



佛光大學文化資產與創意學系

宜蘭·礁溪·林美山

己丑年·肖牛歲·小滿

網址：<http://www.fgucar.blogspot.com/>

發行

【刊頭語】

隨著「小滿」節氣的到來，《文資小報》已發行第三期了，算是跨越了一個階段，希望各位能繼續給予支持與參與。梅雨季節已到來，溫度因天氣晴雨而差異甚大，較易感染風寒，加上近日H1N1流感似有大舉蔓延之勢，請大家務必保重身體，詳讀與實踐呂萬安老師在【節氣養生】專欄為各位所做的介紹與建議，包準你身強體健！其次，大家還記得葛鵬宇同學在創刊號為各位介紹的蘆洲切仔麵嗎？不曉得大家去品嚐了沒？本期由研一王莉霞同學為各位介紹礁溪的切仔麵，來個「蘆洲vs.礁溪 切仔麵」大拼場。在【與世界接軌】單元，則配合5月18日的「世界博物館日」，為各位介紹今年的主題「博物館與觀光」。該日各地博物館都免費開放，不曉得大家去逛了哪些博物館呢？歡迎你來稿說說你逛博物館的經驗喔。（本期爐主 蔡明志）

【節氣養生一小滿】 呂萬安 老師

諺語：「大落大滿，小落小滿」。「小滿高粱忙種穀，立夏種上玉蜀黍。小滿晴，麥穗重」。

小滿時斗指甲，太陽黃經為60度，時值西曆5月21日前後。從小滿開始，大麥、冬小麥等夏收作物，已經結束，籽粒飽滿，但尚未成熟，故名小滿。小滿有「大落大滿，小落小滿」之諺語。「落」是下雨的意思，雨水愈豐沛，將來愈是大豐收。本節氣在台灣地區，氣溫平均25℃左右最高氣溫可達35℃以上。此節氣雨水充沛，光照充足，溫度適宜，有時大風伴有雷雨，此時節，農民正忙於加強田間的追肥與灌溉工作。農諺曰：「小滿甲子庚辰日，定是蝗蟲損稻禾」。這是提醒農民注意蟲害的防治。如果小滿這日正逢甲子或庚辰的日子，則噴農藥治蟲便顯得尤其重要。二十四節氣的神像中，只有小滿神全身「滿清人」打扮，大概是取「滿」字的意思！小滿前後的民俗節慶，台灣南部最大的是王爺誕辰大典，北部則是神農大帝生日，神農大帝就是傳說中的神農氏，也叫做五穀王。

小滿節氣中氣溫明顯增高，雨量增多，下雨後，氣溫會急遽下降，所以這一節氣中要注意氣溫變化大，雨後要添加衣服，不要著涼受風而感冒。又由於天氣多雨潮濕，所以起居不當必將引發風疹、風濕症、汗斑、濕疹、香港腳、濕性皮膚病等病症。《金匱要略·中風歷節篇》中說：「邪氣中經，則身癢而隱疹」。可見古代醫學家對此早已有所認識。就汗斑而言，很多人的衣服在夏天常常是濕了又乾，乾了又濕，如此一來，就成了汗斑上身的好環境；至於愛穿緊身衣褲的帥哥辣妹，可得千萬小心濕疹的現象，免得衣服把敏感部位肌膚弄得紅通通的一大片；癢起來要人命的香港腳，也不要延誤，否則變成灰指甲更加麻煩；日曬傷又稱曬斑，也是夏天易患的皮膚病，這是由於強烈日照射後引起皮膚局部急性紅斑，屬於水腫性皮膚發炎症，凡是有以上種種病症應該儘早就醫。小滿時夏熟作物籽粒已開始飽滿，但還未成熟，所以稱之為小滿。就人體來說，生理功能加強，新陳代謝旺盛，因此順應這一時令而制定的氣功鍛鍊方法，適宜於小滿時節鍛鍊，可從小滿開始練至芒種為止。茲介紹小滿坐功，方法如下：每日擇一休閒時段十至十五分鐘，正坐，一手手心向上用力托舉，一手手心向下用力下按，各三至五次，然後牙齒扣動上顎三十六次，調息吐納（腹式呼吸），津液咽入九次，每天早晚各做一次。以上有益於胸脅脹滿、心悸心慌、面紅鼻赤、心煩心痛、掌心發熱等病症。

【與世界接軌】 2009年5月18日「世界博物館日」以「博物館與觀光」為主題

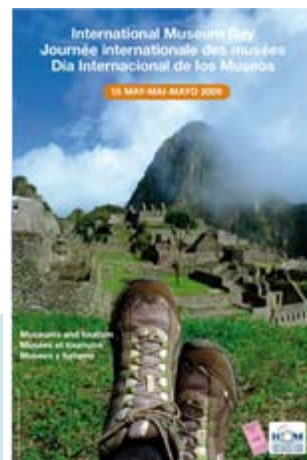
每年的5月18日為「世界博物館日」（International Museum Day），是由國際博物館協會（ICOM, International Council of Museums）於1977年所發起，至今已逾三十個年頭。透過世界博物館日的推動，以凸顯博物館在社會發展中所扮演的角色。

每年的「世界博物館日」都會訂出一個主題，如2001年的「博物館：社區營造」、2004年為「博物館與無形文化資產」、2005年的「銜接文化的博物館」、2007年的「博物館與普世性遺產」與去年的「博物館做為社會變遷與發展之媒介」。今年的主題則是「博物館與觀光」（Museums and Tourism），鼓勵倫理的、負責任的與永續的觀光，並凸顯出文化資產可以為觀光客與在地社區共同帶來一種新的互惠關係；亦即，透過博物館與觀光緊密結合的觀念，增進觀光客及在地社群認識保存文化資產的意義與價值，並鼓勵觀光應以有助於當地文化資產保存的方式永續經營。如國際博物館協會主席A. Cummins所言，「『博物館與觀光』鼓勵博物館專家與志工和觀光客共同合作，與在地社區創造互動，以在博物館的內與外都能體驗文化資產」。

相對於一般觀光的標準行程，博物館的遊程以館藏與共享的經驗為基礎，並加上風味與熱情，鼓勵意識培養的、教育的、主題式的、歷史的或依照年代次序的觀光。受到世界遺產觀光與高階的博物館旅遊所刺激，今年主題的目的即是想要自遺產體驗所獲得的知識帶來更深層的相互理解。

文化觀光已成爲國際最夯的觀光型態之一，認爲觀光應該尊重世界各地的文化並與之建立良好的互動。與文化觀光的目的地、其周遭的文化、其自然的與歷史的遺產、具有特殊科學重要性的區域與美景之相關知識，除外來的觀光客之外，也都應該讓當地的民眾有所認識與理解，以增加他們的自信心與文化認同。永續的文化觀光牽涉到許多的群體，包括了：觀光客、在地民眾、博物館、考古遺址場所、景觀、旅行社與觀光機構。因此，有必要在這些群體提倡相關觀念，以達永續經營。爲達這些目的，博物館需有更更新的作爲。譬如，博物館的教育內容應該致力於歷史、文化與環境，以鼓倡增長知識、改變態度與更大的包容力，而這將導向對於他者的生活方式、宗教、觀點與社會狀況更爲尊重，並使得觀光對於環境更爲友善。觀光客也應瞭解某些觀光客的期待與態度會對土地、自然與文化資產有所威脅。因此，「享受而不破壞」（Enjoy, not destroy）將是觀光的最終目的。

下期【與世界接軌】已向國內專研世界遺產的年輕學者榮芳杰博士邀稿〈「歐洲文化首都」的十個關鍵字〉，敬請期待。





在礁溪鄉的老街「中山路」經筆者實地訪查，發現並沒有單純以販賣「切仔麵」的小吃店，大都隱身於各家小吃店的兼賣食品，以這樣的販賣方式的小吃店在礁溪鄉中山路共有八間。可見「切仔麵」在礁溪鄉的小吃店中並非主流的飲食，而是各小吃部複合式餐飲的兼賣食品。

筆者於97年12月27日前往礁溪鄉中山路134號「員山米粉」進行採訪，老闆謝寶如小姐表示本店於民國77年創立，剛開始營業地點在臺灣銀行宿舍前方的臨時攤位，於10年前搬遷至目前營業場所。在民國77年開始營業之初只販售「切仔麵」、「魚丸米粉」，當時在礁溪街上開這樣的小吃店不超過五間，而且大都只販賣「切仔麵」等相關飲食。但現在礁溪鄉街上已經沒有單純販賣「切仔麵」的小吃店，現在小吃店大都是複合式餐飲，「切仔麵」只是其中附屬的產品。

「切仔麵」古時稱為「庚麵」或「大麵」，也就是現在俗稱的「油麵」。「油麵」因為裡頭加了「礶砂」，據古人傳說礶砂是可以去暑熱，故在麵加入「礶砂」的「庚麵」，是八九十



歲老人保健的民俗療法。故自古流傳有句俗語「立夏吃麵補老爸」（台語），這是閩南人生活的特色，在盛夏時總要吃一碗「庚麵」來預防熱病。經筆者查閱中醫藥典「礶砂」的用途為「清熱消痰，解毒防腐，主治：咽喉腫痛，口舌生瘡，目赤翳障，骨節噎膈，咳嗽痰稠。」果然是和民間流傳的習俗是一樣，由此可見在醫學不發達的年代，先民運用自己的智慧去適應當時的生活環境。

煮「切仔麵」的主要工具「切仔」（台語），根據老闆謝寶如小姐說明，目前所使用的篩子已進入第三代了。第一代切仔是「竹篩」，因容易發霉所以被淘汰；第二代切仔是「鐵篩」，因圓篩口徑太小，已不適合目前複合式餐飲的需求，故目前幾乎所有商家皆使用第三代切仔「不銹鋼篩」以符合現代餐飲業者的需求。而古早的「切仔麵」是要將麵放入竹篩中，再放入滾燙的熱水中煮熟再倒扣至大碗中，讓麵團能直立再加入高湯，這才是最道地的「切仔麵」做法。老闆表示此古老煮法並不是所有的人都會的，年輕一代的業者大都無法這般的煮法。

「切仔麵」的種類有：「油麵」、「粿仔」、「米粉」三種，最古早「切仔麵」只有「油麵」，但因應顧客的需求故衍生出其他種類的商品。「油麵」是由麵條加入礶砂製成，目前因經電視媒體報導，礶砂對人體有很大的危害，故許多客人對其敬謝不敏。「粿仔」在宜蘭的製作方式與臺灣其他地方的「粿條」是截然不同的，宜蘭的粿仔以宜蘭目前僅有一家位於宜蘭市文昌路的廠商在製作販賣，供應宜蘭縣各小吃部純米製作做的粿仔，不添加任何材料，米香濃郁口感軟嫩，擬似宜蘭女孩吹彈可破的皮膚。「米粉」：宜蘭供應的米粉與新竹所產的米粉稍有不同，宜蘭的米粉，較偏粗，咬起來較具口感。

老闆謝寶如小姐表示在店內這三種切仔麵當中，來吃「切仔麵」的人以中老年人居多，銷售得最好的首推是「粿仔」，因宜蘭人喜歡它由純米製作且天然原味的感覺，像宜蘭人純樸的個性。年輕人喜愛顛覆傳統的吃法，吃乾的「切仔麵」，如：粿仔加上肉燥淋上甜辣醬、辣椒、醬油，配上一杯飲料。根據年輕人反應，這樣的吃法十分過癮，可見年輕人追求感官刺激，也反應在飲食方面。

「切仔麵」的好吃與否在湯汁。老闆表示每天一早四點多即起床熬煮，以大骨、肝連、五花肉、蝦米、獨家秘方，經二~三小時慢火熬製完成後，在清晨六點多才開始販售。香濃高湯的熬製過程固然費時費工，但熬出的高湯清甜不油膩，是讓許多顧客吃麵時常要求加湯的主要原因。「切仔麵」除湯頭要好外，在送到客人面前時，老闆更會添加「豆芽菜」、「萼菜」、「油蔥酥」，使麵吃起來更清脆爽口和增添香氣。老闆說會選用「豆芽菜」、「萼菜」做為搭配的菜色，主要是因為這二種菜不會因季節或颱風的影響而波動菜價，而且搭配「切仔麵」最對味。油蔥酥是由老闆親自用豬油慢火炸成，香而不油膩，大大提升麵的香氣。

萼菜



豆芽菜



油麵



粿仔



米粉

古早傳統配「切仔麵」小菜首推「豬頭肉」、「粉腸」、「肝連」與「豬肺」四種，曾有旅居美國的富商回國，為了一圓童年想念的味道而到處找尋賣「切仔麵」的小攤販，來上一碗「切仔麵」配上一盤「豬肺」，那令人永難忘懷的滋味。而粉腸則是宜蘭獨特的食品，早期宜蘭人因深居後山生活困苦，故加上蕃薯粉、太白粉、肉末、蔥、辛香料，灌入豬腸中蒸熟，肉香留在脣齒間令人永生難忘。「肝連」是位於豬肝旁的豬肉，具有嚼勁，是古時有錢人家才吃得起的奢華享受。「豬肺」是更具代表性的宜蘭飲食，因早年要吃肉皆是富貴人家的專利，而窮人家只能配較便宜的「豬肺」，以滿足口腹之欲。老闆表示要使這些小菜好吃，最重要的是沾醬，而沾醬是每一家小吃店的獨家配方，都由老闆親自調配，員工皆不得而知。經筆者探詢，老闆只透露有甜辣醬、味噌、獨家秘方。在小菜旁會加上薑、香菜搭配，讓顧客有清爽的感覺。因宜蘭氣候潮濕，故宜蘭人吃東西都喜歡加薑去濕。



豬頭肉



粉腸



肝連



豬肺



薑



甜辣醬

筆者訪問現場客人，一位二十多歲的年輕人表示曾經吃過「切仔麵」，但並不愛吃。而現場另一位二十歲以下的年輕人，連什麼是「切仔麵」都不知道，更不會想點這道料理。老闆謝寶如小姐表示宜蘭的「切仔麵」用的是濃郁的大骨湯頭去熬製，散發自然的甘甜，含有鈣質和鐵質，營養豐富，不似別的地方用肉燥加入湯中油膩不堪。在本店「切仔麵」頗受歡迎，每天賣出的數量不少，不論外地人或本地人到本店都會點「切仔麵」，唯吃「切仔麵」的中老年人偏多，而年輕人則新歡顛覆傳統吃法愛吃「切仔麵」加甜辣醬的乾吃方法。宜蘭「切仔麵」濃純的湯味，純天然不含人工甘味，正代表著宜蘭人純樸的個性，自然不做作，那樣令人著迷和懷念。