



年節飯粥與甜湯

農業，把大量的稻草殼、米糠當做重要資源，加以高度利用，開發特產品後，改良土質，提升農作物品質，屬再生型的產業。

水田生態區以栩栩如生的造景，仿造農村田園景觀，展現農村生態，在

這保育的田溝裡，可以找得到真正本土的大肚魚、紅新娘、泥鰍、南洋鯽等。

台灣平埔族有關於稻作的豐年祭、米卦收驚，源自台灣人民俗上信仰人間稻穀種源乃得自神賜，而物質的流通也有賴於稻穀的交換、衡量，例如吃栗子會（以稻穀為標的、依收穫季節決定標幾期會的舊農業社會互助會）、剃頭包年制（全家人平時頭髮先理，帳記著，等稻穀收成時，再讓理髮師帶著麻布袋秤走稻穀抵帳）等生命禮俗，都和稻米息息相關，又如糶油飯（農業社會看重人力，家中生男丁，就在產後或年節喜慶時以米食製作油飯等各式糕點，讓親朋好友享享口福，沾沾喜氣）等，無一不在傳承勤勉、惜物、純樸的稻鄉文化。

「社」是土地之神，「稷」為穀神，社稷就是國家的代表，一年經過春耕、夏耘、秋收、冬藏的循環，除了年節、開墾收成時拜土地公，年終更要奉祀「五穀爺」，風調雨順、五穀豐收時，理所當然大拜拜、請來戲班演戲酬神。

稻米產業文化館充分介紹稻米產業文化，其中光是台灣就有3,000多種稻米品種，經專家篩檢研究品種後，文化館陳列了其中高級的200多種，只要走進去參觀，對稻米的種植到收成、製作米食過程都能一目了然。如此帶領民眾認識稻米，充滿知性及懷舊的感性，並保存台灣稻米產業文化資料、記錄稻作發展過程，彰顯先民對農業的

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」享受冬季年節裡的飯粥與甜湯，回首來時路，喜迎平安年。

台中縣石岡鄉的古舊穀倉、以及位於大甲鎮的專業稻米產業文化館，引領大家穿越時光隧道，回顧以農立國的米鄉年代，發思古悠情，珍惜一粥一飯，得來不易的溫飽。

大甲鎮 稻米產業文化館

大甲鎮農會開闢專業稻米產業文化館，設備齊全，內容豐富，已成為學校戶外教學或農民團體觀摩的最佳據點，館內闢有水田生態區、稻米生態文化、二十四節氣、米食人生、農具體驗展示、視聽室，利用維妙維肖的模型、現代化多媒體視聽技術，藉由新穎有趣的電腦測驗，來介紹稻米產業文化，文物館開放免費參觀，團體還可以預約導覽服務。

農會總幹事紀定豐表示，稻米是我國的主要糧食，傳統農業社會對米食文化特別珍惜，米食與國人生活關係密不可分，所以農會特別於民國89年耗資數千萬元，興建全國唯一專業的稻米產業文化，保有傳統文化，喚起國人對稻米文化的了解與重視，開館以來，參觀的學生、民眾絡繹不絕，顯示稻米文化仍然受到國人的關心。

稻穀文化區介紹稻田耕作、循環再生和有機



石岡古農倉



頭等倉米

貢獻。

石岡鄉 60多載碾米穀倉

石岡鄉農會碾米穀倉是古意盎然的歷史建築。日據大正年間，日人為管理台灣稻米農作產銷，於各地設置信用組合，光復後改為農會組織。農業是早期民生及經濟主要命脈，農會承擔加工、推廣與改良的責任，因此設有碾米穀倉工

廠，稻米生產曾是石岡鄉的農產主力，穀倉相當重要。

興建於1942年的石岡農會「碾米穀倉」，具有碾米工廠、精製儲存的功能，挑高式的穀倉建築，總高度約為一般樓房的四層之高，當時建築物大多為平房或二樓建築，穀倉具如此規模，非常難得，後因農業社會逐漸轉型為工商業，稻米產量遽減，穀倉黯然神傷地

走入歷史。921地震後

穀倉內部毀損，卻

屹立不搖，保持

完整外貌，探

究起來，使用

台灣杉木為建

材，並採大柱大

樑及大量牆面的斜

撐工法，以竹片為骨

幹、敷以黏土，減

輕了大部分建材的重量，同時

增加抗震功能，工法令人

稱奇。這樣出品的米，

當然是頭等倉身價。

回顧當時農業社



五穀飯



栗子百果糙米飯

會的「打粟」，仍饒富趣味，糧商帶著大秤，駕著牛車，到農家買已晒乾的稻穀就叫「打粟」，這是稻農最喜悅的時刻。稻農把稻穀收割回家，在曬穀場曬乾，利用風鼓篩選後，將稻穀堆成一大堆，並用稻草或塑膠布覆蓋以防下雨，除了部分收藏於穀倉做為存糧，其他稻穀只要一經打聽糧價較好時就趕緊賣給糧商，糧商再擇期來將稻穀秤量回去。

印象派大師米勒的「拾穗」，當然也出現在台灣早期的農業社會裡，勤儉是農民的傳統美德，何況家中孩子多，費用自然高，長輩都會教小孩利用玩暇之餘，去撿拾鄰人採收後遺落的稻穗。以往，稻子採人工收割時，割稻與脫殼是兩個步驟，在脫殼時常會遺落整枝稻穗在田裡，村子裡的小孩就跑到田裡撿拾稻穗，為家中飯桌添飯粒，討得父母的歡心。

呷甜甜 許一個豐足牛年



主廚袁麗萍

過年，不能免俗要「呷甜甜」，沾著甜味和喜氣，討個吉利。

悅生御膳主廚袁麗萍建議採用台灣優質白米、糙米、紫米、胚芽米，加上養生食材紅棗、玫瑰等，變化出既清香又照顧健康的一流米

飯上等粥。桂花紅棗飯、紫米粥、蓮子百合紫米粥、首烏紅棗粥、薏仁糙米飯、高纖五穀飯、栗



紅棗飯與甜湯

子百果糙米飯、紅棗糙米小米粥，全都吃得沒負擔，可以混合白米和胚芽米，嚼起來更有口感，也提高了營養成分。

五穀米可摻小米雜糧，浸泡水中4小時，然

後把米、水以1：1比例放入電鍋裡去煮熟成飯，如果煮粥，水就增為2倍，按下煮粥的電鍋開關即可，挺省事的，當米香從電鍋裡緩緩飄散出來，家的幸福感，也越來越濃郁了。



XO醬干貝飯 (8~10人份)

材料

白飯8碗、干貝XO醬適量

干貝XO醬材料

干貝150克、蝦米150克、蒜末 150克、蠔油 2大匙、朝天椒150克、壺底油精 1瓶、米酒 1瓶、橄欖油 1000c.c.

作法

1. 干貝、蝦米各用1/2瓶酒浸一夜，瀝乾後，把干貝剝絲備用。
2. 朝天椒切成約1、2公分長段，備用。
3. 起油鍋，用少許油將干貝絲炒至呈金黃色，再放入蝦米拌炒。
4. 繼續加入蒜茸、朝天椒一起炒。
5. 再倒入壺底油精、蠔油一起拌炒。
6. 最後將橄欖油倒入，直到淹過所有材料，煮至滾開起泡，即可熄火。
7. 待醬料放至全涼，才可裝瓶，放入冰箱冷藏。
8. 食用前，取干貝XO醬均勻捏拌米飯，再分盛而食。

TIPS：

1. XO醬由日本北海道干貝、蝦仁、金華火腿、橄欖油、辣椒等食材調理拌炒而成，有如酒中的XO極品，所以稱為XO醬，平時可用於炒飯、拌飯、宵夜配稀飯。
2. 油潤的飯粒、魅惑的香氣，有了這道飯，兩腳出不了門，在家吃飯、拌醬、泡茶，年節悠閒一下，快活似神仙。



馬家胡同老闆娘泡茶配飯



荷葉糯米飯 (8~10人份)

材料

長糯米4杯、水2杯半

配料

胡麻油2大匙、老薑末1大匙、蝦米2大匙、香菇3~4朵、油蔥酥2大匙

調味料

醬油1大匙、鹽適量、白胡椒粉 1小匙

作法

1. 糯米洗淨，瀝乾水分，加水放入電鍋，煮至開關跳起，再多燜10分鐘。
2. 荷葉用熱水泡軟洗淨，備用。
3. 以胡麻油爆香薑末，再加入泡軟的蝦米及香菇拌炒，然後加入調味料略炒，最後倒入煮熟的作法1糯米飯炒勻，即成糯米飯。
4. 將荷葉鋪在大碗中，填入糯米飯，荷葉包緊，移入電鍋內蒸10分鐘，即可享用。

TIPS：

1. 可綁小個頭、少份量的，就成了荷葉珍珠糯米飯。
2. 也可白米混加白糯米（蓬萊米加在來米），更滑順香軟，搭配荷葉的清香氣息，易於入口和咀嚼。