

而在台灣最常見的粽子分別為「北部粽、南部粽以及鹼粽」，差異為：

- 1. 北部粽：**台灣北部常見的粽子，通常是先將糯米、餡料炒好後，再包裹進黃褐色的桂竹葉蒸熟，主要以清蒸方式加熱。口感會偏向Q彈、米粒分明。
- 2. 南部粽：**台灣南部常見的粽子，南部粽習慣把生糯米先泡水，再與餡料一起包進墨綠色的麻竹葉裡煮至熟透，主要以水煮方式加熱，吃起來口感較軟也較清淡，著重於呈現食材的原味。
- 3. 鹼粽：**以糯米和鹼劑包製，成品多為黃色半透明，有些鹼粽會包入紅豆餡增添風味，冰涼Q彈的口感搭配黑糖、蜂蜜，是端午甜食首選。

小朋友們，粽子的由來及種類你們都學會了嗎？快跟家人在端午節時一起尋找好吃又特別的粽子吧！

		
北部	南部	鹼粽