



捲起團圓相聚的滋味 包入慎終追遠的情懷 潤餅

文、圖 / 貓尼先生

清明節的潤餅由來

清明，是傳統二十四節氣之一，亦是中華文化四大節日之一，其又稱踏青節或祭祖節，通常落在國歷4月4日至6日，是春分節氣後第15日，此時正值生氣旺盛、陰氣衰退，大地春和景明，正是家人團聚，一起郊外踏青春遊與掃墓祭祖的好時節。而清明為何要吃潤餅呢？其來由從寒食節轉變而來，寒食節通常是冬至後第105日，恰好落在清明前一至二日，而寒食節顧名思義即為禁止生火，進食時不吃熟食，改由冷涼的食物代替，潤餅內包的

內餡都是冷涼食物，因此被當作是寒食節主要食用的料理，並於清明掃墓之時將其攜帶祭祖。

由於兩個節日過於相近，因此流傳許久後，將其兩個節日之習俗合二為一，因此流傳下在清明時吃冷食及潤餅的習慣。

潤餅也戰南北

清明之時於春季，萬物開始新生，葉菜類也在春季時開始蓬勃生長，每家每戶收成許多蔬菜，正適合於潤餅內包入大量當季盛產的蔬菜，捲起來方便攜帶及食用，

這正是潤餅不管南北裡面都加了大量蔬菜的原因。南部的潤餅內料通常會先乾炒過，包入高麗菜、豆芽菜、豆干、香菇、蝦仁、香腸或滷肉，有些還會包油麵，吃起來飽足感夠潤餅也偏乾爽；北部的潤餅內料大多以水煮方式料理，一樣會包入高麗菜、

豆芽菜等蔬菜，肉類部分則通常是紅糟肉以及蛋酥，吃起來口感偏濕潤。潤餅的南北門派戰爭流傳已久，各有特色各有擁護者，不知道您屬於哪一派？不如自己動手試試看，愛吃什麼包什麼，創造出屬於自己獨門獨派的創意潤餅。🍲



潤餅

食材準備

餅皮

高筋麵粉	200g
水	300ml
鹽	1 茶匙

餡料

高麗菜	半小顆
豆芽菜	半盒
紅蘿蔔	半條
紅糟肉	200g
雞蛋	2 顆
豆干	8 小片
黑胡椒	適量
鹽	適量
花生粉 / 糖	適量

作法

1. 麵粉與鹽巴混和均勻，再加入水攪拌至無顆粒狀。
2. 將製作好的粉漿覆蓋保鮮膜，並放置冷藏 1 小時使其鬆弛。
3. 取一平底鍋，均勻塗抹上薄薄的油後，開小火烤 30 秒鐘關火。
4. 手心可感受到鍋底熱氣時，即可準備將麵糊倒入鍋內。
5. 舀一匙麵糊至中心，使用刷子將麵糊分布平均。
6. 等到潤餅皮邊緣微微翹起，代表麵皮已經熟透，即可用鍋鏟或手輕輕將潤餅皮取起。
7. 將雞蛋煎成蛋餅狀，捲起切成絲狀備用。
8. 將高麗菜清炒，加入適量鹽巴調味。
9. 將紅蘿蔔、豆芽菜一起拌炒，加入適量鹽巴及黑胡椒調味。
10. 將豆乾切條狀，加入稍多油半煎炸至豆干乾香。
11. 取兩張潤餅皮交疊，鋪上適量花生粉，再夾入喜愛的餡料捲起，健康好吃的潤餅捲就完成了。