

手工米麩

傳統食品大翻身

採訪・攝影／林麗娟



傳統手工製作的「米麩」，是很多人小時候的早餐，遠遠響起汽笛聲的麵茶是宵夜，與米麩同樣「砰！」一聲熱呼呼露臉的「爆米香」則是零食，它們在社會講究快速現代化、吃食花樣繁多的潮流下，逐漸消聲匿跡。

去年，駭人聽聞的大陸「毒奶粉」事件讓大家談奶色變，傳統的米麩突然成了很多人詢問購買的新選擇，由於米麩來自糙米，營養價值高，售價便宜，而且完全不添加人工香料、防腐劑，吃起來既飽足又安心。對牛奶過敏的嬰幼兒，也很適合把米麩當做副食品。在大賣場可買到全程自動化機器大量生產製作的米麩成品，然而總比手工加上爆米機製成的傳統米麩，遠遠少了一股濃濃的米香氣。

古早味的即溶食品

米麩是日據時期百姓們躲空襲時最有「革命情感」的食品，就在防空洞內，避難者將就著把米炒熟後充飢，總算是吃了頓暖熱的另類「米飯」了。窮則變，變得通，越躲越有心得，也就衍生了創意和變化，在嘗試下，利用爆米香的方式，把米爆香後再磨勻成米麩，味道變好吃了，從此大受歡迎。米麩，又是一項苦中作樂的「美麗」實驗成果。

不單是米粒，還可以加上黃豆、薏仁等五穀雜糧，經由爆米機爆熟膨脹後，再放入輾壓機中碾磨成粉狀，產生多種口味的米麩，存放起來，要吃的時候，舀兩湯匙米麩加上溫熱開水攪勻，堪稱是最早的方便「即溶」食品，原有風味、綜合營養全都不流失，更能促進腸胃蠕動，是健康養生食品，在進口奶粉未普遍化、國人經濟能力未臻提升的年代，很多家庭倚靠米麩加米湯養活孩子，全盛時期，光台北縣板橋就有30多家半機器半手工製作米麩的小工廠。

米麩粉



然而30年之間米麩好景不再，「台灣牌古早奶粉」的米麩夕照黃昏，孩提時候街坊鄰居拿著大大小小各式鐵罐容器排隊等候盛裝轟然巨響後伴著香味熱騰騰出「籠」的「碎米麩」，小臉上滿溢著仰頸企盼的垂涎表情，這景象，隨著老店凋零，漸漸地走入歷史了。

糙米麩店聲勢驚人

足跡走進舊稱「犁頭店」、又稱三角街的台中市南屯老街，在此三角袋形窄路口上，馬路左邊剛過現今此區僅存的慶隆犁頭店打鐵舖，來到巴洛克式建築的「三角街」餐廳前，左邊巷內轉進就是百年老店的林金生香餅行，挨著香火鼎盛的萬和宮、文昌廟，右邊則是不醒目卻煞是「聲」勢驚人的「中南」糙米麩店。



巴洛克建築三角街餐廳

爆米香與炒米香

把米炒熟，或爆米後磨成米麩，台語都說是「炒米香」，而「爆米香」爆出的膨米結塊再切來吃，有的加花香，氣味更香，一般說是「碎米香」，但老人家也叫它炒米香。

在農業社會的普羅文化裡，米香代表的可是特別的犒賞，當年物資缺乏，秋收後，農民才有了白花花的稻米，這時就等著爆米香師傅踩著三輪車、敲著鑼來到村落裡，家家戶戶都準備好空的鳳梨罐頭，盛進白米或糙米，捏著幾塊錢的工資，排隊請爆米香師傅把米透過爆米機，變成香脆可口的爆米香，米香可現吃，也耐放上一陣子，有著白糖的甜味，高級些的還加進花生仁，那可是一大口福。爆米香師傅露臉，意味著農忙已過，秋收已畢，辛苦了一年的農民可以賣米換錢、儲糧過冬，接下來就準備著要迎新年了，所以，米香代表的意義正是農忙之後的悠閒與甜蜜。

牧場大綱的牧草像顆超大圓球，大人推牧草也落幕，小孩啃起米香來，原野上，田埂邊，就著草味和米香暖熱的甜味交融，米香，徹徹底底是一種身心療癒的撫慰美食。來看這首台灣國仔歌「炒米香」，引出很多人童年的共同記憶：

一的炒米香，二的炒韭菜，
三的搶搶滾，四的炒米粉，
五的五將軍，六的六子孫，
七的蚵仔煮麵線，



量好米準備爆米



爆好的米倒出



爆米生香蓬蓬煙



戴耳罩的老闆與爆米機



爆米香

八的講要分一半，
九的九孀婆，十的敲大鑼。

一邊唸唱，一邊玩猜拳遊戲，詞句通不通，倒不太講究，只是隨口造韻，好記好唸，像是首繞口令般的朗誦兒歌，活潑的歌詞卻一語道出那個年代讓孩子們嘴饞的幸福食物，第一名就是米香，「吃香」喝辣，果然香出旺旺的人氣，很吃香！

重量輕的米香，保存時間較長，自清末以來，在過去交通不便的年代，可用於取代部分訂婚用的肉餡喜餅，台灣傳統俗諺說「吃米香，嫁好厝」，米香也是散發喜氣的糕餅，訂婚、歸寧、寶貴滿周歲，請親友吃米香，表達出「圓滿與感謝」之意，所以米香是種喜悅、感恩與祝福的糕點。

不過，訂婚用的米香是用熟米（米仔乾）油炸或熱炒後，用手製成圓餅形呈現的，製程比起生米所爆的米香顯得較繁複而予人貴重的感受。不切割成塊，則是為了保留米粒的完整，同時強調它的喜氣圓滿。基隆市信二路上的老字號泉利米香店，到今天都還製作米香，是罕見的訂婚米香手工製售店家。

每20分鐘，中南糙米麩店就發出爆米香那般「砰」的一聲巨響，跟鬧鐘一般準時，原來是爆米機這座大壓力鍋爆熟糙米的聲音，機器得連續運轉8小時，從早上8時30分起，店主陳東豐馬不停蹄地以高溫高壓機氣爆出米香天然穀物的風味，沒辦法量產，他和師傅兩個人熬下一天的熱與苦，產量也只百包，晚間費力清洗機具，至10時才拉下店門歇息。

陳東豐兒時就跟在父親身邊以手工製作米麩了，從民國67年迄今30餘年來，眼看著南屯區原有的3家迄今只剩一家，台中市總共也只剩5家在製作米麩，再過10年，大家可能都不知道米麩是什麼，也買不到了，有手藝卻乏前景，所以他沒傳授給子女，這輩子就做到自己老邁為止了。他說，開店的利潤只要過得去就行，他會想做到退休，是因為傳承父業與技藝，堅持傳統，想為快速變遷的台灣社會留下值得老來回味的古早味，也讓年輕一代有機會可以認識早期台灣社會的風貌。

很讚的營養副食品

「中南糙米麩」有分無糖、有糖的，可直接泡來喝，或加牛奶、豆漿沖泡，上班、上學趕時間，喝杯新鮮、營養的糙米麩就成。陳東豐特選品質優良的糙米、黃豆、小麥、薏仁、大薏仁、南杏、青仁黑豆等原料，製作出來的米麩穀粉有美白、潤肺、通便、增強鐵鈣吸收、降低血脂的養生效益。

台灣生產得最多的穀類就是稻米，米麩是碾製白米時從糙米上掉下來的部分，正是稻米儲存油脂及膳食纖維的地方，因此含有豐富的膳食纖維、單元不飽和脂肪酸、維生素E等營養素。台北醫學大學保健營養學系鄭心嫻教授及研究團隊取台灣糙米麩粉進行人體實驗，發現只要每天食用20公克，持續3個月，就對糖尿病患者的血糖、胰島素、血脂有明顯改善。

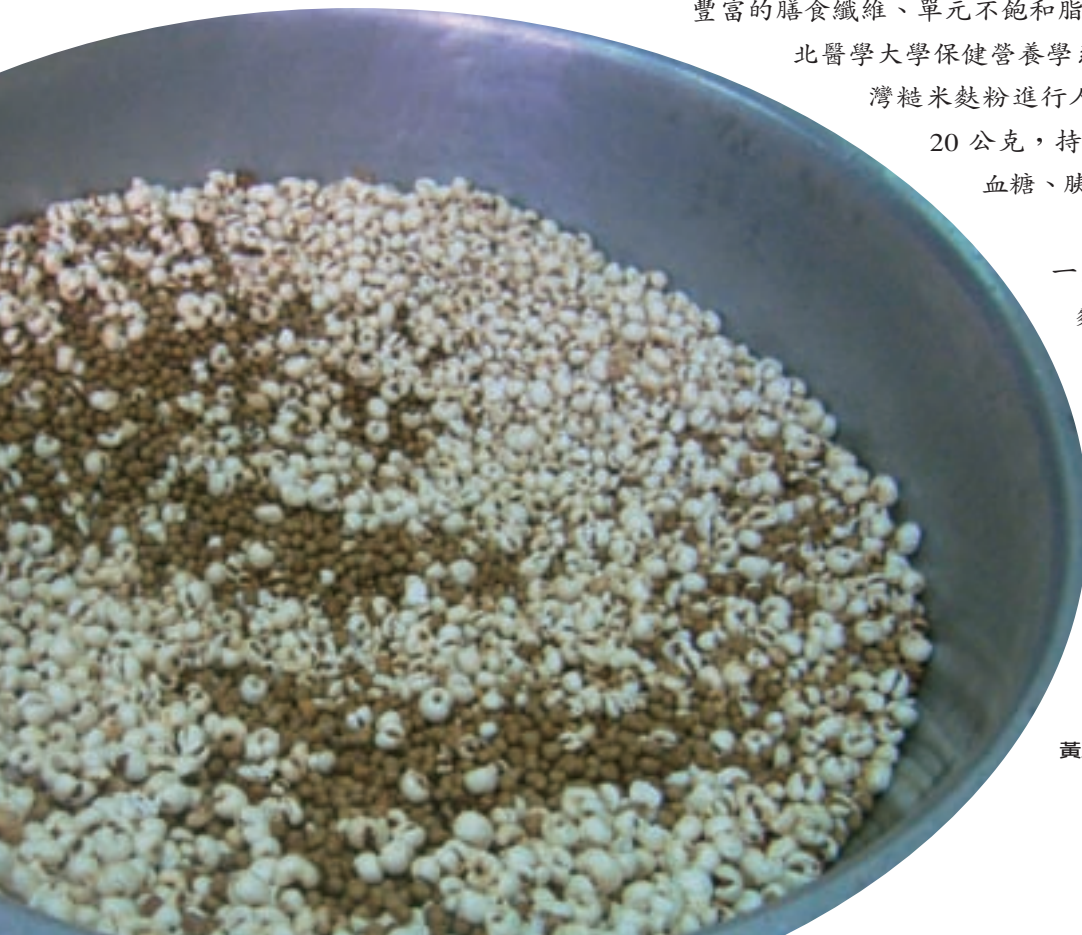
米麩的營養價值很高，但一直沒被善加利用，這是因為米麩離開米粒後，性質變得很不安定，會急速氧化，產生酸敗，導致快速變質，為了做到百分百的安全與預防酸敗，研究人員從特定品種的台灣糙米中取得米麩後，先以高溫高壓處理，然後才開始製造米麩穀



黃豆材料



薏仁材料



黃豆薏仁入大盆

粉。一般以為，食物經過高溫高壓處理後，易有營養流失、酵素遭破壞的問題，然而令人驚喜的是米麩穀粉依舊保有很好的效果，由此看來，「砰」米麩是很讚的營養副食品

農會推廣各顯神通

花蓮縣富里鄉的富麗米出口日本很風光，富里鄉農會的碾米廠也順帶成為觀光據點，買氣暢旺，帶有古早農村風味、營養又健康的富里有機糙米麩近來很搶手，行銷加拿大，撫慰著華僑的鄉愁。

富里鄉農會剛開始生產米麩一年，係以羅山有機村栽培的有機糙米製作，每天生產200包，幾乎供不應求，96年10月遠征加拿大，意外成為暢銷產品，小兵立大功，當地華人說，吃到米麩，聞到台灣的味道，可解鄉愁。

板橋市農會則獨樹一格地研發出「發芽米」麩，看中發芽米粉末中粗纖維含



攪混黃豆與薏仁



米麩盛包



磨粉收集



爆好的薏仁倒入磨粉機

何處可買手工米麩？

中南糙米麩店

地址：台中市南屯路二段670號

電話：(04) 2389-3519

志榮米麩店

地址：台中縣東勢鎮中寧里第五橫街中和巷29號

電話：(04) 2587-3672

長興商行

住址：台中縣烏日鄉中山路二段431號

電話：(04) 2337-8470

合成米麩行

住址：南投縣水里鄉民生路53號

電話：(049) 277-4275

瑞益米麩店

台南縣白河鎮新富街36號

電話：(06) 685-2257

量豐富、易消化、好吸收的優點，採用高品質、無污染的發芽米為主要原料，透過新技術研製出香味濃郁的營養加成米麩。

新概念營養全方位

在台中縣東勢鎮有家40年歷史的「志榮」米麩老店，最特別的是店裡的爆米香機是用砲彈頭做成的。收集第二次大戰留下來的砲彈碎片，煉製打造爆米香機器，再用麻袋承接爆過的各式米、豆，子繼父業的陳鴻文引進健康新概念，推出「十合一」健康米香粉，內容包含黃豆、青仁黑豆、蕎麥、胚芽、黑芝麻、杏仁、淮山、薏仁、芡實、糙米等，營養成分全方位。此外，也幫客人委託的各式穀類做加工。

合成米麩行也有30多年歷史，除了招牌五穀粉，還有五穀粉添加四神粉組成的綜合米麩，順氣補血，是老顧客們的最愛。

鄉村的家庭醫師

台南縣白河鎮上白河警分局旁新富街道內的瑞益米麩，歷經三代40多年來，扮演著「家庭醫師」的角色，老師傅張錫銘針對客人的不同體質來調配米麩配方，配方卡以村落分類，數十年來猶如建了座病歷卡資料庫。

新富街本是有名的「米香街」，早期常有爆米香的小販聚集，時至今日，瑞益是僅存的稀少老店了。張錫銘製作的米麩，依據客戶便秘、腹瀉、脹氣等各異體質與要求而調配成分，用分類盒保存，客戶只要打電話訂購即可，光是透過郵局寄來的劃撥帳單就有一大疊，也曾接獲移民美國、日本的鄉親越洋訂購單，運費遠比米麩本身的價錢高出許多。

然而，71歲的張錫銘對於米麩現時大受歡迎，竟然一天天地感到頭痛起來，因為老夫妻撐著做到如今，都已成家立業兒女沒有人承接店裡傳統米麩的製作工藝，眼看他的「藥方」米麩就快失傳了，懷念的古早味不再繼續飄香，他深深地發出一聲嘆息。

鄉

倒入磨粉機