

艾粄

楊政男

艾粄，是客家的稱呼，閩南稱為草仔粿。是中國南方部分地區與臺灣清明節、端午節的米食之一，因為粄皮參了青草，色澤為青綠色，所以有人稱之青糰。

客家艾粄主要成分是糯米和在來米、3:2的比率浸泡後，磨成米漿、壓乾成「粄粹」；艾草取其嫩葉洗淨，燙熟後捏乾成團再撕碎，加入砂糖攪和均勻在溫火鍋中煎炒出香味來。再將炒好後的艾草料混入粄粹中一同搓揉，做成黏度、韌度適中的粄團，用手捏或模子壓製成型，最後放入蒸籠蒸熟，即成可口美味的艾粄。有些偷工的做法是將艾草曬乾，磨成粉，與混合好的糯米粉加砂糖攪和均勻，即放入蒸籠蒸熟，不過口感柔韌有差。

蒸製艾粄和蘿蔔糕、芋頭糕是不一樣的，除了所用磨成米漿的米質不一樣外，蒸艾粄的米漿是要經過榨乾水分成「粄粹」，再與調製好的艾草料搓揉均勻，使之成軟趴趴而又有韌性的粄團，如蒸製年糕一樣要搓揉到家，然後才能放入蒸籠中炊蒸；蘿蔔糕、芋頭糕則將磨好的米漿直接參和蘿蔔或芋頭攪拌均勻後就可蒸炊。

蒸製艾粄有整牀塊狀不包餡的和一個一個、扁圓比掌心小包餡的，甜、鹹兩種口味。甜的包豆沙、芝麻花生等，鹹的包豬肉、竹筍、蘿蔔絲等。蒸包餡的艾粄，多以茼蒿葉墊底，有艾草香外又有濃郁茼蒿氣味，內餡濃密，外層粄皮柔軟有韌性，甜而不膩，味道清香，Q軟而不黏齒，氣味口感都非常宜人。塊狀不包餡的，可以切塊冷嚙、也可切片煎熱後吃，美食家常將切片的艾粄煎熱後捲些鹹菜尾包著來吃，鹹、酸、甜口味加上艾草的清香，吃了會想再吃。

艾粄在我們客家地區是清明節的應景食物。清明節蒸製艾粄可能與艾草的生長與清明的祭掃有關；清明時節正是艾草長得嫩綠鮮灼，引人採食；清明祭掃，尤其是新墳開青，用艾粄當祭品最適合了。有人說與「清明節食寒食」之傳說有關。由於清明節在寒食後一二日，

隨著時間轉移，清明節與寒食節合二為一，寒食的習俗移到清明之中。也有地區在端午節蒸製艾粄的習俗。可能因為艾草具有促進血液循環、舒筋活絡、祛濕除寒、提升免疫力等功效，習俗中，以端午節是一年中邪氣最盛的日子，人們為祈求平安健康，會採取各種方式來驅邪避災，其中，食用艾草製成的艾粄便是重要的一環。隨著商業化的發展，不限於清明、端五節，隨時在美食街的糕點攤可見到其身影。

艾粄是客家清明節、端午節傳統應景的美食，它承載著客家族群的文化記憶和習俗。品嚐艾粄，不只舌尖上的享受，更是對客家傳統文化的一種體驗和認識。