傳統節慶與米食文化

我國以農立國，先人觀察四季的變化，而有「炎帝分八節」的說法；炎帝就是神農氏，將一年均分爲四立、二分、二至這八天，「四立」就是四季之首，是指立春、立夏、立秋和立冬這四天是每一季的第一天；「二分」是這一天的白天和晚上時間是一樣長，是指春分和秋分這兩天；「二至」是說這一天白天最長或晚上最長，就是夏至和冬至這兩天。在漢朝以前這八天是最早的節慶日，也是最重要的祭祀日，藉祭祀來祈求風調雨順與國泰民安，八節所祭各有不同：冬至祭天、夏至祭地、春分祈日、秋分祈月、立春迎春、立夏迎夏、立秋迎秋、立冬迎冬。到漢朝以後以十五天爲一節，一年就有二十四個節氣了。除了配合四季農時的節氣外，再加上傳統民俗節日，如春節、元宵、清明、端午、中元、中秋、重陽等，形成了多采多姿的傳統節慶。傳統節慶更是農業社會的重心，也融入了一般人生活的習慣。節慶都具有「祈福」、「消災」、「團聚」的特質，同時也有「休息」的功用；因爲傳統農村生活平日都是在田間忙碌，幾乎沒有休閒的時候，每逢節慶的來到，一方面興高采烈的慶祝，一方面也是假期，能夠調劑平時繁忙的生活。

民以食爲天，農作物五穀包括稻、黍(黃米)、稷(小米)、麥(小麥或大麥)、菽(大豆)，稻爲五穀之首，自古以來「稻米」就是國人的主食，七千年來養育了無數世代的子民，米糧收成的豐歉，影響民生的安定，與民族命脈密不可分。每逢傳統節慶來臨，在奉天祭祖的禮儀中，米食是最珍貴的食品，爲了表示尊崇之意，平凡的白米改變了花樣，成爲多采多姿的節慶米食，也是先人創造的米食文化結晶。

不同類型的水稻依照食味與外觀特性來分，分爲粳米、秈米及糯米三大類。粳米一般稱爲蓬萊米，其米粒透明及較短圓，食味比較軟黏，最主要的用途就是煮成米飯食用。秈米一般稱爲在來米，因爲米飯軟硬不同而分爲硬秈和軟秈，硬秈包括台灣長久以來種植的「台中在來 1 號」和國際市場上出售的長粒型秈稻，米粒外觀多爲晶瑩剔透米粒細長，煮成的米飯比較乾鬆，軟秈是爲適合國人口味而特別育種的，外表與一般秈稻相近，但是食味和粳米相近，品種包括台中秈 3 號與台中秈 10 號。至於糯米則分爲粳糯和秈糯，糯米的外觀爲乳白色不透明，粳糯米粒短圓，食味最軟黏；秈糯米粒細長，食味軟黏。

是什麼成份影響到白米的食味特性呢？白米主要成分：水分含量約佔 14%，澱粉佔 75～80%左右，蛋白質約佔 7%左右。白米的澱粉是由直鏈性澱粉和支鏈性澱粉組成，其中直鏈性澱粉影響食味較大，不同類型水稻含量都不相同；通常秈稻含高直鏈性澱粉(大於 25%)的米飯，在煮飯時需要加入較多的水，而米飯膨脹較大，較粗糙而乾硬；東南亞的消費者都喜好不粘的米飯。粳稻直鏈性澱粉較低(10～20%)，煮飯時需要加入的水量較少，米飯較粘軟濕潤；東亞地區台灣、日本和韓國，比較喜愛具有黏性的米飯，是粳米主要的生產與消費地區。中等直鏈性澱粉(20～25%)之米飯，黏度中等而較鬆軟；在西亞、印度和菲律賓的消費者喜歡中等直鏈性澱粉含量的米飯；在伊朗等中東地區，則是偏好長粒形且有香味之中等直鏈性澱粉含量的米飯。附表中顯示粳稻所含直鏈性澱粉(16.9～20.9%)較秈稻(26.9～30.8%)爲低，但爲適合國人喜愛較黏軟的口感之軟秈型水稻如台中秈 3 號、10 號，直鏈性澱粉含量(17.8～18.4%)與粳米相近，所以口感也相近。糯米的澱粉多由支鏈性澱粉所組成，直鏈性澱粉含量一般在 3%以下，

所以食味比稉米更黏，也分爲稉糯和秈糯，稉糯粒型短圓，黏性最強，秈糯米粒細長，黏性較弱。蛋白質含量也影響到米飯食味品質，含高蛋白質的水稻品種米粒較硬而透明，呈淺黃褐色，烹煮需要加較多的水和較長的時間。硬秈和秈糯所含蛋白質成份比較高。

表　不同類型白米直鏈性澱粉、蛋白質含量與用途

類　型		直鏈性澱粉(%)	蛋白質(%)	性　質　與　用　途
稉米(蓬萊米)		16.9～20.9	5.8～7.6	黏性適中，用於米飯、壽司或米果。
秈米	硬秈：台中在來 1 號長粒型秈稻	26.2～30.8	7.4～9.1	米飯乾鬆，用於炒飯，或製作米粉、蘿蔔糕、發糕、碗粿、米製壽龜等。
	軟秈：台中秈 3 號台中秈 10 號	17.8～18.4	6.8～7.1	黏性適中，用於每日所吃的米飯。
稉糯(圓糯、蓬萊糯)		1.2～3.0	6.0～7.6	黏性最強，一般用於釀酒，甜年糕、湯圓、八寶粥、麻糬、甜粽等。
秈糯(長糯、在來糯)		1.6～2.6	7.7～9.0	黏性較稉糯差，一般用於製作油飯、珍珠丸子等。

與米食有關的傳統節慶中，包括農曆春節、元宵節、端午節、與冬至等。「春節」是在嚴寒的冬季，全家團聚在一起，享受一年辛勞的成果；藉春節一方面感恩上天的賞賜，一方面祈求未來有更美好的一年；春節最重要的應景主角就是年糕，年糕具有「年年高升」的祝福含意，由於傳統中國地大物博，因地域的不同，就發展出風味不同的年糕；在過年期間台灣常見的年糕包括：「蘿蔔糕」、「發糕」、「甜、鹹年糕」等，每一種年糕都有不同的材料與好口彩，口味也大不相同。「蘿蔔糕」又名「菜頭粿」，代表「好彩頭」，材料是使用在來米(硬秈)，打成米漿後，與蘿蔔絲混合，放入蒸籠中蒸熟；食用時切成薄片，煎至兩面金黃色後即可食用。在盛產芋頭的地區，也有用檳榔芋來代替蘿蔔，作成芋頭糕。「發糕」又名「發粿」，代表「發大財、事業與人丁發達」等含意，材料使用在來米，將米磨成米粉後，再與

少量麵粉、糖水、發粉，以一定比例混合均勻後，倒入模型中用大火蒸熟；因爲在來米比較疏鬆，在加熱膨脹時，糕面會大發，綻裂成數瓣，具有美觀與吉祥之含意。「甜、鹹年糕」的原料都是圓糯(蓬萊糯)，將糯米浸水、磨成米漿、脫水，再加入糖粉(甜年糕)或蝦米、香菇、肉丁等(鹹年糕)，用蒸籠蒸熟，就成了香、黏、滑、軟的年糕美食；爲求吉祥與造型變化，也有做成外形像黃金、白銀的黃白年糕，以及形狀如銀條的寧波及福州年糕，蘊含「發財」的意味。

「元宵節」是農曆正月十五日，又稱爲「上元節」或「小過年」，代表新年假期的結束，過完元宵節就是天暖花開要準備種植水稻的時候；元宵最重要的傳統習俗是「吃湯圓」，祈求家家都能圓滿無缺，因爲是元宵節的節慶食品，因此湯圓也有人稱爲「元宵」。「元宵」材料是選用圓糯米，將糯米浸水、磨漿、脫水成爲粿粉糰，再分別揉成小圓糰，依個人喜愛，內部分別包入豆沙、芝麻、棗泥、花生、豬肉等餡球，最後揉成元宵。元宵節吃元宵的習俗表達了人們盼望家人年年團圓，歲歲平安的美好願望。

「端午節」是炎夏的開始，田間農作物生長最旺盛的季節，也是毒蟲、疫病最容易發生的季節，因此有些避邪、驅瘟的習俗，祈求大家都能平安的度過。端午節包粽子的習俗，洋溢著中國傳統文化的特色：傳說屈原投江以後，民眾都以粽子投入江中餵食水族，以免詩人被水族所吞噬。粽子的種類很多，在台灣分爲南部粽、北部粽、客家粽和外省粽等，各式各樣、琳瑯滿目，每一種都有獨特的滋味，材料雖然都是白米，但是因爲要配合不同粽子之特色，而會選用特定的白米。對於北部粽與南部粽，一般有「北蒸南煮」之說；南部粽是使用性質軟黏的圓糯米爲材料，將浸泡過的生糯米和炒過的餡料(花生、肉塊、香菇、蝦米等)一塊包裹，然後再放到大鍋爐裡面煮熟，一般稱爲燒肉粽。南部粽外型比較渾圓，內容均勻扎實，口感比較綿密醇厚，

不必再沾醬油等佐料，直接吃原味就很棒。北部粽用的是較硬而 Q 的長糯米，做法是將長糯浸泡、瀝乾、蒸熟，混合香菇、蝦仁、豬肉等等翻炒入味，有一點像油飯的做法，再裹入粽葉裏，最後放在蒸籠裏蒸過，讓竹葉香進入米餡裡，吃起來華麗中帶著濃濃的竹葉香與 QQ 的咬感。客家人的粽子比較特別的是粄粽和鹼粽。粄粽是用三分之二的糯米與三分之一的蓬萊米混合，磨成米漿，煮出來以後完全看不到米粒。鹼粽是用圓糯米浸泡、濾乾，加上鹼粉或鹼油，糯米會被融解成黃澄澄半透明，令人垂涎欲滴的鹼粽兼具香、粘、軟、滑的特色，冰透後加上蜂蜜或沾上糖粉食用。外省粽是使用黏性強的圓糯米爲材料，具有長條狀菱形外表，口味有甜、鹹兩種；鹹的是鮮肉粽，甜口味的粽子多半是以豆沙爲材料，將糯米與內餡包裹於竹葉中，先用大火將粽子煮沸後，再改用中火烹煮 3～4 小時。外省粽口感較軟黏與香 Q，帶有濃濃的竹葉香。

立冬代表是冬天已盡，另一新歲的開始。「冬」具有「一年之終」和「天寒地凍」的意思，已經到了一年的盡頭，外界充滿了嚴寒，米穀都已經入倉冬藏了。古人認爲天氣寒冷之時萬物都已經蟄伏在地下，只有人類還在活動，此時最需要熱量來補充身體的營養。冬至最普遍的補品就是圓糯米作成的湯圓，因爲糯米熱量高，能夠耐飢餓、除嚴寒，最適合寒冬時食用。圓滾滾的湯圓象徵全家大小團圓過冬。湯圓的作法是將圓糯米打成米漿、脫水成粿粉團，再摻水揉成小球形的湯圓。爲增加色彩的變化，其中一部份加入少量食用紅色素，成爲紅白兩色湯圓，紅色代表金、白色代表銀，吃湯圓同時也祈求來年上蒼能夠帶來圓滿與多財。依各人喜愛湯圓也有甜、鹹兩種口味，湯中加糖就是甜湯圓，若與茼蒿、香菇、肉絲共煮，就成了鹹湯圓。

國人在各種節氣中，以精緻的米食來祭拜天地祖先，展現國人敬畏宇宙、緬懷先人與教育傳承的傳統美德。生活於現代的我們，受到外來文化與生活習慣的衝擊，許多傳統文化已經消逝與變質，歲時節慶也正是重新體認傳統背景、先人感情和思想、傳說故事中所隱含的道理。尤其節慶與米食文

化有密不可分的關係，當米食消費量日漸減少之今日，節慶之米食具有豐富的變化與獨特的文化背景；但是現代人對於節慶之米食大部份都是購買現成的，若能將傳統節慶和觀光或休閒產業結合，開辦米食研習、親子體驗活動、米食嘉年華會、創意比賽等活動，使傳統米食與文化、家庭相結合，將可展現節慶米食文化之新風貌。