



红团

一 红团的由来



红团是用糯米粉包裹馅料煮熟后可食用的沙团，是界山镇的土特产，风行于泉港、仙游、莆田等一带。早在宋朝《中馈录·甜食》和《东京梦华录·东角楼街巷》就有记载。对于红团的由来，大致有三种说法，有所谓的传说故事，也有弘扬人的精神，也包含历史的传承。

有一种说法是根据古代盘舍和美思二人的故事流传而来的。传说在古代，有一个名为盘舍的富家子弟，迷恋一名叫美思的青楼女子。盘舍也为此女子一掷千金，使得盘舍家财散尽，家道中落沦为乞丐。而美思因为盘舍的照顾，在青楼也不算难过，也得到特殊照顾，在知道盘舍的情况后深感内疚，便苦思出一种新颖的糕点，教予盘舍。盘舍在家道败落后，也终于浪子回头，用心学习经营。美味招来云外客，清香引出洞中仙，南来北往，生意兴隆，且薄利多销，声名鹊起，乡亲们将这种糕点称为“盘舍龟”。盘舍为感谢美思的恩情，又不愿向世人道破美思青楼女子的身份，因此就在每只龟米团上点一个小红印，又撒上几颗白米，改此糕点的团名为“米思盘舍龟”，后又称“红团”。

另一种说法是根据乐善好施终有报，仙人指点九刺史的故事流传而来的。明代的思想家袁了凡是江西人氏，因为他十分崇敬名人林龙江，结为挚友，常往来，对当地的习俗掌故甚为了解。在他晚年时所著的《了凡四训》中，详细叙述了红团的历史和由来。

原文这样写道：林氏，先世有老母乐善好施，常做粉团施人，求取即与之，无倦色。一仙化为道人，终三年如一日，知其诚也。因谓之曰：“吾食汝三年红团，何以报汝？府后有一地，葬之，子孙官爵有一升之数”。其子依所点葬之，初世即有九人登第，累代簪缨甚盛，福建有“无林不开榜”之谣。

这一段故事按白话来说就是：在林氏家族中，前辈有一位老母亲，乐善好施，常常制

作红团，用来济施饥饿的人们。不管是谁要求索，无不乐意地给予。有一个仙人，为考验林妈，化妆成一个道士，连续三年，天天都向林妈要红团吃，林妈都是很慷慨地给他。仙人终于认定了林妈行善之心是多么真诚，在感动之余，对林妈说：我整整三年白吃你的红团了，用什么来报答你的恩情呢？这样吧，我查看了地形，你府上后山有一处风水宝地，你将来去世的时候，就安葬在那里吧！好人必有好报，你的子孙后人一定会人才辈出，做官的人有一升芝麻那么多！林妈的儿子在母亲过世时，按照仙人所指点的地方安葬之，果然第一代就有九个人中了进士，以后还代代出贤人，科甲蝉联。所以，整个福建都流传着“没有林氏参与的科举大考是不会开榜”的说法。

这个关于林妈因善而得福报的故事所传不谬，说的是九牧林的林妈一生行善，家风有德，她的九个儿子林苇、林藻、林著、林荐、林晔、林蕴、林蒙、林迈、林茺都中了进士，九子都官居刺史，故有一门九刺史之称。后来繁衍出庞大的九牧林家族，出不尽风云人物。正因为这个故事的广泛影响，红团被赋予乐善好施、美德传承的文化蕴涵。

还有一种说法与寒食节、过年习俗有关。红团，取义于皇家祭陵中的寒食食品中的青团。唐乾宁二年，唐太常卿游彖公在枫林，安度晚年，推广“红团”。此后，过年过节，祭神祇、祀祖先或婚庆时，往往制作实心红米团，取内涵“红”和“团”。

红团用途广泛，过年时的“做岁米团”多，喜气洋洋，分外红火。“做岁团”起源于唐朝。岁阴穷暮纪，献节启新芳。冬尽今宵促，年开明日长。冰消出镜水，梅散入风香。对此欢终宴，倾壶待曙光。

二 红团的食用风俗

对于泉港人来说，“红团”意味深长，红色是喜庆的色彩，圆圆的形状寓意着家庭团圆。除当年居丧者只能做白团粿外，家家户户逢年过节(如中秋、春节)都要制作红团粿，遇到婚庆喜事(如结婚、庆寿、修坟、进主等)还要多制作些分送亲戚好友、左邻右舍。红红火火的红团，保留着泉港人最原始的舌尖记忆。故乡在，无论走多远，红团的印迹，就是根的印象。家在，红团的味道，经年不散。

每逢过年过节，一家人围坐在一起包红团，老的、少的齐上阵，既温馨又热闹，家人

团聚的时刻，红红火火的红团，预示着好兆头。手工制作的红团，满含阿嬷的用心和爱。

三 红团的制作技巧

红团由粿皮和馅两部分组成。粿皮的传统做法先用番薯去皮洗净入锅炖烂，趁热取出放在石臼中舂糊，一边翻动一边撒入细薯粉(或糯米粉)直至不会粘手，再加入少量红色食用色素(俗称“矿红”，增添喜庆色彩)揉匀即成。这种皮韧性好，不硬不裂。现在为求方便，大多用米粉或面粉揉制。

馅料主要有糯米馅、绿豆馅、花生芝麻馅三种。糯米馅的主要做法，即把糯米淘净煮成干饭状，趁热拌糖即可。有的用其它馅料，如把糯米加虾皮等配料煮成咸糯米馅，或把花生、芝麻炒熟捣碎拌糖制成花生芝麻馅，或把豆类煮熟捣烂加糖成豆馅等。馅料不一样，口味不相同，但是做法一样。制作时，取一小块粿皮捏成薄凹状，中间装进馅料，然后再把粿皮捏合，压扁为薄圆形粿体。放进雕刻有各种吉祥花纹的木制模具(俗称“粿印”)内压实，印成上拱下平半球状的有花纹的红团粿。红团的粿印分很多种，有双喜的、有长寿桃的……小孩子们都知道，通过红团上面的图案，来辨认自己喜欢的口味。做好的红团，下垫鸡蕉叶，置于蒸笼之中蒸熟即成。鸡蕉叶有一种特殊的香味儿，通过加热后味道会渗透进红团，使红团吃起来甜里透着香。



四 红团的制作方法

(一) 材料准备

糯米粉 500 克、面粉 500 克、糯米 500 克、白糖 300 克、鸡蕉叶适量、红色素少许。



(二) 制作步骤

1. 糯米洗净，以 1:1 的米水比例，煮成糯米饭，加糖拌匀放凉，成甜糯米馅。



2. 以 1:1 的糯米粉和面粉比例过筛，加开水和红色素搅拌成雪花状，揉成团，静置 15 分钟。



3. 将红色面团分成大小差不多的若干块小面团，分别包入甜糯米馅。



(1) 包好后放在木制的粿印上印出图形，然后倒在洗净修剪好的鸡蕉叶上。



(2) 放在蒸笼上大火蒸(8 分钟)熟，即可食用。



(三) 友情提醒

在制作过程中要讲究卫生，防止烫伤。

五 红团的教学案例设计

【教学目标】

职业技能领域：

轻度：掌握红团的制作过程。

中度：在辅助和示范下，掌握红团的制作方法。



重度：在辅助和示范下，了解红团的制作方法。

职业认知领域：

轻度：了解红团的由来。

中度：在辅助和示范下，说出课堂上用的工具和材料名称，能听指令完成揉面、清洗鸡蕉裸叶，剪和垫鸡蕉叶等步骤。

重度：在辅助和示范下，说出课堂上用的工具和材料的名称。

职业沟通领域：

轻度：能理解制作方法并能参与其中。

中度：在辅助和示范下了解制作方法，并能听懂日常沟通词语参与其中。

重度：在辅助和示范下，能用简单的词语或肢体语言表达。

职业道德领域：

轻度：讲文明、讲礼貌、讲卫生，做好每个操作环节的职业素养。

中度：在辅助和示范下，具有一定的职业素养。

重度：能保持情绪稳定地参与课堂。

【教学重点】让学生掌握红团制作方法。

【教学难点】包红团的技巧。

【教学方法】讲解、演示、练习、指导

【教学材料】糯米粉 500 克，面粉 500 克，糯米 500 克，白糖 300 克，鸡蕉叶适量，红色素少许。

【教学工具】案板刀、擀面杖、蒸笼、木制模具、电磁灶

【教学课时】3 课时

【教学过程】

一、导入新课

1. 师讲解红团的由来和意义。

【设计意图】拓展学生知识面。

在泉港，红团是过年过节的必备食品，更是走亲串友的必备礼品。每逢春节、结婚、添丁满月等喜庆日子，每家每户都要制作这道特色小吃。红红火火的红团，保留着泉港人

最原始的舌尖记忆。故乡在，无论走多远，红团的印迹，就是根的印象。家在，红团的味道，经年不散。

每逢过年过节，一家人围坐在一起包红团，老的、少的齐上阵，既温馨又热闹，家人团聚的时刻，红红火火的红团，预示着好兆头。手工制作的红团，满含阿嬷的用心和爱。

制作红团，外皮的制作很重要，其制作程序与丸子大致相同。接下来要调制馅料，糯米馅、绿豆馅、花生芝麻馅都是很常见的。馅料调制好以后，搓成圆球方便包裹。用皮把馅料包起来，放在木制的粿印上。印红团的时候，需要拿捏好手掌的力度。看似简单，一不小心就会印歪了。红团的印模分很多种，有双喜的、有长寿桃的……小孩子们都知道，通过红团上面的图案，来辨认自己喜欢的口味。做好的红团，下垫鸡蕉叶，置于蒸笼之中蒸熟即成。鸡蕉叶有一种特殊的香味儿，通过加热后味道会渗透进红团，使红团吃起来甜里透着香。

2. 观看视频《红团制作》。

【设计意图】了解红团的制作步骤。

二、师边演示制作步骤边讲解，学生观察模仿。

【设计意图】培养学生的观察能力、模仿能力。

1. 糯米洗净，以 1:1 的米水比例，煮成糯米饭，加糖拌匀放凉，成甜糯米馅。
2. 以 1:1 的糯米粉和面粉比例过筛，加开水和红色素搅拌成雪花状，揉成团，静置 15 分钟。
3. 揉好的大面团搓成擀面杖粗细的条状分成比粿印模具小的面团。
4. 将面团用手捏成碗状，分别包入一小勺备好的甜糯米馅。
5. 粿印模具撒上面粉，放入包好的生坯，再用手按一按，敲出模具成型。
6. 垫上鸡蕉叶，放入蒸笼。
7. 大火蒸 8 分钟，即可食用。

三、学生分组制作，师巡视指导。小组配合完成。

【设计意图】培养学生的动手能力和团队协作。

四、提醒学生注意事项

【设计意图】提高学生职业技能。



1. 撒粉要均匀。
2. 下剂大小一致。
3. 不能包破。

五、安全教育

师提醒：在制作过程中要讲究卫生，防止烫伤。

【设计意图】学生的职业道德与安全意识。

六、课堂展评

【设计意图】培养学生接受他人不同意见。

七、课堂小结

【设计意图】强调课堂教学重点。

八、整理课堂卫生，将物品归回原处。

【设计意图】培养学生生活自律与自理能力。