

湯圓不只圓，更是團圓：客家鹹湯圓怎麼煮最對味？

作物改良科 助理研究員 任珮君 分機 253

前言

粽子有南部粽及北部粽之爭，湯圓也是另一個戰場。你愛吃甜的湯圓還是鹹的？包餡還是不包餡？在竹苗地區，客家人稱湯圓為「板圓」，圓滾滾的外型象徵圓滿，深受客家人喜愛，除了冬至及過年，家中有喜事時，家族成員也會圍坐在一起，搓著小巧可愛的湯圓。與甜湯圓不同的是，客家菜講求「鹹、香、油」，湯底特別講究鮮味，會以紅蔥頭、香菇、蝦米、韭菜及豬肉絲等配料爆香，再加入濃郁的高湯，增加湯圓風味。以下將介紹客家鹹湯圓（無包餡）的製作流程，有興趣的朋友可以一起動手做做看～



沒包餡

包餡

▲圖 1. 鹹湯圓你是哪一派？沒包餡派還是包餡派？

一、所需材料及器具

(一) 製作材料

| 材料 | 數量 |
|------------------|----------|
| 湯圓材料 | |
| 糯米粉 ^a | 600g |
| 水 ^b | 480-600g |

| 材料 | 數量 |
|-------------------|--------|
| 湯底材料 ^c | |
| 食用油脂 ^d | 1 匙 |
| 蒜頭 | 5g |
| 蝦米 | 10g |
| 乾香菇 ^e | 5-10 朵 |
| 洋蔥 | 半顆 |
| 豬肉絲 | 100g |
| 食鹽 | 1 匙 |
| 胡椒粉 | 適量 |
| 醬油 | 1 匙 |
| 水 / 或高湯 | 適量 |
| 韭菜 | 100g |
| 茼蒿 | 100g |
| 豆芽菜 | 50g |
| 油蔥酥 | 1 匙 |

^a糯米粉：是米穀粉業者便於消費者操作開發之商品，加水調製即可快速製作湯圓。

^b水：

1. 添加量以米團「光滑且不黏手」為目標，應依實際狀況調整糯米粉之水分添加量。米團質地軟、易沾黏表示水分過多，須加點糯米粉。米團易崩裂表示水分過少，可加點水增加米團黏性。
2. 米團可以先搓揉成條狀，再切割成塊，



▲圖 2. 湯圓搓揉過程。

以掌心搓揉成團。

湯底材料：材料種類及用量可依個人喜好進行調整，若茼蒿價格高時，可用山茼蒿、高麗菜或豆芽菜等進行替代，蔬菜含豐富的膳食纖維，多吃蔬菜有益身體健康。



▲圖 3. 高麗菜湯底也很好吃。

食用油脂：

1. 是指烹調用的油脂，依其來源又可分為：

(1) 動物油：例如豬油、牛油及雞油等，氣味較濃郁。

(2) 植物油：例如大豆油、葵花油、玄米油及芥花油等，風味較清爽。

2. 至於煮湯圓要用什麼油？其實依個人喜好即可。

乾香菇：

1. 洗淨、浸泡復水，剪成條狀備用。

2. 浸泡香菇的水別倒掉，加入湯底風味更濃郁！

(二) 所需設備及器皿

| 設備及器具 | 數量 |
|------------------|-----|
| 承裝容器 | 數個 |
| 電子秤 | 1 個 |
| 菜刀砧板 | 1 組 |
| 瓦斯爐 / 卡式爐 / 或電磁爐 | 2 個 |
| 鍋子鍋鏟 | 2 組 |

二、製作步驟



▲圖 4. 將糯米粉倒入承裝容器，加入適量的水，以筷子進行攪拌。



▲圖 5. 攪拌至米團呈棉絮狀。



▲圖 6. 以手將米團搓揉成條狀後，分割成塊。



▲圖 7. 以掌心搓揉成團備用。



▲圖 8. 水沸後加入湯圓，以鍋鏟輕輕攪拌防止黏底。待湯圓全部浮起後，再煮約 2-3 分鐘，確保內部熟透。



▲圖 9. 秤好配料。



▲圖 10. 以食用油脂將蒜頭、蝦米、香菇及洋蔥爆香。



▲圖 11. 加入豬肉進行拌炒。



▲圖 12. 加入胡椒粉及食鹽進行調味。



▲圖 13. 加入醬油進行調味。



▲圖 14. 配料拌炒好後，撈起來備用。



▲圖 15. 以食用油脂拌炒韭菜。



▲圖 16. 加入浸泡香菇水、水 / 或高湯煮至沸騰。



▲圖 17. 加入茼蒿及豆芽菜等蔬菜，使湯底更鮮甜。



▲圖 18. 加入湯圓的靈魂 - 油蔥酥，增加層次風味。



▲圖 19. 加入已煮好的湯圓。



▲圖 20. 加入拌炒好的配料。



▲圖 21. 待湯底再次沸騰，即可享用。

三、加工小知識

Q1：湯圓是用哪種稻米類製作？

A1：糯米，依外型及特性可分2類：

| 種類 | 圓糯米（粳糯） | 長糯米（秈糯） |
|-----------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 特性 | 外觀短圓，加水烹煮質地細緻、黏性高。 | 外觀細長，加水烹煮米型完整。 |
| 適合產品 | 要求質地柔軟綿密之產品 例如湯圓及麻糬等甜點。 | 要求米型完整之產品 例如粽子、油飯及飯糰等鹹食。 |
| 年產量 ^a （公噸） | 14,367 | 30,239 |
| 佔總稻米產量(%) | 1.3 | 2.6 |

^a年產量：參考稻米生產量調查報告資料（農業部農糧署，2023）

Q2：糯米粉是怎麼製作的？

A2：

1. 傳統湯圓：是利用「濕式研磨」的方式，將浸泡好的圓糯米加水研磨成細緻米漿，然而水分含量過多、不好操作，因此後續會再利用濾布過濾或離心的方式，去除多餘的水分製作成粿粩（ㄊㄞˊ），再來搓湯圓或製作年糕。
2. 家庭版DIY：若家裡有果汁機及脫粿用濾袋，可以用果汁機研磨米漿，再以脫粿用濾袋過濾多餘的水分，就可以製作湯圓嘍～
3. 市售糯米粉：是將粿粩乾燥、粉碎後製作而成，由於水分含量低，因此有較長之保存期限。消費者買回家後，僅需加水調製即可立即使用，超級方便！
4. 包餡湯圓：為增加湯圓外皮的黏性，

會取一小塊米團，放入沸水中煮熟，加入剩餘米團混合均勻，這樣包餡更牢固。

Q3：為什麼湯圓煮熟會浮起來？

A3：關鍵在於密度變化

1. 湯圓加入沸水後，糯米粉中的澱粉吸水膨脹，形成一個保護層包住湯圓內部殘留氣體，氣體受熱後像氣球一樣開始膨脹，使讓湯圓浮力增加，浮上水面！
2. 剛煮好的湯圓體積很大，取出鍋後遇到冷空氣，湯圓發生熱脹冷縮而體積變小。

Q4：烹煮湯圓為什麼水量要多？

A4：

1. 水少湯圓會煮不熟：烹煮水量太少，湯圓下鍋後水溫驟降，導致湯圓外熟內生，還可能因為煮太久變得質地軟爛！
2. 黃金比例煮出完美口感：建議湯圓及烹煮水量比例為1：5至1：10，讓湯圓迅速均勻受熱，煮出Q彈又不爛的完美口感。

Q5：為什麼湯圓及湯底要分開煮？

A5：

1. 使湯圓受熱均勻：單獨用大量滾水煮湯圓，可確保每顆湯圓都均勻受熱。
2. 避免湯底變濁且黏稠：湯圓煮的過程會釋放糯米澱粉，如果直接在湯底煮，湯會變得濃稠混濁，影響口感和風味。

Q6：爆香為什麼這麼香？

A6：

1. 高溫促進梅納及焦糖化反應發生：蛋白質與糖類在高溫下會發生梅納反應，糖類受熱會發生焦糖化反應，此兩種反應皆能產生濃郁的焦香味及色澤。
2. 促進香氣物質釋出：熱油的高溫能讓食材中的揮發性香氣分子迅速釋放，提升整道菜的香氣。

四、參考資料

1. 農業部農糧署。2023。稻米生產量調查報告。<<https://reurl.cc/04GmKY>>
2. 文化部。2024。客家鹹湯圓。國家記憶資料庫。<<https://reurl.cc/96qx2a>>。
3. 陳玉箴。2020。「台灣菜」的文化史。聯經出版。