

# 傳統客家米食，回味無窮

麟洛鄉農會 / 蔡清珠

客家傳統米食是極具有地方特色的食品，因時代的演變，西方速食文化東進並蓬勃迅速普遍化，以致雖偶爾可見在市場兜售的傳統米食製品，其代表的歷史涵義卻已鮮少人會去深入理解；為使客家傳統文化之再傳承，喚起國人對傳統米食文化的認知，因應農業環境變化之對策，以及輔導農民學習第二專業技能，推動多樣化的米製食品，開拓農產品產銷市場，進而提高農民額外收益，發展農村經濟，提昇農民生活品質，締造農產品另一商機，麟洛鄉農會特別向行政院農業委員會南區糧食管理處申請補助辦理客家米食研習暨製作



手摘檳榔比賽，笑意滿場



家政班員搓紅圓仔示範表演

比賽成果品嚐活動計畫，對象主要為本會農業推廣教育、農事、四健、家政班員及本鄉農民，共分6次研習時間，聘請專業老師指導學員製作炒飯、飯團、壽司等米食簡餐、紅粄（紅圓仔）、龜粄（紅龜粿）等之客家米食，及影片觀賞稻米成長的認識，並於去年底舉辦客家傳統米食研習成果比賽及品嚐活動。

當日，鄉民攜家帶眷，即陸續湧入活動會場，一眼望去，一片人海，會中以做（紅粄）比賽來驗收學習成果，並穿插摘檳榔趣味競賽助興，更有令人垂



搓紅圓仔比賽

涎三尺的米食品嚐會。不間斷的喧聲鼎沸，無論是參觀者或參賽者，欣喜開懷的表情始終高掛每個人臉龐，也為米製食品做了最好的推廣。

### 紅粿比賽—歡聲雷動

活動中首先登場的是紅粿(紅圓仔)製作比賽，分學生組、媽媽組、中年組、長青組，每組10人共四組，比賽10分鐘內包好10個紅粿為最優，並依時間、成型、儀容、衛生為評鑑標準。參賽人員中有婆婆、媽媽、爸爸也一起挽起衣袖下場較量，其中麟洛國小學童組隊參賽，是最引人側目。一場大顯身手展技術的比賽，在鄉民們熱情參與中揭開序幕。

哨聲響起，參賽者以熟練的技巧、有條不紊，個個手藝精湛，一會功夫就俐落的捏出一顆顆紅圓一致、型態勻襯的紅粿呈現眼前。比賽時有緊張的手不聽使喚抖著捏、有謹慎的眼瞄左右，手

仍不停歇。歡呼聲此起彼落地為參賽者鼓舞志氣。最先完成得冠者，有人無法置信的雀躍直呼，群眾也一同分享喜悅；也有位參賽爸爸拿到分組冠軍，出色的表現，讓鄉民另眼相看。

學生組在鄉民狐疑中，由搓揉糯米糰至包花豆餡料，做的有板有眼，應有的程序不敷衍了事，

捏出的紅粿，絲毫不遜於長輩，群眾張口結舌豎起大姆指稱讚，群眾熱情加油聲與如雷掌聲中表現令人激賞，為緊張氣氛添加許多趣味，現場媽媽們對小朋友個個讚譽有加。冠軍是由1位已在家中苦練1星期的小男生，令人不可思議，但也真是實至名歸。

活動會中示範客家米食 紅龜粿製作流程供來賓及小朋友觀摩，並講解與閩南全紅的紅龜粿不同之處，在於客家龜粿是中紅旁白相間，中央比較飽滿，有圓滿、吉祥之意。

### 摘檳榔趣味競賽—笑意動人

比賽製成的紅粿在下鍋蒸熟之間，並未冷卻熱潮，趣味橫生的摘檳榔競賽已如火如荼的展開，緊湊且熱力不歇。趣味競賽由班員及農民，5人一組自由報名參加，比賽方式以在2分鐘之內摘下檳榔粒數(脫蒂不算)為評分標準，競賽吸引了6組人馬相互較勁，來場君 →

→ 子之爭。

比賽一開始，只見個個全神貫注、埋頭苦幹，迅速的手指在汗流浹背的身軀下不停的律動。

有人雙手並用，神速地一手一顆摘下，看得現場觀眾目瞪口呆；有人猛搖頭直道手指怎僵硬？怎那麼少？現場亦揚起陣陣開懷笑聲。加油聲不歇中技冠群雄的摘下133粒與臨場“出槌”的58粒，都為比賽注滿歡樂氣息。

### 米食品嚐—美味佳餚

緊湊的比賽在成績揭曉時，多樣的米食香味已飄散各角落，鄉民扶老攜幼的往品嚐會流動。


由各家政班員製作客家米食，紅粿（紅圓仔）、芋粿、甜芋粿、龜粿（新丁粿）、白頭公粿（艾草糕）、炒米粉、菜包、油飯、肉粽、南瓜粿、發粿、蘿蔔粿、珍珠丸、壽司及雞肉酸菜湯，共10餘道美味佳餚，傳統家鄉味，道道真材實料，早已感到饑腸轆轆，令人食指大動。旋即由來賓頒發獎狀獎品鼓勵比賽優勝者，並聆聽精闢的致詞感言後，品嚐會熱鬧的展開供來賓鄉民大快朵頤一番。

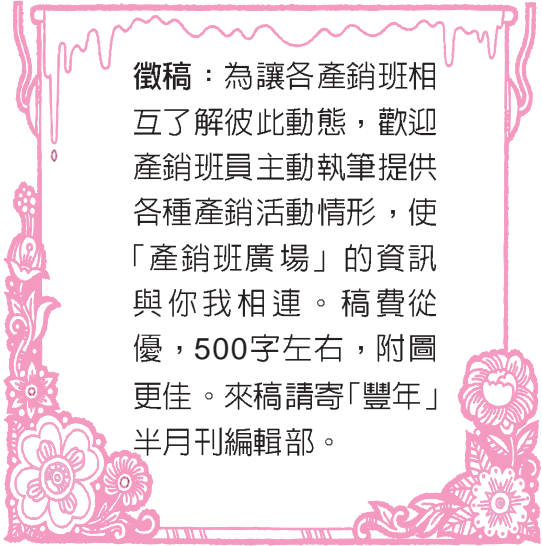
### 米食推廣—承先啓後

輕鬆自然的米食研習、高潮迭起的成果比賽、現場傳統米食製作教學觀摩，成果在得冠群中有婆、媳、父及學童有模有樣的表現中，顯示傳統習俗已逐漸向下紮根，學校及父母親對小孩的

鄉土文化教育是頗為注重且力行，值得讚賞與欣慰。在熱鬧且和諧的活動中成功的推廣米食，我們愉快地放下了幕簾。

### 感動與期望—一心中所繫

人與人間因活動中無形地增進了團隊精神，也凝聚親友、村里、鄉民之間融洽的情感。不僅凝聚農民與農會共識，希望在速食文化的蓬勃發展中，把傳統米食文化，順應時代潮流，持續朝口味樣式多樣化、提昇產品競爭力、並延續本身傳統美味的特性，爭取社會大眾對傳統米食的懷舊、認同與支持，提昇米食的消費量，進而極力推動米食文化、承傳客家米食傳統，有朝一日能擴展米製食品市場，開拓農產品產銷。也唯有將中國傳統米食製產品特色及民俗文化繼續傳承，促進地方文化的蓬勃發展，才能再創生機的新希望。 



徵稿：為讓各產銷班相互了解彼此動態，歡迎產銷班員主動執筆提供各種產銷活動情形，使「產銷班廣場」的資訊與你我相連。稿費從優，500字左右，附圖更佳。來稿請寄「豐年」半月刊編輯部。