

文／陳麗華

圖片提供／華陶窯

炊斗飯與割稻飯



華陶窯提供用大碗公吃自助式「割稻仔飯」，回味昔日農家「菜土汨好滿意歸」的生活意趣



回首來時路，清晰記得小時候，清晨天才剛剛亮，就聽到阿公清喉嚨的乾咳聲，媽媽、孀孀再怎麼想賴床，也得趕緊起來，因為三合院裡大伙房的老老少少陸續都將起來上學上班。阿公已經升起大灶腳的火苗，烘燒著媳婦煮炊斗飯的柴火。

長輩們開始打點三餐，上學的帶便當，上班的也能享受到熱騰騰的炊斗飯或清粥配小菜。這種農業社會的天倫樂，與現在的三餐外食，真是不可同日而語。

炊斗飯，維繫家族的親情

三合院的炊斗飯，維繫著大家族的感情，現今工業社會，年青人離鄉背井謀生活，圖方便，省時間，人口簡單，

電鍋一按，飯來張口，茶來伸手，根本不用在灶腳忙忙碌碌的煮三餐，而陪伴我們的割稻仔飯，也只能成為老一輩的追思。

古早一句話：「查某囡要出嫁，要先會煮炊斗飯，才嫁有好人家，飯碗才端得起。」因為炊斗飯的製作方式，非常麻煩，要先將米清洗後用熱滾滾水煮米，待半熟時，撈起來平均灑在木桶內，隔火蒸煮至米熟。因為一大鍋飯米，在熱滾滾大鍋內煮，要不斷的攪拌，才不會沾鍋燒焦，一餐飯輪到煮飯的人，總是離不開廚房，熱氣煙霧裊裊，汗水沾濕了衣裳，所以煮炊斗飯要有三心，耐心、用心、愛心，炊煮炊斗飯無形中也可修心養性。雖然阿公在灶腳幫煮飯的人添減柴火，但是煮飯的人也不得閒，長輩們為了下一代的健康，他們無怨無悔的一冬一冬煮炊斗飯，讓一家大小溫飽，期待著兒孫成長一代傳一代，不知兒時炊斗飯何時再現？

炊斗飯的相伴產物是「泔湯」，也就是煮米的湯頭。以前阿嬤的好手藝嘸是人人會，持家勤儉，煮飯拾泔湯，炒菜用泔湯，省油摺滑溜，鄉下人大伙房子孫多，要吃得下飯，飽足胃口，菜色就是一大問題，鹹酸苦淡的人生，鹹酸苦淡的菜色，總是有形無形的在教育我們的生活，炊斗飯要吃久，不能餐餐大魚大肉，就要儉中能飽，隨著季節的變化，調整當季蔬菜，俗摺有料。

割稻飯，鹹酸苦淡的人生

從前種田的人，對於割稻飯，更是形容的入木三分。因為「播田有希望，挲草是多工，割稻收成有好糠」，所以在「播田時老爺飯，挲草乞食飯，割稻是吃皇帝飯」，分中下上的菜色，是希望、是無奈、是豐收的喜悅。因此，古早小孩子們也最期待割稻飯的大魚大肉。一年二冬的收割季節，十月收冬戲慶豐收，就作麻糬敬拜田頭土地公來保庇，明年「稻頭大糶，稻尾拖土，作麻糬來糊」，緊接著收冬後的稻田種芥菜或菜頭，在過年前採收作福菜曬菜脯，預備壞年冬糧好配菜，農民愛惜寸土寸金的情懷表現無遺。

苗栗縣通霄鎮有湯姓、邱姓大富農，勤儉持家聞名於後，當兩姓人家的媳婦要學會桌心菜，就是茂春（邱）破布子，川盛（湯）紅豆腐乳，因為雖有大魚大肉，也要糧足當思無糧時，所以桌上放一盤小菜，就是要提醒晚輩，飽食知足，勤儉是本。

華陶窯，勤儉惜物的堅持

在華陶窯紅磚黑瓦的屋簷下，讓我想起小時候，三合院大伙房的炊斗飯，是台灣農村早期的生活方式是多麼的辛苦勤儉呷惜物，雖然時代不斷的進步，科技的發達，少年家無機會體會早期艱苦的生活，浪費與不

知足已經成習，華陶窯為感念古早的台灣情懷，重塑早期割稻的生活方式，讓大家來共同懷念與珍惜古早勤儉惜物的精神。來華陶窯手捧割稻飯，想起故鄉的田園，阿母親手炊燒飯，阿爸為阮拼三餐，期待兒女成功回家園。啊！懷念的割稻仔飯，一粒米，一粒汗，粒粒嚨是媽媽親手煮的愛心飯。

筆者在去年苗栗縣苑裡鎮農會主辦「因應加入WTO輔導稻作轉型示範計畫」的慶豐收音樂晚會活動中，被主辦單位邀請，以相褒方式，吟唱自編自曲的「稻草人」，它的歌詞是這麼寫的：「割稻飯Q擱香，稻草人心空空，伊用生命作米來飼人，稻頭作肥，稻尾蓋厝來住人，黃金稻穗成熟時，伊佇田邊到顧田，風吹日曝無怨嘆，因為伊是有口難言的稻草人，也是人人徯靠的稻草人。手捧割稻仔飯，更加思念故鄉的田園。」為昔日田園風光譜下真實的寫照，更將屬於40-50年代的人們思念故鄉情懷，表現無遺。

這篇「割稻仔飯」完稿時，正值4月清明後雨紛紛，望見山腰桐花陸續綻放，看著電視播放「苗栗桐花季」，又提筆吟下「油桐花思」：「五月雪白滿山頭，油桐花飄水中游；少小離鄉不知愁，伊人依門獨廝守；鴻雁稍來鄉思愁，近鄉情怯淚雙流；面對故人心揪揪，但願餘生共白頭。」

豐年叢書



這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊完結，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。



郵政劃撥／00059300財團法人豐年社

定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（郵購另加掛號郵資60元）

門市部：(02) 2362-8148轉30／31 台北市溫州街14號一樓