

採訪・攝影／林麗娟

食譜示範：楊淑燕廚藝工作室 台南市中華北路一段137號 (06) 350-4422



玫瑰色冰粽



日本粽



肉粽

端午粽香展新意

飯 香實惠，粽香滿足，人逢端午味蕾動，今年端午吃粽講究涼快的舒暢感，極富新鮮創意的好料全入佳節美粽，果然是「粽」望所歸。

米食新主張，連粽子都要換米又換料，白糯米、黑糯米摻十穀米或玉米、益全香米，成就健康高纖頂級享受，法式櫻桃、玫瑰冰粽沁涼開脾，裹蒸粽香菇、栗子隨著荷葉撲鼻吸引口舌全開，新穎材料向內餡部門報到，好一場靠著美食消暑氣的盛宴上檔。

端午習俗

端午節也是自古相傳的「衛生節」。5月正值「惡月」，蚊蟲孳生，病邪流行，所以禳解災邪是端午節第一大主題，由此衍生了各種趨避惡晦的節俗，如灑掃庭院、懸戴藥草、蘭湯祓禳、佩戴香囊、飲雄黃酒、吃五毒餅等。

端午插戴花草由來已久。艾草、菖蒲和石榴

花是最常用的應景藥草。「清明插柳，端午插艾」，歌謠唱云「五月五，是端午，掛個竹籬入山谷；溪邊百草香，最香是菖蒲。」舊時端午，家家戶戶都會採些艾草、菖蒲懸插於門上。認為它們可以驅蟲邪。宗懷的《荊楚歲時記》中載：「是日采艾為人形，懸於戶上，可禳毒氣。」針灸有一種灸法，也是用艾草做為主要成分，放在穴道上灼燒。



十穀米

與採藥、踩艾蒲等相關連的有踏百草、鬥百草等遊戲，是古人往野外遊藝的遺俗，後來發展成爲插花藝術。

端午洗浴蘭湯是華夏古俗。當時的蘭不是現在的蘭花，而是菊科的佩蘭，有香氣，可煎水沐浴。五月五日遂又稱浴蘭節，但後來一般改爲煎蒲、艾等香草沐浴，便於行事。

「粽」觀天下

端午節吃粽子是中國的傳統習俗，世界其他許多國家的粽子習俗、文化有所不同，也就衍生出不同的吃法。

日本人在過節時所吃的粽子不是用糯米做的，而用磨勻的米粉做成，普遍把粽子包成錘子形狀，而日本人的年糕也是磨米粉做的，蒸熟後切長方塊，以竹籤叉著烤來吃，有些日本人就把它順道當粽子吃。

緬甸人也喜愛吃粽子，但和端午節沒什麼關係，他們以糯米爲原料，用成熟的香蕉和椰蓉作餡，這樣做成的粽子酥軟、甜滋滋的，吃時軟香滿口，回味無窮。

越南人在端午節吃方形鹹粽，這種粽子是用蝦子、瘦肉、鴨蛋黃、紅豆做餡，頗具閩粵風味；還有一種甜粽，是用糯米粉捏成粉糰，再將椰絲、紅豆或綠豆餡塞入粉糰做成的菱形粽內當



日本人也吃粽子

餡，蒸熟之後，沾上蜜汁或砂糖吃。

新加坡人都很愛花，接待來訪的賓客時，主人都會送上幾束花，同時端來花汁浸染的粽子請客人品嚐。這種花汁粽子只有雞蛋般大小是，用綠葉包成多角形狀，展開綠葉後，可看到粽子是由花汁染成淡綠色的米粉精製而成的，色澤誘人，吃起來味道清香可口。

馬來西亞人所做的粽子與廣東一帶的粽子有點相似，除了較常見的鮮肉粽子和火腿粽子以外，還有豆沙和椰蓉等幾種粽子，美味香醇。

印尼人對粽子餡料的要求特別講究，有豬肉餡、牛肉餡、雞肉餡、臘肉餡、火腿餡，還有廣味香腸餡、蝦肉餡、魚肉餡。印尼粽子是用粳米做的，比糯米容易消化，加上竹葉誘人的香氣，很能引起人們的食慾。

菲律賓粽子是長條形的，風味與中國浙江一帶的粽子雷同，是菲律賓人過耶誕節必不可少的食物。

泰國人在每年4月潑水節或7~9月雨季時習慣吃粽子。泰國粽子以甜味爲主，包粽子前，先將糯米泡在椰汁裡，使它具有椰味清香。粽子餡用椰子、黑豆、芋頭、地瓜等做成，外形小巧精緻，蒸、烤兩種吃法都相宜。

新款粽香

法式冰粽、創新的子飽裹蒸粽、融入原住民風味的月桃葉

泰國潑水節





荷葉裹蒸粽

香粽，咬進嘴的鮮美滋味更是教人驚艷，直入心坎！

永豐棧酒店除了渾厚飽滿的傳統裹蒸粽，也新研發Q軟沁涼的風味冰粽。

主廚說，子鮑干貝裹蒸粽歷年來很受好評，是各類粽子比賽中的常勝軍，重達900公克的粽子，內含香菇、栗子、鮑魚、干貝、五花肉及鹹蛋黃，全家共享，以荷葉包裹，長時間水煮，讓長糯米充滿荷葉清香，各種配料的精華風味也融入粽子中。長糯米加紫米，更添紮實感，暗香動人心。把原住民的月桃葉用於粽葉材料，族群融合於一，份量正巧適。舞月桃香粽特選用月桃葉包裹鮑魚粒、蛋黃、冬蝦及干貝等食材，以白肉海鮮為主，愛美怕胖者也可放心享用。

炎炎夏日，來點清涼的，顛覆傳統口味的西式冰粽首推法式櫻桃冰粽，以法式櫻桃餡拌入櫻桃白蘭地，讓清涼微醺的櫻桃慕斯與香草蛋糕相互搭配；榛果巧克力冰粽則取法國巧克力醬、巧克力榛果慕斯與巧克力蛋糕，層層交叉堆疊，濃

傳統南部肉粽 (約40粒)

材料

長糯米2,250克

內餡配料

花蓮松阪豬五花肉600克（切塊）、熟花生300克、蝦米150克、小朵香菇約20朵、生鴨蛋蛋黃15~20個（蒸熟後切成小粒狀）、紅蔥頭150克、蔥酥30克

調味料

陳年醬油150 c.c.、五香粉1/2茶匙、甘草粉1/2茶匙、冰糖150克、胡椒粉1大匙

粽葉備置

麻竹葉1捆、棉繩3束、肉粽葉須擦拭後反翻折疊，可搭配為外葉用肉粽葉、內葉用綠竹葉各1片（即各40片），或每種葉子各2片，交錯折成漏斗形（即各80片）

作法

1. 長糯米浸泡水中1/2小時，香菇浸泡水中1/2小時，分別撈起濾去水分。爆香紅蔥頭、蝦米、香菇，並將五花肉放入，炒至八分熟，再添加全部的調味料，加

水60c.c.滷約20分鐘。

- 將作法2的材料連同1/2的湯汁撈起備用為餡料，但須留下1/2的湯汁，炒香作法1的糯米至湯汁收乾。
- 把作法3炒香的糯米包入粽葉，包入餡料，填滿糯米，折起粽葉綁成粽子形狀後，入鍋以大火蒸約80分鐘，視粽子的大小粒而調整蒸的時間，粽子若包得較大則須蒸得較久。
- 蒸好的粽子掛起來，即可過節享用。

TIPS：作法2中，如不加水滷20分鐘，也可加水煮開後熄火，繼續蓋著鍋蓋浸燜一夜，使餡料入味。



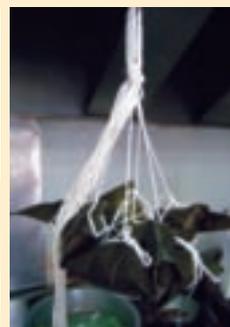
動作1



動作2



動作3



動作4

郁加倍；此外，還有清新迷人的玫瑰起士冰粽融合香草起士慕斯和玫瑰蛋糕的香甜，豐富具層次感，讓這個端午顯得很特別。

養生當道

迎端午，討個吉利吃「高粽」，選個不一樣風味的，江浙風味的湖州粽有甜也有鹹，胡桃潤肺益腎，蓮子開脾養神，竹葉香飄出養生好味道，吃到也補到。

充滿江浙風味的湖州粽，市面上較少見，日華金典酒店特別選用較有黏性的圓糯米來製作，分為甜、鹹兩種口味，鹹的係精選的上等「黑珍珠」後腿肉及金華火腿、上海鹹肉製作，口感綿而不散，味香四溢；甜的選用上等核桃及台灣道地的紅豆沙餡製作而成，豆沙餡細而不膩，搭配胡桃，嚼感獨特。

胡桃就是核桃，中醫典籍指它性溫、味甘，具有益腎助陽、補肺止咳及潤腸通便等功效，含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素及維生素



新款粽

B2等營養素，適於虛性腰痛、虛性氣喘或血虛津液不足的便秘者多多食用；蓮子味甘澀，性平，中醫認為蓮子有補脾止瀉、養心安神、益精固腎的功能，屬於平補食材，常用於煩躁不眠及脾胃虛弱、腹瀉，還可安眠、消除疲勞，蓮子中間的青綠胚芽稱為蓮子心，性寒，具有清心瀉火的功效，可強心降血壓。

吃粽最宜蒸食，鹹粽只要放置入電鍋或蒸籠，隔水加熱約20分鐘即可食用，甜粽也可冷藏後取出再吃，涼涼地吃，心情馬上變好。 



自然豬

豬科新貴 肉粽新寵

自然豬、花蓮松阪豬正夯

自然豬

台灣省肉品運銷合作社與財團法人台灣動物科技研究所合作，輔導旗下各畜牧場研發出「自然豬」品牌。

各牧場透過水簾負壓式豬舍或隔離豬舍等先進科技養豬環境的改良，生產出來的豬肉都經過台灣動物科技研究所監測，並授權「好畜團」(HACCP) 品牌認證，好畜團服務標章就是類似蔬果類的吉園圃(GAP) 認證，定位在「畜牧場生產過程及其畜產品在抗生素、藥物和微生物污染之測試及控管之服務，以及其HACCP系統建立」。因此自然豬品牌就是「純淨、自然、健康」的國產優良豬肉代名詞！

花蓮網室豬

好山好水的花蓮有一批「豬科」新貴，號稱養豬

界的晶圓廠，也就是花蓮畜農獨創的「網室豬場」，把豬舍的每個窗口都掛上紗網，並且在四周圍出一條護城



花蓮網室松阪豬肉

河，以嚴密保護方式隔絕了所有污染源進入豬舍，打造出全國唯一的SPF，也就是「無特定病原感染」的純淨無菌豬場，為的就是造就一批健康無毒的花蓮網室豬。

此外，花蓮網室豬都是挑選血統最優良的種豬培育出來的優生豬，在專門隔離、接受人性化的飼養後，才能飼育出媲美霜降牛肉的肉質，不但有極高的經濟價值，也降低了飼養成本。因此網室豬肉已經成為許多五星級飯店指定食材，而網室豬場養豬技術也吸引了日本集團來台學習，可說是豬界的台灣之光！ 