早期美濃的菸農，在農作忙碌時，會以「交工」的方式，互相幫忙耕作或採收，而農田主人則必須提供餐點，款待幫忙者，因為在菸田旁用餐，故俗稱為「菸葉飯」。菸葉飯在台灣光復後最為流行，但現今知道的人已不多，美濃地區還有菸農子弟，不曉得「菸葉飯」是怎麼一回事，誤以為是用菸葉包飯吃的食物，而鬧笑話。最近，「美濃客家擂茶館」遵循傳統作法推出「菸葉飯」，讓前來美濃的遊客，也可享受這一款難得的風土美食。

早期的菸葉飯，為了攜帶、吃食方便，都用大碗公盛裝，碗底盛飯，上面則放滿各式配菜，包括梅乾扣肉、高麗菜封、九層塔煎蛋、熱炒醃蘿蔔、福菜等，滿滿的一大碗，保證令您滿意，吃飯用的筷子，則是在田間就地取材，折兩段田邊竹林生長的細竹枝，就可當作筷子。

美濃客家擂茶館為保持傳統，採用民初的大碗公為容器，菜餚則非常講究。梅乾扣肉是採美濃特有的黑毛豬肉為材料，先以小火將多餘的油脂炸出，再以青蔥爆香，混合米酒及醬油調味，最後再與高麗菜一起悶煮一小時，使之入味。熱炒醃蘿蔔，則是用美濃當地醃製一年以上的醃蘿蔔，切成細丁狀，用大火快炒，有股醃漬蘿蔔的清甜及熱炒的香Q口感。九層塔炒蛋則因客家人節省，為求菜色變化，在常見的雞蛋中，加入口味較重的九層塔，使之別具風味，更能下飯。

來到美濃，還有幾種客家美食不可錯過。美濃粄條一直是最具特色的地方小吃。在來米加工製作而成，類似北部的河粉，主要佐料是瘦肉、蔥頭。吃時以乾拌粄條，最能吃出其香味。煮爛的豬腳，香軟滑嫩，很受人們的喜愛，且價格低廉，即使是美濃本地人，也百吃不厭，外客到此，除品嚐粄條外，不要忘記嚐嚐美濃客家的紅燒豬腳！

品嚐美人腿！

文圖／余淑蓮

每年10-11月金風送爽時節，台北縣三芝鄉特產的赤殼茭白筍，鮮嫩上市。台北市瑠公農業基金會輔導三芝鄉生產高品質的赤殼茭白筍，已連續8年獲吉園圃優良蔬果認證，及連續3年獲該基金會無農藥殘留的安心蔬果認證。今年特別推出一公斤小包裝，在台北縣、市農會超市及松青超市上架販售。

瑠公農業基金會生產組長吳昭祥表示，赤殼茭白筍修長均勻，肉質豐潤潔白，又稱美人腿，富含蛋白質、纖維及維生素，是低熱量的新鮮蔬菜。烹調處理也很簡單，煮湯、碳烤或炒食皆宜，亦可川燙後涼拌。

選購筍皮潔白、光滑、中段圓潤、無黑點、軟化或黏稠者為佳。最佳儲藏溫度為4℃。在冰箱可保存8天左右。



■ 三芝鄉特產「美人腿」，有安心蔬果認證。



■ 茭白筍煮湯、碳烤或炒食皆宜，亦可川燙後涼拌。