

立春，品味台湾地区清甜微辛的性感香葱
小暑，阳光下大口啃咬芒果，漫步小琉球岛
秋分，来一碗热腾腾的台南虱目鱼鱼粥
大寒，喝一口老姜香糖茶，暖胃暖心
在乡间小巷狂饮暴食，在田间海边挥汗慢跑，
在台湾，我们不赶时间……

旅人的食材历

24节气里的台湾味道



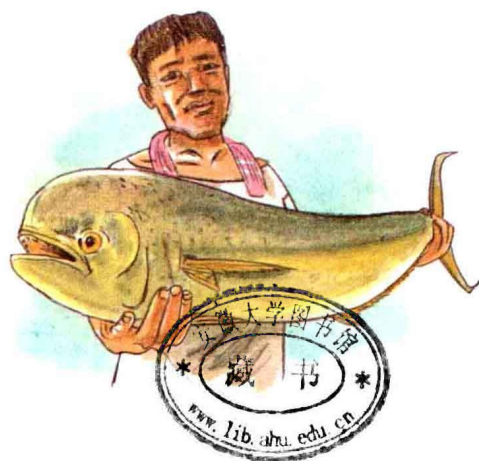
洪震宇—文 刘伯乐—图



旅人的食材历

24节气里的台湾味道

洪震宇 | 文
刘伯华 | 图



光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

旅人的食材历 / 洪震宇著. —北京: 光明日报出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5112-3843-6

I. ①旅… II. ①洪… III. ①饮食—文化—台湾省
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第303612号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2013-0167

* 本书由台北远流出版公司授权出版, 限在中国大陆地区发行

旅人的食材历

著 者: 洪震宇	绘 图: 刘伯乐
----------	----------

出 版 人: 朱 庆	终 审 人: 孙献涛
责任编辑: 高 迟 杨 茹	封面设计: 韩 捷
责任校对: 傅泉泽	责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67018242 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn yrranyi@126.com

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

装 订: 北京楠萍印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 230千字

印 张: 15.5

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-3843-6

定 价: 38.00元

版权所有 翻印必究

自序 在地好味，节气之歌

洪震宇

节气不是老掉牙的落伍名词，而是从时代高速列车掉落的珠玉。节气教会我的，是一种慢食态度与智慧，顺着大自然的节奏、土地的心跳，加上农人虔诚的巧手与耐心，就会吃到台湾最饱满的灵魂风华。

总在旅行结束后，旅行才开始。

食物所带来的美好记忆，经常成为我旅行的任意门。春天吃到三星葱，脑海浮现一群妈妈们浸在池里洗葱的身影；闻到盛夏的芒果香，想起在小琉球岛上漫步的星光，还有阳光下大口啃咬芒果的痛快；龙眼盛产的立秋时节，我边剥壳边怀念台南东山桂圆咖啡的香甜；凄冷寒冬喝着老姜香糖茶，仿佛闻到嘉义梅山炒香糖、满室弥漫的香气。

那些散落在台湾各地的美好味道，总是萦绕不去，如海浪般轮流叩问，何时再出发？

书写也是一种旅行，突破时空限制，让记忆的重量在笔下释放，遣飞扬的思绪在纸上滑行。

旅程记忆太美好，每个故事，每种味道，每样口感，还有空气的气味，甚至是每个人的微笑与声音，都历历在目。

然而写这本贯穿十二月令二十四节气的书，却也让我灵肉分离，饱受折磨，呈现时序错乱的状态。凄冷寒冬，遥想芒果香气；夜半春雨，虱目鱼鱼肚的肥嫩滋味挥之不去；夏阳逞威，我疾书阿公到东港买乌鱼子的身影，怀念乌鱼子配水梨；秋风沁凉，隔海想吃马祖的黄金地瓜饺。

读我每篇初稿的妻子，总在深夜时想吃我书写提到的食物，然后嗔怪我为什么没带她去？何时要带她去？接着两人开始絮絮讨论起共同吃过的食物，以及彼此的饮食经验与回忆。

摄影大师李屏宾说：“只要一点点光，就能带我们去远方。”

每个滋味都像光一样，带我们远走高飞。经过节气、土地与农人的孕育，让这些平凡食物创造不平凡的感动，传达一种久违的真诚。

最遥远的距离，其实不是空间，而是时间。我突然惊觉，为什么消失已久的童年记忆，会因为食物与书写过程，让记忆潜流如小河，将当时的声音、光影与气味，如电影蒙太奇般在我脑海中缭绕重现。

意大利慢食运动发起人卡尔洛·佩特里尼（Cario Petrini），在《慢食新世界》说，味觉，既是味道也是知识。其实，味觉更是故

事，甚至是一场壮游，壮阔的不是看得见的距离，而是饮食文化与本土节气交融的历史纵深。

我喜欢读古诗与古文，当我开始阅读清代的旅台或台籍文人的游记，以及歌咏、描写台湾风物的《全台诗》，或是在台日本人的短歌著作，更开启我另一扇窗，原来台湾的地景、气候与物产在古人眼中是这么鲜活有趣，原来自己居住的地方、吃到的节令物产，在数百年前是多么奇特丰富且诗意。

比方1741年、乾隆时期来台担任巡台御史的张湄，虽然只有短短一年的任期，他却感受台湾亚热带气候的独特，跟大陆截然不同，让他写下《气候》这首诗：“小寒多燠不霜天，木叶长青花久妍。真个四时皆是夏，荷花度腊菊迎年。”他也歌咏柑橘如繁星、如金铃般可爱：“枝头俨若挂繁星，此地何堪比洞庭。除是土番寻得到，满筐携出小金铃。”

台湾在历史上一直被视为蛮荒不毛之地，不少来台任官的诗人，被视为流放或贬官，心里多半充满失落抑郁，但是当它们品尝到芒果、菠萝、香蕉、西瓜，甚至是虱目鱼与乌鱼之后，这些难以命名，或与中原滋味大异其趣的物产，让他们失意变诗意，化为一篇篇有生命力的诗句。

就像苏东坡被流放到黄州、惠州、海南岛之后，胸襟不仅更为豪迈开阔，品尝到的南方物产更让他大开眼界，像荔枝、龙眼、牡蛎、芋头，都成为活泼的不朽诗赋。

这就是南方的魅力啊！让流放变解放，失意酿诗意，他乡变故

乡，美食成乡愁。

其实我在台湾的多年行旅，也是一种解放。从一个穿优雅合身西装、在豪华企业总部侃侃而谈的资深财经记者；转为重视简约潮流，跟明星、精品为伍的时尚杂志副总编辑；再变为穿着T恤短裤的当地旅游记者，过着前一夜在乡间小巷狂饮暴食，隔天清早在田间或海边挥汗慢跑的日子；一直到离开职场成为自由人，更自当地书写、演讲与担任顾问，听故事，说故事，也教人说故事。

生命的华丽，在于丰足的灵魂，也根植在与土地的感情，才能飞得更高更远。

我记得我工作过的时尚杂志主管，听到我从事当地旅行报导之后，有点不解与略带揶揄地说，你变成旅游达人啦。

我不是要成为另一个“欧吉桑游台湾”，如赶集般千篇一律地走马看花，而是谦卑地重回乡土去学习与体验，找到台湾的深度魔魅与生命厚度，也找到改变的方向跟能量。我爱，我快乐，我想改变，也参与改变，不只让更多人惊艳与感动，更要行动。

我从每趟行旅与饮食寻味过程中，找到骄傲的能量，再将这种感受体验化为故事、文字、美学与创意，增加文化底蕴，提升深度与温度，让更多人去抒情、去共鸣，去行走，去改变，更去爱。

节气，就是我在旅行中所发现的一个有趣且耐人寻味的主题。

如果苏东坡来到南方之南的台湾，循着节气而食，一定会爱上这个迷魅之岛的荔枝、龙眼与牡蛎。

由于台湾位于最大陆地与最大海洋的接触点，有东北季风与西南

季风交替吹拂，又有低水温的亲潮与暖水温的黑潮流经，加上中央山脉对区域气候的影响，让台湾物产更丰富多元。

气候风土交互冲击与激荡，让台湾永远不老。台湾文学先驱龙瑛宗，曾经到鹅鸾鼻游历，他在1941年《南方的诱惑》这篇随笔写着：

“在南方是没有衰老的。它恒常地只有绿色的青春而已。”

永不衰老的节气之歌，绿色的青春大地，共酿的风味细节，就深藏在历史文化中。我没有刻意循着节气之路行旅，而是过去长久累积的经验，指引我追寻最丰盈的滋味，才知道节气就是调配风味的魔术师与影武者。

节气不是老掉牙的落伍名词，而是从时代高速列车掉落的珠玉。节气教会我的，是一种慢食态度与智慧，顺着大自然的节奏、土地的心跳，加上农人虔诚的巧手与耐心，就会吃到台湾最饱满的灵魂风华。

节气食游，是一种重新认识台湾的快乐方式，能够对台湾风土的感受更细微、更敏锐，创造属于台湾的物产质量跟生活质量。

这本书，希望邀请读者和我一起出发，跟着节气老灵魂的脚步，找寻久违的味道，缓慢咀嚼岁月的芳香，建立属于自己的乡愁坐标。

最悠长丰满的台湾味，能牵引我们去更远的他方。



葱，是永远的初春滋味。宜兰三星乡的

三星葱，清烫淡中透甜，生吃也极为甜脆。

每逢台风季节，三星葱就特别风光，为了提

前抢收，葱价一斤甚至曾高达四百元。

目 录



自序 在地好味，节气之歌 洪震宇 …… 001

二月

立春 | 雨水

葱 · 春盘 · 鱼鲜 · 老酒

青葱正当时 …… 002

春盘滋味多缤纷 …… 006

马祖老酒酿温柔 …… 012



立春极品三星葱 …… 005

黑鲩红鲷鲭鱼肥 …… 010

三月

惊蛰 | 春分

石蚵 · 韭菜 · 茼蒿 · 狗母鱼 · 杨桃 · 枇杷

金门蚵肥韭菜香 …… 021

狗母茼蒿好鲜美 …… 028



春韭，永远的乡愁 …… 025

杨桃枇杷送春福 …… 030

四月

清明 | 谷雨

臭肉鲑 · 菜干 · 苋菜 · 西红柿

腥香曼妙臭肉鲑 …… 036

苋菜味美正骚骚 …… 041

橙蜜西红柿正芳华 …… 047



封存海岛鲜甜脆 …… 039

爆浆玫瑰小西红柿 …… 045

南部特产柑子蜜 …… 048

五月

立夏 | 小满



薤菜 · 佛手 · 鱼面 · 黄鱼 · 石狗公 · 地瓜饺

旱地奇蔬脆又劲 055

手感慢食马祖岛 060

梦幻黄鱼一口酥 064

泉水薤菜比温柔 056

佛手当令鱼面有劲 062

黄金地瓜爆激情 067

六月

芒种 | 夏至



芒果 · 鬼头刀 · 绿竹笋

海藻滋润芒果香 075

爱文芒果奶蜜甜 079

知竹常乐绿竹笋 088

蓬莱酱里活神仙 077

海中飞虎鬼头刀 082

七月

小暑 | 大暑



花生 · 丝瓜 · 小管 · 南瓜

大地母亲的滋味 095

澎湖土豆粿，百年家乡味 098

澎湖丝瓜真甘脆 105

生命中不能承受之轻 111

小暑花生正逢时 096

礁溪丝瓜好温润 102

金瓜米粉甜松鲜 109

八月

立秋 | 处暑



龙眼 · 咖啡 · 芦笋 · 野莲 · 睡莲

酒酿桂圆，母爱温醇 117

东山桂圆，百年技艺 121

草屯乌溪，芦笋白嫩 126

员山睡莲，翩翩田田 131

冰清玉洁，一身是宝 120

桂圆咖啡，东山绝配 124

美浓野莲，清淡 128

九月

白露 | 秋分



虱目鱼 · 吴郭鱼 · 芋头

全身都是宝，不变老滋味 137

七股鱼干好咬劲 142

温柔香芋、秋之礼赞 149

什么鱼？牵肠挂肚乡愁鱼 140

吴郭鱼，鲜甜之鲷 145

十月

寒露 | 霜降



蚵仔 · 文蛤 · 高丽菜

深秋台西海滋味 161

圣物绝品惑之泪 167

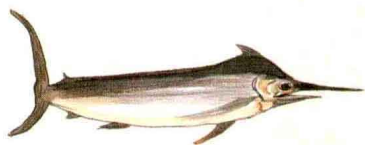
高丽菜饭好元气 170

蚵仔平民第一绝 165

胖胖蛤仔小汤包 168

十一月

立冬 | 小雪



甜柿 · 柿饼 · 草莓 · 冬菇 · 旗鱼

泰安甜柿好诱人 179

大湖草莓如蛋糕 184

成功旗鱼好气魄 190

北埔柿饼软Q脆 181

南庄冬菇好水嫩 187

十二月

大雪 | 冬至



乌鱼子 · 乌鱼 · 樱花虾 · 红甘蔗 · 红葡萄

乌鱼子牵动的味蕾记忆 199

酥脆东港樱花虾 206

台中后里红葡萄 211

乌鱼的壮游之旅 203

埔里清泉红甘蔗 209

一月

小寒 | 大寒



莲雾 · 仙草 · 黑糖 · 香米

六龟黑钻石，林边黑珍珠 219

梅山香糖仙草冻 223

雾峰芋香酿酒香 228

土莲雾的古早味 222

手感黑糖的底蕴 226

二月

立春·公历2月4日或5日 | 雨水·公历2月18日或19日

葱 · 春盘 · 鱼鲜 · 老酒



斜风细雨的初春时节，清晨六点，青翠葱田一望无际，一根根青葱冒出如皇冠般的淡黄球状葱花，迎风招摇。

青葱正当时

宜兰三星乡十多个乡村妈妈们，早已换上青蛙装，全身浸在大水槽里，用黝黑粗糙的手指，细心清洗青葱上的泥沙，使其呈现原本纤嫩翠绿的面容。妈妈们笑着说，三星葱种得辛苦，要让卖相好看，才能有好价钱。

这群妈妈们的辛劳，重新诠释诗人白居易笔下的“十指剥春

葱”，让这个青衫白裙娇客成为宜兰的骄傲，立春的心头绿。

我拿起一根刚洗净的青葱，咬下细长的葱白，滋味甜脆。甘美的春味，让我想起苏轼的《浣溪沙》：“蓼茸蒿笋试春盘，人间有味是清欢。”当时刚过五十岁生日的苏轼，春寒料峭中，与友人游安徽都梁山。中午时分，山庄主人端出冒着热气、浮荡乳白泡沫的香茶，以及一盘刚摘取的野菜蓼茸蒿笋，世间还有什么比细品春天鲜嫩口感更欢愉的事情？他感慨之余，提笔写下这首春风佳词。

吃者欢愉，农作者也开心忙碌。昨夜听了一夕春雨，一大早，我从宜兰大同乡的泰雅大桥一路慢跑到对面的三星乡，雨水洗涤过的天空特别干净，空气微寒中带着青草气息，我转个弯直往田间小路跑去，看到一个阿伯整理葱田，拿着一个植苗器在覆满稻草的田畦上插洞，将挺直的葱苗植入田中。隔壁的水田倒映阳光微微与湛湛蓝天，一位戴斗笠的阿婆双手拿着镰刀缓缓漫步，也不知道她到底要走去哪儿？

日治时代的在台日籍诗人藤野玉惠，曾在雨水时节写下一首短歌，描绘春雨洗涤后的农村景致：“下了好几天的 / 春雨 / 秧田的 / 绿色变得 / 近蓝”。眼前土地甦醒的景象，跟七十年前相比几无改变。三千年前讴歌庶民生活的《诗经》，在《豳风》里写着：“三之日于耜。”意思是在春天正月开始整修农具，准备下田播种，希望获得丰收之年。台语俗谚说：“立春赶春气。”也强调一年之计在于春，要乘着春风在这年种下好彩头。

立春的饮食文化自古源远流长，代表迎春与保健养生。例如汉代吃

七草羹，就是在大年初七要吃七种蔬菜：芹菜、荠菜、菠菜、青葱、茴香、香堇、大蒜等，唐朝则演变成吃五辛盘（也叫春盘），也就是吃五种具有辛辣味、切成细丝的新鲜生菜，包括葱、芹、韭、笋、蒜等；还有“咬春”，即吃新鲜的生萝卜。由于五辛盘气味较为辛辣，后来就变成以饼皮包裹五辛成为“春饼”，也成了润饼和春卷的前身。

另外立春也有喝冬天酿造、春天熟成的春酒习俗。庄子说：“春月饮酒茹葱，以通五脏也。”古人讲究生活风格，立春时刻有酒、有春菜、有萝卜，要紧“咬”住春天不放，饱尝那抹鲜嫩绿意。

台湾的当地食材，将春盘、咬春文化发挥得淋漓尽致，透过微辛口感，感受春天饱满的生命力，也让身体获得充足养分。

平日总是担任料理配角、画龙点睛的青葱终于在立春时跃上枱面，成为耀眼主角。台湾俗谚：“正月葱”、“正葱二韭，卡（较）赢呷肉脯。”都强调农历十月栽种、经历冷霜寒冬滋养，葱白特长的青葱最美味。此时吃葱也具养生效果。葱具有大量的葱蒜素，能够杀菌，在肠内也能与维生素源B₁结合，易于吸收，并能刺激血液循环、活化神经，提高免疫力。

《论语》强调对脍（切细的生鱼片）等食品“不得其酱不食”，《礼记》则说：“脍，春用葱，秋用芥。”早在先秦之时的生鱼片，在春天要用葱、秋天则用芥的酱来调味。

吃惯了提味爆香的炒葱，总觉得太过日常平凡，立春时节不妨试着生食青葱，沾酱拌色拉，咀嚼葱白茎体渗出的乳白浆液，或许会有不一样的新鲜浪漫感受。