

採訪・攝影／林麗娟 食譜示範／鄭道聰

古鎮裡米飯飄香

在台灣鄉間有「割稻飯」，在窯火味十足的陶鄉瓷鎮鶯歌有「泥漿粥」，在台南孔廟旁古蹟裡還重現日本九州、北海道最正統平民化的「漢堡丸飯」，這份注入新意的古早味，耐人咀嚼台灣優質米飯的芳香！

孔廟旁 日式漢堡丸飯

從北海道到九州，漢堡丸飯、漢堡排飯是很人氣的飯食，一個醬汁下飯的肉丸加上一碗飯，就夠教人無比滿足的了，類似的漢堡丸飯餐飲店有講究遵循傳統的，也有時尚開連鎖店的，有的店面就開在古蹟和神社旁，

文史主廚鄭道聰

古意盎然，漢堡肉口味還會變化出本身和醬汁的多款選擇，漢堡肉丸看起來就算不大顆，卻是厚而紮實的，由於有扣人心弦的醬汁搭佐，絕對要來一碗白飯，扒個精光方過癮。

台南知名的文史工作者鄭道聰是延平郡王鄭成功大家族的後人，以研究鄭成功歷史和中日茶道文化而著稱，他的文史工作室兼「甲比丹」餐飲館就在數百年歷史的孔廟旁的古蹟建築物裡，一道金澄鮮美的煎黃魚飯是香噴噴的誘人佳餚，



家常煎黃魚飯



對面孔廟。



餐廳外觀



古蹟內觀

而日式漢堡丸飯則是金字招牌。

鄭道聰強調，他參照日本九州的純正日式漢堡丸做法，再稍加改良成套餐，端出一套適合國人口味的美食，採用日本香醋調製成醬汁，淋在手工打揉的肉丸上，加上蒲燒鰻、季節鮮蔬等配菜，黃、綠、紅相襯，色澤鮮艷，引人垂涎，由於豬里肌肉必須要絞得更碎才適宜做成可口的漢堡丸，因而他打製的漢堡丸特別提高等級，取材豬腿肉部分，略帶點筋，有點嚼勁，能充分達到滿足感，大顆的漢堡丸不易直接煎到熟，他搭配微波爐煎透，鮮嫩多汁，再有個益全香米這種台灣好米當搭檔，從第一口到最後一口都維持不變的美味。

地址：台南市友愛街8之3號
電話：(06) 2203222

鶯歌鎮 品嚐泥漿粥

「陶醉」鶯歌之旅，花錢少，照樣玩興大盡，出生於台南縣米鄉後壁鄉的「釉之華」活的陶瓷教育館館長黃永全懷念後壁，也熱



吃喝泥漿粥



陶瓷老街夜景



玩陶

愛鶯歌，民國87年教育館開館，原是鄉下孩子的黃永全對農作很熟悉，絲瓜灌入陶土經窯燒後就是很具台灣本土意像的作品，開始了他的創作旅程。

推廣陶藝創作、欣賞從教育

著手，不但積極從事導覽解說，也投入身心障礙領域義務教學，館裡提供捏陶燒陶DIY、特色餐飲、展覽室參觀，也可預約鶯歌老街、陶瓷文化采風的導覽。

館內富含當地特色的「泥漿粥」，係使用鄉土古早味的芋頭、蘿蔔、香菇等材料燴煮，加上桑椹、醃梅子、排骨湯，在陶器餐具組裡形成特色料理，選米則以台灣益全香米、紫糯米、白糯米為佳，從小對泥土有一份難以言喻的感情，他選擇以泥土為陶藝創作的主軸，取名「泥漿粥」，是因為父母總是唸他「玩泥漿有什麼用？



泥漿粥套餐

又不能吃！」他研發這道粥食，用意正在於可以向父母印證「玩泥漿也能吃啊！」雖然還是積不了錢，仍願積極投入當地文化產業導覽，寄望陶藝的創作與欣賞可以從最基層紮根。

地址：台北縣鶯歌鎮重慶街55號2樓

電話：02-8677-2547

無米樂 回味割稻飯



割稻飯-出發

黃永全館長同時也在後壁鄉結合電影「無米樂」主角崑濱伯夫妻推出獨一無二的無米樂故鄉一日遊，在善良的老人農村聚落、冠軍米的故鄉，追夢體會完美的米飯香，澄靜心靈，重振向上的力量。

自從2005年「無米樂」紀錄片在台上映以後，默默在嘉南平原後壁鄉菁寮聚落辛苦勤耕的三位老農們樂天知命的精神，教人感動，70幾歲高齡猶自勤奮耕耘在這塊稻田上，尊敬天地，米稻滋長全然謝天，去年崑濱伯所種的台農71號益全香米贏得全國總冠軍米，崑濱伯把義賣所得100萬元捐立無米樂提升稻作品質基金會，讓大家看到台灣優質米的欣欣向榮生命力。

菁寮聚落遠在清朝至民國40年代時期，已是



割稻飯-開動



崑濱伯（左三）

後壁鄉發展得最早的聚落，農業、商業及人口都相當興盛，黃家古厝的大宅院及歐洲巴洛克建築甚具氣派，1986年榮獲建築界最高榮譽的普立茲獎的德國建築師，早期設計作品金字塔天主教堂就在菁寮聚落的田野中高聳著，約有240年歷史的精緻畫工，以及不用一根鐵釘建成的閩南式建築金德興漢藥舖，見證嫁妝一牛車的北勢老街繁榮。

文林伯與老牛，崑濱伯夫妻和煌明伯挑著飯菜、煙肉到稻田邊，放在牛車上，這便是收割農忙時節吃的「割稻飯」，之後，再去見識當年手工彈棉被的功力，頗發思古之幽情。

菁寮聚落墨客林立社造文史工作室

地址：台南縣後壁鄉菁寮村菁寮68號

手機：0931-033700

益全香米、濁水溪米、池上米都是割稻飯的

最優米材，割稻飯惜福感恩情一籮筐，其他推出割稻仔飯的單位及活動內容，包括台北縣生態旅遊發展協會、瑞芳鎮親子協會帶學員體驗當農夫的樂趣，下田插秧、紮稻草人、挖馬鈴薯、製作稻米福袋、參與把稻穀變成白米的過程、參觀米倉、品

嚐割稻飯、認識鄉間各種蔬菜、置身於美麗的油菜花田裡拍張永不褪色的照片，日後無限回味。

埔里的割稻飯活動則包含了參觀埔里脆甜的紅甘蔗園、親手拔甘蔗、啃甘蔗、認識甘蔗栽種常識、感受山城花卉美景、認識各種花卉植物、花藝DIY創作、參觀蝴蝶生態展示館和酒廠、香菇培育場，了解手工紙的製作流程，還可感受採菇的樂趣，甚至自己動手試著栽種香菇，交換一下別人的兒時情懷，挺樂活。

台中縣潭子鄉大木塊休閒農場的「飢餓補給站」也有割稻飯，專業解說帶領小朋友瞭解小米粒的成長經驗、與生活中息息相關的稻米生態，親力親為，實際感受到農夫倒行插秧的勞苦，將會更加珍惜每天吃的粒粒米飯，生活教育蛻變出生命的正向能量。



日式漢堡丸飯

材 料

白飯1碗、牛絞肉200克、豬絞肉200克、洋蔥適量、麵包粉3大匙、鮮奶3大匙、雞蛋1個、起司片1片、蘑菇適量、沙拉油少許

調味料

荳蔻粉少許、黑胡椒粉少許、鹽1小匙、日式S & B綜合調味料少許

作 法

A：漢堡丸

1. 洋蔥剝皮後，切洋蔥絲，再切小丁，入熱鍋以沙拉油拌炒至熟透，取出放涼備用。
2. 準備一個調理盆，倒入牛絞肉、豬絞肉，攪拌到出現黏性。
3. 把麵包粉用鮮奶浸濕，和作法1洋蔥丁一起倒入作法2的調理盆裡，和絞肉混合攪拌均勻。
4. 打蛋入作法3盆內，加入荳蔻粉、黑胡椒粉、鹽巴，繼續攪拌至材料出現黏性。
5. 把作法4的盆內材料切分為四等份，抓起1/4的漢堡肉，塞入起司片，用手掌拍打塑型成獅子頭一般的紮實球丸型。
6. 熱油下鍋，開大火略煎漢堡丸至表面上色。
7. 取出漢堡丸瀝油，放入220°C的烤箱內烤約10分鐘至熟。
8. 如欲確認肉丸中心與否熟透，可用一支筷子插入，如有肉汁流出即是熟了，可取出享用。

B：醬 汁

1. 燒熱小平底鍋，開中火融化一塊奶油，將蘑菇片、洋蔥碎倒入拌炒至熟透，加入100cc的水，轉大火滾開後，熄火。
2. 加入紅酒番茄醬汁調味，開小火繼續加熱，煮成稠稠的醬汁。

TIPS：1. 醬汁材料可取適量紅酒、番茄醬及鹽調味，再加少許太白粉水勾芡出濃稠度，或使用市售的現成咖哩塊煮出咖哩風味醬汁。

2. 如果沒有調理盆，也可用大碗公或深鍋代替。

3. 也可以把漢堡丸拍打成平板的漢堡排形狀，照樣塞入起司片後拍定型，入平底鍋大火煎上色，也很好吃。

