

撰文／林謙禎 攝影／劉慶堂

米食文化的傳承

中國以農立國，食米歷史五千年，形成了以米為中心的飲食文化。米是國人日常飲食中，最主要的热量來源，循此發明出各種饒富變化的精緻米食及糕點，每至年節佳期，利用米食貢品表達子民的敬意，敬奉天地神明，更把米食提高到心靈與信仰的崇高境界。

根據史書記載，神農教民播五穀，從黃帝開始「蒸穀為飯，烹穀為粥」。米食一路推動歷史巨軸，牽引著代代相傳的民族鄉情，舉凡人類一切文明的發展，根植於大地，與土相親。

中國的可耕地其實僅佔總面積的15%，在有限的環境、資源下，中國人以「順應天時，愛惜土地，尊敬生命」的生活智慧，發展出「春耕、夏耘、秋收、冬藏」的農業技術與文明，也配合節氣變化，衍生出連綿循環的歲時節慶，並在節日按照傳統習俗，以米製成各式各樣的米食糕餅點心，敬天地、拜祖先，祈求護佑，使勞苦終歲的人們品嚐甜美的生活滋味，進一步與生命禮俗、歲時節慶相依偎。

在傳統生命禮俗中，嬰兒出生的第三天，父母以麻油雞酒及油飯祭祖，贈送親友，傳達喜訊，這稱為「三朝洗兒油飯香」；嬰兒滿月當天，外公家要送「頭尾」（即嬰兒從頭到腳的飾物），以及米製的紅圓仔，表示祝賀小嬰兒一生圓圓滿滿，稱為「彌月送來外媽圓」。

小孩滿週歲時，拿兩個紅龜粿讓小孩一腳踩一個，使他能壽長如龜，並用米香擦小孩的小嘴，讓他滿嘴芬芳，成為受歡迎的人，俗稱「度晬紅龜和米香」；小孩長大結婚時，新人送入洞房後，要吃新娘圓，一次要舀起兩個，象徵成雙成對、圓



滿甜蜜，稱為「吃新娘圓萬事圓」。

每逢歲時節慶，點綴其中的米食糕餅，尚且各有不同的象徵意義，如春節的發糕表示發財，吃湯圓象徵事事圓滿，年糕寓意年年高陞、四季平安；清明節祭祖的艾草粿、紅龜粿，為的是祈求祖靈保佑子孫做生意賺大錢；端午節的肉粽，除了紀念愛國詩人屈原，兼可祭拜祖先；中元節的桃形紅龜粿、芋粿巧、鹼粽、油飯等，都是祭拜諸鬼神及普渡眾生的必備祭品；中秋節的麻糬，含有祈求人生圓滿光輝的意念在裡頭；冬至是「歲」首，湯圓象徵添新歲、祈福與團圓；臘月以臘八粥、八寶飯甜甜灶王爺嘴巴，以求來年四季平安、好豐收。

這麼說來，米食在我國不僅代表飲食的涵意，更象徵中華文化的傳承綿延。

重視健康，珍愛大地，土地孕育出結實纍纍的稻穗，一直都是大自然回報人類辛勤耕耘的豐富饋贈。《鄉間小路》自本期開始，將推出「懷念米食」系列，濃濃米飯香，閩南的、山地的、客家的米食文化，大異其趣，貼近那些卓有特色的、失傳少見的米食糕點，是一種尋幽訪勝，是一種對於文明足跡的印證，也是一種緬懷與啟發。

腳

即將失傳的客家米食(1)

「九鼎軒」的黑糖米糕與艾草粄

如果三義沒有了木雕和客家米食，三義就不再是三義了。

傳承客家米食文化命脈，三義一直是個指標性的存在。三義

木雕的主業地位。

客家人逢喜事吃麻糬，入厝、嫁娶、生日、節日慶典聚會，無一不有麻糬的蹤跡，算是敦親睦鄰、促進團結互助精神的

一種食品，喜宴尾聲，新娘子送客，雙手端的不是糖果、敬菸盤，而是麻糬，同時還附有攪磨過的細砂糖和花生粉，為免受潮，還是各自分成小塑膠袋包裝的，讓賓客連著麻糬一起帶回去，禮數周到。通常辦一次喜宴要吃掉2斗麻糬，一斗23斤。

用機器製作的米糕、粄食，風味就是差一點。劉媽媽是早年在農會教做米糕的好手，靠兩個大蒸籠和一個炒鍋，身子骨硬朗的劉媽媽，每天凌晨兩點半就起床，蒸米糕、炒米糕，一直忙到上午九點；過年前則趕做年糕，艾草粄的材料艾草有季節性，每年2-6月才能收割，每個月得用掉50斤艾草，短期囤積的艾草一經用完，成品也就從缺了。



店主劉淑瑩手端手工製作的艾草粄和黑糖米糕。

街上有家「九鼎軒」，製作的客家艾草粄、紅豆粄、黑糖米糕、黑糖發粄、麻糬、小月餅，使用鯉魚潭的糯米、在來米、蓬萊米，七十歲的老阿嬤以手工製成地道客家米食點心，光是如何用最樸實的傳統手工技法，保持艾草泥製粄後的天然綠色色澤，完全不使用化學色料，就蔚為一奇。

九鼎軒融合米食產品與木雕藝品於一，會發展成這樣，起因於「一九九五年閏八月」這本書扭轉出的意外人生。店主劉淑瑩說，三義從民國7年(1918)就開始做木雕了，她的先生很自然地也是街坊中製售木雕品的一員，但傳言中共將於1995閏八月攻打台灣後，大家無心購置不屬於生活必需品的木雕擺飾品，三義的木雕生意突然間黯淡下來，惟恐無以維生，她商請老媽媽搬出拿手絕活，在店裡兼賣客家粄類米食，居然大受歡迎，從此取代了店裡



九鼎軒外觀是樸實的紅磚地、紅屋瓦頂，和木雕品「合署辦公」。



炒紅豆餡做紅豆粄和麻糬



蒸熟的紅豆粄，倒在平檯上，用刀分切。



把紅豆粄分切成小塊狀。



麻糬包入紅豆餡。



麻糬表面裹沾麵粉，就是成品。

艾草粄是別有風味的客家點心，最大的節慶用途則是「掛紙」，意即掃墓時用石頭和艾草粄壓住冥紙祭拜祖墳，平日敬祖做為供品，也是一種解熱避邪的健康食品，每到端午節是熱賣最高點。

黑糖米糕加上龍眼乾或芋頭，是客家人在結婚、生子時派上用場，分送親朋好友沾沾喜氣的美食；黑糖發粄是用糯米加蓬萊米，發酵蒸熟而成的，過年禮神敬祖、開張祈神必用，象徵著事業發展，招來財運；紅豆粄用糯米與蓬萊米磨漿、激燥、攪散、搓揉後，加糖和紅豆蒸熟，過年時節家家必備；客家小月餅又有「月光餅」美稱，烤成淡淡金黃圓形而中央凸起、顏色較深的樣

子，宛如荷包蛋的中間蛋黃樣貌，點化出客家人刻苦持家之外的含蓄詩意。

在全自動化的機械替代人工時代，劉媽媽堅持純正手工的傳統製法，方能吃出客家米食的新鮮、自然、香綿，的確是耐人尋味，然而感受到漸漸力不從心的劉媽媽也不諱言，下一代沒人肯學這項傳統的米食手藝，只能做為壓箱寶，她不由得嘆口氣，傳遞出無可奈何的訊息。

「九鼎軒」地址：
苗栗縣三義鄉水美118號
TEL: (037) 875-366



劉媽媽端出做好的艾草粄

食譜示範／九鼎軒

黑糖米糕

材料

圓糯米3升、黑糖1350克、黃糖25克、芋頭1500克

作法

- 1.圓糯米浸在水中一晚，水的高度恰恰蓋過米高即可。
- 2.第二天撈起吸了水分的圓糯米，放進大蒸籠裡，用大火蒸50分鐘。
- 3.蒸好的圓糯米放入大炒鍋，加進黑糖炒香。
- 4.芋頭去皮後，切成薄片，入蒸籠裡去蒸，蒸熟後拌黃糖，備用。
- 5.把作法2炒香了黑糖的圓糯米放進四方形不鏽鋼盤容器裡，鋪平，以一層糯米、上放一層作法4黃糖芋片、再上放一層糯米的「三明治」形式鋪到快與盤子高度齊高，冷卻後，三層即密合在一起。
- 6.把全盤黑糖米糕倒在工作平臺上，持刀分切成小塊，即可食用。
- 7.因屬手工製作，且不添加防腐劑，宜當日趁鮮食畢，未能食用完畢的應放進冰箱冷凍，次日以後食用前解凍，解凍方式有兩種，用電鍋加熱，或放入微波爐強力微波一分鐘。

主廚TIPS

要變換口味者，可把芋頭替換成龍眼乾，酌加適量米酒或紹興更添香氣。

艾草粄

材料

圓糯米5升、在來米2升、艾草6兩、黃糖5斤

作法

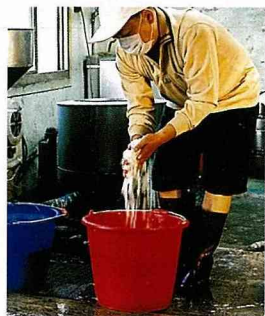
- 1.圓糯米浸在水中一晚。
- 2.第二天撈起吸了水分的圓糯米，放進磨漿機內，慢慢磨漿。
- 3.磨好後，把米漿倒入已先用棉布袋套層好可盛裝米漿的脫水機內，水分被過濾流失後，即成較軟較乾的麵糰。
- 4.加入黃糖、艾草汁，把麵糰揉汁勻合，搓得勻稱，再鋪平到容器盤裡，送入蒸箱蒸2小時。
- 5.取出冷卻後，把全盤艾草粄倒在工作平臺上，持刀分切成小塊，即可食用。
- 6.因屬手工製作，且不添加防腐劑，宜當日趁鮮食畢，未能食用完畢的應放進冰箱冷凍，次日以後食用前解凍，解凍方式有四種：用電鍋加熱、放入微波爐強力微波一分鐘、沾蛋後用油煎熟食用、沾麵糊後用油炸軟食用。

主廚TIPS

- 1.要變換口味者，可把芋頭替換成龍眼乾，酌加適量米酒或紹興更添香氣。
- 2.居家DIY，如艾草取得不易，或難以榨取汁液，可以綠茶粉液替代，換料不換色，也是能提高免疫力的養生小點。



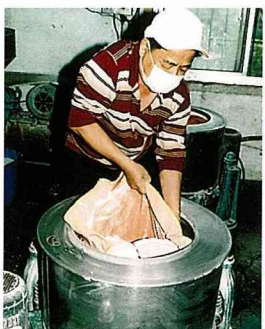
量取圓糯米，浸泡一個晚上。



放入磨漿機內磨成米漿。



把米漿倒入脫水機內。



脫水後，取出麵糰。



把麵糰盤放入烤箱。

撰文／林燕禎 攝影／劉慶堂

客家人的米食文化



米飯是客家人的主食。除了單純的白米飯外，以米為原料的各種點心及粿類食品，琳瑯滿目，有呈現米

飯特色的甜鹹油飯，可當主食的米粉、米篩目及面帕粿等，過年過節、婚喪喜慶才出籠的粿類點心有紅粿、龜粿（新丁粿）、芋粿等，還有利用發粉膨發的勃粿，利用糯米椿打而成的糰粿，另有利用不同特性的兩種粉類製作成的九層糕，甜碗仔粿、鹹芋頭粿、甜粿、圓粿仔甜湯、鹹粽、白頭公粿也很常見，能創造出這麼多元面貌的粿類食品，顯現出客家婦女手藝的精巧。

客家米食大多是以稻米為原料，磨成米漿蒸熟製成「粿」，意即「屑米餅」，也就是閩南人所稱的「粿」，婚喪喜慶、逢年過節、廟會祭拜、祝壽祈福，依俗例要打粿，插秧割稻之日也不能免俗，因為，這是食用最方便口味大眾化的客家傳統迎賓點心。

過年時節，當然是打粿最忙碌的高潮期，甜粿、鹹粿、發粿、蘿蔔粿、芋仔粿等紛紛出籠；緊跟著元宵節要打「菜包」，

狀似豬籠，客家人戲稱「豬籠粿」，是農人出門耕作隨身攜帶的最佳點心。

元宵過後，開始準備掃墓祭祖，此時客家婦女忙著打「發粿」了，發粿的粿面必須隆

起分裂，像是發笑的樣子，客家人相信「粿笑」是發財致富的好吉兆，清明時節打「青粿」，做法是拌入艾草或其他植物的纖維，作用在於補健身體、去污除穢。

端午節包粽子不打粿，中元節非但包粽子，打「糰粿」也不能免，中秋節來臨，打的是「芋仔粿」，冬至開始打「粿圓」，淋上熱呼呼的紅糖薑汁，就是令客家遊子魂縈夢繫的「漉湯」了！

一年容易又春天，插秧種稻時，農人最喜歡吃可以填飽肚皮的「糰粿」，糰粿是客家米食中最具代表性的食品之一。相傳江西省長汀縣有一個客家聚落，在宋朝時曾發生連年旱災，以致當地居民群聚討論，想去寶珠峰山的龍王廟，求海龍王賜點雨水，然而就在大家都有共識時，才發現農田荒旱，無稻米可收成，各戶人家能拿出來的貢品米太少了，怎麼辦呢？於是居民們發巧思，把各家的米蒐集起來，一起蒸熟，再將它槌打攪和至柔勻不見米粒的模樣，當這「新產品」出現後，居民十分滿意，禮完佛的那一天，大夥兒樂得分食共享，滋味中還存有濃濃的稻米甜香味，經由口耳相傳，以後成了客家人的最愛。

勤儉好客的客家人，逢年過節或廟會活動時，為了款待親朋好友，乃端出糰粿宴客，再加上不斷研發製作許多米食，式樣繁多，口味各異，米食文化更集大成，諸如頭槌（油槌仔）、二糰、三甜粿、四惜圓（湯圓、元宵）、五包（菜包）、六粽、七碗粿（水粿仔）、八摸掌（米篩目）、九層糕、十紅桃（紅粿），由一到十如同順口溜；另外還有菜頭粿、發粿、芋粿、米糕、米粉等。先人們累積的智慧就這樣成為家喻戶曉，令人食指大動的傳統美食了。

