

台 灣北部農家，第二期稻作收成後，忙完採收稻田裡作的大芥菜加工成酸菜或採收蘿蔔曬成蘿蔔乾，再來過完尾牙緊接著就要準備過年。通常從農曆12月24日【送神】（即送灶神—司命帝君）開始，接著25日【清塵】、26-28日或29日【炊粿】、29或30日【除夕】、【貼春聯】、【祭祖】、【吃年夜飯】、【守歲】、初一【「新正」、初二【女兒回娘家】、初四【接神】、初一

到十五日【邀約喝春酒】，初五【開關】，接著初九拜天公【天官大帝】，一直到十五上元【闌元宵】就算過完年了。

1 送神 以前農家廚房都用竈，一般都有兩個半圓的鐵鍋，閩南音稱鼎。大鼎直徑都在3尺以上，小鼎直徑則2尺以下，中間設共用煙囪。竈神是司人間善惡之神，稱爲「司命帝君」，農曆12月24日是竈神回天庭報告玉皇大帝的日子，當晚家家準備甜點（一般用甜湯圓）祭拜竈神，把湯圓黏貼在煙囪上，希望祂多報告善

事，少提惡事，以保來日平安吉祥。

2 清塵 12月25日要清潔大掃除，尤其是設在大廳的神桌上下清理乾淨，香爐內一年來燒香剩下的香支（閩南人稱香腳）拔除，如香灰過多也要清理。

3 炊粿 一般農家過年要準備不可少的年糕，包括甜粿、發粿、鹹粿。因為沒有冰箱，所以要從可以放得很久的「甜粿」開始做，其次再炊「發粿」，除夕前一天或當天才炊「鹹粿或稱菜頭粿」。其原因是鹹粿做成後不耐久存，需盡快在2-3天內吃完。甜粿、發粿則可放久一點。



4 除夕 到農曆最後一天，一般農家主婦，一大早就忙著準備牲禮及團圓的年夜飯，包括殺雞、鴨、鵝、煮豬肉、煎魚、煎蛋、煎各式菜餚等等。男人也要忙著貼春聯，布置神桌，神案上要有：1.瓶花—常用的花是唐菖蒲（又稱福蘭）、山櫻花等。2.柑罐—以桶柑每5粒釐成一罐，案上擺三或五罐，神案面積如很小就減成兩罐放兩邊。3.春飯—用碗盛滿滿的一碗白飯，插上糊有「春」字的紙花（俗稱春仔花）。4.年糕—蒸好的甜糕（切一小條包上透明紙）、發粿（通常準備一小杯）。以上這些於祭拜後全部留在神案上，稱爲壓年。



當天中午過後就以牲禮拜菩薩，拜完後整理一下，連同豐盛菜餚祭拜祖先，同時也備一份飯菜祭拜「地基主」，之後就準備圍爐吃年夜飯。吃完飯全家小孩，圍著大人等發壓歲錢，小孩拿到錢後各自玩遊戲，大人則喝酒、泡茶進行守歲。

兒時過年

易，要靠政府配給，農民留下的部分當然不夠一家溫飽。然而過年是中國的重大節日，全家吃的方面總要比平日豐盛，小孩過年的行頭也要張羅。所以說，小孩盼過年，大人怕過年，是當時農業社會真實的寫照。

分供應軍糧，把農民生產的稻米，入二次世界大戰。爲了充

台灣在日據殖
民統治末期，被捲



5 新正 正月初一俗稱新正，當天一早要祭拜神明祈求平安，孩子被禁止說髒話、打人，穿新衣戴新帽，出門時先按吉利方位走，然後才往目的地去。當天的食物多半是除夕準備的。家裡的垃圾也不能拿出去。出門遇到親朋好友互道恭喜。街頭巷尾到處都可看到一堆人圍在一起賭錢。



6 回娘家 正月初二，嫁出去的女兒帶著夫婿兒女，提著伴手禮回娘家。娘家父母也要準備一頓豐盛的午餐接待。通常都是當天來回。

7 接神 正月初四，準備供品接回竈神。

8 開關 正月初五稱爲（開關），表示過年要告一段落，農人也要開始下田工作了。

9 拜天公 正月初九，天官大帝誕辰，過了午夜就可準備拜天公，通常要把四方桌（俗稱八仙桌—因為可以坐8人）架在長條椅上，正面掛上「桌圍」。天公的香爐是高高掛在檁上。紙錢也是特別的「天金」。

10 元宵 又稱上元，這一天拜完神後就把神桌上的柑罐、年糕等拿下來。之前大人會削竹子做簡單燈籠，在這一天讓孩子點上蠟燭，到街上小店鋪排隊，店家會拿筆在燈籠上畫記號，然後發給一支蠟燭，小孩會互相比較誰領得多。大一點的廟宇也都有猜燈謎活動，燈謎答對會擊鼓三聲，表示通、通、通。

以上是筆者小時候經歷的記憶，容或有與別家不同，讀者應可一笑置之。



年年糕升

甜糕、發糕、鹹糕的製作法 (俗稱炊糕)

◎陳遠

甜糕 製作材料為糯米和砂糖，比例約為5:4。製作過程包括糯米浸泡後以石磨磨成漿，磨成的米漿越細越好，放在布袋裡乾水分，但裝漿的布袋要注意不能有破洞且要結實。壓乾水分的糯塊在盆內解塊揉細，放入砂桶充分拌勻再放入蒸籠（或先放入蒸籠再疊入蒸籠）蒸熟。人口多一點的人家，一般都用方形的蒸籠，先鋪一層棉布製成的標巾，然後把透明甜糯米紙放上面，把揉好的糯塊放入整平，四角各放通氣竹管就可以蒸了。炊糕時間約需4小時，要把較小的孩子趕出廚房，一方面避免受燙傷。

更重要的是不准小孩胡惹亂話（一些蒸不熟的糕），如果因火候沒有照顧好而真的蒸不熟，反要責怪小孩。通常在快要蒸好前會開蒸籠蓋，用竹筷在四角落插入查探，拔出時如果糕子粘白色的糯狀物，表示還沒熟，就趕快加大火力。

發糕 製作材料以糯米及白糖或紅糖。過年的發糕，如果蒸出一碗一碗表面製成三層或四層，貼上裝飾膏（紅色食用色素）紅點，看起來很漂亮，大人就非常高興，象徵著來年鴻運當頭。磨米時特別要控制水分，磨好的

米漿一定要非常濃稠，放在陶製容器加入糖及發糕粉攪勻後蓋上乾淨布巾及蓋子，靜置待發酵，小孩不能好進去攪弄。等到發酵到適當時，先將標型（碗或碟）放入蒸籠蒸熟，然後加入發糕漿（約加七分滿），大火蒸約2小時以上，過程中不可把蓋子掀開，否則如果沒蒸得漂亮，就要遭到責怪。

鹹糕 俗稱菜頭糕，即現在稱為蘿蔔糕。製作材料以新鮮菜頭和籼米（在來米）為主，最好是陳年米，因為黏度比較低，記

得專家吃的是糯米（俗稱蓬萊米），所以要先拿去向吃米的鄰居交換，把菜頭去皮洗淨磨成泥或搥成糞（細長條型），和米湯水磨成糞，為防止蒸得太軟，磨糞時要將的米漿的濃稠度，做法是先把菜頭泥放入鍋中調味煮熟，然後放入米漿小火調成糞狀。在調糞時加入油脂、鮑皮及辛香料外也加芥菜末等等，調好後移入木製方形蒸籠，蒸籠要先鋪上布巾，表面抹平，放在大鼎上蒸約40分鐘，即做好吃菜頭糕。

甜酒釀

◎許科偉

- 材料：舊糯米5斤、酒麴1兩
- 器具：蒸籠、洗菜籃、玻璃瓶或陶甕
- 如何製作：

1 將舊糯米洗淨，浸泡6小時一瀝乾一米蒸熟一淋水備涼
○淋水備涼-將蒸熟的糯米飯取出快速沖水，米撥散成粒狀

2 拌麴一裝瓶一瓶口輕蓋勿綁緊一發酵36小時一蒸成-冰箱保存
○室溫維持20℃發酵，米達20℃時可用毛巾或棉被保溫。

○注意發酵36小時後，酒釀出即可試飲吃，品質佳的酒釀應為飯粒高散發淡淡酒香與甜味，但若超過5天未發酵，其品質通常較為不佳。
○所有使用的器具皆不可有油或鹽的殘存。



大吉大利 應景水果

◎曾淑莉

海梨柑、桶柑或茂谷柑

俗話說：「有錢沒錢，討個老婆好過年」，在歲末年初之際，結婚嫁娶的喜事一場一場，好不熱鬧！而待嫁的女兒臨進婆家之前，隨著禮車緩緩駛進婆家大門，就見得花重禮出籠上橘子、蘋果的盤子，等著迎接新嫁子下堂。橘子象徵著大吉大利，蘋果代表著平平安安，中國人就是這麼有意思，借手拈來的農家蔬果就能講好運、好事成雙。

柑橘類產品是入秋之後非常大宗的果品，大約在十月份進入產季。許多人喜歡剛上市、酸中帶甜的新鮮青皮桶柑，10至12月是鮮果採收期，到了12月至3月間，通常就只能享用儲藏起來的桶柑。過年祭拜神明桌的祭品也少不了黃橙橙的柑橘，這時採收的桶柑多半是海梨柑（產期為12月至隔年3月，1至2月盛產），桶柑（產期為1至5月，2至3月盛產）或茂谷柑（1至3月採收期）。因為採收期適逢農曆春節，又有「年柑」之稱，其中茂谷柑是近年來人氣指數非常高的果品，皮薄、風味濃厚又耐貯運的特性，讓許多人偏愛採買茂谷柑來妝點年節的氣氛。而這三種過年必備的柑橘產品，果形、風味各不相同，隨著買家的個別喜好，但討喜的果色及象徵大吉大利的特別意涵，這真是年節不可少的應景水果！



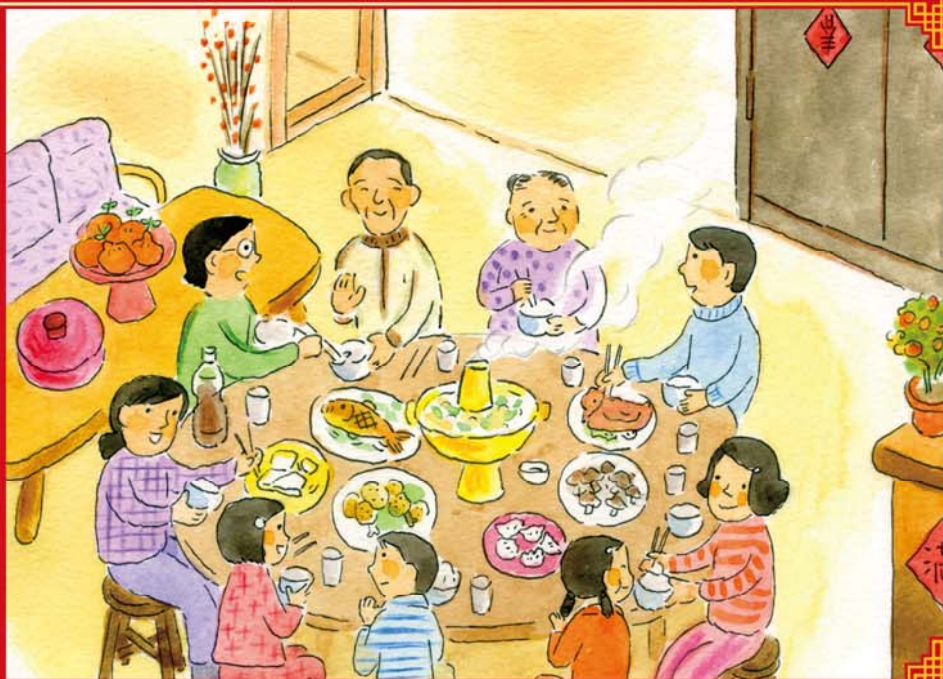
▲新嘉坡的茂谷柑



▲桶柑的葉子長葉子尖



▲海梨柑的葉子也圓



年菜

好采頭團圓湯 長年菜和

台灣農業社會時代，將農曆過年列為所有節慶中最重要日子，無論你多遠多忙，必須全家團圓吃團圓飯。

桌上排滿魚肉雞鴨年糕點心，少不了有長年菜和好采頭團圓湯。長年菜是芥菜煮肉湯，吃了會長壽益壽，好采頭團圓湯是蘿蔔魚丸湯，代表好年開始，團聚在一起，萬事圓滿。

芥菜又名刈菜，按不同品系，分為吃葉、可生炒芥菜、煮成長年菜、燻製鹹菜（鹹菜）、雪裡紅、福菜，料理成酸菜、臘肉、鹹菜、吃豆乾、即菜心、與排骨、肉片、魚丸等同煮，風味不俗，是道清與無比的佳餚。吃根莖，是另一種不同的芥菜，肥大的根莖部，大部分由工廠收購，製成榨菜。

蘿蔔古稱萊菔，蘭南地方叫菜頭，是喜

慶春節必備的「好采頭」。蘿蔔最常用來煮菜頭魚丸湯，即好采頭團圓湯，或清炒三絲（肉絲、木耳絲、蘿蔔絲），或製作蘿蔔糕等。加工則利用鹽醃製成蘿蔔乾（菜脯），用米糕、鹽、糖作調味製成日本人喜愛的黃蘿蔔（タクアノ）；生蘿蔔絲切片舖在鮮魚上蒸熟，可去腥增美味。蘿蔔乾用途很廣，可製成下酒用小菜，保存多年的陳年菜脯，可治氣喘、肚子痛；送禮時可用它當救命仙丹，只要有菜脯配白水果飯，活個半年，十天沒問題。

推薦大家民間頗負盛名的「菜脯雞」、「鹹菜鴨」，最近新在辦桌的小吃店，可品嚐享受，保證鮮味可口、回味無窮！

莫把桃花當杏花 百花迎春

◎林淑芬

過年在市場裡買足了雞鴨魚肉，滿載而歸之際，有人總不忘特地到花攤再買一把杏花，取其「幸」福、「幸」運的寓意，希望帶來一整年的好運氣。

春節期間到郊外踏青，木棉籠笠的杏花林農場總是隨水馬籠、幾百株梨花似錦的杏樹，把山頭繡染成一片粉紅杏花雨，春意盎然，大家扶老攜幼賞杏花，一家幸福樂融融。

好玩的是，不論在市場裡買到的杏花，還是杏花林看到的杏花，其實都不是真正的杏花，多半是屬薔薇科的觀賞桃花，也叫櫻桃桃，因為杏樹是中國北方原產的植物，主要分布在黃河流域以北，在桃李梅杏這些薔薇科果樹中，是最不耐熱的種類，台灣雖然也有引進栽培，但平地氣候無法適應，要到台大梅峰農場依武陵農場這些海拔2000公尺左右的高山才能順利成長，我不敢保證平地一定看不到杏樹，但就算有，開花的機率也微乎其微。



▲桃花

桃和杏的區別，最簡單的就是從葉子來判斷，桃的葉子是細長形，杏的葉子是卵圓形，和梅花比較類似，一看便知。果實的区别也很明顯，桃子大家都熟悉，但數量的重寶是不結果的，杏的果實有點像李子，在超市裡僅而可以看到進口的鮮杏子。至於要從花朵來判斷，反而有些困難，因為桃和杏的觀賞品種相當多，花形花色變化很大，植物分類學的描述不見得一體適用。

「桃紅又見一年春」，其實桃花本來就是代表新春的花卉，但不著實名詞替杏花、詩經陶淵的「桃之夭夭，灼灼其華；之子于歸，宜其室家。」，在桃花燦爛盛開時，姑娘歡歡喜喜的出嫁成家，可見桃花自古以來也是喜慶的象徵。有人不喜歡家裡擺桃花，是因為「桃花」這兩個字聽起來就帶點曖昧，不過依我看來，喜氣洋洋的年節裡來點桃花運，只要無傷大雅，也未嘗不是一件好事。

精彩
活動

秋天的 有機稻場

◆曾淑利



「有機稻場」是一座蓋在稻田中的自然教室

去年十一月中旬之際，一行人來到位於苗栗苑裡的「有機稻場」，展開一趟當於在地人文色彩的知性旅程。

提到苗栗的火山山，總是赫赫有名。山水米的大廠就位在火山山下，碩大的儲米筒矗立在苗140線道旁，成了非常顯著的地標，而「有機稻場」就隱身在廠房的後方，一個蓋在水稻田中的自然教室。這是「山水米公司」為了推廣有機耕種，在民國93年籌設興建的一個希望工作站。建好之後，以「公益性委託」的方式交給「觀樹教育基金會」營運管理，對外規劃許多不同類型的環境教育體驗活動，場區內的展覽空間則訴說著有機米的成長故事。

來到苑裡圳頭的苦楝樹下，負責導覽的觀樹教育基金會蔡先生透過拼圖遊戲進行互動，完成了六幅在地人文的映像。話說大安溪的沖積平原，是早期先民們艱辛撿拾土地上的卵石，再搬來山上的鬆軟泥土覆蓋其上，慢慢開墾出可供耕作的良田。素有「苗栗穀倉」之稱的苑裡鎮，原來有著這麼一段不為人知的開拓史。除了隨處可



苑裡圳頭的苦楝樹下一群專注聽講的朋友們



蔬果 小百科 冬筍

「二十四孝」裡頭有這麼一則故事，三國時代的孟宗侍母至孝，有一次母親生病了，醫生交代要喝鮮筍湯，只是時值寒冬，哪來的鮮筍，孟宗獨自到了竹林裡，眼看著空蕩蕩的地面，忍不住嚎啕大哭，結果孝心感動天地，真的就長出竹筍來了，母親的病也得以痊癒，據說這就是冬筍的由來。

見的稻田之外，苗栗的「鴨間稻」引進宜蘭來的「合鴨」，讓鴨子成為除蟲（如福壽螺）、除草的好幫手。剛出生一天的小鴨子就遠從宜蘭坐火車來到苑裡，跟著剛剛育完苗的稻苗，展開為期二個月的合作關係，直到稻子開始抽穗為止。

中午用餐，是一個非常愉快的經驗。使用台梗九號所製作的四種不同口味飯糰，讓人讚不絕口！除了好吃的飯糰，具有田園健康風味的配菜也是不可少，飯後再來個食甜點，為這「飯糰自助餐」的美味饗宴劃下完美的句點！

吃飽喝足之後，欣賞極具藝術文化氣息的蘭草文化館，剛好可以陶冶、沉澱心性。看看苑裡的巧婦們足以在早期社會與「重男輕女」觀念相抗衡的蘭草編織，那時候的苑裡地區，這項才藝是可以養活一家六口的高經濟收入來源，這些巧於編織的女子們就算出嫁，也是風風光光的嫁妝滿牛車。蘭草文化館，座落於苑裡農會山腳辦事處旁，原本是一座舊糧倉，後來經過地方的爭取，改建成為一座蘭草文物館，以蘭草生態及編織文化為主題，其他還設置了蘭草體驗區、帽簾文化區、農村文物、DIY教室、簡報區、戶外活動區等，總面積約330平方公尺。經由苑裡鎮農會黃先生的精闢解說，才知道聞名遐邇的大甲帽簾，其產地及盛產地都不在大甲，而是在大安溪北岸的苑裡。由於日治時代的苑裡對外交通不及大甲，所有的帽簾集散及店家都集中在大甲，才造成了出貨地成了最佳的代言地名了。

最後來到「響麗愛情果園」（苑裡的古名就叫做響麗），名字聽起來就「甜甜蜜蜜」的響麗愛情果園究竟種的是什麼植物呢？原來是歐洲所謂的「愛情果」——番茄。果園開放給遊客摘採，這裡是苑裡



蘭草文化館內所陳列的編織作品

左 / 蘭草文化館就座落於苑裡農會山腳辦事處旁
右 / 參加的朋友非常開心地在園中採摘彩椒

鎮農會因應稻米進口壓力轉型的休閒產業，為了提供給到訪遊客更為豐富的採果項目，彩色甜椒、小黃瓜、香水百合陸續加入了偌大的溫室，提供安全、無農藥的產品給慕名而來的遊客。

苑裡地區的好山好水，真是物產豐饒。稻米文化在這片土地除了提供糧食的重要供給之外，不斷深耕當地的豐沛文化資源，也許也驗證了這片土地的先民勤奮開墾的特質，即便是後代子孫也身受庇蔭及影響。一趟「秋天的有機稻場」因苑裡地區的精采人文而更加富於色彩。

春節有
很多人會
上廟裡燒香，

求的是闔家平安、
年年順利、升官發財、娶好某、嫁好尪、生好子、添福壽。但台灣諺語卻說「求平安較好添福壽」，意思是說燒香拜拜只求平安就好，不必去求添福壽。

有句話說：「平安就是福」，一個人如果失去健康，不但肉體受苦，精神不能清爽，甚至連累家人子孫，這時候，再多的福祿也恐怕無福消受。相對來說，能平安就是福氣，平平安安自然就可安度人生、享受應得的福壽。換句話說：平安是福壽的基礎，求得平安，一切原遂，人生足矣！

人做事，免不了會想升官，做生意想發大財，這是再自然不過的想法。不過「想」是一回事，能不能「如願」又是一回事。有時會因為客觀因素的影響，無法如願升官發財，反倒丟官破財。癡心妄想，不如腳踏實地，保有現有成果為滿足，忌憚不切實際，漫天空想，能平安就是很大的福份囉！您是否也有同樣的認知呢？
幸哉！幸哉！

求平安 較好添福壽

台灣
諺語

◆陳如華

學名：Phyllostachys pubescens
英名：Moso bamboo

◆吳昭祥

遊客前往參觀。

孟宗竹不只好看，也很好用，它的竹桿材質強度大，可供建築材料，纖維長，是優良的造紙原料，此外也可以加工成各式各樣的竹工藝品，經濟價值相當高。

除了好好好外用，孟宗竹更吸引人的是它的好吃。孟宗竹筍的產季從11月到翌年5月初，11~2月間不出土挖掘出來的叫冬筍，筍殼土黃色，表面有短毛，2~5月間出土後採收的叫春筍，筍殼則密佈黑褐色毛。冬筍的產期由於正好和其他筍類錯開，加上肉質細嫩、滋味甜美，產量又不多，一向是老饕們心目中的珍貴食材。

孟宗竹
別名：毛竹、茅竹、貓竹、江南竹

其實孟宗只是運氣好，他哭的是毛竹林，毛竹是溫帶型的竹子，正好在冬天時產筍，如果孟宗哭的是夏天才長筍子的綠竹，那恐怕就要叫天天不應了。不過也因為這個故事，毛竹一般又被稱做孟宗竹。

孟宗竹原產中國大陸，1750年引進台灣栽培，目前以南投鹿谷、竹山等海拔一千公尺上下的山區分佈最多。孟宗竹和平地常見的綠竹最大的區別在於後者是叢生竹，竹桿一簇簇生長，而前者是散生竹，竹鞭在地下橫走，竹桿單枝亭亭玉立，色澤粉綠，整片竹林的景觀非常高雅優美，像溪頭一帶的孟宗竹林，每年都會吸引大批