

# 南北大車拚 粽香傳千里

文/陳佳德 圖/本刊資料室



**粽子**是端午佳節不可或缺的一景傳統美食，隨著各地風俗與文化等不同，種類相當多樣，吃法也很講究，也使得端午節的美食更具特色。

**北部的粽**是臺灣常見的兩種粽子之一，主要流行於北部，做法是將糯米加入調味料後炒到半熟，再加入已煮熟的內餡，以竹葉包裹成三角形，最後再蒸熟。常見的內餡有豬肉、鹹蛋黃、香菇、花生等。

由於糯米已經先炒過，能充分吸收醬汁，氣味更香濃，糯米粒粒分明，口感類似油飯，且因多了清蒸的程序，也增添竹葉的清香。

**南部的粽**是臺灣另一種常見的粽子，主要流行於中南部，做法是先將生糯米泡軟後，再加入已炒熟的內餡，並以竹葉或月桃葉包裹成三角形，整串放入沸水中煮熟。相較於北部的粽，南部的粽口味較清淡，食用時常會添加醬油或甜辣醬搭配。

南部的粽內餡與北部的粽類似，豬肉、鹹蛋黃、香菇、花生等均常見，也添加栗子、魷魚、干貝等。臺南、高雄及屏東北部食用時有加花生粉的習慣。

**湖州粽**是江浙地區粽子的代表，分成鹹粽和甜粽，是眷村代表性的端午美食。湖州粽外觀呈長方形，是先將糯米泡軟後，再以小火炒至半熟，並將內餡包入竹葉，以大火煮熟，同時兼具北部粽濃郁香氣和南部粽柔軟綿密的特色。內餡通常較簡單，鹹粽只包鮮肉或火腿，甜粽包豆沙，近年發展出包蛋黃與鮮肉的口味。

**素粽**臺灣不包肉的素粽又稱「菜粽」。素粽的內餡傳統只有糯米包花生，又稱「花生粽」，也有包素料的種類，其中臺南的素粽更為當地知名美食。

**原住民粽**排灣族、卑魯凱族、卑南族和阿美族的「阿拜」和「吉拿富」，過去是節慶時宴請貴賓的美食，與端午節沒有直接淵源，但做法類似粽子。

「阿拜」和「吉拿富」都呈現長條狀，與粽子的最大不同是以小米為食材，內餡包豬肉、芋頭等，搭配假酸漿葉，最外層以月桃葉包裹。「阿拜」是用小米粒或糯米製成，「吉拿富」以小米粉或芋頭粉為主要食材。

**粽**以糯米為主要食材，許多人想到「高熱量」就不敢多吃。要如何吃粽子，才能同時兼顧健康和端午佳節的美味食物呢？

一般來說，粽子是高脂肪、高鹽分及以糯米為主要材料的食物，不利逆流性食道炎或消化不良潰瘍患者，也容易加速膽囊收縮，易使膽結石患者膽囊炎發作，糖尿病、高血壓、高血脂或痛風患者要有所節制，以免加重病情。

以下是臺中榮總營養室利用養生食材特製的一口養生粽（四〇公克，見下圖）食譜，體積小，又易控制份量。

材料：（一人份）

長糯米一〇公克，紫米五公克，蓮子一粒，枸杞四粒，花生一類，黑豆二類，薏苡二公克，素鴨一公克，沙拉油與鹽少許。

做法：

長糯米、紫米、蓮子、花生、黑豆洗淨浸泡一夜。

蓮子、花生、米、薏苡、素鴨切小片，以沙拉油加少許鹽調味炒熟，洗淨的枸杞與長糯米、紫米混合備用。

一片粽葉折成杯狀，放入紫米長糯米及所有餡料，折成粽子形狀，以棉線綁好，水煮後即成為養生粽。

腸胃功能不佳的病患，建議可先從半顆粽子開始攝取，避免一次攝取過多，導致胃脹氣等腸胃不適。

肝、腎臟疾病或高血壓患者，則需沾醬中鹽分的攝取量，如醬油膏、甜辣醬等，能夠使用最少量或不用沾醬，就能減少身體的負擔；另洗腎的病患可選擇白米做的粽子，並減少相對高磷的全穀類。

心臟疾病或高血脂者，建議可選較低脂的肉品，像雞胸肉、豆乾丁、豬瘦肉等，減少高脂肪食材如蛋黃、三層肉、豬油拌炒的餡料。

總而言之，對於慢性病人來說，最好能儘量選用適合個人化的食材來包粽子，做自己健康的守護者。

**客家粽**客家粽主要流行於桃竹苗的客家地區，又分成米粽和粢粽，兩者雖然都是用米製成，但工法不同。內餡常見滷肉、香菇、蝦米、油蔥等；粽葉有桂竹葉、月桃



馬祖粽是馬祖特有的粽子，屬於福州粽的一種，形狀呈現三角錐狀，因外觀像甜筒，又被稱為甜筒粽。馬祖粽在製作時，會將糯米泡入鹼水，再添加豌豆或花生，並包入竹葉中。食用時沾白糖，

馬祖粽是馬祖特有的粽子，屬於福州粽的一種，形狀呈現三角錐狀，因外觀像甜筒，又被稱為甜筒粽。馬祖粽在製作時，會將糯米泡入鹼水，再添

馬祖粽是馬祖特有的粽子，屬於福州粽的一種，形狀呈現三角錐狀，因外觀像甜筒，又被稱為甜筒粽。馬祖粽在製作時，會將糯米泡入鹼水，再添

馬祖粽是馬祖特有的粽子，屬於福州粽的一種，形狀呈現三角錐狀，因外觀像甜筒，又被稱為甜筒粽。馬祖粽在製作時，會將糯米泡入鹼水，再添

馬祖粽是馬祖特有的粽子，屬於福州粽的一種，形狀呈現三角錐狀，因外觀像甜筒，又被稱為甜筒粽。馬祖粽在製作時，會將糯米泡入鹼水，再添

馬祖粽是馬祖特有的粽子，屬於福州粽的一種，形狀呈現三角錐狀，因外觀像甜筒，又被稱為甜筒粽。馬祖粽在製作時，會將糯米泡入鹼水，再添

## 寫下一甲子龍舟輝煌史

文/傅希堯 圖/林建榮



▲阿正師專心的彩繪要帶到廈門示範龍舟製造技術的縮小版龍舟。

基隆河三腳渡堤防上，一處龍舟師傅的壁龕，繪出這段河道的傳奇人物「阿正師」劉清正。他堅持手工打造木製龍舟已近一甲子，不但獲獎無數，也使國內比賽用龍舟規格化，是兩岸製舟匠師中的代表性人物。

七十六歲的劉清正家族在三腳渡造船已經四代，他造龍舟近六十年，製作的木製龍舟超過一六〇艘，他說：「連美國、德國也都有我做的龍舟。」

劉清正的曾祖父於清朝時期就在三腳渡碼頭邊造船，曾祖父和祖父原是製作雙桅「紅頭船」的師傅。劉清正說，父親造龍舟時，沒有龍頭、龍尾，只有船身彩繪龍紋的船板；他接手後，一位服務於當時臺灣省政府的科員問他，為什麼在大陸老家看到的龍舟有龍頭、龍尾，臺灣的卻沒有？他於是請一位畫家幫忙打草稿，再依樣自行製作，才有現在完整的龍舟造型。

劉清正指出，製作一艘龍舟，由

原木到完成約需一個月，全都由他一手一腳施作而成，以前他自己做龍頭，先在厚木板上畫出形狀，再慢慢錐出，「做一個龍頭要花十幾天，現在是交給雕刻師傅雕刻。」

劉清正表示，龍舟的大小也是歷史的巧合；民國七十八年，德國漢堡港慶祝開港八百周年，同時間政府也計畫送兩艘龍舟給美西華僑，當時龍舟最大的有十六對槳（一般比賽用的多是十一對槳），由於船長過長，無法裝進四十呎貨櫃，改裝只有九對槳的龍舟，後來送給加拿大、法國、日本的龍船也都是九對槳，九對槳的龍舟就演變成目前比賽的標準規格。

劉清正自行摸索龍舟製造技術，他的努力獲得各方的肯定，民國八十九年獲選為臺北市文化資產

「龍舟技術保存者」，一〇一五年獲臺北文化獎；他創立並擔任「三腳渡龍舟文化發展協會」榮譽理事長，投身社區營造與龍舟推廣工作。

劉清正今年沒有接到新造龍舟的訂單，但仍製造一艘僅四呎長的模型龍舟，做為到廈門講授龍舟製造技術的教材，製作技巧和龍舟一樣，每一處部件都不能馬虎，「不能砸了自己的招牌。」這種認真、實在、執著且勇於創新的精神，正是他成為首屈一指龍舟匠師的主因。

「龍舟技術保存者」，一〇一五年獲臺北文化獎；他創立並擔任「三腳渡龍舟文化發展協會」榮譽理事長，投身社區營造與龍舟推廣工作。

劉清正今年沒有接到新造龍舟的訂單，但仍製造一艘僅四呎長的模型龍舟，做為到廈門講授龍舟製造技術的教材，製作技巧和龍舟一樣，每一處部件都不能馬虎，「不能砸了自己的招牌。」這種認真、實在、執著且勇於創新的精神，正是他成為首屈一指龍舟匠師的主因。

龍舟技術保存者，一〇一五年獲臺北文化獎；他創立並擔任「三腳渡龍舟文化發展協會」榮譽理事長，投身社區營造與龍舟推廣工作。

**端陽習俗** 端午節是我國三大節日之一，相傳是為紀念戰國時代楚國三閩大夫屈原投汨羅江自盡，當地漁夫為避免魚蝦咬食屈原屍身，將食物倒入江中餵飽魚蝦演變而來；隋唐後隨著國家統一，端午節祭奠屈原習俗傳播至各地且近趨相同。

以下介紹端午節常見習俗：

**包粽子**：據考證，粽子到晉朝後才成為端午節的應節食品，當時粽子是用孤蘆葉包裹，用灰汁煮熟，味道與外觀應與粽相同。

**縫香包**：香包以綵布製作成囊，內填香料，又稱香囊、馨香，

掛在身上，可防毒蟲侵擾。

**懸艾草**：五月初五時值初夏，多雨潮濕，細菌增殖，艾草、菖蒲發出的氣味，可驅除邪穢，消去病毒。

**飲雄黃酒**：相傳端午飲雄黃酒可驅百病。

**午時立蛋**：民間認為端午節正午時陽氣最重，當日能直立生雞蛋，當年便會鴻運當頭。

**取午時水**：端午午時之水為純陽之水，採水以浴，一年疫氣不侵。

**龍舟競渡**：江南自古有競渡習俗，後成為儲備民力的方法，再演變為端午節的特殊競賽。

（傅希堯/整理）



▲劉清正為符合貨櫃運輸船長限制而製作九對槳龍舟，現已成為龍舟比賽標準尺寸。