

採訪·攝影／林謙禎

即將失傳的閩南鄉點(2)

竹筒粽與紅糟肉圓



竹筒粽。



剛蒸好的肉圓。

用味蕾逛逛米食世界的大觀園，台灣南北各地都有美味的鄉點待你品評；粽子與肉圓都揉合了滷汁的肉香，既是主食，也是點心，讓不管離家多少年、多麼遠的遊子，一想起熱呼呼的米食鄉點，就會興起淡淡的鄉愁。

節節高升竹筒粽

每年迎接俗稱「五毒日」的端午節時，就提醒人們注意抗瘟課題，別出心裁、重現古風的竹筒粽，是竹葉裹粽後再包入竹筒內，避免與空氣直接接觸，多一味竹筒香，再加上強化抵抗力的八寶食材，吃粽子吃得安心開懷。

話說屈原投河後，百姓們恐怕屈原的屍體被江裡的魚蝦吃去，就用竹筒裝了煮熟的米飯，投入江裡餵魚蝦。後來傳說，漢代建武年

間屈原的幽靈曾出現，訴說竹筒和米飯每年都被蛟龍所吞食，要防止蛟龍吞食，就要用樹葉塞住筒口，然後用彩線纏繞方牢固，人們當然一一照辦，用繩線綁牢，就是相當完整的竹筒粽，閩南人特別留意這個典故，竹筒粽獨樹一格。

粽子大致分為鹼粽和鹹粽兩種口味，台灣式、廣東式、江浙式等各種形式的粽子不一而足，代表台灣食物豐富多元化的

粽子，不限端午上桌，平時也都能享用到，但端午前後仍是粽子最受歡迎的食品，因為這段時間正巧接近各級學校升學考試關鍵時刻，包粽子即有祝考試「包中」上榜、祈求考試成功的吉祥意，聞者莫不笑著答謝。

粽子本來的形狀是用竹筒的，時至今日，已改用竹葉或荷葉，形狀與材料已有



主廚陶志海。

了很大的變化，沒人再投粽入河祭拜屈原，而是包來自享口福，應景過節，常見粽子種類有鹹粽、鹼粽、肉粽、菜粽、粳粽（板粽）、鹹肉粽、裹蒸粽、甜粽等，通常吃的是蒸粽，材料是香菇、糯米、花生、栗子、肉及鹹蛋等，可口有味。

金典酒店主廚陶志海指出，追根溯源，當年祭拜屈原的粽子是裝在竹節內的，當粽子隨水漂浮，露出粽米，散發香氣，就吸引魚兒啄食，後來因為竹節粽費工難做，才漸漸失傳，由竹葉包粽取而代之。為重現台式竹筒粽，陶志海利用大坑

特產桂竹筍的竹筒作為容器，把米和餡包進粽葉後，塞入直徑10公分的竹筒內，包覆三層竹葉再綁好，放入高壓蒸氣鍋內蒸煮熟，隨即急速冷凍，降低粽內的空氣含量，避免病菌孳生，採真空密封包裝，既保留了美好風味，又有寄語「節節高升」的美意。

食材處理也十分講究，糯米先經炭水浸泡一夜，清爽解毒，再包進具有天然防疫功效的食材粟米、桂圓、尖糯米、紅棗、綠豆仁、香菇、薏仁、白扁豆，竹報平安，竹筒粽最夠意思。 圖

金典酒店：
台中市健行路1049號，電話（04）23288000

竹筒粽食譜

示範／台中金典酒店中餐主廚 陶志海

材料

尖糯米5兩、粟米4兩、竹筒1個、乾竹葉3張、細繩2條、乾香菇1朵、乾蓮子2粒、乾蝦米2錢、鹹蛋黃1個、乾栗子2粒、干貝2錢、紅棗1個、綠豆仁1錢、白扁豆1個、肉塊1塊(單個份量)

作法

- 1.把材料分別處理，糯米、竹筒、乾竹葉洗淨，干貝泡水至發起為止，香菇、蓮子、蝦米、栗子、紅棗、綠豆仁、白扁豆泡水變軟。注意尖糯米至少泡水2.5個小時以上，在竹筒內先折入1張竹葉做底。
- 2.倒入尖糯米。
- 3.放入粟米。
- 4.加進餡料香菇、肉塊、干貝、鹹蛋黃、栗子、蓮子、蝦米、白扁豆、綠豆仁、紅棗5.放上粟米。
- 5.填滿尖糯米。



竹筒粽食材。



圖1



圖2



圖3



圖4



圖5



圖6



圖7



圖8



圖9



圖10

6.把竹葉折蓋到米上。

7.蓋上竹葉。

8.另一張竹葉也蓋上，如同十字交叉，掩住粽米竹筒。

9.綁緊繩子，免得竹葉散開。

10.把竹筒粽放進大蒸籠裡約蒸90分鐘後即熟，可對半剖開竹筒，或是從上拿掉繩子、竹葉再享用。

主廚TIPS

粽葉香氣有幫粽子加分的效益，所以要選擇比較有韌性、柔軟不易破碎、顏色漂亮的粽葉，先泡過水使其恢復韌度，才好包粽；由於竹葉外再加一層竹筒，所以蒸煮的時間比一般粽子多出10-15分鐘，才能熟透。

新竹紅糟肉圓

肉圓與貢丸是新竹兩大傳統特色小吃，尤其純手工製作的肉圓，QQ的外皮，加上全省獨步的紅糟肉餡，魅力無窮，成為新竹人最愛的小吃之一，也是觀光客必嚐的美食，新竹肉圓打遍天下無敵手，全省擺攤走透透。

代代相傳，好吃的肉圓不改風味，配料、口味、做工、步驟不能省，這就叫做堅持傳統、擇善固執。新竹肉圓的皮比一般肉圓皮，更軟更Q，透明得可以看到裡頭的餡，以小火炸得滑嫩，口感獨樹一幟，再配上自家釀的紅糟，摻進上好的胛心肉、肥碩的栗子和蔥，拌和成餡料，沾蒜蓉醬油或是自製甜辣醬，皮餡的滋味一氣呵成，讓人忍不住一口接一口。

和紅麴醬（也就是紅糟）搭上關係的新竹肉圓，不同凡響。21世紀風行的各種生化科技幾乎都以菌類為基礎，再逐步發展食品、藥妝品等，紅麴也因此大為走紅，新竹肉圓採用紅麴，真是肉圓界最有健康概念者。

專業產製紅麴的禾圓食品負責人陳念



新竹肉圓全省走透透。



搭配紅麴醬的新竹肉圓。

府在菸酒公賣時期獨家製售紅露酒專賣，視為高度機密，不准民間製作紅麴，所以人民不知紅麴之味久矣，宛如

失傳般，直到菸酒民營化，民間的紅麴製作「枯木逢春又再發」，人人都可吃得到紅麴了，有些新竹肉圓攤子也改用市面上現成的成品，方便、衛生、提高整體質感。

祖表示，無論亞洲香菇、歐洲香菇，人類自古以來即採集這種真菌當食物，而且很有規模地栽培了數百年之久。紅麴菌絲會分泌紅色素，經老祖宗萃取後，順理成章變成食品天然著色劑，用於保存肉類、魚類，做出知名的紅糟肉、紅糟魚、紅豆腐乳等中國傳統美食，也用來醃漬泡菜。

紅麴含有抗菌物質和降血糖血壓的活性物質，可以養生、提高人體免疫力，可惜政

失傳般，直到菸酒民營化，民間的紅麴製作「枯木逢春又再發」，人人都可吃得到紅麴了，有些新竹肉圓攤子也改用市面上現成的成品，方便、衛生、提高整體質感。

紅糟肉圓台中分店：

台中市寧漢一街1號

電話 (04) 23156948

紅糟肉圓食譜

示範／呂俊林

材料

在來米半斤、番薯粉（或樹薯粉）半斤、太白粉1杯、豬胛心肉半斤、香菇10朵、蒜末1大匙。

作法

- 1.在來米磨成粉，稍有濕度為佳，放在蒸籠裡，蓋好，蒸約30-40分鐘至熟透，Q透且有彈性，放涼，接著把在來米和番薯粉均勻混合，讓肉圓的賣相、口感都至佳，再加太白粉混勻，抹薄薄一層油的肉圓模型或圓碗當容器，裝入混合的粉漿。
- 2.放入餡料肉塊、香菇，以蒜末調味。
- 3.再蓋上一層粉漿，放入蒸籠蒸約10分鐘，成形後可小火續蒸取出放涼。
- 4.以肉圓拌沾紅麴醬食用，如果肉圓沒能趁熱享用而變涼，可以溫油泡軟再吃。番茄醬加點甜辣醬，再加進紅麴醬，如同紅色糊醬，也可供肉圓沾食，倍增鮮美。

主廚TIPS

在來米好消化，是製作碗粿、板條、肉圓的主材料，雖然也有業者為了突顯肉圓水晶皮般的Q透明澄感，而使用樹薯粉來代替在來米，但吃多了，腹脹難消化，樹薯粉澱粉質高，不是可經常食用的理想點心。