



何保國 用手樁出米食香

何保國具有客家子弟勤奮踏實的特質。

客家米食文化歷經嬗遞興革，不免迎合現代人的口味，例如原來不包餡、只沾糖粉和花生粉的客家麻糬，演變到今天，既包紅豆，又包山藥，變得最多的，首推機械取代了傳統手工，原始的米食香，如何傳達溫情人氣，且讓我們追本溯源，找尋即將失傳的米食手藝。

客家原味麻糬

不能怪工業革命的機器文明，改變了米食文化的原味，走點味，卻帶來製作上的莫大便利，尤其能夠大量生產，供應市場所需，對於米食推廣，誠然是功不可沒的。如果說秉持傳統特色、原味，是一種擇善固執，那麼在社會的角落，總有一些

以文化傳承來自期的人，在守護著昔日餘暉。

北埔是位於新竹後山盆地的山城，可是研究客家史蹟必來取經之地，這裡有全台灣最特殊的武裝開墾史、最悲壯的抗日史，更自豪於原色原香的客家美食，搶救繁華落盡前的春夢，鄉民兢兢業業，樸拙中端然散發出貼近歷史的文化面貌，投射在看來無啥稀奇，卻讓客家人油然而生「捍衛莊園」心情的麻糬上，月是故鄉明，花蓮麻糬、草屯麻糬，絕對和客家麻糬是不一樣的，這才有故事好說。

客家麻糬的由來，據說是古代客家人普遍窮困，沒錢招待訪客，尤其客人落坐，聊著聊著，眼看用餐時間將到，不便下逐客令，為略盡主人之誼，於是把家中現有的剩飯搗勻，加入花生粉、糖粉，變成了麻糬，至少可以充飢，讓客人感到一股香甜意味。

目前在台灣的麻糬比一比，客家人做的麻糬算是最經久耐吃的。一般的台式麻糬口感上較柔軟，與客家麻糬的Q、香有差距；花蓮麻糬則接近糰餅口感，比較扁硬。

客家人另有一款與眾不同的麻糬吃法，用老薑汁熬紅糖煮成的湯汁麻糬，俗稱「牛汶水」，香辛甘甜，冒汗淋漓，無比暢快，別有一番風味，是民間流傳的補血去惡露、治癒初期感冒的補方、食療方。

正宗好吃的客家麻糬，面臨失傳的命運，客家子弟何保國指出，平日店裡為應付需求，必須快速製作，不得已使用脫水機等機械，但在傳授客家米食課程時，一律遵循古法傳授給有心學習、了解客家米食的學員，用傳統石臼搗出來的麻糬，口感與Q度均屬上乘，只有吃過的人，才能體會滿口糯香的爽適。

客家麻糬的傳統作法，備料糯米一斤、花生粉適量、糖粉適量、黑芝麻少許，把糯米粉加入熱水中拌勻，用手揉到粉糰表面光滑且軟澄，接著，將揉好的糯米糰用手疊揉做成塊狀，放進不銹鋼長方盤盒中，推入蒸籠以大火蒸約一小時，使糯米糰熟透。

這時要另外準備一個鍋子，鍋中先抹少許沙拉油，防止材料黏底，將蒸好的糯米糰倒入，趁熱用力搗到均勻後，放涼，最後，將已經涼了的麻糬分割成小塊，沾上盛入碗裡拌好的花生粉、糖粉及黑芝麻，即可食用。

認識「新台灣美食」

何保國具有客家子弟勤奮踏實的特質，娶了同是苗栗人的「阿妹」為妻，小倆口一起推廣融合傳統與現代風格的客家美食，從「新台灣美食」米食本店拓展到台中市，十年有成。

四處比較客家美食的源流、異同，何保國考察北埔、苗栗、台中縣大屯等多處的客家米食作法和風味，細心地在不需大量供應米食成品時，遵古製作，重現原味。

以芋粿來說，客家芋粿是把芋簽混合米漿，上面舖以炒豆干與韭菜，芋粿鹹香的滋味，就與台南傳統的台式芋粿，大異其趣，但同樣都是年節供桌上的美食。

台南芋粿有長方形、圓餅狀、丸子狀、筴杯狀的，筴杯狀的芋粿就是俗稱的「芋粿翹」，作法是先爆香紅蔥、蝦米、豬肉絲，再加入芋簽番薯粉拌勻後蒸熟。另

一種作法是，芋頭米漿入蒸籠加肉燥，後者的作法是滿接近客家芋粿，相形之下，客家芋粿素淨有綠意，比較不油膩。

米食香噴噴，粿粉是製作上最重要的基礎工程，何保國說，粿粉有圓糯米粉、長糯米粉、在來米粉（即粘米粉）、蓬萊米粉、糙米粉等五種，「米漿」是把米泡水過夜，連水一起磨漿，通常採行米與水一比一的比例，進而做成核桃酪、米乳、杏仁露、花生奶露等。

「水磨粉」是把米泡過夜後，連水一起磨，再壓乾成粿粉糰，稱為「軟漿」，用來做湯圓、糰子、元宵、年糕、菜包、麻糬、芋粿、粿類米食等。

「乾磨粉」是把米泡過夜，撈出米，瀝乾水分，吹乾後磨成粉，可以放得很久，稱為「硬漿」或「生粉」，可做鬆糕等糕餅類，也可大量做成麻糬、芋粿等，生粉放進乾鍋用小火不停翻炒成金黃色的「炒粉」（又稱熟米、熟粉），做成糕餅更是香鬆可口。

何保國表示，要做出各式客家糕餅點心，水分控制、蒸煮時間都要注意控制好，適度比例地調合三種粉類成為「合成粉」，擷長補短，更能充分發揮米食Q甜有勁的特色。他建議進階程度的讀者，可把在來米搭配糯米，從6：4的比例試著做麻糬等米食，享受DIY的美好成果。

家庭DIY作法從簡，只要把米粒泡過夜，用果汁機分3次攪打成漿，設定高速，每次約12分鐘，打到用手觸摸的觸感是細膩柔緻的，那就很棒了。打好的米漿全倒進布袋裡，壓乾水分後，再做糕糰，不僅自己有成就感，也能贏得家人和親友們的讚不絕口。

「新台灣美食」米食本店：苗栗新英里南勢6號，門市：台中市大慶街2段6-16巷85號
電話：(04) 26584195



打好的米漿倒進布袋裡，壓乾水分。