

南北大車拚

粽香傳千里

文／陳佳德 圖／本刊資料室

客家粽
客家粽主要流行於桃竹苗的客家地區，又分成米粽和板粽，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

南部粽



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。



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
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，



北部粽
北部粽是臺灣常見的兩種粽子之一，主要流行於北部，做法是先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。



湖州粽
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，是先將糯米泡水軟化後，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。

南部粽
南部粽是臺灣另一種常見的粽子，主要流行於中南部，做法是先將糯米泡入鹼水，等糯米軟化後，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。相較於北部粽的濃郁，南部粽口味較清淡，食用時常會添加醬油或甜辣醬搭配。

鹼粽

鹼粽是將糯米放入水中浸泡並加入鹼粉攪拌均勻，讓糯米產生化學變化，約放置十二小時後，糯米會呈現晶瑩剔透的黃色，再用竹葉包成粽子，口感具有彈性，常搭配蜂蜜或糖漿食用，有的會包紅豆沙。冰過的鹼粽也是盛夏消暑食品。



粽子是端午佳節不可或缺的應景傳統美食，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。

葉、野薑花葉及荷葉等多種選擇。客家米粽外觀較接近常見的粽子，同樣是以糯米製成，差別在於客家米粽必須先和花生一起蒸熟後，才包入炒熟的內餡，再清蒸一次便可食用。客家板粽又稱「板粽」，做法是將糯米和蓬萊米磨成漿後壓製成板皮，再將炒熟的內餡包入板皮中，最後再蒸熟。由於是以板皮製作，口感有嚼勁。

彈性口感伴隨粽子的清香和白糖甜味，具在地特色。

原住民粽
排灣族、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，與粽子最大的不同是以小米為食材，內餡包豬肉、芋頭等，搭配假酸漿漿，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。

端午節粽的剛剛好
粽子以糯米為主要食材，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材料的食物，不利逆流性食道炎或消化不良患者，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。

長糯米一〇公克，紫米五公克，蓮子一粒，枸杞四粒，花生一類，米豆一類，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、米豆洗淨泡一夜。
蓮子、花生、米豆蒸熟，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。

基隆河三腳渡堤岸上，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，父親造船時，沒有龍頭、龍尾，只有船身彩繪龍紋的舢舨；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

「龍舟技術保存者」，一〇五年獲臺北文化獎；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。

劉清正為符合貨櫃運輸船隻限制而製作九對獎龍舟，現已成為龍舟比賽標準尺寸。

劉清正 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。

基隆河三腳渡堤岸上，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，父親造船時，沒有龍頭、龍尾，只有船身彩繪龍紋的舢舨；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

「龍舟技術保存者」，一〇五年獲臺北文化獎；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。

劉清正為符合貨櫃運輸船隻限制而製作九對獎龍舟，現已成為龍舟比賽標準尺寸。

端陽話習俗

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閭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變而來；隋唐後隨著國家統一，端午節祭屈原習俗傳播至各地且近趨相同。

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

縫香包：香包以綵布製作成囊包，內填香料，又稱香囊、馨香，

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

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閭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變而來；隋唐後隨著國家統一，端午節祭屈原習俗傳播至各地且近趨相同。

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

縫香包：香包以綵布製作成囊包，內填香料，又稱香囊、馨香，



劉清正為符合貨櫃運輸船隻限制而製作九對獎龍舟，現已成為龍舟比賽標準尺寸。