

全國第一本雜貨郵購雜誌

快樂廚房雜誌

No.23

3-4月號

雙月刊

1998.06.01 創刊

2002.03.20 出刊

YT Kitchen's Collection 中文版

網址：www.ytower.com.tw

台灣的
辦桌文化

普洱茶的知性之旅

雪藏的滋味
濃醇綿密的CHEESE CAKE

牛奶與乳酸菌的化學邂逅

春季味覺之旅

充滿春天氣息的32道日本料理

多變仙草完全公開

餐飲加盟必勝50家
搶錢大作戰

優雅從容的
西方餐飲禮儀

浪漫法國香

重溫古早味~ 跨越時空的街頭美味

普洱茶

的知性之旅

企劃撰文／陳德宜·劉文宣 編輯／劉文宣·林少屏 協助拍攝／天仁喫茶趣 敬啟者

「有閒來喝茶囉！」台灣人愛泡茶，尤其是三五知己圍著石桌坐下，邊聊邊喝茶邊吃茶點，當客從遠方來時，一期一會的珍惜心情油然而起，一杯茶一分心意地在裊裊的煙霧及茶香中微醺，天南地北地敞開心扉聊著，若說洗溫泉時的坦誠相見會讓人關係毫無保留，更加昇華，那麼台灣人喝茶的邀約就是一種心靈上的坦然相對。喝茶這個舉動已不全是個單純的動作，它還含蓄地表達了台灣人最「古意」的民族性，以及生活態度上的悠遊雅致。

本來台灣人喝的多是高山茶及包種茶，他們特殊的清香享譽全球，但從幾十年前自從雲南普洱茶只能偷偷來台後，它的價格一日千里地飆漲，直到數年前開放正式來台，它的價錢才趨近合理。相傳普洱茶挾帶著神祕的養生魔力，又能減脂瘦身，所以人們不再恐懼它特有的霉味，一窩蜂地趕搭普洱茶熱潮，從此視它為瑰寶，然而一塊大小相同的普洱茶價格可以從幾百元到幾萬元不等，讓一般人想愛又不敢愛，似霧裏看花，卻越看越花，它的價格與功力，令普洱茶迷又敬又愛，到底普洱茶來自何方？它又有著什麼令世人追逐的魅力？先讓我們走一趟普洱茶的知性之旅，再決定你是否要愛上它！

普洱茶的歷史根源

相傳普洱茶的記載最早出現在唐代的「蠻書」中「茶出銀生城界諸山，散收無採造法：」，雖然此時並未寫出普洱兩字，但銀生城是在雲南省，所以猜測這是最早記錄普洱的史文；到了南宋時，比較常見「普洱茶」的蹤影，只是當時的普洱茶製作方法依舊原始，採栽粗放之後並未加以精緻的加工過程與保存方法；到了明代時，普洱茶的加工方式越趨精緻，開始有了加工揉製緊壓茶的出現；時序到了清代前期，普洱茶的記載變得興盛起來，在張弘的「滇南新語」中提到「普洱茶珍品則有毛尖芽茶女兒之號。毛尖既雨前採者不做團，味淡香如荷，新色嫩綠可愛，芽茶較毛尖肚」，及趙宇敏的「本草綱目拾遺」中所說的「普洱茶成團，有大中小三種，大者一團五斤如人頭式，名「人頭茶」，每年入貢，民間不易得也，有偽



TEA 普洱茶 的知性之旅



台灣普洱茶

您聽過台灣也有普洱茶嗎？它不同於大陸雲南的普洱茶，臺灣以仿青心烏龍包種式輕發酵之製茶法來製造台灣佛手青茶，以特殊之濕推與細菌性後發酵來製作臺灣佛手黑茶，堪稱是台灣人自創的新製茶法，之後所得到的臺灣黑茶，據說可以媲美普洱茶，所以又稱為「臺灣普洱茶」。黑茶屬於後發酵茶，具有陳年甘甜醇厚的味道，卻又沒有霉味，所以成為想喝普洱卻又怕霉味的人另一個選擇。聽說台灣黑茶還對痛風、高血壓等症狀有所療效，尤其在早餐時，慢慢飲入，可以漸漸改善身體上的不適，商家還建議讀者加入鮮奶一起飲用，創造另一種台灣普洱的風味。



作者：，普洱茶膏黑如漆，醒酒第一：」。古時普洱茶還一度成為進貢的內容之一，可見其珍貴性，一路走來可知普洱茶在中國歷史上的從無到有、從簡到繁，有關普洱茶的細節隨著時代的演進越來越仔細，人們對它的興趣與日俱增，直到今日普洱茶熱仍不退燒。

普洱茶 <S> 雲南

普洱是個在雲南省南端接近緬甸山區的一個地方，海拔高達1500公尺，產茶有名，正是所謂的「高山雲霧出名茶」，說明了雲南是世界茶樹的原產地。但在遠古時代，雲南並無茶樹的栽種，當時在附近的遊牧民族只是將雲南當做一個普洱茶的集散中心，在固定的時間帶著鄰近地區所栽種的普洱茶來此買賣交易，由於種普洱茶的地勢高聳，日本人還以「富士茶」來稱呼它，雲南成為普洱茶重要的集散地之後，「雲南銘茶」成為對普洱茶的另一個美稱。

雲南普洱茶在台灣

雲南普洱的傳入台灣，追溯源始應該是和香港人早期來台有關，移民到台灣的香港人除了把生活習慣帶來之外，也把到茶樓常喝的普洱茶帶了過來，據說當時老一輩的人很節儉，喜歡普洱茶的原因是因為它能一而再、再而三地回沖，就算一杯茶從早上泡到晚上仍舊有茶味，所以很多人到香港的茶樓都會既定成俗地點用普洱茶，這似乎變成一種反射動作。

然而對於台灣很多喝茶的行家而言，喝慣了凍頂烏龍及包種等清香雅致的台灣高山茶，哪裡能接受得了雲南普洱茶的霉味及臭味。所以當二十多年前開始有少數人在喝普洱茶的時候，大家都說那是發霉的茶，喝了還會致癌，所以沒有多少人敢嘗試，也受不了那特殊的臭味，當時喝普洱茶的人不多，但因當時的普洱茶得來不易，多得由香港了換包裝來台，或請親友帶過來，當時的普洱茶竟然被當做藝術品般地買賣，一塊陳年老普洱可能有幾萬元的身價，讓喝

普洱成爲一種饒具文化氣息的活動。而不只是生津止渴，每一塊陳年老普洱在包裝上都是一張茶票，寫明了茶的茶種、產地及製造地，就像每一瓶陳年老酒，有著自己的血統證明書一般，好的普洱茶叫人又愛又恨，像天價般地被炒作，讓投機取巧的不肖商人想到一招不勞而獲的賺錢方法，那就是將陳年名茶的茶葉高價回收後，再將仿冒的陳年普洱茶包裝在內，從中賺取了不少錢，也讓一些普洱茶的愛好者深受其害，所以買普洱茶和買燕窩一般，最好到有信譽的商家購買！

現在的台灣人已懂得喝普洱茶了，聽說一年要喝掉一千公噸，這樣的光景除了是茶商大力的推廣外，媒體也不斷地宣傳它在減肥及藥效上的好處，鄰近的日本人也十分流行喝普洱茶，除了因為它具有藥效外，越來越多人喜歡它那股入喉之後的清爽。

普洱茶的養身功效

普洱茶的功用在民間眾說紛紛，它除了有生津解渴、利尿排毒、降低膽固醇、瘦身養生等一般茶的功用外，還有保健的效果，由於普洱茶樹屬於喬木類，葉片如常人手掌一般大，葉肉又肥厚，葉肉中暗藏著比一般茶樹更多預防癌症的茶多酚與兒茶樹，又有可以振奮人類中樞神經的生物鹼，所以它的功效不遑而足。清朝的「普洱茶記」中有提到：「茶產六山，氣味隨土性而異，生於赤土或土中雜石者最佳，消食、散寒、解毒。」由於它的利尿，可藉以排除體內毒素及宿便，形成體內環保，釋放出的酵母菌對分解脂肪有很大的幫助，所以身形自然窈窕健康；更聽香港的老人家說普洱茶因為比一般茶更有去油膩的效果，所以香港人在油膩的大餐之後總不忘來杯普洱茶清腸胃，在香港普洱茶因此還有「補力茶」之稱。

雲南省是全世界惡性腫瘤發生率最低的省份，而其中的西雙版納及臨滄等城市又是雲南省中患癌較低的地區，再加上普洱茶原本就是由西藏及蒙古這些天生就缺乏蔬果供應的地區傳來，邊疆民族以動物的肉及奶為主食，在營養不均衡及脂肪囤積的狀況下卻又能達到長壽的境界，不少有心人士因此開始研究，是否是因為這邊的天候及土壤比較適合人們的居住，還是因為這裏的人因長期飲用當地特殊的普洱茶種來有效控制癌症的發生，據學者指出普洱茶可以消除體內致癌的自由基，並抑制肝臟膽固醇的合成效果，更由於茶中的特殊物質在喝入體內後會產生化學作用，會有效地預防不良腫瘤的產生及動脈硬化，普洱茶的功效在一次一次的科學驗證下顯現它過人之處，有人說平時喝普洱茶可以治療習慣性的便秘及神經性便秘，可改善生活週期、中和胃酸、茶中的丹寧還可促進胃的蠕動、避免痔瘡與口臭，空腹時喝普洱茶不但不會胃痛，還不會造成饑餓感呢！

普洱茶的分類

普洱茶的分類方法有幾種，常聽到的「散茶」及「緊茶」就是根據它是否有壓製成型的過程而定，「散茶」顧名思義就是茶葉呈散開狀，「緊茶」中依其形狀還分為圓餅狀的「七子餅茶」（扁平圓型像結婚時用的大餅一般大）、碗狀的「沱茶」及「香菇沱茶」、方形的「茶磚」（形狀為長方型，大小卻只有一般磚塊的一半，多由蒙古、西藏一帶製造運送到各地），餅茶和沱茶為普洱茶中的中上茶，價錢有些貴得離譜；在台灣對普洱茶則習慣分為「生茶」與「熟茶」兩種，這是基於製造的方式不同所產生的分類，而「生茶」就是所謂的「青餅」，「熟茶」就是「熟餅」。

熟餅的熟化是經加水濕堆的方法來達成的；最後再根據儲存的方式與環境，又分為「乾倉普洱」與「濕倉普洱」兩種；在大陸則統統將普洱茶視為黑茶類，並無細分種類。

普洱茶和酒一樣是越陳越香而且越名貴，因為普洱茶中的某種化合物含量不但增加，還會和空氣中的氧產生「氧化」的作用，茶湯喝起來會更為順口與香醇，湯色也會越呈琥珀色，就像法國干邑區的Cognac，因為年代的久遠而越顯芬芳，買的時候若有試喝是最保險的方法。

普洱茶的製作

普洱茶原屬一種綠茶，它是一種將

綠茶利用微生物發酵的過程後所取得的「後發酵茶」，屬於輕發酵茶中的一種，聞起來霉味重的是新茶，陳年普洱因為越陳越香，霉味反而漸漸退去。過去的環境險惡，普洱在還沒製造完畢後就以獸獸運送到集散地，放在獸獸背上麻袋中的普洱茶葉在日曬雨淋的造就下形成了一種獨特的普洱風味，現在時代進步了，製作過程當然和往日不同，但主要分為以下幾個步驟：

殺青：即停止茶葉的發酵，是利用鍋爐殺青的方式來將茶葉中的茶青殺盡，藉此盡量去除茶葉本身的水份。

揉捻：對老葉要重揉、對嫩葉得輕揉地將茶葉揉捻出長條狀。

曬乾：早期的普洱多在日光下曬乾，所以有一種特殊的風味，現代的普洱則是在室內以機器烘乾，但兩者都是為了要將茶葉中所剩下的水份降到最低。

渥堆：用潑水的方式使前一個步驟的茶葉受潮，並且堆成一定的高度。

晾乾：再將渥堆後的茶葉攤在地上使其任意地被吹乾。

篩分：晾乾後的普洱茶經過1到10

級的分級動作之後，從此決定成為散茶或緊壓茶，茶餅及沱茶屬於中上茶，散茶則為次等的茶。

新鮮品得出來

在下雨天又懶得出門的午后，泡上一壺老普洱，看著濃得發黑的茶湯，會浮上一層霧，怎麼也吹不散，入喉時不酸不澀，還帶有一股淡淡的陳年普洱茶香，那就是難得的好茶了。

1 由葉底可知

乾倉依古早的說話，未曾霉變的茶品就稱之為乾倉茶，普洱茶葉底呈現栗色至深栗色，與台灣的東方美人茶葉底色相似，葉條質地飽滿柔軟，充滿新鮮感，而普洱熟茶的葉底呈現的深栗色，甚至是黑色，葉條質地乾瘦老硬，如果發酵較重的還會有明顯的炭化，像被烈火烤過一樣。

2 由茶湯可知

乾倉的普洱生茶沖泡出來的茶湯色澤是栗紅色，較接近火鳥龍茶湯的顏色，而普洱熟茶的茶湯顏色是深栗色，甚至接近黑色，所以在現代茶葉的分類中，才會將普洱茶列為黑茶類。

3 由香氣可知

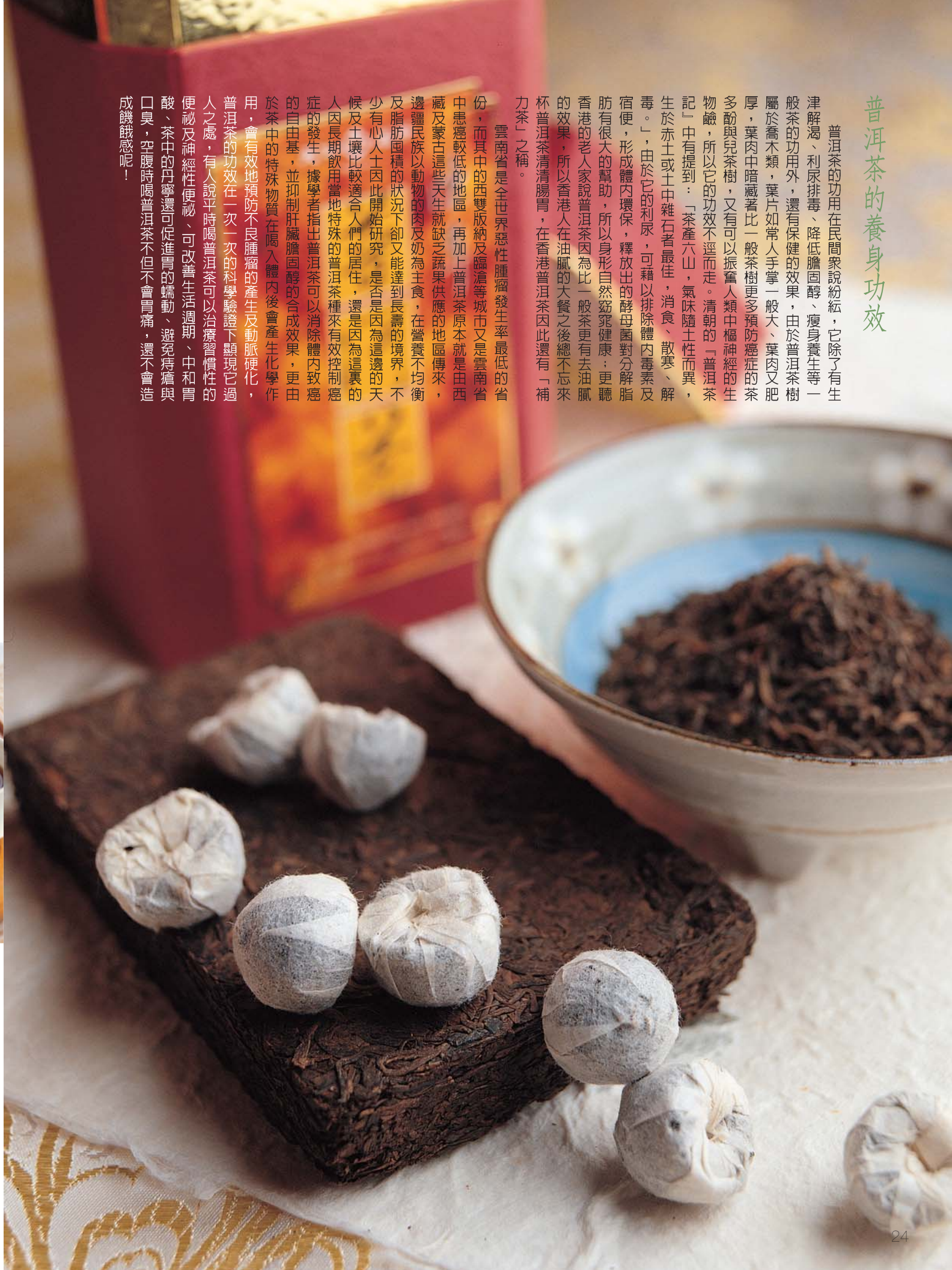
一般在十年陳期內的乾倉熟茶，可以從型茶表面聞到一股「熟茶味」，這是因為普洱熟茶經過渥堆才會有的味道，但若是陳期十年至二十年左右，那股表面的熟味就會消失，只有在茶湯中感覺出熟味香，但陳期若超過二十年的普洱熟茶，不只型茶表面聞不出來，連茶湯也沒有那股熟味，反而有種沉香，所以「熟茶味」、「熟味」、「沉香」是最直接也最方便分辨普洱生茶與熟茶的方法了。



普洱茶

TEA

的知性之旅



泡製一杯好喝的普洱茶

很多人不愛普洱的「臭香味」，但是2002年最流行的茶就是「普洱茶」，自Diy絕對比便利店的易開罐好喝上百倍。雖然泡茶早是一門專業的藝術，但只要跟著我們Step by step，也能如法泡製出一杯好喝的普洱茶囉！

step1. 備具

茶具的選用中以壺最為重要，我們最常見的瓷器壺適合沖泡輕焙火的茶，而普洱屬焙火較重的茶，以較低溫度燒製而成的陶器最合適，再來為了方便茶湯與茶渣分離，可備一只茶盅，茶泡好後先倒入茶盅，再分杯倒入杯內，其他配合的茶具有茶荷、茶船、水盂、茶巾、茶拂、壺墊等。

Step1 備具

step2. 備水

普洱茶在茶的分類中屬黑茶，沖泡的水溫必須是高溫度的，今天我們以散茶做示範，溫度約為85°C，若如沱茶、茶餅或茶磚則溫度需為90°C以上。

Step2 備水

step3. 溫壺&溫盅

將燒好的熱水淋在茶壺和茶盅上，目的是使沖泡時水溫能保持一定，若少了這個步驟，沖泡出來的普洱茶會降溫5~7°C，那麼入喉的口感就沒有那麼好囉！

Step3 溫壺&溫盅

Step4 置茶

step4. 置茶

先將溫壺的水倒在水盂內，再將普洱散茶放置壺中，茶量約為壺的1/5，差不多是與壺底平就可以了。



Step6 沖泡第2回

Step6. 沖泡第2回

一般的普洱散茶從第二泡開始只需靜置10秒鐘就可以倒入茶盅了，若和朋友聊到忘了時間，茶葉泡水太久喝來茶味會太濃，臭香味較重。
◎備註：普洱散茶最多可沖泡4~5回，若回沖太多次容易會失去原本的茶香和茶味。



Step5 沖泡第1回

step5. 沖泡第1回

將溫度約85°C的熱水倒至壺中約八分滿，靜置20~25秒即可倒入茶盅，再分別倒入杯內，不愛臭香味的人可以放幾朵乾菊花在茶盅內，菊花的甘甜清香可以中和陳年普洱的霉味，喝來會更順口。
◎備註：如果沖泡的是普洱小沱茶，那麼靜置的時間則需3分鐘，且第一泡通常不喝，只拿來溫杯，第二泡才能開始飲用。



香港茶樓裡的普洱芬芳

過去人說“吃在廣州”，但早已被“吃在香港”給取代了，在香港飲茶不只喝茶它代表的是吃飯，但不是很正式的用餐，吃的是點心餐，像燒賣、蝦餃、叉燒包等，古時候喝茶的地方叫做茶樓、茶屋、茶肆、茶攤、茶寮或茶館，原來只是一個簡單的喝茶以及交際之處，在現代，講到茶樓就讓人連想到廣州及港、澳一帶的茶樓。5年前筆者曾到過香港老一代的雙喜茶樓（現已拆除）喝茶吃點心，這一個將近百年歷史的傳統茶樓在鬧區的一樓，我詢著地圖到達雙喜的樓下後，小心翼翼地踩著木

梯到達二樓，聽到的是服務生習慣性的標準問話“幾多人？”、“坐邊度？”、“飲麻野茶？”，找了一個可以俯瞰街上人來人往的窗邊坐下，看到不少的老人家提著鳥籠來報到，先後地掛起手中的鳥籠，再點一壺普洱茶或普洱茶，叫兩盤小點心，就是所謂的一盅兩件，也就是茶樓的基本消費，這種地方是不會吸引年輕人的青睞，因為環境看起來是一副髒髒舊舊的模樣，而客人的座位底下永遠都是一大鐵罐待用的普洱茶，訝異的是座位旁的痰盂是這裏的標準配備。我望望四周，學著這邊的客人在用茶水洗一洗桌上的筷子與湯匙，睜大眼睛望著上了年紀的老婦人胸前用木方盤背著一盤盤的燒賣、蝦餃及腸粉，取了幾盤之後，婦人會在你桌上的帳單寫上

幾個怎麼看也看不懂的符，茶水依人頭算、點心則以大、中、小來論，聽到牆上的掛鐘依舊清晰地敲響一下，坐我旁邊熱愛古蹟的香港友人告訴我老闊說這個鐘已經60歲了，而這裏的客人個個都彷彿和這個店有著半個世紀以上的交情似的，那個早晨我有著懷舊老香港的思古之情，點心雖然不很特別，但我知道那種感覺今後都遇不到了，幾年前當聽到雙喜被拆除的第一個念頭就是，這些老人家今後的早餐要到哪兒去呢？幾年來同一時間、同一個位子的習慣，隨著老茶樓淹沒在熱鬧的現代霓虹燈裏。

為香港8項最好味的美食之一，它和船型的珍寶茶坊一樣，已成為每個到香港的外籍人士必造訪之地。
雙喜這類的茶樓現在雖已不復見，但香港人到茶樓的習慣仍舊不變，只是因應環境的需要，店面變得金碧輝煌、點菜系統有電腦代勞、老婦人也老到背不起胸前的點心，現點現做的點心聽說新鮮好吃，不過卻少了一份客人與服務生之間的互動，香港人還是喝愛喝普洱茶，因為普洱茶強烈去脂深根帶回的觀念，早在爺爺奶那一代就交付的，所以吃點心、吃大菜時總不忘一壺普洱茶隨侍在旁，喝一口普洱茶，就好像在教堂裏和神父告解一般，罪惡感盡消！



TEA 的知性之旅

普洱茶



在中環威靈頓街160號的“蓮香”，自1926年早已存在，一樓賣結婚禮餅、月餅或傳統的零食餅乾為主，二樓的茶樓則是常常高朋滿座，常常都守在桌子旁邊等著即將用完餐的人的位子，千萬不要不好意思，因為這裏的人早已司空見慣了，更何況美食當前當然要當仁不讓了！由於人多、流動率高，服務生的耐心只容許問你一次要杯泡還是壺泡？在許多香港的電影中都有蓮香的蹤跡，它不但是上年紀人的最愛更是懷舊的中外籍人士造訪香港的必經之地，有名的如叉燒飯及蓮香老餅都是造訪的最佳對象。另外一個茶樓便是知名的陸羽茶室，曾是去年香港票選最好的餐廳之一，屬於貴族般的飲茶方式，除了裝潢美、氣氛佳之外，好吃的點心是這邊的重點，其中的“桂花炒翅”被譽



如何存放普洱茶

買回普洱茶之後，還需要知道正確的儲存方式，才能在每一次的品嚐中盡其自我、享受原味，新的普洱茶葉適合在拔掉外袋後放在陶罐中，並依順序疊放到八分滿，上面以棉布覆蓋後，每6個月翻動一次，使其加速陳年化，假以時日就能令茶香嚐起來更為溫順，就像陳年的老酒一般，會越陳越夠味；對於買回的優質陳年普洱茶葉，由於本身的年歲已夠、茶香已達到最佳的氣味，應該以密封罐來存放並保留陳年普洱茶所具有的風味，再將茶罐置於屋內通風處，如此一來，珍貴的風味便無可遁逃。

◎ 天廬捲牛肉

材料：
天廬茶、牛腱肉、蔥絲、甜麵醬汁、麵粉、水、醬油、糖、滷包

作法：
1. 將牛肉加入醬油、糖、滷包、天廬茶後滷熟，取出切片備用。
2. 麵粉加水揉成糰狀後切成重約4兩的小塊備用。
3. 將小塊麵糰捍成大圓形後，放至鍋中煎至二面皆呈現金黃色即可起鍋，塗上甜麵醬汁，再放入牛肉片、蔥絲，捲成長條再切成小塊即可食用。



◎ 茶王無錫排

材料：
茶王葉、排骨、洋蔥、八角、桂皮、橘子皮、紅蔥頭、蕃茄醬、醬油、冰糖、米酒

作法：
1. 將排骨放入油鍋內炸至金黃色後撈起備用。
2. 將400cc的水注入鍋中，再將作法1的排骨及其餘所有材料加入鍋中，共同熬煮1.5小時即可食用。



茶香

◎ 天霧棗泥餅

材料：
紅棗、糖、蛋黃、麵粉、水、天霧茶汁

作法：
1. 將紅棗煮爛去核後搗成泥，再加入糖和勻備用。
2. 把蛋黃、麵粉、水、天霧茶汁一起攪拌均勻成泥狀，倒入平底鍋中煎成圓片後起鍋。
3. 將棗泥平塗在已煎好的麵皮中，再折成長片狀後，放置鍋中續煎至二面皆呈現金黃色為止。



聞茶香品茶食

「茶食」是什麼？大部分的人會說：不就是喝茶時搭配的小點心嗎？是沒錯，但不是絕對的標準答案，在快樂廚房雜誌裡「茶食」還代表了將茶葉入菜做成的茶餐、茶點心唷！



天仁喫茶趣

天仁茗茶以創新茶文化的精神，開創全球複合式茶館「天仁喫茶趣」，年輕、休閒、創意的空間設計，讓人對中國茶有耳目一新的新感受。店內提供百項以上的獨特茶膳、茶點及健康茶飲，搭配現代簡易喝法及茶器，更會配合四季更替，推出四季茶膳，讓您一進店裡就可感受最新鮮的茶原味及最專業的服務。目前「天仁喫茶趣」在國內有4個點，美國洛杉磯2個點，澳洲雪梨1個點，並計劃2002年於日本開設新據點。



◆詳情請上網
<http://www.chafor tea.com.tw>
查詢。



◎ 普洱牛肉麵

材料：
普洱茶、牛肉、麵條、蕃茄、洋蔥、滷包、八角、花椒、豆瓣醬、醬油、糖、鹽

作法：
1. 牛肉汆燙去血水備用。
2. 取鍋煮水，並將全部材料及汆燙過的牛肉(麵條除外)加入鍋中，共同熬煮50~60分鐘即可。
3. 將麵條煮熟放入碗中，加入作法2的普洱牛肉湯與牛肉即可食用。

茶食

◎ 鐵觀音蜜豆包

材料：
鐵觀音茶、豆沙、麵粉、水、糖

作法：
1. 將麵粉和水揉成麵糰、鐵觀音茶攪碎備用。
2. 豆沙加入糖與已攪碎的鐵觀音茶葉和勻備用。
3. 將麵糰搓成長條形後切成小塊，再捍成小圓餅狀，取適量作法2的材料包入，放置中華鍋中蒸約8分鐘即可起鍋食用。

◎ 菊花普洱茶

材料：
普洱小沱茶 ……1顆
台灣甜菊 ……5~6朵

作法：
1. 先溫壺約30秒後，將壺內的水倒掉。
2. 將所有材料放入壺內，加入450cc的開水，泡約3分鐘即可倒入杯中。



在台灣，幾乎每個人都有吃辦桌的經驗。那種搬個小紅圓椅，坐在騎樓或者在廟口、住家附近空地，甚至大馬路邊，臨時搭建的棚子內用餐的滋味，對許多人而言是既獨特又有趣的回憶。若問起對辦桌的感覺，在大部分人的心中最深刻的，莫過於那種在大餐廳所無法體驗的熱鬧滋味，以及物超所值的美味佳餚。在辦桌的場合中，總會看到大夥拉開嗓門、盡情聊天，或見到吃太撐的人，站起來走一走、晃一晃，有時還會發現媽媽們拿著塑膠袋蓄勢待發，各種既自在又隨性的情景皆一幕幕呈現。

台灣的辦桌文化

文／陳映如·編輯／林少屏·協助拍攝／全福樓小館

然而除了宴客桌上的繽紛熱鬧外，位居幕後的辦桌過程才是真正的精彩。從總舖師到大工、小工整個辦桌團隊，每個人各司其職認真迅速地洗碗、洗菜、切菜、炸蝦、蒸魚、烤羊排……，然後裝盤、送上桌、收碗盤、打掃、洗地板……，十八般武藝流暢地盡現眼前，那種一貫作業的專業性，讓人讚嘆不已；更對於他們為何能夠如此快速的適應不同的工作環境，感到極為好奇和佩服。而這一切的學問及特色，也就成就了今日屬於台灣獨有的辦桌文化。



辦桌的今與昔

在現代的社會，若需要辦桌的話，只要一通電話撥過去，講明了聚餐的型態，像是喜宴、入厝或者是一般聚餐，並確定了時間、日期以及桌數，再仔細點和對方討論、確定一下菜單，負責包辦筵席的總舖師，即會將所有相關的後續工作一手搞定。約定的日子一到，桌椅餐員全部會送來、從排桌椅、舖桌巾到排碗筷，全部都由對方包辦，請客的頭家完全不需多費神。

然而許多年輕的一輩或許不知，在以前的年代，辦桌根本不是如此具規模的行業，而像現今這種全套式專業服務也是近二十幾年才逐漸崛起。早期的農村社會中，家家戶戶的感情都很親密，彷彿就像是個生命共同體。若碰到婚喪喜慶各種宴客場合，鄰居們皆會全體動員分工合作，除了從自己家中拿出鍋碗



瓢盆供辦桌用外，其他像是洗菜、切菜、端盤子、洗碗筷等雜務也都是由大夥共同負責。更有趣的是，在那個年代，宴客所需的材料都是由主人自行張羅採買，總舖師只負責下廚。至於這份大廚的工作，在有些地方甚至是由親友客串演出的。記得聽老一輩提起，那時候要去吃酒席時，還得從家中搬桌椅，

而有些媽媽們還會提個水桶、鍋子，準備到時候包菜尾用。

如今隨著時代的變遷，雖然包菜尾的習慣依舊不變，但水桶已被塑膠袋所取代。左鄰右舍相互幫忙的情景也不復存在，所有的雜務也改由大工、小工及相關從業人員來全程負責，「辦桌」這個行業也漸漸形成另一種新風貌。

專業化辦桌的時代

還記得半年前家中入厝辦桌時，雖然是請中午的，但前一天晚上，各類的桌椅、餐員和煮菜所需的鍋具、爐子等，即裝滿一卡車先行送來。而第二天清晨六點左右，負責下廚的總舖師即帶著助手抵達，為中午的餐宴開始做準備。當時不解的是，為什麼桌椅要先送來，是不是要我們自行先組裝排好？如今才知道，其實碗盤等各種器具，另有專門的商家負責，也就是所謂的碗盤出租商。

碗盤出租商的盛起，大約是在民國六十年代初期，因為社會結構的改變，和鄰居借碗盤已不再如此方便，也因而造就此一新興行業。租借碗盤器皿的事宜，一般而言和請客的主人較無直接的關係，主要是由包辦筵席的總舖師負責接洽聯繫，並成為其工作團隊的一部分。租借碗盤的流程雖簡單但也有點出乎一般人的想像及預料。大致來說，在宴客

日之前，出租商即會將所需的烹飪器具、餐員等備妥，送達指定的地點，並由總舖師旗下的小工們負責清洗的工作。至於每次餐員用完后，辦桌師傅只會將租借來的器皿稍微沖洗一下，隨即交還；而出租的商家在拿回碗盤之後，其實也不會做進一步的洗滌整理，所以實際的清潔工作則落在下一位租借者身上，也因為如此，大家才會見到助手們在辦桌用餐尚未開始前即努力洗碗盤、刷鍋子的奇特畫面。

雖然說碗盤出租商已成了辦桌的一環，或者亦可稱為其附屬的相關行業，但相較於北部多以租借為主的合作形態；位於中南部的總舖師們，仍有許多人採自備桌椅、餐具這種完全不假於他人之手的經營方式。至於造成如此差異的原因，其實很簡單也很容易了解，穿說的就是比較划算。因為中南部的地價便宜，所以包辦筵席的業者可以承租或擁有較大的空間來堆放這些鍋碗瓢盆、桌子、椅子等各類行頭。而且五十桌所需的器具準備齊了，即可以用上好幾年。若生意好一點的話，備個一百桌所需的桌椅餐具，不僅不用擔心不夠用，有的時候還可以借給同行，做點生意。

然而就如同每個行業一般，看似單純、容易的碗盤出租，其中仍是有其學問所在。以餐具為例，喜宴和其他宴席所用的即有所分別，通常喜宴所用的碗盤，在尺寸上皆會稍微小一點，這樣子排列起來會讓桌上空間看起來不至於太擁擠、凌亂，且感覺上也較為精緻；另外，針對一些特別講究的客人，如今有些業者還會另外提供瓷製的碗盤取代塑



台灣的

辦桌文化

膠製品，來滿足其需求。除此之外，鋪設的桌巾也會因宴席種類的不同而有所差別，以達到具整體美的效果。

集管理和廚藝

於一身的總舖師

提到辦桌，不由的要談到那集指揮、管理、掌廚、聯繫所有事務於一身的靈魂人物——總舖師。總舖師也就是外燴筵席中負責掌廚的大廚，其擔任的工作其實不單只是煮菜料理而已。身兼老闆的總舖師們，除了要有精湛、高超的廚藝外，在這靠一傳十、十傳百以口耳相傳，進而建立口碑的行業中，更要懂得如何應對進退、維護及擴展人脈關係，以打下屬於自己的金字招牌。

然而除了一般人較熟悉的採買材料、租借桌椅，以及和客人敲定價格、商討菜單內容，還有像是研發新菜色、掌廚外，總舖師有時還得扮演起顧問的角色，提供客人一些禮俗方面的指導，甚至當客人需要娛樂節目的話，也可以代為安排。除此之外，身為管理者的總

舖師更需針對宴席的規模大小，來計算、聯繫並調配當日所需的工作人員。基本而言，這些工作夥伴依其工作性質的不同，約可分成大工和小工兩類，大工主要是擔任總舖師身旁的助手，而其他人像是洗菜、切菜、收拾碗筷、端盤子等雜務，則全由小工來負責。由於每個人皆經驗十足且機動性高，所以在辦桌場合中，只見大家不斷地忙進忙出，似乎不用任何指揮，即能各司其職，做好其份內工作。

但是許多人或許不知，這些默契十足的班底和總舖師之間，其實維持的是一種似固定也非固定的、似長期又非長期的、特殊且微妙的僱傭關係。此話如何說呢？因為在這一行中，有些小工們是以此為專職，並長期受雇於幾個不同的總舖。也就是說那裡需要他，就到那去幫忙。而有些小工則另有正職，但遇到辦桌的日子，平日合作的總舖師一叫，即前來幫忙。然而，不管是何種工作型態和合作模式，基本上來說，每個總舖師皆有屬於自己的固定班底，不會

任意更換及改變。

古早台式辦桌料理

辦桌這個行業歷經了時代的變遷、社會的轉型卻能夠毅力不搖，永續發展，追溯其原因或許靠著就是那最被大家所稱道的獨特料理，而「俗又大碗」、「物超所值」、「味美價實」、「真材實料」似乎也成為辦桌美食劃上了等號。

就如大家所知，辦桌的價格通常都遠低於餐廳宴客。以目前的行情而言，北部地區一桌大約都在6000元左右為主，而中南部一帶，則以4、5千元一桌的價格較被民衆所接受。而依筵席的目的不同，如：喜宴、壽宴、入厝、選舉請客或者是家庭聚餐等，價格上亦有些差別，通常以結婚請客的價位較高，而選舉宴和廟會酬神的預算都稍為低一些。然而較特別的是，辦桌的價差幅度其實也大的驚人，從一桌一千元到上萬元的皆有人承包，端看客人的喜好。至於提到辦桌的重頭戲——菜色，更

是門值得探究的大學問。基本上若以地理位置來分，中部地區的辦桌料理多以肉類為海鮮鮮次之；至於其他地方，則因南部盛產海鮮而北部人較重健康、且講求精緻，所以在食材的選擇上則多重海產。至於桃園一帶因族群之故，則或多或少會融合些客家味菜餚，以彰顯其特色。然而若以菜系論之，雖說粵菜、客家菜、江浙菜以及福州菜等皆可見著，但傳統的台菜料理仍為外燴筵席的主流，也最受民衆的愛戴。甚至因為有許多的古早味，只有在辦桌的場合才能嚐到，所以又被稱之為「辦桌菜」，而現在流行的一些所謂復古餐廳，更會以提供「正港古早辦桌菜」為號召以吸引顧客。

辦桌式的傳統台菜雖外表樸實，但皆真材實料、各具工夫，雖名為辦桌菜，但或許是因為太費工或是現代人的口味變了，有些菜餚在現今的辦桌場合上也不太常見了。在此則介紹幾道著名的辦桌佳餚，不僅和大家分享其滋味，也一起尋找屬於古早的回憶。



魚翅布袋雞

幾近失傳的魚翅布袋雞，其最難的工夫就是如何將整隻雞的骨架連同內臟取出，並能同時保持雞皮的完整且毫無破損。而要練就如此的去骨技巧，則完全需要靠經驗的累積。在完成此一重要步驟後，則將香筍絲、香菇絲、赤肉絲連同發好的魚翅塞入雞腹中，然後入油鍋炸至金黃色並入蒸籠蒸上半個鐘頭，最後再淋上勾過芡的高湯即可。

四寶肚

用白蘿蔔、干貝、筍子、蹄筋、竹筍以及豬肚等食材為主，並將其一層層舖於鋁鍋中烹調而成的四寶肚，是一道非常典型的傳統辦桌菜。由於各個元素食材皆個個具特色，如干貝鮮甜、筍子清脆、蹄筋韌而不硬，擷取各別之長，讓這道湯菜嚼起來，可算是鮮而不膩、清而不淡，完完全全恰到好處。

紅糟鰻

營養價值極高的鰻魚，長久以來即是宴席中常用的食材，鰻仔米糕、蒲繞鰻等都是常見的菜色。這兒介紹的紅糟鰻是道典型的福州菜，作法並不繁

複，但其真正的學問，其實都藏在那瓶顏色鮮艷的紅糟當中。以圓糯米、紅麴、白麴為材料發酵而成的紅糟，有種特殊的芬芳香味，將切成條狀的海鰻放入紅糟中醃過，然後將其裹粉入鍋油炸即完成了這道帶有酒香的風味料理。

紅蟳米糕

在辦桌筵上幾乎都會看到這道用鮮紅蟹殼裝飾而成的「紅蟳米糕」，尤其在中秋節過後天氣漸涼之際，更是膏腴黃肥品蟹的最佳時節。將蒸熟的糯米和五花肉、香菇、油蔥、蝦米等佐料炒香拌勻後，再把切好的紅蟳舖在其上，並置入蒸籠中，以大火蒸個十來分鐘，不一會兒的功夫，集色香味於一身的紅蟳米糕即大功告成了！海鮮和米食兼具的組合，讓客人不僅吃得巧也同時吃得飽。

總舖師的手路菜

以前人常說：「先生驚治嗽、土水驚掠漏、廚子驚食晝」，意思是說當廚師的最怕在中午辦桌，一來時間緊迫、二來天氣炎熱、三則是食物的衛生考量。其實有經驗的總舖師都會說辦中午的宴席沒什麼好擔心的！將所需的材料在前一晚即開始準備，則時間上就會較充裕了。然而話說回來，現在的辦桌師傅比起過去真的算輕鬆了些。由於這個行業的壯大及逐漸成熟，周邊的協力廠商也紛紛崛起，許多的辦桌材料現在皆有現成的可買，當廚師的不用再像過去那樣一切自己來。以筵席中必備的甜品為例，過去都由總舖自己弄的像是花生

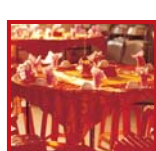
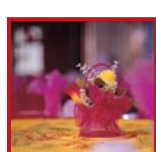
湯、干層酥等點心，如今皆被小蛋糕、布丁、果凍等現成品所取代，甚至連主菜中用到的如蝦丸、雞卷等食材也都可以找到半成品。

雖然食材的取得上有了些改變，但對總舖師來講，料理的工夫和對菜色的要求，卻不能因此有任何馬虎或偷懶，一切仍需規矩矩照步來。談到辦桌料理的學問，大致上依筵席類型不同而各有講究，但如同總舖師所說，其實不管是結婚辦桌、生日做壽、迎神拜拜，要安排那些菜色，其實還是尊重請客主人的喜好及意見最為重要。

然而話雖如此，在一般的禮俗上，也是有些規矩可供遵循。比方如若是入厝辦桌時，廚師們多會準備個雞，以取台語「起家」之吉祥意。至於結婚喜宴上，則常會見到代表圓圓滿滿、且有

「吃甜甜、生兒子」之意的「炸湯圓」；而生日壽筵上，更免不了有家徵長壽健壯的「豬腳麵線」以及吉祥討喜的「壽桃」。除了這些傳統且主要的辦桌類型外，近幾年來隨熱門的選舉辦桌，真可算是台灣民主政治潮流下，所興起的新商機。撇開這些選舉筵席幕後的種種問題不談，類似這樣目的的餐會中，其實有許多要總舖師特別留意的避諱，像是貝類的食材千萬別用，以免讓人有種運氣很「背」的感覺；還有像是丸子、滷蛋這類暗意「完蛋」的材料則更需避開，免得壞了候選人的氣勢；另外因為總是橫著走，所以給人蠻橫無禮、橫行霸道聯想的螃蟹，也都被排除在菜色外。

除了菜單的安排上要多費心思，以滿足主人家的需要，身為一位優秀的總



台灣的

辦桌文化



舖師，也要對出菜的順序多所研究，好讓每道菜皆能各展所長且又互相襯托，適時呈現其美味。一般而言辦桌的菜色設計多以十二道菜為主，雙六的含意代表著「雙雙對對、萬年富貴」。至於出菜的順序上，每位廚師們皆或多或少有些出入，但大多以冷盤為首、甜點及水果則排在最後，其餘的部分則略有不同。而較特別的是，以精製甜品著稱的福州料理，光是甜點的部分有時即達四、五道之多，讓喜食甜品的人絕對能大呼過癮。



在辦桌的宴席上，仔細一點的人或許會發現，大部分的師傅喜歡將魚類料理安排在拼盤之後，其實是有其道理的。據總舖師們解釋，一來主要是希望客人們最好能趁鮮享用，二來是考量若將魚放在後頭吃不飽的話，相較於其他像是牛小排、炸蝦、米糕等料理，吃了一半的魚看起來零零落落的並不是如此方便打包。

在上拼盤和魚之後，第二道菜可算是真正的重頭戲，也就是上所謂「手路菜」的時候了！「手路菜」簡單來說就是拿手菜，要了解總舖師的工夫和他的辦桌功力，就完全看這道代表料理。每個總舖師都有引以自毫的「手路菜」，像是辦桌界第一把交椅的「師公」林添盛，他做的布袋雞、魯排鰻、金錢蝦、撒嬌雞等都是為人所津津樂道的拿手佳餚。另外像是招男婿所創那道以雞心、雞孚為材烹調而成的「龍鳳喜招男」，據說嚐過之後會讓你一舉得男。至於標榜福州菜色的辦桌師傅們，則通常會端出那道以油條為底，海蜆、腰只和魷魚為主的「腰花雙脆」來一較高下。而類似這樣集色、香、味及吉祥之意於一身的手路菜，樣式之多真可算是

不勝枚舉，但每一道皆是總舖師們的嘔心瀝血之代表作。所以了解其重要性後，下次有機會吃辦桌時別忘了多用心去品嚐。

辦桌文化的新風貌

雖然長久以來「辦桌」一種被視為傳統的景象，但隨著人們生活型態的改變及現實環境的衝擊，辦桌這個行業也在悄悄地轉型及改變當中。由於城市的地狹人稠，想在住家附近找塊空地或在室內挪出點空間辦桌宴客，對許多人而言似乎有點兒困難。過去甚至發生有人因佔用大馬路辦桌而遭鄰居檢舉的不愉快案例。為了解決民眾享嚮嚮辦桌的美味卻又苦無場地的困擾，聰明的辦桌師傅也開始做起另類的「外燴」，提供自家場地讓客人包下來，盡情地在這宴客的新選擇。

此外，有鑑於近年來發生多起，因外燴宴席所引發的疑似食物中毒事件，衛生局也開始積極輔導外燴從業人員進行一連串的衛生宣導活動，內容從烹調製作流程的規劃、選購食材的注意事項到食物中毒的應變方法等，應有盡有，目的其實就是要讓廚師們能建立更正

確、完善的衛生安全觀念。更進一步的，衛生局也開始對於烹調人員持有中餐烹調技術士證的比率也有所要求及規定。這一切的改革及要求，改變了人們對總舖師的即有印象。如此的轉變，也讓他們的社會地位和專業受到了更多的肯定及提升。

除了在經營管理方面的轉型之外，辦桌菜色的研發及創新，仍舊是總舖師們永遠的使命和努力的目標。在傳統以菜系為分野的辦桌市場上，也悄悄出現了許多主題性的宴席，像是以當地特產為主的姑宴、蓮子宴、筍子宴、梅宴等，以及一般較難嚐到的原住民美食饗宴，都是具話題性及特色的新式辦桌。

雖然人們的生活不斷地在轉變，台灣也一步步邁向國際化，但辦桌的潮流似乎仍依舊盛行，沒有因此而衰退。而支持的辦桌文化能如此毅力不搖的原因，我想不僅僅在於那一桌子的美食佳餚，更重要的是在辦桌時所凝聚出的那種特有的和人和人之間歡愉、熱鬧、毫無拘束的溫馨氣氛。若說辦桌是台灣美食文化的象徵，還不如說他是講求人情及喜歡熱鬧的台灣人生活的一部分，以及情感的寫照。





仙草的模樣

小時候常常在酷熱的夏天來上一碗冰涼的仙草八寶冰，光是瞧見晶瑩剔透又滑溜溜的仙草凍，就消卻一半的暑氣，希哩呼嚕吃完之後，總覺得好像沖了個冷水澡一樣暢快，且有種說不出的滿足感。妳我或多或少都有與仙草kiss的經驗吧！但是，妳知道仙草本身長什麼樣的嗎？它又是生長在何處呢？

仙草，學名：*Mesona procumbens*，有人又稱它為：涼粉草、仙草乾、仙人凍，客家人則叫它仙人草。仙草屬於一年生草本植物，莖為紅色，葉子似雞蛋般的橢圓形，葉緣呈鋸齒狀，葉的表面光滑偶有少許的毛、背面則覆有柔毛；秋天開紅紫色的花，花型小巧成串。仙草喜歡溫暖濕潤的氣候，尤其是在20~25°C間的氣溫條件之下生長得最好，因此在台灣相當適合栽種仙草，只要是保水度良好的土壤就能栽種；以台灣來說，多分佈於中、低海拔的山地，目前台灣仙草產量的三大產地就是關西、三義和三界埔。

仙草的滋味

一般來說，農家將新鮮的仙草收成之後，一部份送往青草店，一部份將它曝曬於日光之下，讓它水分蒸發、乾燥，乾燥後的仙草可以煮成仙草茶，由於仙草本身味甘、有膠質，經由採收、曬乾、洗淨、熬煮、萃取等加工程序才能製成仙草凍。以仙草加工廠來說，是將仙草以大型蒸汽鍋煮數小時，使仙草中的膠質完全釋出之後，再濃縮成濃縮液或粉，才用來製作仙草凍；而一般市面販售的仙草大部分都是添加膠質，或在煮仙草時加入鹼粉或小蘇打，以促進膠質釋出與出色。

仙草乾的菁華在葉子，莖部其次，以葉子越多的品質越佳，莖的長度則在60~90公分之間。經採收乾燥後的仙草乾，以存放到隔年的品質最佳，膠質多，能熬煮出最美味的仙草茶，放越久就越製不成仙草凍；但有趣的是，存放多年的老仙草乾卻最適合燉仙草雞。目前受歡迎的燒仙草，可以在家利用超市販售的盒裝仙草切小塊加水煮溶化後，加糖調味，再添加自己喜歡的配料如粉圓、花生、芋圓...等即可；也可買仙草乾從仙草茶開始熬煮起，但是費時較久，約需2~3小時，仙草乾可在中藥行或萬華青草巷買到。當然，現在有許多方便的仙草加工產品，如三合一即溶燒仙草，就像泡咖啡一樣加熱水沖泡，靜置3~5分鐘就會變成濃稠狀的燒仙草，可自行添加其他配料；即溶仙草則是只需要加入水熬煮即可變化各式仙草料理；仙草茶包簡單沖泡，就可以變成涼補退熱的最佳飲料。如果想買這些仙草製品，可洽詢新竹關西鎮農會。

仙草養身小偏方

大多數的人都知道仙草具有降火氣的功能，除了降火氣之外，多吃仙草又具有什麼樣的好處呢？根據本草綱目的記載，仙草具有清肝降火、祛肺熱、養顏美容等好處，還能解除疲勞、降低血壓、利尿，以及紓解腎臟病的功能。仙草是全株皆可利用的藥草，提供以下幾則日常生活的仙草小偏方：

- 中暑：新鮮仙草全株1兩，用一碗水煎煮。
- 腎臟病：新鮮仙草5兩（或仙草乾1兩）直接用水煎服，或是搭配等量的車前子。
- 高血壓：仙草、魚腥草各2~3兩，用一碗水煎煮。
- 糖尿病：仙草、咸豐草各1兩，用一碗水煎煮。



多變仙草 完全公開

文／陳澄安·林少屏 企劃編輯／林少屏·胡玉梅 食譜示範／陳富春

時序漸入夏季，各式各樣的冰涼飲品正蠢蠢欲動蓄勢待發，說到最冰涼的飲品，妳第一個想到的是什麼呢？是傳統的銼冰還是獨領風騷的芒果牛奶冰呢？大家或許都忘記了，那晶瑩剔透態態曼妙的仙草凍才是真正透心涼的消暑聖品，但是仙草究竟是何物？仙草到底長什麼樣子？仙草除了可以做甜點之外，還能變化出什麼料理呢？本期將介紹給妳最新穎的傳統仙草。



雙色仙草果凍

4

材料：

a. 甘蔗汁200cc、薑汁5cc、果凍粉3g、砂糖10g

b. 仙草茶200cc、果凍粉3g、砂糖20g、草莓1顆

作法：

1. 將材料a中的果凍粉與砂糖拌勻，甘蔗汁與薑汁煮沸後沖入拌勻，倒入模型中。

2. 將材料b中的果凍粉與砂糖拌勻，仙草茶煮沸後沖入拌勻。

3. 等作法1中甘蔗凍快凝結之前將作法2的汁液倒入模型中，待上層仙草結凍後倒出，上面裝飾草莓，即成漂亮雙色仙草果凍。

仙草布丁

5

材料：仙草茶200cc、果凍粉3g、砂糖20g、奶球1顆

作法：1. 果凍粉與砂糖拌勻備用。

2. 仙草茶煮沸後沖入作法1材料中拌勻，倒入模型中冷卻，即成仙草布丁，淋上奶球一起食用。

仙草美味入饌

利用仙草製作的料理，皆需先將仙草乾加水煮成仙草茶後，再使用仙草茶進行料理烹調。在熬煮仙草茶時，若想縮短熬煮時間，可添加鹼粉或小蘇打使其加快出色，有添加鹼粉或小蘇打煮出的仙草茶，在製作其他料理如燒仙草時，其凝結速度也會比較快。

2

奇異仙草冰沙

材料：仙草茶100cc、奇異果汁80cc、冰塊適量

作法：1. 將仙草茶與冰塊放入果汁機中攪打成冰沙（也可將仙草茶結成冰塊後打成冰沙），倒入果汁杯中約七分滿。

2. 將長湯匙抵住杯中邊緣，再將奇異果汁沿湯匙徐徐倒入，讓果汁順著湯匙滑入杯底，即可形成上下兩個顏色層。

燒仙草

3

材料：仙草茶500cc、番薯粉6g、砂糖適量、大紅豆、紅豆、粉圓、花生各適量

作法：1. 將仙草茶煮沸，加適量砂糖煮至糖溶解。

2. 番薯粉先以少量冷開水溶解，加入煮沸仙草茶中攪拌均勻後，趁熱加入大紅豆、紅豆、粉圓、花生等材料即可。

仙草茶

1

材料：仙草乾3兩、砂糖或蜂蜜適量

作法：仙草乾洗淨剪小段，放入鍋中加水2000cc，以大火煮開後轉小火續煮1.5小時，待涼用濾網濾出渣，即為仙草茶。可添加適量砂糖或蜂蜜味道更佳。



6

健康素仙草羹



步驟③



步驟①



步驟②

材料：仙草茶500 cc、新鮮百合1/2朵、白果1大匙、枸杞1大匙、蘆筍6根、金針菇1/4包、香菜少許

調味料：鹽1小匙、太白粉水1杯

作法：1. 將所有材料洗淨，蘆筍、金針菇切小段。

2. 仙草茶煮沸，加入所有材料(除香菜外)煮熟，加鹽調味，用太白粉水勾芡後起鍋，放上香菜即可。



7

仙草排骨

材料：仙草茶1500 cc、排骨1斤、紅棗5顆、乾山藥1兩、熟地5錢、枸杞3錢

調味料：鹽1小匙、米酒1小匙(葡萄酒亦可)

作法：1. 紅棗洗淨去核，其餘中藥材沖洗乾淨。

2. 排骨汆燙，放入鍋內加仙草茶煮至沸騰，放入紅棗、山藥、熟地、枸杞，一同燉煮1小時後加入鹽、米酒調味即可。



選購冰箱有撇步

從前冰箱的慣有缺點就是馬達聲音大、耗電，但是現在的冰箱已經沒有這樣的問題，並且改以靜音、省電、容量大與設計感好的路線為主要訴求，所以冰箱不單只有保存食物的功效，甚至可以擔任美化室內空間的一環。

天天都要面對與使用的冰箱，在選購時當然要好好挑三檢四一番，馬虎不得。美觀、強冷、省電、不結霜、不滴水、多功能收納空間等，都是選購冰箱時的考量重點。

原則上，冰箱的密封性越好就越省電。冰箱若是採用高發泡絕緣體以及吸力強的厚門磁條，冷氣幾乎完全不會外洩，冰箱內的冷度也會很穩定。建議你在購買時可以做重覆開關冰箱門的測試，看看它的密合度與定位是否正確，若有歪斜或不能密合的狀況，就會造成冷氣外洩，自然也就耗電了。



一般市面上的冰箱設計仍是以冷藏室與冷凍室區隔開的一門冰箱為主，其次是將蔬果冷藏室獨立出來的三門冰箱，而近幾年來，多門冰箱也逐漸成為流行趨勢。多門的設計不但使收納的空間增加，食物還可以分別放置，味道較不會混雜，如果家中食物保存的需求量大，不妨可以考慮。

此外，有些冰箱還具有除臭、保濕、急速冷凍等功能，你可以視需要而定自行選擇。



省錢6大招

- 1 選購冰箱時，容量夠用就好，因為容量越大耗電量就越多。
- 2 冰箱應該放置在通風良好、陽光無法直射、遠離爐火等熱源的地方，並且距離牆壁至少10公分以上，因為冰箱周圍溫度越高，耗電量就越大。
- 3 確實檢查冰箱門是否密合，開門的次數也盡量減少，以防冷氣外洩，也不要直接放入熟食，這樣都會造成壓縮機運轉時間變長而浪費電力。
- 4 冰箱溫度應設在適冷，不要長時間設置在強冷而增加耗電量。
- 5 冰箱內不可存放太多食物，以保持內部的空氣流通，這樣既可以省電又可以延長食物的新鮮度。
- 6 不要將冷氣放置在冷氣房內，因為冰箱運轉所產生的熱會使冷氣的用電量增加。

善待你的冰箱

一台冰箱平均壽命為10年左右，如果不知道正確的使用方法，你家的冰箱恐怕就得壯志未酬身先死了。現在就來告訴你基本的冰箱正確使用方法，讓你的冰箱發揮最大功能，買得值得、用得安心。

- 只要冰箱內部的冷度穩定，就能正常維持應有的功能而且很省電，所以正確使用冰箱的第一步就是減少開冰箱的次數，尤其將冰箱門大刺刺的敞開許久是最忌諱的，因為這樣會讓冷氣外洩，造成內部溫度上升，保存的溫度一旦不穩定，不但對食物有所影響，也會增加壓縮機啟動的次數，比較耗電。
- 冰箱的附近不能有火爐之類常會產生熱的設備或器具，也不能放置在陽光照射得到的場所，因為冰箱周圍的溫度每提高10℃就會增加耗電量10%~20%，長期下來，不但瘦了荷包，也在不知不覺中減短了冰箱的壽命。
- 冰箱不宜靠牆放置，應該距離牆壁至少10公分以上，這樣才能使散熱與運轉的效率保持最佳狀態。
- 冰箱的儲存溫度不宜太高，冷藏室的最佳溫度可設定為0~5℃，冷凍庫的最佳溫度則是低於零下18℃。熱的食物應該等冷卻後再放入冰箱冷藏，這樣才不會影響冰箱內部的溫度。此外，冰箱內不要堆積太滿，最好保留30%左右的空間，因為堆太滿會使冷氣不能上下流通，而導致冰箱無法維持穩定的溫度。
- 任何食物要放入冰箱冷藏時，請務必一定要個別包裝好，以避免不當的保存影響食物保鮮品質。
- 遇到停電或冰箱故障時，除非必要否則儘可能不要打開冰箱，保存僅有的冷氣。等電力恢復之後，應該立刻檢查食物，如有變質腐壞的情況就要丟棄，尚可食用的則要儘快吃完。

食物的保鮮大師

編輯企劃·撰文／張志華

冰箱

食物的保鮮一直是自古以來的民生大事，從許多史料來看，中國早在古代就有以冰來保鮮的概念，而且相當發達，像是《周禮》所提到的「冰鑿」，是將冰放入類似盒子的容器內，再將食物放入冰的中間，而《吳越春秋》所記載的「冰廚」，則是一間專門儲藏糧食的陰涼房間，都算是不同型態的古代冰箱。

直至20世紀，隨著科技日趨先進，現代的電冰箱才被發明出來，而且已經成為人們日常生活中不可或缺或電器用品。正因如此，冰箱的正確使用與保養就更形重要，這不但關係到食物保鮮的品質，也關係到省電耐用的理想與否，兩者都可與你的荷包息息相關呢！

其實，除了選購一台好冰箱之外，只要在平常使用冰箱的一些小動作上多加注意，你的冰箱也可以是最佳幫手而不是麻煩場所。

疑難雜症大解答



Q：冰箱怎麼不冷？

A 首先檢查插頭是否鬆脫或是保險絲跳電，如果都沒問題，那就看看是否一次放入太多熱食或開門太久，還是放入的食物太多而影響運轉，也有可能是冰箱後面的散熱阻塞，要是仍找不出原因，那就只好送修了。

Q：冰箱外殼出現結露的現象？

A 冰箱放置在較潮濕的地方是有可能產生結露的現象，只要擦拭掉就沒事了，但是如果冰箱門無法緊閉，也是有可能會出現結露的現象。

Q：冷藏室的食物居然會結冰？

A 請檢查冰箱的溫控開關或下層風門開關是否在適當位置；冷藏室的溫度是否低於5°C；還是你將水份多、易結冰的食物放置在冰箱的較內側所造成的。

Q：冰箱有雜音？

A 可能是你的冰箱沒有安置在堅固平坦的地面，或是靠牆放置，又或是蒸發盤不在正確位置，這些都有可能引起冰箱產生噪音。

Q：冰箱會漏電？

A 壓縮機運轉時會產生靜電，如果接地線沒接好，當你觸摸冰箱時就會有觸電的感覺。

Q：冰箱門的橡皮條變形了怎麼辦？

A 冰箱使用不當或是使用久了，門上的橡皮條都會變形，你可以嘗試切斷冰箱電源，然後打開冰箱門，用吹風機一邊吹熱橡皮條，一邊趁熱整形，等冷卻定型之後就可以繼續使用了。

- 冰箱應該要定期清洗並且經常整理，清理時請將電源切斷，取出全部東西後再行清理。
- 冰箱外殼可用中性清潔劑擦拭，千萬不可以使用硬質或粗糙的刷子來清洗。
- 冰箱內部可用溫水先擦拭一遍，再用

清潔保養舉手之勞

面對任勞任怨終年無休的冰箱，身為主人的你，是不是也應該要體貼一下，定期為它做個全身健康檢查與美容SPA呢？

俗話說得好：「工欲善其事，必先利其器」，想要烹調出好吃的菜餚，就絕對不能忽略對食物保存息息相關的冰箱。冰箱不是萬能的，也是需要你小心使用、細心呵護的，否則當它突然罷工時，你就叫天不應叫地不靈了。究竟該怎麼做好冰箱的清潔與保養呢？



除臭DIY

冰箱因為集所有食物之大成，全堆積在同一個密閉空間中，自然會混合各種不同食物的味道而產生

- 酒精擦拭：或是直接使用中性清潔劑擦拭，但同樣不可以使用硬質或粗糙的刷子來清洗。
- 冰箱內若有異味，可用一點醋加水來擦拭除味。
- 門框的橡皮條部分用溫水擦拭即可。若遇到黑色污垢，可使用牙刷刷洗乾淨，否則長期累積下來會造成橡皮條變質而影響冰箱門的密合度。
- 無自動除霜功能的冰箱應該要定期除霜，平均以每月一次為佳。



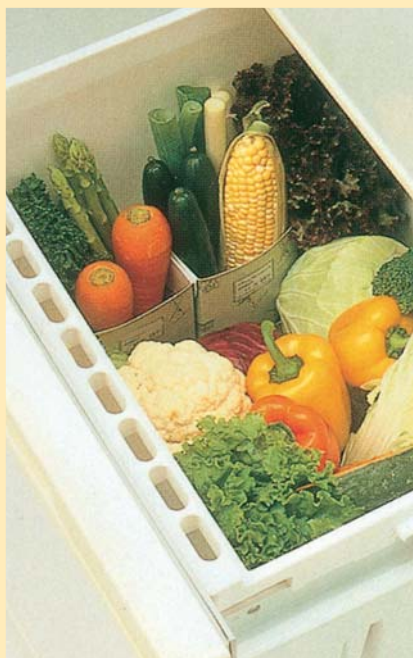
一些不太好的氣味。每次開門時一股異味撲鼻而來實在不好受，更別說感染到其他食物了，喝牛奶時有泡菜味，吃果凍時有魚肉腥味……真是恐怖的夢靨！

雖然市面上都有在販賣冰箱專用的脫臭劑，可以輕鬆清除異味，但是日常生活中也有很多不起眼的小東西，都可以拿來當做冰箱除臭的法寶，既環保又方便，功效可是一點都不遜色於市售產品。像是烤焦的土司，因為已經碳化，變成具有除臭功能的活性炭，所以可以拿來當做除臭劑使用。當然，直接放塊木炭也是有同樣的功效。此外，沖泡過的咖啡粉渣或茶葉曬乾後，也可以放入冰箱用來吸收異味；切片的檸檬同樣具有去除異味的功效。

冰箱不該是收納的死角

你家的冰箱是不是塞得雜七雜八，想要找個東西得翻箱倒櫃，說不定還找不著呢？等到哪天卻突然發現一個已經過期很久的食物，或是都還沒拆封的調味料與生鮮食品？

其實，冰箱的收納是有訣竅的，只要你利用市面上唾手可得保鮮盒、密封袋、各式收納架或隔板等這些既便利又能善加利用空間的小道具，冰箱猶如迷宮般的現象就可以迎刃而解，從此不會再是個收納死角了。接下來就教大家一些簡單的收納技巧吧！



- 新鮮蔬菜冷藏時，可依照蔬果生長的姿態直立起來，放入收納盒或籃中，再置於冷藏室保存。這樣一來，蔬菜不易被碰撞擠壓，較能維持完整度與新鮮度。
- 容易產生異味的蔬果，如洋蔥、韭菜、榴槤等，可先用保鮮膜包裹後再冷藏。



- 蔬果在冷藏前，最好用乾布除去表面的塵土，但不宜用水清洗，須保持乾燥，這樣較能延長保存的時間。洗過的蔬果如要冷藏，請儘快食用，否則容易變質腐爛。
- 一般根莖植物，如馬鈴薯、蘿蔔等，溫度太高容易發芽，溫度太低又容易凍傷，所以最佳的儲藏場所就是冰箱最下層，可以避免發芽或凍傷的煩惱。
- 水果可先裝入紙袋或有小孔的塑膠袋內再冷藏，這樣不但可以防止水份過度蒸發，也可以透氣，避免水氣積存而引起發霉。此



- 外，像是香蕉、木瓜等熱帶水果，如果冷藏會產生黑褐色斑點，只需放置陰涼處即可。
- 除非是馬上要料理食用，否則魚肉類最好是放置在冷凍室保存。魚類應該要將內臟、鱗、腮清除，並將魚身洗淨，然後瀝乾水份，裝入乾淨的塑膠袋再放入冷凍室凍藏。肉類也是要清洗後瀝乾水份，再裝入乾淨的塑膠袋，然後放入冷凍室凍藏。
- 不論是冷凍蔬菜或是冷凍魚肉，只要是從冷凍室取出解凍的食物，一旦解凍後，最好一次吃完，不要再重複冷凍，以避免變質。
- 生雞蛋冷藏前，應先清理掉外殼的附著物，然後鈍端朝上，直立放置在冰箱的蛋架上。若想要吃到新鮮的雞蛋，最好儘快食用，不要冷藏超過三週。
- 水份含量較多的豆類製品，如豆腐、豆干等，應該先以冷開水沖洗後瀝乾，



- 再放到冰箱下層冷藏並儘快吃完。
- 剩菜剩飯可以改用合適的保鮮盒分裝，這樣可以堆疊起來，既不用擔心湯汁會有傾倒的危險，也可以節省空間。
- 開封後的飲料很容易吸收冰箱內其他食物的氣味，所以應該改放於密封式容器，或是將開口密封起來，再放入冰箱冷藏並且盡快喝完。
- 冰箱箱門因為常常開關，溫度最不稳定，所以箱門的置物架比較適合儲存一些對溫度較不敏感的食品，如調味料、果醬、飲料、冷凍食品等。





來自法國的優雅

吃法國菜不僅是吃它的食材以及料理方式，更要吃法式排場，排場中有全套的銀製餐具、精緻的磁器、晶瑩剔透的水晶杯，還有訓練有素的專業人員為每位客人做一趟法式料理饗宴之旅。French Cuisine means cart service、table side service or guerdon service，就是指法式料理中有很多的桌邊或餐車服務，為的就是要讓客人感受那一份來自法國的優雅以及服務人員舉手投足的用心與優雅。

在台灣吃一套正宗的法國套餐大約要花上2000元以上，若要點酒還要再多加一點預算。法國料理貴的原因在於法國料理本身為料理中的翹楚，不僅食材要好、餐具要高級，就連廚師都要空運到法國學成之後再回國服務，餐廳中的傢俱與裝潢要整套的配合才能達到法國菜高雅的程度；法式料理因為使用貼心的桌邊服務，所以現場的人員必須是事前經過專業訓練，同時要確保在客人面前的一舉一動皆要純熟高雅，且不容許有所缺失，所以相對地人事成本很高，多數人員要照顧少數的客人，以及不高的迴轉率，致使登門的客人人數很固定，這都是法國料理價錢貴的原因。

在法國餐廳中的靈魂人物除了主廚之外，還要認識幾位重要的人物，a maitre d' hotel(chef de service)即是餐廳

經理，要監督餐廳現場的服務流程以及人力配置，並且不容許有所閃失，還要令客人感到經理是隨時隨侍在身旁的人；a Sommelier，如果你看過日劇“美酒貴公子”的話，就知道這個職位在做什麼了，他除了要協助客人點選到適合的酒，並且優雅地開酒及倒酒外，平常還要負責酒的選購及採買，並且隨時注意酒的安全庫存量，更要提供相關的酒類資料給餐廳裏的其他同仁，另外，Chef de rang是分菜的人，Commis de rang是送菜的人。

法式料理雖然要價不低，但在特殊的日子如結婚紀念日或感恩的日子裏，帶著心愛的人們來此，不管是2個人的燭光或是一桌人的溫馨，久久一次，卻絕對令人難以忘懷。



餐巾左邊由左至右1~6

- 1.Butter Knife 奶油刀
- 2.Snail Tongs 田螺鉗
- 3.Salad fork 開胃菜或沙拉叉
- 4.fish fork 魚叉 (只有2孔)
- 5.Lobster Tongs 龍蝦鉗
- 6.Dinner fork 主菜叉

餐巾右邊由右至左1~8

- 1.Cavier shell spoon 魚子醬貝殼匙
- 2.Oyster spoon & fork 生蠔湯匙與叉
- 3.Snail fork 田螺叉
- 4.Salad knife 開胃菜或沙拉刀
- 5.Soup spoon 喝湯用湯匙
- 6.Fish knife 魚刀 (呈扁平狀)
- 7.Lobster fork 龍蝦叉
- 8.Dinner Knife 主菜刀

餐巾上方

Dessert spoon & fork 甜點湯匙與叉

杯子從左上到右下

- 1.Bordeaux Glass 波多紅酒杯
- 2.White Wine Glass 白酒杯
- 3.Champagne Glass 香檳杯
- 4.High Ball 水杯

法式餐具大公開

吃法式料理時的餐具中包含有Silver Ware(銀器)，China(磁器)，Glassware(玻璃製品)及Napkin(餐巾)，雖然餐具的種類很多，但若不點龍蝦、青蛙或田螺等特別的食物時，餐具其實並不複雜，只要記住由外往內使用的原則即可游刃有餘。看完這裡的餐具導覽之後，你就不會用錯餐具，可以帶著滿滿的信心和親友享受一餐愉快的法國大餐了！

浪漫法國香 優雅從容的西方餐飲禮儀

文/陳德宜·編輯/林少屏·協力拍攝/亞都巴黎廳1930

看過日劇“奇蹟餐廳”嗎？一個有心的人帶領著團隊將即將倒閉的法國菜餐廳起死回生的故事，在法國菜的世界中，精緻的食物、專業的人、典雅的環境構成了一個華麗且高雅的歐式風格，不管世界怎麼變，法國菜始終堅持著獨特的風格，雍容華貴地鶴立雞群。參與一次正宗法國料理，將得到味覺及視覺上雙重的洗禮，對於法國人而言，法國美食就是人生、就是最大的快樂！





訂位 西餐禮儀中，訂位是一個很重要但卻很容易被忽略的一個步驟，應在前一天或用餐前以電話詢問是否有適合自己的時間與人數的情況後，留下自己的名字與連絡電話，如果有 special request 特別需求的人也可以在此時告知餐廳，當天為慶生會或結婚紀念日，講究的餐廳通常會給壽星或是另一半意外的驚喜；當天若因塞車或其他原因即將遲到的話，一定要以電話再予以告知，因為一般餐廳只為客人的訂位保留15分鐘。



2 就座 當天到達餐廳確認訂位姓名與時間無誤之後，千萬不可自己逕自走入座位中，應由服務人員帶領到位子上，通常服務人員會秉持著 lady first (女士優先) 的原則，先為女士拉開椅子使其就座。



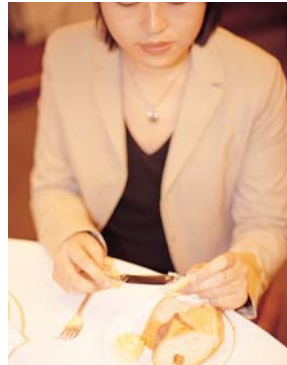
鋪餐巾 就定位之後，女士不用急著自己在腿上鋪上餐巾，再幫男士鋪上餐巾(或是男士可以自行鋪設)，鋪餐巾的目的是為了防止麵包碎屑及醬汁掉在腿上；中途離席時要將餐巾摺疊成三角形放在右手邊，有口紅或是沾到醬汁的部份要摺在內邊，盡量不要外露。最後服務人員會打開餐單一份份地先遞給女士再遞給男士，講究的餐廳還會有一份酒單供做用餐時點酒的參考。



餐前酒 這時會有服務人員推著放滿各式各樣無酒精飲料、香檳、雞尾酒，及紅、白酒的 Trolley Cart (飲料餐車) 讓客人點用自己所喜愛的餐前酒。



冷熱開胃菜 開胃菜分冷的和熱的冷熱開胃菜都有的話，為了腸胃的循序漸進，餐廳會先上冷開胃菜再上熱開胃菜。



吃麵包 通常正式的西餐廳供應的是鹹奶油，如果桌上只有一個奶油盅需要一起共用的話，可以將奶油盅拿起來傳用，先撕一小塊麵包，再用奶油刮一點奶油和在麵包上吃；義大利人則會要橄欖油及胡椒來沾麵包吃，若吃到滿桌都是麵包屑時可以請服務人員幫忙將桌上的屑清乾淨。



喝湯 有些餐廳為了講求排場，會先將湯盤放在桌上，另外以壺將湯倒入湯盤中，湯上來之後，拿起右手邊的湯匙優雅地由內往外舀到嘴裏，吃到最後時剩下的湯底再用麵包沾著湯汁吃，保留最後一口湯的原味。



12 主菜 這時用刀叉小塊小塊地切肉或海鮮放到嘴裏細細咀嚼，切勿一次將所有的份量都切好了再一塊吃，嘴巴有食物時也避免說話或喝東西，可以就著紅白酒入口，讓味道更昇華。

用餐前



點菜及點酒 為了讓客人享受享用餐前酒及點餐時的歡樂氣氛，服務人員會在約10分鐘之後靠近客人的桌邊幫客人點菜，通常有 Set Menu (套餐) 或 a la carte (單點)，可以根據自己的想法點選適合的口味與份量，然後帶著紅酒配紅肉、白酒配白肉的原則點選一瓶大家都喜歡的酒，或聽從 Sommelier 專業的點酒人員的建議點一瓶適合當天菜色的酒。



6 上酒 點好酒了之後，Sommelier 會將酒的標籤朝向點這瓶酒的人，藉以確認酒名、產地及年份是否正確，確認過了之後，Sommelier 會先在客人面前開酒，開完之後將瓶塞置於桌上。



7 開瓶塞 通常點這瓶酒的人會將酒瓶的軟木塞拿起來聞，享受一下酒氣混合著軟木塞的香氣。



試酒 Sommelier 會倒一點酒在點這瓶酒的人的杯裏，拿起酒杯在燈光下搖晃並觀察其色澤，再靠近鼻子聞其香氣後，輕輕喝一口，確定是否喜歡這瓶酒的味道或是確認酒的味道無誤。倒酒的禮儀是 Sommelier 會先幫女士倒酒，然後再幫男士倒酒，最後再幫點這瓶酒的人倒酒。

用餐中



13 沙拉 在法式料理中沙拉通常上在主菜之後，有清口的意思，沙拉的幾種醬汁最國際化的有法式沙拉醬、義大利沙拉醬等。



起司盤 用完餐之後，服務人員會推出至少8種口味以上的起司的餐車供客人選擇，可以當場切所需的大小。飯後吃起司是法國人的習慣也是傳統，甚至不吃甜點而以起司代替配著 Port 酒吃。



15 甜點 若滿意今天的菜色，可以在這時請主廚出來接受讚美，在高級的餐廳中主廚出來和客人做互動是主廚份內的職責之一，唯有透過互動，才能更進一步提升主顧之間的關係。



咖啡與烈酒 這時除了上咖啡或茶會再度推出來，依習慣會點一些甜白酒或是像 Armagnac 1960 / Remy Martin XO / Hennessy XO / Calvados-Boulevard / Amaretto 或說 Fernet-Branca 這種甜白酒。做這道「餐後」的配酒。

餐飲禮儀

法式春季 料理欣賞



蜜李薑味鴨肝凍

顛覆一般法式料理用鵝肝的理論，以鴨肝料理的原因是因為鴨肝的味道較重較香。過程中要先將細小的血管挑掉，鴨肝吃起來才會細緻，再以Terrine的方式將蜜李和處理過的鴨肝捲起來，最後用低溫烤箱的方式來處理；吃的時候蜜李會提煉出鴨肝的甘甜，和附上的薑片一塊吃，更能帶出這道前菜多層次的風味。



燒烤羊菲力捲 附辛香法國豆

以干層酥皮包裹住羊菲力再半煎半烤，以羊骨熬製出的醬汁和什錦香料淋在菲力上頭，這也就是為什麼出菜前才聞得到的香草味的原因；除此之外，別小看旁邊綠色的長豆，它可也是法國來的“貴”客，先水煮之後再以奶油包裹住，卻又要奶油不融化，口感清新。



鮮蟹筍尖南瓜湯

運用當季最新鮮的鮮綠筍尖，以及包住鮮蟹肉的捲皮包心菜，在客人面前將裝在壺裏的南瓜湯瞬間傾入盤中，讓視覺感受到如瀑布般涓涓的優雅，更能刺激食慾，其中的南瓜來自於法國鄉村，顏色較本地南瓜來得深。



香烤雞汁海鱸魚佐 阿爾卑斯式鬆餅

先將鱸魚稍微煎過後以小茴香、胡椒及海鹽等香料烘烤，淋上精心烹調的雞汁，吃的時候魚和雞的香甜共存，可在以紅酒風味更獨特；另外，來自法國產區的紅洋芋在這雖然只是配角，但它也不甘示弱地以薄捲皮、薯泥以及薯餅三種方式呈現。



艾葉巧克力 附可可冰沙

它的組成是用可可製成的冰沙、爽口的巧克力棒，以及用艾葉末與香草混合一起的醬汁，吃的時候要一口冰沙、一口巧克力棒、一口醬汁地送入口中，有種乍暖還寒的感受。

與飲食之旅



30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年	庚子年

中國數千年文化傳統代代相沿，加以農業社會生活需配合天時季節，年復一年，所以老祖先依長期經驗的累積，沿用節氣名稱，但又不侷限於節氣字面上的意義，歸納出不同節氣到來時氣候所產生的變化，以調整生活起居，且適時進行農事分配，直至今日，仍常為一般農民所應用。

從現代天文學角度來看，節氣的產生是以太陽在黃道上所處的位置來確定的。而在農曆上，是以春、夏、秋、冬四季為一年周期，從立春到尾牙依時節順序，分別定出立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，共一十四個節氣。

由於每個節氣因宗教、歷史以及農耕播種季節的不同，發展出特定的民俗節日與禮俗活動，例如：清明節吃春卷、端午節吃粽子、八月中秋祭月餅、重陽吃重陽糕、過年祭年糕等，這些節日活動的淵源背景，或為激昂慷慨可歌可泣之不朽事蹟，或有纏綿悱惻哀豔瑰麗之感人傳說，甚至透過神話、天象表達以廣為流傳。

在台灣，民俗節慶味已經一年不如一年，更別說對其淵源背景及意義內涵已逐漸淡忘。接下來我們就依春夏秋冬為您介紹幾個較具特色的節令習俗與糕點，追本溯源一番。

春

1. 立春吃春餅

我國以農曆正月、二月、三月為春，即立春節氣開始至立夏開始止，每年農曆正月十五日前後，是所謂的立春日，但在古時，春節即指立春之時。

在飲食方面，春節期間家家戶戶幾乎都有吃「春餅」的習慣，它起始於唐朝，宋代時「春餅」更出現在世坊店舖，《北平風俗類徵》記載：「備醬熏及爐燒鹽腌肉、併各色炒菜，如菠菜、韭菜、豆芽菜、乾粉、雞蛋等，而以麵粉烙薄餅捲而食之。」而古人給這種在春餅上抹甜醬，捲羊角蔥的吃法，就稱為「咬春」。另外，還有將春餅夾醬肘絲、雞絲、肚絲等熟肉的吃法，並且講究包起來從頭吃到尾，叫「有頭有尾」。

一路走來，這種以麵皮裹菜餚的吃食，就如同今日的春卷了。

春餅和春卷都是古人心目中春的象徵，但它們之間是有區別的。春卷是用麵加適量的水和鹽拌勻，揉成很軟的麵糰，在燒熱的平鍋上旋轉烙成薄麵皮，包上餡料，用油炸呈金黃色；春餅是用溫水和麵成軟麵糰，放置案板上桿成薄片，然後用餅鏟烙熟，捲上炒好的青菜即可。但不論是春餅或春卷，都是我國歷史悠久的小吃，一直延續至今日，在立春吃春餅和春卷的習俗，仍保留著人們對「一年之計在於春」的美好祝願。

2. 龍抬頭吃潤餅

古時有「二月一龍抬頭」之說。這天開始，表示所有過年的慶祝活動都要結束，提醒大家必須開始努力耕種。在台灣，民間一般認為正月初一，正值農



曆新年期間，諸神上天庭奏報玉皇上帝，尚未回到民間，而正月十六時，上元節剛過，故將二月一日視為每年首次做牙，稱之為「頭牙」，而十一月十六日則是每年最後一次做牙，稱之為「尾牙」，所以每逢農曆初一、十六都要拜土地公，稱為「牙祭」。商家對「頭牙」和「尾牙」之祭祀尤其看重，必須隆重祭祀土地公，目的是希望祈求生意興隆。

另外，台灣在「頭牙」和「尾牙」的食物上也有一些相當特殊之習俗，如《台北市歲時記》中記載：「商號例於此日備辦酒餚，宴請同仁，謂之做頭牙，若未被邀請，便表示已不續用。居民則精製糯餅，亦稱「潤餅」……」

潤餅傳至閩南，一變而成為清明節的應節食品。由於蔬菜中含的水份較多，包好後一定要馬上吃掉，否則水份滲透出來，麵皮會浸濕而破掉。

另外有關潤餅之製作，則還傳說是因古銀幣是用布捲成圓條，捲潤餅便象徵發財捲銀幣之意。除了吃潤餅外，另

外也會煎食去年過冬所製的甜粿，謂之「食目調金」，表示吃了以後眼睛會變得明亮。

3. 寒食吃乾餅

現代人提到寒食節，因為與清明節日期很近，所以常常混為一談，其實寒食與清明兩節是兩個獨立的節日。傳統上，在寒食節這天，家家戶戶不能開伙煮食，只能吃預備好的冷食。這習俗的由來，據說是晉文公為了紀念介之推，下令每年介先生被燒死的這天，全國禁火，吃乾糧、冷飯。人們便在乾糧上淋一些「餈漿」，也就是現在所稱的麥芽糖來吃，所以寒食的「乾餅」，即是一種裹著麥芽糖的糕餅。

此外，以餅皮包捲菜餚食用的春餅與春卷，因為製法簡單，而且可以保存數日，在古代儲存食物不易的情況下，後來也成為寒食、清明時節風行的食物。

其它歷史中記載過的寒食節應景食品，如《歲時廣記》卷記載的「青精飯」，這種染青飯的習俗在南方較為流行。《七修類稿》中提到的「青白團子」，是在糯米中加入雀麥草汁卷合而成，餡料則多為粟泥或豆沙，蒸熟後色澤翠綠可愛；還有《齊民要術》中記載了另一種寒食節的食品「環餅」，又稱做寒具，是以蜜調水浸泡，再油炸至金黃色後食用，味道極為脆美，近似現在的甜甜圈、鹹光餅等環狀的點心。

這些應景食品都有一個共同特色，就是皆可冷食，就連後來在閩粵流行的清明節薄餅，也都是以冷食為原則。即使現今寒食的習俗已經式微，但它的精神仍保留在清明的食俗上，歷久不衰。

4. 清明吃清明粿

清明，是全年廿四節氣中的第五節氣，約當國曆四月四日或五日。掃墓在清明節的發展史上，算是相當晚出的節日內容，一直要到宋朝，才成為清明的主要活動。在這以前，清明僅是個附屬在寒食節（清明前一日）習俗中的一個次要口。

清明時節裡也流傳了各種古風，但其中因為地域性而有所不同，其中清明節時的特殊節食，要以「鼠麴粿」最為普遍。這是一種加入鼠麴草的粿，顏色碧綠，又有鼠麴草的清香，所以在台灣也有人叫它是「青草糕」。客家人則在這一天製作「艾粿」，作法是將艾草的嫩葉採回，洗淨後加入滾水中燙煮，然後放在篩子裡一邊搓揉、一邊沖洗，直至苦澀味去除為止。搓洗好了的艾葉放在鍋中烤乾水份，要用時便取來切細，加入生板中搓揉均勻即可。

台灣人在清明時，也會以鼠麴草做清明粿祭祀，在這天清明節每戶人家都會做很多的「草仔粿」，做愈多表示子孫、財氣就愈旺，有討吉祥的意思。做好的草仔粿就拿到祖先墳壙上祭拜，這就是台灣人「拜墓粿」習俗的緣由，具有「慎終追遠」的深義，可惜時移境遷，這項有著美好意義的習俗已漸漸消失。



夏

5. 大陽生吃紅板糕

太陽，客家話又叫「日頭」，從很早的古代，就受到各民族宗教的崇拜，所以對太陽崇拜的神話、傳說，於各民族之間皆很普遍。太陽也被視為生命的創造者，生活上是牧畜的守護者，農作物育成的絕對力量，所以敬拜太陽和農耕儀禮有直接關聯。

但為何以農曆三月十九日為「太陽君」的聖誕日？有此一說是，原來的太陽聖誕日不是三月十九日，而是明朝末代皇帝思宗（崇禎），於煤山槐樹上自縊而死的三月十九日，因為明朝遺臣諸老與百姓，為陪祭思宗皇帝，乃托言三月十九日為太陽星君生誕，藉以避清室之耳目。

太陽君在民間信仰中的地位十分重要，就如同八月十五日的中秋節祭拜太陰娘娘聖誕一樣，民間多半也會於家門



7. 夏至吃豌豆糕

夏至，這一天是陽氣最旺的時節，太陽光直射北迴歸線，白天最長，黑夜最短。夏至在農曆裡的日期每年並不不同，有時候更會與端午節重疊，所以現代人常把端午節與夏至合「為一」。

夏至前後，正是小麥揚花的時候，豌豆、蠶豆結莢成串，在山東就有嚼青吃鮮的傳統習俗，他們把豌豆角、蠶豆角、碾饅兒併稱為夏季農家三大「青貨」。在從前以農立國的社會中，若遭春困時節，新糧還未登場，農民口糧欠缺時，這時節盛產的「青貨」還可以充糧當菜，解飢救饑呢！

利用農暇時，採用碾饅兒、豌豆角、蠶豆角所製作的副食品或糕點，就成了夏至時節的美味佳餚。「豌豆黃」在北京是有名的涼點，原為民間小吃，



8. 三伏吃烙餅

農曆六月又稱荔月，此時正當荔枝盛產季節，亦稱伏月。「伏」在這裡指的就是「隱伏以避盛暑」，是一年中中最炎熱的節氣，所以才有「三伏」盛夏、赤日炎炎的說法。所謂三伏，是自夏至日算起至立秋後，分初伏、中伏、後伏，一共是三十天。一年之中，夏伏和立冬都是進補打牙祭的日子，因此北方有「頭伏餃、二伏麵、三伏烙餅加雞蛋」的諺語。

說到烙餅，即是「烙」，不是煎、不是炸、不是烤，更不是蒸。在北方，烙餅是不發酵的，揉麵時加入油、鹽、



面前，擺香案以齋果等祭品上香祭拜，特別以一種叫「紅板」的糕(也就是所謂的紅龜粿)，為「太陽公」慶祝聖誕。在客家農村，可能務農者多，鮮少有人不祭拜。

6. 端午吃粽子和綠豆糕

提到端午節，似乎自然而然就會令人聯想起划龍船、包粽子與紀念屈原。其實，端午節最初是一個喚起全民驅除疫病，促進民族健康的節日，並不僅在紀念屈原而已，甚至遠在屈原的年代以前，端午節就已經存在了。唐代以前，人們把每一個月月初五，都稱端午，歷經唐、宋、元，端午才變成專指農曆五月初五，又因有兩個五之故，也稱做重五，而午又指日中，所以端午節又稱為「天中節」；台灣民間則習稱為「午日節」或「五月節」。

端午的主角「粽子」

俗諺說：「食過五月粽，寒衣收入槓」，「未食五月粽，寒衣不敢送。」意思是說只要粽子一出現，歲序便實實在在轉入夏季，不再寒冷，人們的生活自然也應該相對調整，與時序節氣相應。

粽子又稱「角黍」，在東漢末就已出現，一直到晉朝，粽子才成為端午的應節食品。當時的粽子是以黍為主要原料，除了粟子以外，不添加其餘材料。但在講究飲食的中國人巧手經營之下，後來所包的食物除糯米外，尚加入豬肉、花生、鹹蛋等內餡，不論是造型或內容，也都有五花八門的變化。

在台灣，台南安平地方過端午節不包粽子而吃煎，恐怕算是最特殊的了。



蔥花，成形後放在燒熱的鐵鍋上加熱至熟即可。現代家庭常用的洋式帶柄的平底鍋，小巧靈便，也可以用來烙餅，而且烙餅要趁熱時吃才可口，北方的男同胞尤其愛把烙餅裹著大蔥吃，那更是美味佳餚。

北方烙餅的吃法很多樣，或捲菜吃，或炒（燴）烙餅等。炒烙餅十分受到大眾的歡迎，先將做好的烙餅切成寬條狀，再加入已經炒好的菜料中翻炒幾下，倒入略勾薄芡的菜汁或高湯翻炒均勻即可起鍋。烙餅還有另一作法，即是將麵皮捲成長麵卷，再盤成螺旋狀然後壓扁成圓形麵皮，此一作法層數較多；北方烙餅傳入南方或本省後，演變至今，不但加重油鹽，且又加蔥花，以油鍋煎製成蔥油餅，真正烙餅，已不多見。

9. 七夕吃巧果

七月俗稱巧月，所以七夕又稱為七巧節。這天晚上未婚女子在月下設香案祭牛郎織女兩星，並在月下穿針，祈求

自己能夠有一雙巧手、一顆慧心，祭拜之後將祭品中婦女裝飾用的花粉折為兩半，一半扔上屋頂給織女用，另一半則留著自己用，以祈求容貌美麗。此外，七夕也是中國的情人節，家喻戶曉的牛郎織女相會鵲橋的傳說，成為中國浪漫情人節的象徵性代表。

在乞巧的活動當中，七夕的應節食品，以巧果最為出名。巧果又名「乞巧果子」，款式極多，主要的材料是油麵和糖蜜，作法是先將白糖放在鍋中溶為糖漿，然後和入麵粉、芝麻，拌勻後攤在案上桿薄，晾涼後用刀切為長方塊，最後折為梭形麵巧胚，入油炸至金黃即成形。手巧的女子，還會捏塑出各種與七夕傳說有關的花樣，在《東京夢華錄》中就記載，稱這些有捺香等圖樣的巧果為「笑靨兒」、「果食花樣」。

宋朝時，市街上開始有以「七夕巧果」為名出售的各家名點，傳到明、清兩代時，不但品種繁多，造型、工藝可說即優美又精細，不僅美味可口，又可觀賞。



10. 秋社吃社糕

中國既以農立國，有社祭之舉，春祈而秋報是很必然的。古代的春秋「一祭在春間謂之春社，在秋間謂之秋社。四季中，春天為萬物孕育滋長之期，春祭祭典，以祈膏雨，望五穀豐熟。秋祭祭典，人們認為田裡成熟的稻米及蔬菜能有好收成，是神明庇佑之故，所以在收穫之餘，慶收成以感謝神明保佑豐收，因此秋祭又有「豐年祭」一說。

實際上古代人們心目中的社神，無非是掌管本境祿平安的守護神祇——土地神。古代時的春秋時日，鄉村間到處可見興奮熱烈的社祭活動，在購買豬羊牲禮以祭祀神祇之外，更盛張鼓樂，歌舞助興！自從台灣逐漸走向工業化之後，社祭等舊習已逐漸不為人所重視，所留下來的，似乎只有拜土地公這一項了！

由此看來現今對土地公的歲時祭典，其實是沿襲古代的社祭習俗而來。祭典中所準備祭祀的飲食或活動，就稱為社糕（餅）或社戲。這裡的社糕，雖然與其他節慶祭祀時所採用麵粉、糖蒸製成的糕點並無不同，但社糕上卻會插上五色小旗以示豐收節慶，後來五色小旗則演變成以插柱香代替。

中秋吃月餅

11. 「中秋節」是在農曆八月十五日，俗稱八月半，也叫月節。以二十四節氣來看，一季共六個節氣，秋分剛好處於秋季八個節氣之中，故稱中秋。此時正是秋糧收割之際，家家會拜祀土地神，



答謝神的保佑，於是出現一系列祭月儀式和賞月等風尚活動。

月餅，又稱胡餅、宮餅、小餅、月團、團圓餅等。據史料記載，早在殷、周時期，江浙一帶就有一種紀念太師間仲的薄邊心厚的「太師餅」，此乃我國月餅的「始祖」。漢代張騫出使西域時，引進芝麻、胡桃，為月餅的製作增添了輔料，這時便出現了以胡桃仁為餡的圓形餅，名曰「胡餅」。至唐代，民間已有從事生產的餅師，京城長安也開始出現糕餅舖。據說，某年中秋之夜，唐太宗和楊貴妃賞月吃胡餅時，唐太宗嫌「胡餅」名字不好聽，楊貴妃仰望皎潔的明月，隨口而出「月餅」，從此「月餅」的名稱便在民間流傳開來。到了明代，中秋吃月餅才逐漸普及。

傳到現代，月餅從最初以麵粉和砂糖做成，經後來不斷研究改良，月餅的製作特色，也因地而異。大致可分京式、蘇式、台式、廣式四種。京式就是北平的月餅，餡少皮乾，有滿族特色，作法如同燒餅，外皮香脆可口；蘇式月餅以小巧玲瓏為其特點，外皮吃起來層次多且薄，酥軟白淨、香甜可口，外皮越鬆越白越好；廣式月餅種類多，最為有名，外皮和西點類似，以內餡考究著名；傳統台灣月餅又稱月光餅，以蕃薯

為材料，口味甜而不膩，鬆軟可口，以台南最負盛名。

除了月餅，中秋節還吃柚子，因為「柚」與「佑」諧音，也是希望月亮護佑的意思。柚子為台灣中秋名產，台灣柚子以台南麻豆文旦及白柚最為著名。

重陽吃重陽糕

12. 農曆九月初九俗稱重陽，也稱重九。因為古人以九為陽數，而日、月都是九，故有重陽、重九之稱。重陽節有登高、飲菊花酒，配掛茱萸等習俗，據說有消災避厄之功效。由於「九」「久」同音，在中國話中有長久長壽之意，故今日的重陽節，敬老的意義遠大於原有的避禍傳說了。

凡重要的節慶中都有特殊的食品，重陽節也不例外，重陽節的應節食品是重陽花糕，因「糕」與「高」諧音，吃重陽糕象徵「百事俱高」，蘊含著祝福的意味。重陽花糕在唐代時期十分流



行，到了宋朝，花樣更是逐漸增加，像是宋朝宮中重九祭祖先時，便令公廚在糕上做幾隻小粉象，稱為「萬象糕」；有的人還會在花糕上再做兩隻小羊，以俚合「重陽（羊）」的意義。

重陽糕是以麵粉和著糖蒸成，主要材料為糯、粳米粉、白糖、板栗肉等。將部分糯米粉和紅糖（或黑糖）拌勻製成松粉，其餘糯、粳米粉加白糖用水拌攪成糊狀，上籠用旺火蒸熟，然後篩上松粉、鋪上熟栗子肉，繼續蒸熟後切成菱形塊即成。色澤絳黃，外形美觀，糖軟栗香，還具有養脾、補腎等食療功效。除了製作精細的花糕外，因為重陽節後正是栗子收成的季節，所以有些兒童自己也會用酸棗搗爛了做糕，或是以火烤脆棗，糖拌果干，線穿山楂，完成後帶到市集兜售。從這些記錄，可以看出古人講究精緻美食的風氣，亦很注重觀賞的價值。



13. 立冬吃糯米糕

過完了中秋節，寒意越來越濃，距離農曆年也不遠了。但是在這漫長的兩個多月當中，還有兩個重要的節日，那就是立冬和冬至。有一句俗語說「冬至大如年」，所以冬至至有一些應景的食品，諸如湯圓、餃子、米糕等，它主要的意義在於「祭祀祖祠」，而在這一天吃湯圓則俗稱「添歲」。

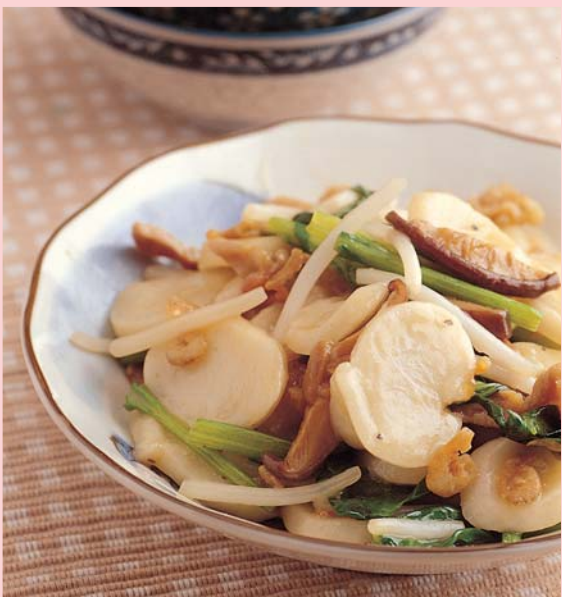
立冬比冬至早到，約在國曆十一月七、八日左右。根據民間習俗它才是一個真正要開始「補冬」的日子，因為這時候時序已進入冬天，天氣已漸漸地變冷，為了要防禦天氣的寒冷，聰明的古人就利用中藥裡的十全、八珍、四物等祛寒溫熱的藥材，加入雞肉或鴨肉同煮食用；另外一種方式是以雞肉、米酒與糯米製作糯米飯或糯米糕，也有同樣的功效。希望藉由這些營養的補充，平安地度過酷冬，不要有任何的疾病發生，



同時也有宣告正式進入冬天的意義。

台灣民間早期農村社會中，

也有在這一將米磨粉製成糯米糕的習俗。其製作方法是，將糯米粉用絹羅篩過後，加水、蜜和成硬一點的麵糰，將栗和栗子等貼在粉糰上，用蕃薯裹起蒸熟即成，這種作法糯米糕點較具中原特色。類似的糕點，在台南，還有一種叫「菜粿」，菜粿的作法也同樣是先將糯米浸水，用石磨磨成糰，加上一些紅色色素以增加美觀，就可以用來包餡了。餡料主要有蘿蔔絲、花生粉、白糖、肉燥等。包好後捏成半月形，放在高麗菜上，就可以放進蒸籠了。蒸好的菜粿帶有高麗菜的清香，也是很受歡迎的補冬食品。



取，關係著來年運氣的好壞，所以蒸年糕時有些禁忌，例如不准說不吉祥的話，不准大聲吵鬧；居喪的人家不能「炊粿」，要由親友來贈送，稱為「送年」。

年糕的式樣有方塊狀的黃、白年糕，象徵黃金、白銀，也有條狀的寧波及福州年糕，造型模倣銀條，都是以形狀寄寓新年發財的意思。年糕的口味則因地而異，北方的年糕以甜為主，或直接蒸食或是沾上蛋清油炸，也有人乾脆沾糖吃。南方的年糕則甜鹹兼具，例如蘇州及寧波的年糕，以粳米製作，味道清淡，除了蒸、炸以外，還可以片炒或是煮湯。廣東的蘿蔔糕、芋頭糕也算一種，製法與眾不同，先將蘿蔔或芋頭切碎，混合炒香的臘肉、蝦米、冬菇等材料，再加入米糰後蒸成。

年糕在台灣俗稱「甜粿」，有「年粿」之稱，主要在過年祭祀之用，用糯

米粿粉糰中加上砂糖，搓揉至糖溶化後蒸之。台灣家庭所蒸的年糕，可分為甜和鹹兩大類，此外另有「發糕」，是加發粉使其膨脹後蒸的糕。人們深信，年前所製的發糕愈「發」，表示來年的財源愈發事業愈順。

俗話說：「百里不同風」，中國幅員廣大，民間習俗堪稱千花百樣，各地還有很多特殊的飲食習俗，無法在此一一介紹，卓見中華文化的博大精深。可惜演變至今，有一些是因隨地域而略有變更，僅注意其表面活動；有一些則是隨歲月而有所改進或自然消失。

但是儘管如此，我們依稀可以從這些富有情趣與傳統的節慶上，所展示的不同代表性食物中，看出農業時代與節氣密不可分的關係，更道出了節慶是民俗，也是生活的智慧傳承。

14. 除夕吃年糕

有始有終是中國人的重要信仰，而除夕是一年之終，除夕祭祖就是民間大祭，全家大小都要拈香下拜。年糕、發糕、棧相等都是年俗必備之食物，年糕取年年「高」昇的吉兆，發糕期望「發」達好運，棧相取橘子類與「吉」同音又顏色「金」黃，十分討喜。

除夕食年糕的風俗，興於宋代，盛於明代。傳統觀念認為，蒸製年糕的成

重溫古早味

跨越時空的街頭美味

走在台北街頭，不時可以看到賣牛舌餅、涼圓或麥仔煎的手推車在大街小巷中穿梭叫賣，這樣的場景總讓人憶起童年的時光，思緒不知不覺被拉回到多年前……賣牛舌餅的小販每到傍晚，就會固定出現在街角，牛舌餅的香味瀰漫在空氣中，總有一股令人無法抗拒的魔力，數公尺外就叫人忍不住口水直流，聞香而去！雖然台北街頭到處充斥著流行事物，但屬於台北人早期共同的美味記憶——傳統糕點，仍在人們的生活中佔有一席之地，你不妨仔細回想在你的生活周遭是不是仍有這些小攤子的足跡？我們在這裡說的不是蚵仔麵線或肉圓這類湯湯水水的傳統小吃，而是由手推車賣的一些小點心，例如酒釀餅、烤地瓜、雞蛋糕、糖葫蘆、涼圓、菜燕、涼糕、狀元糕、車輪餅、牛舌餅、炸地瓜球、麥仔煎等，雖然經過時間的演變，口味經過改良，或許已經喪失原有的古早風味，但是從阿公阿嬤的年代就流傳到現在，還是一直擄獲著人心。這些攤子分散在大街小巷的各個角落，不過走一趟台北車站和西門町週邊，就可以吃到上面所列出的傳統小點心囉！藉著這個單元，我們一起搭乘懷舊列車來重溫古早味，重拾兒時記憶！

撰文／李心嵐 編輯／胡玉梅

台灣早期的飲食文化

相信你和我一樣感到好奇，這些傳統小點心究竟出現在什麼樣的生活背景？讓我們一起將時光倒回到光復初期……光復後的台灣社會以農業為主，民衆生活普遍貧困，一般老百姓三餐都是粗茶淡飯，更遑論三餐以外的零嘴或小點心，孩子多利用現有的素材製成零食，為自己揮灑多姿多彩的童年生活……秋收後的大地，在藍色晴空下，顯得格外金黃耀眼，趁著農閒，一群孩子們聚在田地裡，圍著用泥巴堆砌而成的灶，灶裡冒出熊熊的火苗，紅色的火苗映照在每個孩子興奮的臉龐，灶裡不斷傳出的烤地瓜香陣陣撲鼻，孩子們眼睛瞪得雪亮，難掩期待的心情……現在在街頭販賣的烤地瓜，或許可以追溯到那時的生活背景。烤地瓜這項傳統小吃，更可以說是當時物質缺乏的年代之下的產物。周璽（彰化縣志）「每日三餐，富者米食，貧者食粥及地瓜，雖歉歲，不聞飢啼聲」，可見地瓜是當時最普遍而容易取得的食物，因此孩子們便利用它做為三餐以外的零食。

從這裡可以約略看出每一種傳統小吃，其實都有它形成的地域性及特殊的風土民情。民國38年，許多人從大陸退守台灣，也把家鄉的小吃帶到台灣，例如酒釀餅或狀元



糕等，都有它形成的背景和歷史典故，因此在這個單元裡，我們將為你陳列幾種在街頭所販賣的古早味小點心，帶你一起品嚐它的滋味，當然還要一起探索它的起源或典故，此外，這些傳統小點心的材料和作法，都相當簡單，我們還要教你如何動手DIY，讓家人一起重溫古早味的溫暖氣息。

1. 糖葫蘆

在古裝戲裡，經常可以見到糖葫蘆的蹤影，但過去糖葫蘆不像現在在固定的攤子上販賣，而是將一支支糖葫蘆串在特製的木棍上，像一棵結滿紅色果實的小樹，小販手舉著長木棍沿街叫賣。根據年長者的說法，糖葫蘆是北京的特產，北京人稱它作冰糖葫蘆，一到冬季，北京的巷弄裡到處會聽到「冰糖葫蘆、葫蘆冰糖」的叫賣聲，由此可知，糖葫蘆不論古今，都是非常受歡迎的食品。

提起冰糖葫蘆的來歷，可以追溯到南宋的宋光宗皇帝，話說紹熙年間，宋光宗最寵愛的黃貴妃生了不知名的怪病，面黃肌瘦、茶飯不思，連御醫都束手無策，宋光宗眼見愛妃日漸憔悴，終日愁眉不展，便公開徵求名醫，一位江湖郎中進宮為黃貴妃診脈後便道：「只要用冰糖與紅果（即山

【糖葫蘆DIY】

材料
圓形小蕃茄半斤、竹籤數支、細砂糖1碗、水1.5碗、食用紅色素少許

作法

- 1 將蕃茄洗淨拭乾，用竹籤將5個串成一串。
- 2 砂糖和水用中小火煮至沸騰，加入紅色素和水少許，形成糖漿。
- 3 維持小火，將蕃茄沾裹糖漿，放涼備用。

PS.

蕃茄可用草莓或李子取代，但一定要擦乾水份，糖漿才能裹得住。

楂)煎熬，每頓飯前吃五到十枚，不出半月病準見好。」開始大家還半信半疑，沒想到貴妃服用後竟然大病痊癒，後來這種做法傳到民間，百姓將它串起來賣，就成了今天的糖葫蘆。

明代醫學家李時珍曾經說過，「煮老雞硬肉，入安山楂數枚即易爛，則其消向積之功，蓋可推矣！」山楂的功效很多，它能消食積、散瘀血、驅絲蟲、止痢疾，特別是幫助消化。而根據現代的醫學研究，則指出山楂具有降血脂、降低膽固醇等作用。

現在的糖葫蘆使用的原料很多，有蕃茄、草莓、李子等，在外層裹上一層滾熱的糖衣，冷卻之後，外面形成一層薄薄的脆皮，又酸又甜的滋味，深受小朋友的喜愛。





2. 狀元糕

傳說狀元糕的起源有一個相當有趣的典故，相傳一位書生即將赴京趕考，他的母親便為他準備一些糯米粉放在行囊裡，並告訴他在飢餓的時候就在竹林中砍斷竹子，把糯米粉放入竹筒中，生火炊煮，書生照著母親的作法，度過了許多可能挨餓的日子，而許多路過的人也感到好奇紛紛詢問，並向他購買，後來書生果真中了狀元，為了紀念母親，就將它取名為「狀元糕」，並逐漸流傳開來，過去它出現在祭祀等重要節日及廟會，現在在一些夜市裡也能看到它的蹤跡。

印象中在台北車站附近、饒河街夜市以及淡水河堤邊都有賣狀元糕的攤子。它的製作流程簡單，製作時間短，顧客不需要等候太久，就可以吃到熱騰騰的狀元糕，而且狀元糕的大小可以一口吃一個，入口後，鬆鬆軟軟的口感，搭配芝麻或花生淡淡的清香，甜而不膩，讓人忍不住一口接著一口。

狀元糕的作法是將一些白糯米粉放入特製的木頭模型中，再放入內餡，內餡部分可依個人喜好放入花生粉或芝麻粉，再蓋上一層糯米粉，最上一層再鋪上一層薄薄的內餡，插上一個有強力蒸氣的蒸氣孔，蓋上蓋子，約30秒冒出煙時就已經熟了，這時從蒸氣孔插入一個固定在桌上的木棍，讓裡頭的活塞凸起，狀元糕就可以輕鬆拿出。



【麥仔煎DIY】

材料
① 低筋麵粉1又1/3杯、泡打粉1/2茶匙、小蘇打粉1/2茶匙、糖2大匙、蛋1個、沙拉油2大匙、水3/4杯
② 紅糖半杯、黑白芝麻各2大匙

作法

- 將麵粉、蘇打粉和泡打粉混合均勻，先過篩，再拌入材料1中的其它材料，調勻成麵糊。
 - 在平底鍋上抹上少許油，倒入一半麵糊，以小火煎至麵糊將熟時，撒入拌勻的材料2，對折成半圓形。
 - 煎至麵糊熟時，再切成扇形即可。
- PS.
1. 紅糖會結成顆粒，使用前須先過篩。
2. 可用花生、砂糖與芝麻混合做為餡料。

3. 麥仔煎

在很多地方都可以見到賣麥仔煎或煎仔餅的攤子，一個大的圓形平底鍋，簡單的材料，就可以做出一張大餅，通常會將餅切成扇形來販售，裡頭的夾心有紅豆、綠豆、芝麻、花生、黑糖、蘿蔔絲和奶油等。麥仔煎吃起來鬆軟可口，而且容易有飽足感，老少咸宜。在忠孝西路上賣麥仔煎的老伯伯，賣餅已經有40年的歷史，有關麥仔煎的起源，他表示過去台灣人民生活普遍窮困，往往利用簡單、價錢便宜的食材加以烹調，作為裹腹之用，麥仔煎就是在這樣的生活條件下發展出來的小點心。

【地瓜球DIY】

材料
地瓜50公克、糯米粉75公克、糖粉20公克、澄粉35公克、泡打粉2公克、滾水35cc、玉米澱粉20公克

作法

- 將地瓜洗淨去皮，以蒸籠(或電鍋)蒸熟。
- 將蒸熟的地瓜倒入容器內，加入糯米粉、糖粉、澄粉和泡打粉拌勻，加入滾水攪拌均勻，冷卻後，再加入玉米澱粉一起混合均勻。
- 將作法2完成的地瓜泥取出，放置砧板上搓勻成長條狀，並分割成每個約20公克後，滾成圓球狀。
- 熱油鍋，待筷子插入會起油泡時，將作法3的地瓜球放入油鍋中，炸熟至表面呈現金黃色即可。

4. 地瓜球

一粒粒金黃色的小圓球，外皮酥脆，裡頭綿密柔軟，色澤誘人，是小朋友最喜歡的傳統點心之一，在夜市裡愈來愈多賣地瓜球的攤子，讓人可以品嚐到阿公阿嬤年代就相當流行的小點心，它的作法相當簡單，不妨自己在家動手做喔！



5. 車輪餅

車輪餅一直深受許多年輕學子青睞，賣車輪餅的攤子總是在學生放學的時候，自動來到校園周邊報到，由於餡料豐富、價格又便宜，廣受學生族喜愛，剛開始它的口味以紅豆為主，因此我們習慣稱它作「紅豆餅」，因為形狀像車輪，又被稱作「車輪餅」，現在的口味多了蘿蔔絲、奶油、芋頭等，和許多傳統小點心一樣，不斷推出新口味，以滿足消費者多樣化的需求。

的紅豆餡，再蓋上另一片餅皮，趁熱壓緊，讓周圍能夠緊密固定，再稍微烘烤一下之後，即可取出趁熱食用。

紅豆餡作法

將1斤大紅豆泡水一個晚上，洗淨後，挑去劣質的紅豆，放入鍋中加水蓋過材料，以中大火煮至沸騰後，改小火煮25分鐘，熄火後，放入紅砂糖約10兩，再蓋上鍋蓋約3分鐘即可。
PS. 若沒有模型，可將稍扁的圓罐頭兩頭都去掉成中空，放在不沾鍋的平底鍋上煎即可。

【車輪餅DIY】

材料
餅皮-蛋2個、細砂糖1/2杯、蜂蜜1大匙、低筋麵粉1杯、水120cc、食用油少許
內餡-紅豆餡適量

作法

- 將蛋與糖拌打均勻，水與麵粉混合均勻，再將兩者混合，並加入蜂蜜拌勻，即成為麵糊。
- 將模型預熱，塗抹一層油，倒入8分滿的麵糊，用刷子在模型中轉一圈，讓模型壁上也均勻沾上麵糊，至麵糊起泡微乾，需準備偶數個備用。
- 在一半的餅皮中放入適量



6. 牛舌餅

「牛舌餅」因形狀像牛舌而得名，相傳為當年荷蘭人佔領台灣時所流傳下來的，因此俗稱「番王餅」。當時，牛舌餅都使用黑糖做為內餡，現在一般多用麥芽糖，和狀元糕一樣都是鹿港的名產。在台北市幾乎已找不到賣牛舌餅的攤子了，不過在重慶南路書店街上，還有一個賣牛舌餅的攤子，老闆賣牛舌餅已經有20年的歷史，純熟的手工拿捏技巧，作出大小平均的牛舌餅，讓人看傻了眼，簡直就像是機器製作出來的。由於牛舌餅的製作過程繁複，很多顧客得大排長龍等候，只為了吃到剛出爐、還會冒煙的牛舌餅。口味上有蜂蜜麥芽和鹹酥花生兩種，吃法上，則是要趁熱吃，才能吃出牛舌餅香酥細密的口感。

牛舌餅的製作過程是選用上等中筋麵粉，加入沙拉油，攪拌後待其凝固，在不斷搓揉下，使麵皮呈現層次，內餡則由砂糖、麵粉、麥芽、沙拉油等依一定比例攪拌而成，待外皮包上內餡後，壓成長條狀，放入平底鍋中，以烘烤的方式，溫度至少200°C，每次只能烘烤單面，並且須不斷翻面才能避免燒焦，大約烤15分鐘就大功告成。



7. 涼圓和菜燕

在西門町萬年百貨前有一個賣涼圓和菜燕的攤子，仔細回想，這個攤子已經擺了很多年，每次逛西門町，它總是不經意地映入眼簾。涼圓，顧名思義，就是要冰涼的口感才好吃，炎炎夏日裡，它是最佳的消暑聖品，對身體也不會太刺激，造成美眉們的負擔。透明澄淨的外觀，看得裡面的餡料，紅豆、綠豆、草莓、哈密瓜等口味，色彩鮮艷，光看就讓人忍不住食指大動。它的作法相當簡單，Q軟的外層是以太白粉和水為主要材料，內餡可依個人喜好做不同的變化，傳統的口味是以紅豆餡和綠豆餡為主，業者因應消費者的需要，研發多種創新的口味，以滿足消費者不同的需求。

菜燕，它總是和涼圓如影隨形，賣涼圓的攤子少不了也會賣菜燕，菜燕的作法是將冬瓜糖熬煮後，加入洋菜粉和紅糖，煮至沸騰後，待冷卻，便自然結成固狀，半透明的色澤，相當令人心動，而它的吃法也和涼圓一樣，冰涼之後吃，風味更佳。

【涼圓DIY】

材料
水200cc、太白粉35公克、澄粉15公克、糖粉5公克、紅豆餡或水果餡適量

作法

- 先將水、太白粉、澄粉和糖粉攪拌均勻，取2/3的量邊攪邊加熱至70°C，略呈糊狀即可熄火，待涼後再加入剩餘之1/3生料拌勻，形成粉漿。
- 約取10公克的餡料搓成圓球，用叉子叉起，再裹上作法1完成的粉漿，在碗邊刮去多餘的粉漿，並以中火蒸15分鐘。
- 將蒸好的涼圓放在墊有白布的冰塊上放涼冰鎮，再將叉子取下即可。





【涼糕DIY】

材料

太白粉500公克、白砂糖500公克、沙拉油少許、日本太白粉(熟太白粉)少許、水1又1/2杯、滾水5杯

作法

- 1 取一容器，將太白粉、糖及水攪拌均勻，將5杯滾水倒入，迅速拌勻成透明的稠糊狀。
- 2 取一方形平底容器，抹上一層油，將作法1倒入容器中，放入蒸籠中蒸10~20分鐘，呈透明狀即可。
- 3 待涼後，切成小塊，沾裹日本太白粉，即可食用。

PS. 太白粉可用椰子粉、花生粉取代。

8. 涼糕和夾心糕

外觀和風味酷似日式點心的涼糕，是許多女性朋友的最愛，不過對年長一輩的人來說，可是小時候就嚼過的傳統小點心。色澤呈現半透明狀的涼糕口感Q軟、有彈性，而由涼糕改良而成的夾心糕，則是在中間多了一層紅豆、綠豆或芋頭夾心，為單純的甜點增添豐富的生命，入口後，涼糕和夾心在口中交織出美妙的滋味，令人久久無法忘懷，難怪能擄獲眾多女性朋友的心。



9. 酒釀餅

關於酒釀餅的起源，有一個溫馨的典故，是和元末明初的流寇張士誠有關。當時他因販賣私鹽遭朝廷通緝，只好帶著他的母親逃往南方，一日他們來到常熟虞山腳下，張母一連餓了好幾天，終於體力不支，幸好當時一位長者給了他們幾塊餅吃，才讓張母從鬼門關走了回來，後來張士誠在蘇州稱王，特別請製餅師傅製作他母親吃過的餅，並賜名為「救娘餅」，由於「酒釀」是「救娘」的諧音，後來則改稱「酒釀餅」。

現在吃的酒釀餅究竟是不是當初的救娘餅已無從稽考，不過可以確定的是，酒釀餅是大陸江滬、南京、上海一帶的特產，隨著國民政府播遷來台，這種製餅的技術也跟着被帶到台灣。現在在重慶南路有一個賣酒釀餅的攤子，在那裡已經賣了十幾年，口味則是從原本的原味和紅豆，發展到後來的芝麻、花生、綠豆沙，每次從攤子旁邊經過，就會被傳來的一陣淡淡酒香所吸引，它所用來烘焙酒釀餅的爐子，據老闆娘表示，已經有四十年以上的悠久歷史，其中酒釀的製作方式有獨特的秘方，由她的父親傳給母親，母親再傳授給她，而這道地的滋味也就這麼地傳承下來了。

【酒釀餅DIY】

材料

中筋麵粉2杯、酒釀3大匙、糖2大匙、溫水3/4杯、豆沙6兩

作法

- 1 將酒釀和溫水混合，再倒入麵粉中拌勻，揉成光滑的麵糰，蓋上濕布放在溫暖處約4小時，使其發酵。
- 2 膨脹至雙倍大時，搓揉成長條狀，再分成10等份，每份包入豆沙少許，先搓成圓球狀再壓扁。
- 3 將平底鍋燒熱，用紙巾抹上少許油，再放上作法2的餅以小火烘烤，約15分鐘，見兩面呈金黃色即可。



【麻糬DIY】

材料

1 糯米粉300公克、太白粉50公克、水300cc
2 麥芽20公克、清水30cc、細砂糖200公克、蛋白20公克、太白粉100公克、紅豆餡150公克

作法

- 1 將材料1倒入容器內攪拌均勻呈糊狀麵糰，放入蒸籠內蒸熟後，放在鋼盆內備用。
- 2 將材料2中的麥芽糖、清水和細砂糖拌勻，煮至沸騰後，倒入打至膨脹的蛋白，攪拌至呈白色。
- 3 將作法1與2的完成品一起攪拌均勻成麵糰備用。
- 4 太白粉以150°C烤3分鐘後備用。將作法3完成的麵糰放在桌面，將麵糰切割成適當大小，手沾烤過的熟太白粉，將切割後的麵糰用手壓平整型。
- 5 在壓平的麵糰內包入紅豆餡，並收口，再沾裹熟太白粉即可。

10. 麻糬

麻糬是台灣相當普遍的一項傳統點心，好吃的麻糬既不沾手，又不黏牙，Q中帶點彈性，不過令人念念不忘的還是小時候吃過的麻糬，單純的花生餡料，卻有一種難以言喻的親切感，現在多了紅豆、芝麻等口味，而且愈來愈精緻化，讓傳統的麻糬增添了不少不一樣的風貌。

