

# 麻芋與民俗糕餅

文圖／林麗娟



八卦窯辦桌古味濃

在酷熱的夏季來到台中，最能消暑的莫過於一碗麻芋湯，最能憶起兒時情懷的是搭配一方狀元糕、錢龜糕。

時下根本不容易吃到、看到的民俗傳統，倒是在南屯區犁頭店、寶山社區都被刻意地搭配節令、民

間信仰保留著，入寶山絕不要空手而回，可以來遇一回打鐵店、搬演歌仔戲、古窯燒灶辦桌、迎媽祖遶境、欣賞老阿伯草編和拉胡琴，濃濃古意的浮生半日，映照出非常懷舊的美好時光。

## 循著犁頭店歷史和民間信仰，找到美食脈絡

南屯區里在清廷領台之前，漢人足跡罕至，是平埔族群中巴布薩的獵場。康熙60年（西元1721年）朱一貴反清事件後，藍廷珍總兵在此招墾出千畝良田，這個台中盆地最早開發的聚落，因應墾殖所需，鑄造犁頭與打製農具的打鐵店舖林立，因而舊名「犁頭店」，犁頭「三角街仔」隨著也有「台中第一街」盛名，商家齊集成市。如今，則僅存慶隆打鐵舖一家。

大宗物品當年由中部第一大港鹿港轉至犁頭店，供應墾務所需，犁頭店的貨源來自彰化縣城，因此犁頭店可說是北部台中盆地的一大交易據點，尤其在康熙、雍正年間，是台中地區唯一的交易市場。

到犁頭店，可以看到民間信仰的脈絡，從前的農業社會，每年秋收後和節慶時，為了慶祝豐收和感謝神明，常在廟宇附近搭建戲台，邀請不同的戲班演出野

台戲。在清末民初到光復後的一、二十年間，歌仔戲也在台中創造了風潮，而成為當時老百姓生活上最大的調劑品。尤其是在逢年過節或農閒時期，無論大人或小孩，搬著長板凳齊集戲棚下，觀賞那栩栩如生的戲裡人生，真是一大享受。現在台中市歌仔戲的活動，大多得在廟會酬神時比較容易看到，如每年3月期間，南屯萬和宮的「字姓戲」就發揚了這個美好的傳統，輪由各姓人家邀梨園演戲請媽祖觀賞。南屯字姓戲的極盛期大約在1860至1870



土地公廟是居民信仰與聚會中心



古式灶窯



古式餅的提藍



民俗糕餅館導覽

年代，光復後，盛況已大不如前，星轉物移，只供人緬懷那光輝的過往。

### 犁頭店·寶山土匪窟，民俗古味濃

犁頭店俗稱「拉狸」，據古老傳說，在墾荒時期，有一隻金色「拉狸」（穿山甲）睡在地下，先民對於這種嗜睡的動物，有不少的傳說。深信一旦穿山甲一覺不醒，會為子孫帶來災難，尤其端午酷熱時節，最容易讓穿山甲昏睡，因而演變成在端午節正午，里民出動以長木屐競走「驚嚇」穿山甲，為震醒穿山甲「翻身」，更穿插一連串的民俗才藝活動，如：打陀螺、鐵圓框慢行、老公背老婆，思古味濃且熱鬧風光。

南屯有個「土匪窟」，就是寶山社區，早年會得此名是因當地人會強要外地過客留下「買路財」，又舊名「豬哥庄仔」，農戶牽著豬哥（種豬）到此地水坑飲水慰勞牠完成「任務」，日據時期才雅稱為「知高」。

民國40年間，南屯區配合公賣局種植菸草，蓋了很多菸寮，大部分居民則務農種稻維生，如今忠勇路旁的一片黃金稻田，已是台中都會最後一塊僅存的產稻區，捉泥鰍、捉田螺

是兒時童趣，紮稻草編織成草

墊、草鞋、床墊用途的草

菁、「關」草蝨的籠

子、捕魚的漁

籠，都經由年

長伯公、舅

公們的手工

藝傳承而保

留下來，

大家一起

動手做。

草編拉絃





林金生麻芽狀元糕

## 何處可吃到 麻芽與民俗糕餅

### 犁頭店麻芽文化館

地址：  
中市南屯區萬和路一段56號  
(萬和文化大樓5F)  
電話：(04) 2381-9769  
館長 林惠敏

### 林金生香餅行

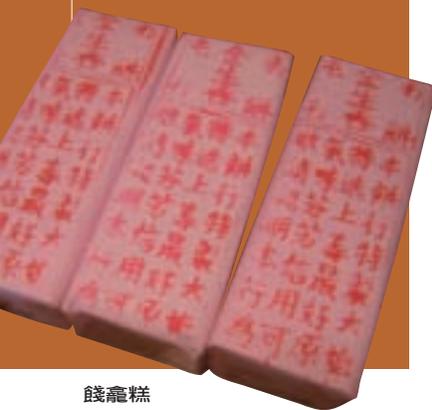
地址：  
台中市萬和路一段94號  
電話：(04) 2389-9857

### 麻芽小攤

地址：  
台中市西屯區甘肅路傳統市場  
(重慶路口)



林金生麻芽糕餅



錢糰糕



林金生香餅行端餅

古早味的美食也從稻香蔓延起，草仔粿、米苔目、紅龜粿、甜飯、粿仔條、碗糕粿、菜包、湯圓、麻芽、菜頭粿是婆婆媽媽們聚會時情感加上經驗交流的菜色，做好後，各自帶些回家，要不然就吆喝來圍著圓桌吃「大鍋飯」，先生、孩子祭了「五臟廟」，嘴巴「油磊磊」，真是滿足極了。

大家信步到福德祠去揀菜、講古、下棋，紮草叔、蝦籠伯、草墊伯、草蟻籠伯、草菁伯、草帽孀在稻埕廣場一邊「答嘴鼓」、一邊手裡忙著手工藝之際，80多歲的二胡伯悠悠揚揚地拉起台灣民謠，伴奏這夕陽辰光。

研銷健康竹炭產品的「炭索館」充當社區文化館，陳列著炭窯模型，是社區精神所繫；「八卦窯」是座已有54年歷史的雞蛋型紅磚窯，目前內部改裝為辦桌的餐廳。

## 麻芽·錢糰糕，無法替代的美味記憶

民國46年，台中區農業改良場以黃麻種子研發名為「台中特1號」的新品種，開啓麻芽在台中盆地大量種植的歷史，雲林以南、豐原以北很少有人食用，逐漸形成台中的特色。

日據時期，隸屬台中縣南屯鄉的麻園頭溪，就是以黃麻園聞名。南屯是目前台中市農地面積最大的地區，麻芽的種植量最多，民風純樸，婦女一邊摘葉清洗一邊聊著天，傳襲著傳統的麻芽湯吃法，而號稱「麻芽的新故鄉」。

麻芽指的是黃麻的嫩芽，在物資缺乏的年代，黃麻整株的實用價值很高，可食、可加工做為染劑，以及製作胸花、錢包、壓花等工藝品。黃麻是麻繩及麻布袋的原料，在日本據台時期及台灣光復後為重要的經濟作物，早期多被應用於農業器具及日常生活用品上。自聚脂纖維工業興起後，麻製品因需求大不如從前，黃麻種植面積越來越少而逐漸沒落，想要嚐口費工費事去苦水後煮成的麻芽湯，也變得不易了。麻芽趁鮮食用，少量用於糕餅業，因烹煮料理手續繁瑣且不易保存，所以目前皆為零星栽培。

麻芽文化的保存，不單只著重於日常生活的面向，在飲食文化以及醫療





草編工藝品漸成回憶



麻的手工藝品



慶隆犁頭店

功效方面也開始被大力研發，包括地方農會及地方社團辦理的麻芋手染、編織研習以及陸續由學界、醫界發表的麻芋相關研究等。

據中山醫學大學教授王進崑研究發現，麻芋可阻擋致癌物質自由基生成，效果是維生素E的5倍、維生素C的7倍。

到犁頭店，絕對要品嚐百年老店林金生香餅行的饅籠糕、印糕餅、麻芋狀元糕、麻芋餡太陽餅，來趟糕餅導覽，了解那個年代提籃糕餅的古色古香，同時，品嚐麻芋萬萬不能少。

天氣酷熱，最宜喝一碗綠如滑翠、清爽消暑的麻芋湯，加進金黃香甜的地瓜塊有飽足感，加檸檬有清爽感，加鮮香的魷仔魚，滋味都很清甘。「麻芋」是地方特產，入夏季節開始盛產，萬和宮樓上的文教基金會闢有「麻芋文化館」，讓大家能緬懷昔日農村生活的樸實單純。 [圖]



市定古蹟台中萬和宮



萬和宮媽祖遶境盛事



歌仔戲棚下



萬和宮犁頭店木屐踩街

## 凉拌笋葉 6人以上份量

材 料：長果種甜麻1把、日式海苔調理包1/2包、  
冰水1大碗

調味料：香油少許、鹽少許

作法：

1. 取長果品種甜麻的葉子，整片摘下  
來，洗淨後備用。
2. 清水滾開後，放入甜麻葉、  
香油和鹽，再滾開約2分  
鐘。
3. 撈起甜麻葉，快速地泡  
進冰水裡，冰鎮約10分  
鐘後，盛起放盤子裡，撒  
上海苔，就大功告成了。

**TIPS：**冰鎮嫩葉  
可保鮮脆，夏天  
享受的口感是非  
常爽快解暑的。

## 麻笋果凍 6人以上份量

材 料：長果種或圓果種甜麻1把、果凍粉1小包

調味料：冰糖適量

作法：

1. 將甜麻葉片整片摘下來，洗淨後備用。
2. 清水滾開後，放入甜麻葉，再滾開，轉小火，  
繼續煮約10分鐘，變成一鍋黏稠的綠汁。
3. 將煮爛的葉子濾除掉。
4. 再在作法3留存的汁液裡，  
加進冰糖，熬煮至冰糖  
融化。
5. 加入果凍粉，熄火，  
攪拌勻。
6. 用水壺裝著作法5煮  
好的果凍液，一一沖  
進果凍杯模，待冷卻  
後，放進冰箱裡冷藏。

**TIPS：**想吃的  
時候，就拿一杯來慢  
慢品嚐，冰冰涼涼的感  
受中，含著麻笋獨特的  
微苦後甘滋味，清  
香爽口。

## 麻笋燒肉粽 20個份量

材 料：長糯米1200克、蝦米38克、粽葉40張、  
紅蔥頭10瓣、粽繩20條、香菇75克、豬肉1200克、  
麻笋煮開取汁20c.c.、沙拉油適量

調味料：鹽、胡椒粉、豆輪、醬油、五香粉均適量

作法：

1. 鍋中放滿水，煮滾，放入粽葉燙一下，撈起後，  
浸於清水中洗淨。
2. 把糯米洗淨，放入麻笋汁浸泡3小時，瀝乾備  
用，麻笋汁留用。
3. 蝦米洗淨備用。
4. 豬肉切成塊狀，放入醬油、五香粉醃漬1小時。
5. 香菇以溫水泡軟後，擠出水份，去蒂，切成4塊。
6. 豆輪浸水半小時，切成4塊。
7. 紅蔥頭洗淨，切末。
8. 炒鍋內放入油，把香菇炒香後  
先撈起來，再炒蝦米、豆  
輪、豬肉炒出香味，全部  
撈起。
9. 原鍋不斷翻炒作法2的  
麻笋米，直至炒出香  
氣，即倒入麻笋汁，約  
蓋過米的表面，拌勻後  
爛煮一下，等水快乾時，  
再改以小火翻炒至九分熟，  
即可起鍋。
10. 兩張粽葉摺疊好，填入炒好的米到半高，放入  
作法8餡料，再填入米至填滿，然後包成角粽，  
拿粽繩匝紮綁緊。
11. 鍋中煮滾2/3高度的水，鍋上面安置蒸籠，將20  
個包好的粽子放入，蓋緊籠蓋，以大火蒸30分  
鐘即可。

**TIPS：**多了一  
層麻笋綠色、  
麻笋香氣，口  
感與眾不同，  
吃了就難忘。

## 麻笋鹼粽 20個份量

材 料：圓糯米750克、麻笋汁150c.c.、鮮粽葉20張、  
粽繩20條、三偏磷酸鈉(食用鹼粉)

1.2克或1小匙

作法：

1. 糯米洗淨、瀝乾，加入鹼  
粉、麻笋汁拌勻，浸泡  
1小時。
2. 粽葉熱燙過，洗淨、  
瀝乾。
3. 兩張粽葉摺疊好，舀  
入糯米3大匙包成角  
粽，拿粽繩繞三匝綁  
好，其他粽子也依此  
法包好。
4. 以大火煮滾水，煮鹼  
粽，水若不夠時應另加  
滾水，等滾沸就轉中火續  
煮3小時即可。

**TIPS：**三偏磷酸  
鈉的用量為煮液  
的千分之二，鹼粉  
成份主要是碳酸鈉  
(Na<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>)，溶在水  
裡會成為強鹼！在  
中式的麵食、鹼粽、  
粉粿等食物裡，  
常會加入微量  
鹼粉，使它們  
吃起來口感  
QQ的！

