

糯米糍

## 圆糯米 熟芝麻 红糖

糯米提前几个小时泡发，用蒸屉蒸糯米（或用电饭锅），放入盆中，降温，用擀面杖打糯米，盘子里先撒层芝麻垫底，准备一碗净水，洗净双手后，用手沾湿双手。揪出一块糯米泥，双手不断捏和整理成型，或圆或长条状都可以，看你喜欢。放入盘子里，表面再次撒芝麻。糍粑捏好后，你可以撒上白糖吃，也可以蘸红糖水吃，都可以。可以放在粽叶，桑叶上托着吃。



## 糯米糍

中国是最早培育水稻的国家，水稻分糯稻和非糯稻。糍粑的原料糯米，来自糯稻。中国很多民族都会在过节的时候吃糍粑，或者用来做各种祭祀的仪式。

作业：

和你的家人一起做糍粑吃吧，唱着歌一起做，中国的很多地区都有做糍粑的习俗，大家可以上网了解一下。