

林語堂故居·趨勢基金會·富邦藝術基金會·心心南管樂坊 主辦

# 春天潤餅文化節



潤餅，帶著千年春餅的故事之核，流過歷史的更替與風土的變易，  
成為閩南家族共識的美好食物象徵。





春天潤餅文化節

## 人間春日況味

林語堂故居

林語堂故居坐落於陽明山一隅，右攬群山、左擁川河。早春鋪滿櫻枝，夏日中庭竹影篩了清爽，仲秋抹上鮮豔的妝妍，冬雨則織了薄霧如裳。人間的精采皆薈萃於此。而今，更美好的事即將發生——「春天潤餅文化節」盛宴。

林語堂故居自東吳大學執掌經營以來，便積極尋求多樣貌的文化推廣可能性。某次，韓良露老師提及，可推廣語堂先生的家宴精神，以重塑閩南飲食文化的風貌。經多次懇切溝通，韓良露老師終於首肯擔任本活動總策畫，並親自邀集藝文界老師先進襄贊。歷時半年的籌畫，一切的等待便是此刻。

清明時分，故居備有春茶、春花、南管樂音與潤餅宴，以款待前來的賓客。來客彷若化身木蘭，走入《京華煙雲》的王爺園邸，白色迴廊綠葉小徑，菜餚滿席落花繽紛，一切都打點妥當。您只消備妥閑情，攜顆好胃囊，春之饗宴即將為您開展。

# 季節的文化滋味

李永萍

台北市文化局長

一座城市能讓人眷戀不捨的原因，絕非眩美的燈光或高聳的建物。細膩雅致的人文風景，才是文化的根源，其中尤以深刻的人文風情最令人嚮往。本局向來致力於倡導藝術、人文、教育等活動，期使文化深植台北。「春天潤餅文化節」正是一個值得向各界推廣的活動。

昔日文人雅士文化不易親近，這項活動取其核心價值，彰顯濃厚的家庭情味，讓參與的民眾浸染在閩南家庭飲食的氛圍之中，並感受語堂先生書香世家的細膩高雅。席間有茶、花相佐，更有知名南管藝術家王心心演唱。從泉州、廈門到台灣，潤餅的滋味在口中咀嚼、傳承，食藝與生活相牽，文化唯有真正貼近生活，才能體現藝術之美。

今年春天以潤餅相邀，與您一同品嚐季節的文化滋味。



## 文化新趨勢

陳怡蓁

趨勢科技文化長

台北陽明山上處處可見春天的影子。從書房的窗外望去，院子裡的櫻花、杜鵑花燦燦盛開，不時有聰明的鳥兒飛來，啄食我們預先置於樹梢的飼料。一切生機勃發，春天真的來了。

清明掃墓在春天，寒食節吃潤餅也正是春日節俗。潤餅是閩南的傳統食品，薄如蟬翼的餅皮配上二十幾種餡料，是家庭團聚時最常享用的民間食物。林語堂先生是閩南人，也常以潤餅作為家宴，享受親人團圓樂趣。

我們與林語堂先生的故居宅址比鄰而居。此次與故居委員會共同舉辦「春天潤餅文化節」，是有感於潤餅飲食背後的文化意涵之深邃；每一種飲食背後都有動人的故事，尤其是特別的手藝做工與發想，都值得我們細細發掘其中奧妙。希望藉由舉辦本次活動，能對於更精緻的飲食文化與「食尚」精神之提升與倡導，有所助益。

「文化趨勢」將持續為企業界與文化界搭一座橋樑，讓二者互通有無，引進更豐富的文化內涵來灌溉每個人的心田，共同成就文化新趨勢。

# 在分享中發生美感

富邦藝術基金會

藝術的起源，是由於人類為了要將自己所體驗到的感情，傳達給別人。

——托爾斯泰

富邦藝術基金會秉持「一切就從分享開始」的初衷，運用「富邦藝術小餐車」、「富邦講堂」，與衍生性商品開發、視覺設計等方式，全方位建立起藝術與生活交織的沃土。

這種急於分享的藝術本能，提供不論相識與否、親近或疏離、同文或異種的大眾，一個得以穿梭時空、超越語言文化的互動平台。此外，富邦藝術基金會更積極找尋藝術與生活兩者間的關係，肩負「生活藝術化、藝術生活化」的使命，期許讓人們在生活中和藝術相遇，讓所有人感受生活的滋味與美的關連。

我們發現，貼近藝術能讓人感官舒活、觸角敏銳，而將生活結合藝術的態度，更可翻新一成不變的生命窠臼。藝術不難，在行住坐臥中，最能發生美感。



## 媽媽的潤餅——春天潤餅文化節記

韓良露

潤餅節策展人

有一回，媽媽問我，為什麼寫了那麼多飲食文章，經常記述愛做菜的爸爸做了什麼又什麼的，卻沒寫過媽媽的菜？

媽媽的問題，我嬉笑地回應：「妳那麼少做菜，要我寫什麼嘛」！

媽媽依然有些委屈地說：「可是我偶爾也會炒米粉、炒青菜啊！還有，我不是會做潤餅嗎？」

的確，我印象中最深刻的媽媽的菜，就是春天的潤餅了。尤其阿嬤還在世時，每年的清明，阿嬤和媽媽總會一起聯手做潤餅宴。從上午開始，一道菜、一道菜地慢慢少油清炒；高麗菜絲、胡蘿蔔絲、荷蘭豆絲、豆干絲、三層肉絲、蝦仁絲、冬筍絲、香菇絲、蛋絲等等炒好了，一盤一盤放在桌上琳瑯滿目。一旁還有現磨碎的花生末、甜辣椒醬、小油焙火的虎苔、扁魚酥、茺荑、蔥白絲，和川燙好的綠豆芽。整張圓桌上，擺滿了五顏六色的食物，看在眼裡，真令人滿心歡喜。



小孩子的我，最喜歡潤餅家宴了，因為可以自己動手製作。拿一張潤餅皮，先放虎苔墊底，再放花生末，再一層一層地添上高麗菜、胡蘿蔔、荷蘭豆、豆干、三層肉、蝦仁、冬筍、香菇、蛋絲，再放上扁魚酥、茺荑、蔥白——不好了，潤餅皮上已經堆成了個小山丘，根本包裹不起來。媽媽叫我不會貪多，再重新拿一張潤餅皮重包一次。這一次做成了個小丘陵，可以包摺了。先從底端一摺，兩邊再內摺，在麵皮頂端塗抹甜辣醬，再翻兩摺，就包成了個小布兜。

潤餅若要包得好，要把小布兜包成小枕頭狀，四個角齊齊整整，形體又飽滿又挺立，就像睡起來會很舒服的枕頭。這樣子的潤餅，吃起來也比較容易吃，從頭吃到尾時，潤餅餡也不容易散掉。

阿嬤是台南人，一直保有清明吃潤餅的古禮。媽媽從小吃到大，在阿嬤去世後，媽媽偶爾也會在清明做潤餅，但一直得不到掌家中廚房大權的爸爸的支持。爸爸是江蘇南通人，他是吃炸春捲的；春捲中不過包四、五樣東西，哪像潤餅動輒主料、配料、佐料十幾種的麻煩。再加上，潤餅宴就是單吃潤餅，頂多配上菜頭湯，這不像爸爸吃炸春捲時，還會配上紅燒黃魚、東坡肉等大魚大肉。

但我很喜歡吃潤餅，因此我唯一會央求媽媽做的菜就是潤餅。



我會說：「媽啊！快清明了，今年我們來吃潤餅好不好？」媽媽聽了，總是會很高興地答應。清明當天，很少下廚房的媽媽就會忙進忙出，弄出一大桌的潤餅菜，而爸爸則在一邊幫忙，一邊數落潤餅有什麼好吃，怎麼可以單吃潤餅而不吃別的菜呢？

我雖然答應媽媽要寫篇媽媽的菜，想到的就是媽媽的潤餅，但不知為什麼，一直沒有下筆。也許因為潤餅並非家常菜，一年只吃上一回，不像爸爸的菜總是日常生活中的重頭戲。然而偶爾我心裡還是浮現出跟潤餅有關的回憶，總覺得吃潤餅跟吃一般食物不太一樣，好像有些更深層的意義在那裡，一時想不清，也就先擱放在記憶底層了。

三年前，媽媽突然去世。公祭的那一晚，我突然想起在媽媽生前我沒寫的文章，不禁痛哭起來，但已經來不及了，媽媽再也看不到我寫的文章了。而我也再吃不到媽媽做的潤餅。

當晚，生平第一次，我忽然有了新的領悟：是否在媽媽生前，親朋好友都一直羨慕的「好命不用下廚的女人」，身旁環繞著兩位愛做菜也搶著展現廚藝的母親及丈夫，會不會其實是一位「被剝奪機會做菜的女人」？我回想起媽媽做的潤餅、炒米粉；媽媽是有做菜天分的，她的廚藝很細緻、清淡，很有健康意識。

會做菜的人，常常吃不慣別人的菜，像爸爸、阿嬤都會在背後批評對方的江浙菜及台菜不合胃口。然而媽媽總是稱讚他人的廚藝，也總是大方地把廚房讓給爸爸，自己甘心於做那位不會做菜的太太。


媽媽過世後，我開始了潤餅追尋之旅。因為擔任林語堂故居的督導委員，我想起林語堂先生的女兒林太乙女士在追憶家居生活之樂時，提到他們全家吃薄餅（廈門人稱潤餅為薄餅）的往事。潤餅飲食的本質，是和家庭、家族的團聚相聯繫的；潤餅不是家常菜、不是小吃、不是宴客菜，潤餅是家人、親人聚在一起分享的食物；大家各自動手，一邊包捲潤餅，一邊閒話家常。潤餅成了閩南人家族共識的「認同食物」。

一年前，我向林語堂故居提議在清明節前後舉辦「春天潤餅文化節」的構想，一則紀念林語堂先生，一則私下表達我對媽媽的愧疚。潤餅本是家庭的食物，自然承載了每個家庭的歡樂與悲哀。

如今回憶起媽媽的潤餅，中年的我，才懂得從小吃到大的潤餅滋味，如此哀樂參半。





林語堂美學講座   
暨 潤餅紀錄片映演

### 座談會

晚明到現代的生活美學：林語堂與人生之趣

與談人：楊澤 詩人、中國時報人間副刊主任

韓良露 作家、潤餅節策展人

時間：2007年3月10日 六 3:00-5:00pm

地點：林語堂故居

閩南到台灣的茶精神：林語堂與喝茶之閑

與談人：何健 茶人、冶堂主人

韓良露 作家、潤餅節策展人

時間：2007年3月17日 六 3:00-5:00pm

地點：中山堂堡壘咖啡館

泉州到台灣的南管古韻：林語堂與賞樂之雅

與談人：王心心 南管藝術家、心心南管樂坊創辦人

韓良露 作家、潤餅節策展人

時間：2007年3月24日 六 3:00-5:00pm

地點：林語堂故居

廈門到台灣的潤餅風貌：林語堂與家宴之樂

與談人：楊惠卿 作家、台灣小吃採訪達人

韓良露 作家、潤餅節策展人

時間：2007年3月31日 六 3:00-5:00pm

地點：中山堂堡壘咖啡館

### 紀錄片演映

廈門、泉州到台灣的潤餅之旅

潤餅紀錄片映演

(本紀錄片遠赴大陸實地拍攝潤餅文化的現時軌跡)

與談人：楊惠卿 作家、台灣小吃採訪達人

韓良露 作家、潤餅節策展人

時間：2007年4月7日 六 3:00-5:00pm

地點：林語堂故居

以上座談會與映演會，皆為免費入場，名額有限，敬請預先報名。  
洽詢電話：02-2861-13003 活動網址：[www.linyutang.org.tw](http://www.linyutang.org.tw)

如同潤餅的意念與食材的拼貼精神，我們端上了「食方潤餅」、「冶堂茶事」、「王心心南管演出」、「東吳音樂系弦樂演奏」、「潤餅紀錄片映演」等諸種節目，邀請您一同重溫潤餅春食的生活趣味。

當我們手持一捲新作的潤餅就近端詳——春花紛紛映入眼簾，耳際乍聞絲弦古曲之鳴，而春茶香氣撲鼻而來——然後，口中咀嚼著這樣淡泊的春光滋味，五官同時微微觸動，古色古香，往事生津，這正是「春日潤餅會」對爛漫春日、美好人生的禮讚方式。

而如何在一方餅皮之上，擺入謳歌春日的餡料，則一如每個人的人生，永遠充滿偶然與驚喜。期待您有一場美妙的午宴時光。

#### 潤餅會場次一

時間：2007年4月3日 ● 2:00-5:00pm

地點：林語堂故居

#### 潤餅會場次二

時間：2007年4月5日 ● 2:00-5:00pm

地點：中山堂堡壘咖啡館

入場費用350元（附潤餅節手冊乙冊），敬請預先報名參加，以免向隅。  
洽詢電話：02-2861-3003 活動網址：[www.linyutang.org.tw](http://www.linyutang.org.tw)



## 以心交心的藝術

### 心心南管樂坊

南管，又被稱為南音，是漢族現存最古老的樂種之一，有「中國音樂的活化石」的美譽。南管音樂，沉靜而典雅，古樸且柔美，節奏細膩，曲式嚴謹，表演者特殊的執拍法，古音的聲腔，是結合音樂與文學的古樂，是感官通往靈魂的祕徑。而南管表演之於「心心南管樂坊」坊主——王心心，是一種「以心交心」的藝術，隨著樂音進入呼吸，身心完全淨空，靜靜地感受到樂音能量的流動，宛如表演者、觀者與古樂音最美麗的邂逅。

四月，正值百花綻放、鳥語鳴唱之際，王心心將在林語堂故居及中山堂演出，期待與大家分享南管所展現的清淨祥和的靈性氛圍，共賞這「春天潤餅文化節」所展現的文化與靈性交融的饗宴。

### 潤餅節演唱曲目之歌詩

#### 〈靜月思〉 李白

床前明月光，  
疑是地上霜；  
舉頭望明月，  
低頭思故鄉。

#### 〈月下獨酌〉 李白

花間一壺酒，獨酌無相親。  
舉杯邀明月，對影成三人。  
月既不解飲，影徒隨我身。  
暫伴月將影，行樂須及春。  
我歌月徘徊，我舞影零亂。  
醒時同交歡，醉後各分散。  
永結無情遊，相期邈雲漢。



# 春 茶 事

何健

冶堂

正月某日午後，韓良露來訪，提及一個構想。即如何在市定古蹟「林語堂故居」中，依循林先生的生長背景與生活品味，舉辦一場「家宴」，期能活化古蹟的文化內涵，並為往後來故居參觀的民眾，提供一個值得細品的文化空間。因此次活動主軸在於生活實踐，而非形式表演，於是應允為這次饒富意義的「春天潤餅文化節」提供茶事配合。

首先，我們採用三峽碧螺春，而非林先生家鄉閩南所產的鐵觀音為此回茶品。其考量點在於活動時間訂於清明前後，正好是綠茶產期，賓客們可以品嚐到最新鮮、清爽的春天氣息。其次，因潤餅食藝由食方莊月嬌負責，她對食材的嚴選及料理的講究，眾所皆知，而碧螺春的碧綠清澈、清香鮮雅，適足以顯現食物之美，而不奪其真味。

在茶器配置上，我們採用印有故居標誌的白瓷杯，作為給賓客的飲杯。而奉茶用的茶壺，則選用台灣早期使用的瓷壺。奉茶盤，則特別商請燈藝設計家可人堂的何健生進行設計製作；他採用老檜木，四周打出淺邊、多次上漆、打磨，讓沉穩的黑，分別透出有如春花般的白、橘、紅，既雅致又奪目。

在每個場次的賓客茶飲現場，則由執行過許多大型活動、經驗極豐的盛賢負責。而整體茶事的開展，我們有一群來自東吳大學的優秀學生，除了活動前的培訓外，他們更在服裝及儀態上用心安排、演練，以期能呈現安靜、含蓄的茶事之美。



## 手指間的香氣 春日潤餅食譜

莊月嬌  
食方

潤餅是團圓的食物。潤餅是一家長幼相聚的遊戲食物。在潤餅的媒介中，家庭與家族開枝張葉，親人間的情感再次凝聚緊緊。潤餅所包捲的，不只是當令鮮蔬或珍貴名物，在品嚐潤餅之際，食材的美味融入親人分食的象徵之中，甚至指間也留有親情相互扶持的芬芳。

食方參與本回潤餅節的食藝設計，一本潤餅親人共享的精神，提供「台南」與「廈門」兩款潤餅（薄餅）的配方與作法，希冀能為清明飲食增添一份春日好食美感。



### ◎台南潤餅食譜

#### 潤餅份數

以下所準備的材料，可提供二十份潤餅。

#### 餡料食材

（請依每類食材前的編號，至「餡料作法」中按編號尋找作法）

- ① 高麗菜600g；② 白豆干五塊、五花肉300g、醬油15cc；③ 胡蘿蔔300g；④ 冬筍三支、米100g；⑤ 香菇30g；⑥ 蘿蔔乾80g、芹菜10g；⑦ 白蘿蔔400g；⑧ 海蝦300g、薑片50g、米酒20cc；⑨ 烏魚子一條、米酒50cc；⑩ 紅燒肉200g；⑪ 皇帝豆300g；⑫ 雞蛋二顆；⑬ 綠豆150g；⑭ 韭菜200g；⑮ 清水1200cc、柴魚片50g；⑯ 潤餅皮600g。

#### 餡料作法

- ① 高麗菜洗淨、去梗、切絲0.5cm寬。炒鍋倒入50cc油，放入高麗菜炒軟，起鍋備用。
- ② 白豆干切條，炒鍋倒入豬油50cc，中大火炒至微黃、內軟、外酥起鍋。五花肉去皮、切絲，原鍋炒熟至微焦，再倒回豆干，加入醬油調味，快炒起鍋，瀝油備用。
- ③ 胡蘿蔔去皮、切絲，炒鍋入油20cc，炒軟起鍋，瀝油備用。
- ④ 冬筍洗淨，以3000cc清水加入100g白米，中火煮開後，轉小火滾一小時。起鍋後去皮、切絲，炒鍋入豬油50cc，大火快炒起鍋，瀝油備用。
- ⑤ 香菇以60°C溫水泡開，去蒂、切絲，炒鍋入油50cc，爆香起鍋，瀝油備用。
- ⑥ 蘿蔔乾洗淨、切粒，芹菜去葉、洗淨、切粒，炒鍋入豬油10cc，先將蘿蔔粒炒香，再加入芹菜粒快炒，起鍋備用。

- ⑦ 白蘿蔔去皮、切絲，炒鍋入豬油10cc，炒軟起鍋，備用。

- ⑧ 海蝦去殼、去腸泥，1000cc水煮開後，加入薑片與米酒，蝦仁倒入燙熟起鍋，瀝水備用。

- ⑨ 將烏魚子外膜以牙籤輕輕剔除，浸泡於米酒內二十分鐘，翻面繼續浸泡二十分鐘。取平底鍋抹上一層薄油，開大火三十秒，關火放入魚子六十秒。另一面一樣程序處理。起鍋後放涼，切成0.3公分斜片備用。

- ⑩ 紅燒肉切片後，切絲備用。

- ⑪ 皇帝豆去殼，炒鍋內入油10cc，放入皇帝豆炒熟至微軟，起鍋備用。

- ⑫ 雞蛋去殼後，打勻過濾，取一平底鍋，以中火將蛋汁倒入鍋中鋪平，煎成蛋餅，切絲備用。

- ⑬ 以白鐵水壺一只，出水口有蓋子（豆芽厭光），將綠豆倒入水壺中淹過綠豆，蓋好蓋子，泡八小時暴芽。由出水口倒出水，再由出水口加水搖動壺身，再將水倒乾，放置陰涼處，每四小時換水搖晃倒乾，連續四天，豆芽菜便完成。

- ⑭ 韭菜洗淨，去老葉，切5cm段備用。

- ⑮ 炒鍋將水煮開，加入柴魚片煮一分鐘，篩起柴魚片，成柴魚上湯備用。

（柴魚上湯以中小火加熱，放入炒好之高麗菜、胡蘿蔔，而以小火慢煨豆芽菜。韭菜則於包餅時再入鍋煨即可。）

#### 佐料食材

（請依每類食材前的編號，至「佐料作法」中按編號尋找作法）

- ① 扁魚5g；② 花生粉50g、白糖20g；③ 香菜75g；④ 蒜頭30g；⑤ 豆腐乳兩塊、豆腐乳汁10cc；⑥ 滷苔50g。



### 佐料作法

- ① 取油鍋加入油，開中火讓溫度提升到80°C，將扁魚放入油鍋中，轉小火讓溫度慢慢提升到120°C。當扁魚顏色轉為淡琥珀色，起鍋，將扁魚身上之魚刺去除，搗成扁魚酥備用。
- ② 將白糖與花生粉拌勻備用。
- ③ 香菜洗淨，取葉菜梗，切2cm段備用。
- ④ 蒜頭去皮、剝成泥，備用。
- ⑤ 豆腐乳以網篩篩成泥，與腐乳汁拌勻，備用。

### 潤餅包捲法

取一張潤餅皮，先下一長條形滷苔與扁魚酥，再將炒好之材料一一加放進潤餅中，撒上花生粉、香菜。將腐乳醬塗抹於潤餅前半圓的邊緣，再撒上少許的蒜泥於腐乳醬上，包捲起潤餅即告完成。

## ◎廈門薄餅食譜

### 潤餅份數

以下所準備的材料，可提供二十份潤餅。

### 餡料食材

（請依每類食材前的編號，至「餡料作法」中按編號尋找作法）

- ① 高麗菜600g；② 白豆干10塊、醬油5cc；③ 五花肉300g、醬油5cc；④ 乾蝦仁10g；⑤ 胡蘿蔔300g；⑥ 荷蘭豆200g；⑦ 冬筍三支、米100g；⑧ 香菇30g；⑨ 清水1200cc、柴魚片50g；⑩ 青蒜一根；⑪ 綠豆200g。

### 餡料作法

- ① 高麗菜洗淨、去梗、切絲0.5cm寬。炒鍋倒入50cc油，放入高麗菜炒軟，佐鹽調味，起鍋備用。
- ② 白豆干切條，炒鍋倒入豬油50cc，中大火拌炒至微黃、內軟、外酥，佐醬油起鍋，瀝油備用。
- ③ 五花肉切絲，炒鍋倒入5cc豬油炒熟，佐以醬油炒香，起鍋備用。

- ④ 乾蝦仁以60°C溫水泡二十分鐘，炒鍋入油5cc爆香，起鍋備用。
- ⑤ 胡蘿蔔去皮、切絲，炒鍋入油10cc炒軟，佐鹽起鍋備用。
- ⑥ 荷蘭豆去纖維後，切0.5cm，炒鍋入油10cc大火快炒，起鍋備用。
- ⑦ 冬筍洗淨，以3000cc清水加入100g白米中火煮開後，轉小火滾一小時，起鍋去皮、切絲，炒鍋入豬油50cc，佐鹽炒至入味起鍋，瀝油備用。
- ⑧ 香菇以60°C溫水泡開，去蒂、切絲，炒鍋入油50cc，爆香起鍋，瀝油備用。
- ⑨ 炒鍋將水煮開，加入柴魚片煮一分鐘，篩起柴魚片，成柴魚上湯備用。
- ⑩ 青蒜取葉部切段、切絲備用。將蒜梗做成刷子，以備包薄餅時沾甜辣醬。
- ⑪ 豆芽菜處理法，請參考「台南潤餅食譜」。
- ⑫ 柴魚上湯以中小火加熱，依序加入炒好之冬筍、胡蘿蔔、高麗菜、香菇、五花肉、蝦仁，煨十五分鐘後，高麗菜到熟爛程度，再加入豆乾，最後加入荷蘭豆與蒜葉絲。
- ⑬ 豆芽菜於包捲薄餅時，再入鍋微煨即可。

### 佐料食材

（請依每類食材前的編號，至「佐料作法」中按編號尋找作法）

- ① 花生粉50g、白糖5g；② 香菜75g；③ 扁魚酥5g；④ 滷苔50g；⑤ 甜辣醬200g。

### 佐料作法

- ① 將白糖與花生粉拌勻備用。
- ② 香菜洗淨取葉備用。

### 潤餅包捲法

取一張潤餅皮，先下一長條形滷苔與扁魚酥，再將煨好之材料瀝水，分放進潤餅中，撒上花生粉、香菜。將甜辣醬塗抹於潤餅前半圓的邊緣，包捲起潤餅即告完成。



## 春食基因 閩南潤餅的文化符碼

韓良露

世界各地都有吃春、咬春的風俗。義大利托斯卡尼地方的人，在春天降臨時，會煮上一大鍋春天的時令菜，當地人說吃春蔬可以清潔血液有益健康。普羅旺斯人也會在春天烤上一大盆各式香草蔬菜，也有調理身體的作用。

古中國人就像古埃及人、古希臘人、古羅馬人一樣，都有祭拜春神的儀式。中國古代祭春神要獻春盤，春盤即五辛盤，盤中有大蔥、小蒜、韭菜、芸苔、香菜五種生辛。五辛有五新之意，春盤五辛生菜有開五臟、去伏氣之效，讓人體小宇宙的陰陽之道和大宇宙的除舊迎新相互感應；藉著大地在立春後冒出的野菜新芽，來淨化身體的起承轉合。

唐人杜甫亦有詩云：「春日春盤細生菜」。但光吃五辛實在難以下口，春盤逐漸發展成春餅，用五辛配合上其他的食材用麵皮捲來吃。這樣的吃法，就成了各地吃春捲及閩南獨特的潤餅的前身了。

中國各地都有不同的吃春餅的方式。像我的爸爸是江蘇人，每一年除夕一定吃炸春捲；我有個朋友本家東北，說他的父親從不下廚，卻會在每年春天去市場買菜回家包春餅吃。我說這可是上千年祖輩的飲食基因作的祟。而受中國文化影響甚深的越南，在春日吃的蔬菜鮮蝦春捲，也是古代春盤一脈相傳的飲食流變。

吃春餅是古禮，是大傳統，但各地發展出個別獨特的春餅形式則是中傳統，而每個家庭傳承的春餅食譜則是小傳統。這些不同的大、中、小傳統，標示著不同的國族、鄉土、家族的食物識別符碼，讓我們可以根據一個家庭吃春餅的方式，就猜出他們祖輩移居的記號。

在所有吃春餅的形式中，閩南人的春餅，或閩南人用自己方言說的「潤餅」，創造出最複雜、豐富、多元、多變的春餅。

閩南人本是古代河洛人不斷南遷，和當地閩越族融合所產生的民系。幾次北人入閩的風潮，從西晉末年永嘉之亂時的八姓入閩（這八姓多為中州的衣冠世家），到唐代陳元光開發漳州與唐末五代王審知治閩，使閩地在中原動亂時成為中原人士避難之地。而北宋南遷、宋室南渡前後，更出現大批北人競相入閩。

北人攜入閩地的河洛文化，反而使偏處大陸東南邊緣的閩地，成為唐宋以前古中原文化的活化石，像保存中原古韻的南管，傳統南戲的「梨園戲」，以及古老的河洛方言——泉州腔的閩南語，都使得閩南成為河洛文化禮失求諸野的復興地。

潤餅，亦是中原春餅的遺風。在中國各地所吃的春餅，如上海人的炸春捲，包的餡有韭黃、豬肉、蝦就夠了，哪來的五辛？山東人立春吃家常餅包合菜亦是春餅，但合菜雖然多樣，但也不必五辛具備。反而是傳統的泉州潤



餅，一定得有大蔥、小蒜、韭菜、香菜——至於芸苔，則用蕪苔（虎苔）替代。泉州潤餅對食材講究的背後，是藉著飲食保存文化傳統的記憶。

南宋中原多事，反而閩南大盛，尤其是泉州，成為當時世界最大的海港。到了元代，泉州更和歐、亞、非一百多個國家有海上貿易，阿拉伯人、印度人、歐洲人等等都成了泉州的居民。

多元的移民，當然帶來多元的食物文化，沒有人知道泉州的潤餅究竟是何時變成今日的面貌，是誰想到在五辛之外，還要加上胡蘿蔔、綠豆芽、荷蘭豆、豆干、肉絲、海蠣煎等種種食材。不管是誰發明的，我們唯一可以確認的是，會這麼發明的人一定來自很富裕、很有國際觀、地處食材買賣流通很便利的環境，而又對各種食物的營養屬性很有知識的人。

泉州潤餅絕對是古代的健康食物。想想胡蘿蔔的維他命A、荷蘭豆的葉綠素、海蠣的鈣與鋅、豆干的植物蛋白即可知。而泉州潤餅的配料蕪苔含鉀，可預防大脖子症；香菜可治高血壓，花生則對血液循環有益。這些食材都是國際貿易的成果，花生來自菲律賓，胡蘿蔔和胡人有關，荷蘭豆恐怕和台灣有關。

泉州潤餅一定是一點一點演變成今日的模樣，而如今還在變化之中。食物的基因就跟生物基因一樣，攜帶著祖先的指令，但亦有不斷的後代突變。如今閩南的潤餅，各地有各地獨特的範本，有的加高麗菜、有的用蝦仁、有的加米粉、有的加油飯，而閩南傳入台灣的潤餅，有的簡化了，有的更複雜了，香腸、烏魚子、皇帝豆、大黃瓜絲、蛋酥等等都可入潤餅。

閩南人的移民歷史，使得閩南人特別重視家族姓氏，晉代八姓入閩都成為閩南的大姓。大姓在地方都有大勢力，而小姓為了生存，也會不斷擴大同姓的聯繫。閩南人一向注重家族的祭祀，即使在今日的台灣，有的家族還會規定同姓子弟每年一定要回祖廟參加家祭。

吃潤餅，通常和家族的團聚及祭祀相關。潤餅絕不是小吃（哪有這麼複雜的小吃？想想擔仔麵、蚵仔麵等這些才算小吃），不是家常菜（誰家天天吃潤餅的？），也不是普通宴客菜。泉州的老輩告訴我，傳統上，他們是不會請外人吃潤餅的，因為潤餅不是請客菜，潤餅是與自己家族親人一起分享祖先流傳下來的春餅傳統。

潤餅很適合家族共食。有位泉州耆老說起他們早年家族吃潤餅時，會來上七、八十人。在清明祭家墓的那天中午，由守家墓的族人準備好潤餅宴，擺上兩三張大圓桌，上面放著潤餅皮和各式潤餅菜。通常除了老人家有椅子坐下來，大部分的族人都沒有位子坐（要準備足夠的椅子多麻煩啊！），也不必坐（大家走來走去，剛好可以互換各家八卦）。吃潤餅也不必準備碗盤筷匙。想想看，天下哪有比潤餅更適合大家族團聚的食物？潤餅就像古代的「Buffet」（自助餐），既方便又多元。

潤餅，帶著千年春餅的故事之核，流過歷史的更替與風土的變易，成為閩南家族共識的食物象徵。今年清明，林語堂故居舉辦了「春天潤餅文化節」，讓人們可以重新憶起林語堂先生的潤餅家宴，也希望世人能與我們一起分享從閩南到台灣的潤餅傳統。



## 十個想像潤餅的方式 台灣潤餅名家地圖

楊惠卿

為了完整呈現台灣的潤餅現況，我展開了三階段的環島潤餅文化採訪之旅，與著名店家進行實地深度訪談。

受訪人除了各有各的不同堅持與說法外，有關潤餅捲的起源，或說掃墓後剩餘菜餚的「桌上掃」，或說一年尾牙包捲謊言的「吞口業」，則並無不同。在命名部分，北部叫「潤餅捲」，南部稱「春餅」或「春捲」，金門則有以閩南語發音的「七餅菜」、「潤餅食夾」、「薄餅食夾」稱之，這似乎更為傳神。

早年鹹炸生春捲與濕捲甜味潤餅捲總是一起賣的小攤，現在全省僅餘鹿港夜市前的吳家還兩味兼賣，十分難得。而在主要用料部分，北部的高麗菜以滷爛濕潤為底，這與南部以脆乾高麗菜為底，是較大的不同；桃園地區，則獨以咖哩蘿蔔為底最特別。配料部分，北部較為簡單，比較值得一提的是，當年取自廈門福建沿海地區的虎苔，與如今要費工酥炸的蛋酥，還依然存在；南部用料則相當家常與多樣，包括有香腸、蝦仁、韭菜、皇帝豆、大黃瓜等；中南部還有加入油麵的作法，以增加飽足感；金門則加入當地盛產的石蚵及紫菜。在糖粉部分，南部的甜潤餅一定是糖粉重於花生；北部則花生、糖粉各半，也有不放糖粉的顆粒花生，店家稱鹹潤餅捲；金門則會加入當地盛產的貢糖粉。

潤餅包捲的方式，除了大小、張數不一外，包裹方式還有內包外不包，而未納入這次專訪的員林及鹿港的店家，則僅作一邊封口，讓人第一口就咬到豐富的餡料。台南金得除了用兩張小圓皮外，最底層還外加一張小方皮，以確保菜汁不外漏，而烘烤封口也是全省獨家。新竹則有現場蛋菜燴炒，用三張圓皮包捲的巨無霸潤餅捲是最家常式的吃法。

而在潤餅最後要包捲起來之際，老闆都會問你要不要辣，主要是涉及封口時刷上甜辣醬與否。其實，最早的封口醬是就地取材，即豆腐乳汁及蒜泥汁，中部則是塗上食用甜麵糊；後來，食客會追求不同口感，遂有了哇沙米、甜辣醬等重口味。頗具人情味的免費配湯部分，北部有茉莉花茶，中南部最常見的是柴魚高湯，嘉義則有提供高麗菜湯者，而屏東老店則獨家提供大骨酸菜湯。

此次訪談過程，都是與老闆一起備料中同時進行，主要是希望店家能在閒聊中，勾起更多的潤餅回憶與軼事，以描繪一幅屬於台灣的潤餅圖像。





四代同堂捲潤餅  
健民潤餅



大稻埕的嚼勁  
寧夏潤餅



老圓環的古早味  
萬福號潤餅



新竹飲食地標  
郭家潤餅



老食藝真功夫  
龍江路王家



小吃的現代思考  
楊清華潤餅



基隆午夜十二時的口感  
阿松潤餅攤



嘉義春味最香濃  
黑松春餅



四面煎烤春捲  
台南金得春捲



超級阿嬤的潤餅廚房  
民族路林氏夫婦



# 基隆午夜十二時的口感

- 店家名稱：阿松潤餅攤
- 經營時間：四十五年
- 小攤獨家：深夜十二點才推出讓人引頸企盼的潤餅攤，一次同時可以製作十五捲潤餅，灑料手法最豪氣。
- 老闆名言：東西可以亂吃，潤餅不能亂作。
- 記憶最深：有人一下飛機，就打電話要求當晚要擺攤。
- 老顧客說：即使是全基隆最貴的潤餅捲，即使是半夜，也要出來吃。
- 歷久主因：從潤皮、蛋酥到炸紅燒肉一手包辦，全程手工，可遇不可求。

晚上十點半，就要邁入七十大壽的鹿港伯施秋松，才開始在大深鍋翻炒四、五公斤重的菜料。備好菜料後，準備推車到五百公尺遠的安樂市場擺攤。為什麼這麼晚才營業呢？總讓饕客等得發急。鹿港伯解釋道：「潤餅是手工的工作，步步要靠自己。我兩天炸一次蛋酥，要做生意的當天下午，必須花三個半小時擦潤皮，接著再備料。晚飯後，再補炒料，就快十點了。而到了現場，高麗菜一定要在下鍋前浸泡去鐵質才會甜脆，切菜時又要順著菜圓心切，到時才有脆脆的口感，工作不能亂做的啦！」

「我是在鹿港和一位泉州人學會做潤餅的。而因為基隆人是海口人，吃東西很清淡，所以我減掉重味的扁魚酥、香菇及糖粉甜味。但我又自己學做紅糟肉取代肉絲，以蛋酥替代扁魚的香味，所以現在的潤餅是基隆味。」聽了鹿港伯的說明，午夜的潤餅捲彌足珍貴，一捲五十元的潤餅一點也不覺得昂貴。

## 潤餅餡料

咖哩高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、紅糟肉、蛋酥、虎苔、香菜、花生糖粉。使用兩塊大潤餅皮，以甜辣醬封口。

## 包捲手法

完全遵照古法。使用小柄鐵網夾高麗菜，豆芽菜於鍋爐中之豆芽小鍋現燙。

## 店家地址

基隆市中山一路61-1號內，及安樂市場入口處。

## 營業時間及休假日

晚上十一時，老闆娘開始在橋下販賣；老闆推攤到安樂市場入口約在晚上十二點左右。不定期休息，每月營業日約十天。

# 老圓環的古早味



- 店家名稱：萬福號潤餅
- 經營時間：八十年
- 小攤獨家：移入新店面的老字號，清新整潔，是老店新裝的代表，也是向國際友人介紹台灣小吃的好地方。配料中的細細油蔥酥，產生似有若無、耐人尋味的苦香。而酥炸豆乾融在菜滷中吸飽柴魚湯水，最是香甜。
- 老闆名言：潤餅是很有人性的點心。古時潤餅是直接紙包，吃完可以順便擦拭沾汁的手。現在的人怕弄髒手，才改用塑膠袋。如果在塑膠袋外，再用白紙固定，則是為了外帶回家還能維持潤餅形狀。吃潤餅最好用手直接握著潤餅皮最有古早味，再配一碗四神湯則更美味。
- 記憶最深：以前沒有塑膠袋可以外帶，相戀的人會相約吃潤餅，慢慢咬、細細說，和費工的潤餅一樣意境深遠。
- 老顧客說：柴魚湯底好吃，無糖花生粉較健康，是少數還捨得用虎苔的老店。
- 歷久主因：持續一直不變的味道，所以會「吃著味」。

萬福號的潤餅捲僅有簡單的幾味，既沒有強調昂貴食材，也沒有討喜的紅糟肉或改良香脆蛋酥。但老客戶會為柴魚底與虎苔香專程而來。老闆深信它不會失傳，因為再也沒有傳統小吃能比潤餅捲更能兼顧到美味與健康。

而在萬福號第三代老闆高海峰的心目中，祖父如同食神，奠定了潤餅的配方，此後仍不斷

調整配料，這也是萬福號幾次遷址卻屹立至今的原因，更成為台北老字號古早味的代表之一。

## 潤餅餡料

柴魚高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、炸豆干、虎苔、細油蔥酥、魚鬆、香菜、花生粉。使用兩塊小潤餅皮，以甜辣醬封口。

## 包捲手法

完全遵照古法。使用小柄鐵網夾高麗菜，豆芽菜於鍋爐中之豆芽小鍋現燙。

## 店家地址

台北市重慶北路二段29號

## 營業時間及休假日

不定期休息。圓環老店家之間都有默契，絕對不會同時休息，專程到來的客人都還有滷肉飯及蚵仔煎等選擇。



# 大稻埕的嚼勁

- 店家名稱：寧夏潤餅
- 經營時間：五十三年
- 小攤獨家：一塊吸水老木春捲板，一看就知道是老攤。手工油蔥咖哩滷菜，是老顧客的最愛。是唯一使用細魚鬆的老店，而且至今仍保持攤前點食奉上茉莉花香片一杯的傳統。
- 老闆名言：一定要維持父親最初的老味道。
- 記憶最深：有人把潤餅冷凍帶回日本解饞。
- 老顧客說：台北市最好吃的老滷菜。
- 歷久主因：半世紀不變的口味，維繫許多人對老圓環的情感。

由滷得爛透的高麗菜、老甕與古碗，就可看出這是一家少數碩果僅存的老店。看似簡單的配菜，為的是維持大稻埕人的味道；費勁地用刨刀刨出豆干粒及精選糟頭五花紅燒肉，是要讓潤餅在咬食上能兼具嚼勁的口感。對於不願改變費工的現燙豆菜與高麗菜的作法，寧夏潤餅第二代林秋雲說，「這是傳統，不須改」。

看著老顧客四捲、六捲叫外帶，林小姐總是慢條斯理撕皮、上料、燙菜、捲包，一點也不急躁。許多為了爭取時效與潤餅產量的小攤，都已經把所有配料混炒在一起，對於這一點，林小姐十分不以為然；她認為，潤餅就是要一層一層地加料，才能表現出有層次的口感及嚼勁。

李金龍、洪一峰、文夏、文香，這些過往知名的名人，都是寧夏潤餅老攤的主顧。半世紀來，林家潤餅始終在圓環小吃飲食史中占有一席之地，縱使在重慶北路由繁榮到沒落，小攤從夜市頭又搬遷至夜市尾，寧夏路林家潤餅一直都是在在地人吃小點解饞之處。



## 潤餅餡料

油蔥咖哩高麗滷菜、紅蘿蔔、豆芽菜、紅糟、糟頭五花肉、魚鬆、香菜、加兩次花生粉。用兩塊小潤餅皮、三豐牌甜辣醬。

## 包捲手法

完全遵照古法。使用小柄鐵網夾高麗菜，豆芽菜於鍋爐中之豆芽小鍋現燙。

## 店家地址

寧夏夜市的左邊中間攤位。

## 營業時間及休假日

每日下午五點至十二點。不定期休息；平均工作十五天或二十天，休假一天。

# 老食藝真功夫

- 店家名稱：龍江路王家
- 經營時間：二十二年
- 小攤獨家：現擦潤餅皮、「蛋燥」香Q如肉脯。
- 老闆名言：只會包大、不會包小。
- 記憶最深：一位女士想來拜師學拭潤餅皮，而後去美國開店。
- 老顧客說：熱餅皮、熱蔬菜、熱心腸，是有良心的潤餅捲。
- 歷久主因：一對夫婦對手工現做及追求古早味的堅持。

王家潤餅除了現拭餅皮的稀有性外，還是少數從餅皮、蛋酥、燒肉都自製的小攤。比別人雙倍費工的餅皮，薄得讓人要小心捏、速速吃。老闆娘只會包大、不會包小的慷慨，讓每個食客都滿意，而老闆王泳翰雖因甩餅皮而右手受傷，還是堅持手工和麵、現場拭皮，營造出台北市內難得的幸福古早味小攤。

原來，當初拜師學會全套功夫與甩皮、備料不假他人的本意，是要節省成本，而今卻成為現代人眼中的絕技。王家始終不假機器代工，麵皮還是用麵粉、沙拉油及鹽來手打出耐久的Q度，造就Q彈的薄餅皮。另一方面，王家的「蛋燥」並不是一般所用的酥脆蛋酥，而是像肉燥一樣的黃褐色，而且十分有嚼勁，祕訣在於要由小火慢炸，才会有耐人尋味的尾香。

深夜十一點，又是一波宵夜的年輕人潮。「花生粉多一些，不要香菜」；「酸菜不要，蛋燥多一些，要加芥末」……老闆娘專心地滿足每一位客人的需求，每捲潤餅都是真功夫。



## 潤餅餡料

脆高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、酸菜、老菜脯、紅糟前腿肉、蛋酥、豆干、香菜、加兩次花生粉。使用兩塊小潤餅皮，以甜辣醬或哇沙米封口。

## 包捲手法

客人點食時，將豆芽及高麗菜再入高湯燙一下，放至濾網濾至半乾，再夾入餅皮包捲，以讓客人吃到熱潤餅。灑兩次花生粉時，會以菜夾略拌勻，讓每一口潤餅都有提香的花生粉味。

## 店家地址

龍江路356巷29號前。

## 營業時間及休假日

每日晚上六點至十二點。尾牙後一日或家中有事，才休息。



# 四代同堂捲潤餅

- 店家名稱：健民潤餅
- 經營時間：四十年
- 小攤獨家：老、中、青、幼四代同堂分工；鴨蛋蛋酥、「六兩金」肩頸肉，與不加糖的顆粒花生。
- 老闆名言：以前吃潤餅的時機只有在掃墓祭祖後，以帶回來的冷菜，燴炒一下，就包捲起來吃，所以，潤餅又名「桌上掃」。
- 記憶最深：有一位老先生總是要求做一捲沒有餅皮的潤餅菜。
- 老顧客說：常常要經過一下，也習慣偶爾要來買一捲。
- 歷久主因：這裡的客人都是父帶子、母帶女、祖帶孫、朋帶友來尋找桃園最古老的潤餅。這是一個和老朋友見面與互動的地方。曾有一位九十歲的老媽媽還帶著六十歲的女兒來找老店的古早味，連吃食的口味也傳承下去了。

在桃園景福宮前的健民潤餅，是少數把難度比較高的擦潤皮、炸鴨蛋酥等傳統手工傳承三代的店家。看著現場堆疊的蘿蔔絲、自訂的老木頭捲餅板，就可判斷老店自有一套包捲流程系統。看著四代同堂的分工合作，很有齊力可頂天的凝聚感。

老闆吳聯騰繼續維持姨公輩所留下的味道，不過卻在食材的品質上做了提升。他說：「滷咖哩蘿蔔筴菜底是我們桃園的特色，主要是取其甜度與脆度。和其他店最大的不同是，我們是使用鴨蛋來製作蛋酥，而其中的紅燒肉，更是使用俗稱『六兩金』的肩頸肉，成本都比別人高。而不放糖的粗粒花生粉，不但更健康，還咬得到花生的顆粒嚼勁。」



## 潤餅餡料

桃園一帶均使用咖哩水滷蘿蔔絲滷為底。其他配料則有：紅蘿蔔、豆芽菜、頸肩紅糟糟肉、老蘿蔔乾、蛋酥、香菜、蒜苗、顆粒花生粉、糖粉。使用兩塊小潤餅皮，以自製甜辣醬封口。

## 包捲手法

完全遵照古法。使用小柄鐵網夾高麗菜，豆芽菜於鍋爐中之豆芽小鍋現燙。

## 店家地址

桃園市民權路104號

## 營業時間及假日

每日上午九點至晚上九點。而每月第二、第四週週二，及重大節日休息。

# 新竹飲食地標

- 店家名稱：郭家潤餅
- 經營時間：八十年
- 小攤獨家：一坪小店面，隨時可以準備五十份待捲的潤餅。有全省最酥脆的蛋酥，及三張皮一捲的七十元巨無霸「現炒」潤餅捲。
- 老闆名言：最高外送紀錄四百捲。
- 記憶最深：一位女生在攤前連吃六捲；有人要求潤餅只包花生粉。
- 老顧客說：可依個人需求打造，加多料，不會被老闆白眼。
- 歷久主因：週休二日後，成為旅遊地標。小攤現代企業化經營贏得認同。



消費者的嘴巴最刁，味覺最無情，能夠讓人每到城隍廟前便不自覺跟著排隊，郭家潤餅耐心打造「個人化口味」的作法可說功不可沒。比如，有客人點：「炒的一個」。接下來就看到主廚把所有配料和在一起，打上一顆蛋拌炒，然後倒入已鋪好的三張潤餅皮上，就變成一捲七十元、熱騰騰的巨無霸潤餅捲。我從事飲食研究多年，從未聽聞潤餅捲還可以現炒製作！而以其大小及售價，不得不讓基隆鹿港伯的一捲五十元潤餅屈居第二名了。

郭家第五代傳人郭建志年紀輕輕，卻知道要跟上時代的步伐，讓小吃企業化。首先是將店名註冊商標，其次是把生產流程仔細分工，變成一條潤餅生產線。現場排隊人龍再長，頂多也是等個十五、二十分鐘。郭老闆說，運用現代化的經營作法，才能延長傳統小吃的壽命。他對於自己的期許是，祖父的潤餅絕對不能在他這一代消失，他對於自己有幸延續古早味的飲食文化深感榮耀。

## 潤餅餡料

油蔥脆高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、韭菜、豆干、老蘿蔔乾、脆蛋酥、肉鬆、香菜、花生糖粉。使用兩塊大潤餅皮，以甜辣醬封口。

## 包捲手法

灑料、夾菜、包捲程序已分工處理。豆芽、韭菜為分批大鍋現燙，不過，潤餅仍符合三點水濕潤滑口。

## 店家地址

新竹城隍廟前

## 營業時間及休假日

每日早上八點半至晚上十點半。不定期休息，約末兩週休一天。



# 小吃的現代思考

- 店家名稱：楊清華潤餅
- 經營時間：六十年
- 小攤獨家：內用時，店家送上潤餅時，還襯著一張印有店號的餐巾紙，並奉送一碗柴魚湯，讓客人可在店內歇腳、細品慢飲。自擦薄潤皮已不敷使用只得委工，是全省唯一使用一薄、一厚潤餅皮包捲，也是唯一使用台灣虎苔絲及冬蝦入料的店家。
- 老闆名言：如果清明時，沒錢備菜碗人家的小孩，總在掃墓人家的旁邊等待「猜墓龜」或潤餅充饑，那麼潤餅其實是窮人的食物。
- 記憶最深：有高雄人決心來拜師學藝，經過一日的擦皮、炸蛋酥、切菜、炒菜等備料工作後，最後決定放棄這多工的手藝。
- 老顧客說：潤餅捲的融合度很好，雖然是點心，卻也很有滿足感。
- 歷久主因：以專業自許，店面乾淨，服務也人性化。潤餅維持傳統風味，又跟隨潮流迎向健康，是一家生命力可以很長久的潤餅店。

這是全台唯一一家完全看不見潤餅包捲過程的潤餅店。是否會有偷工減料之嫌？又有無依照客人比如說要多放虎苔、少放糖的需求？第三代的楊才生面露微笑

說：「那應該是少數年紀比較輕或外地來的客人才會有的疑慮。已經吃過三代的老主顧，一定會放心我們的品質，更何況最後還是由消費者的刁嘴在把關」！這家整齊清潔的店，在三十年前的第二代，就知道要把小吃專業升級，而三十年後的第三代，也懂得在保留古早味外，也要迎合現代人的健康取向，才能延續傳統小吃的生命。



## 潤餅餡料

油蔥蝦皮高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、韭菜，用蛋酥油一起燴炒。另有肉燥、豆干條、老蘿蔔乾、蛋酥、虎苔、香菜、花生糖粉。使用一厚、一薄兩塊中潤餅皮，以甜麵醬封口。

## 包捲手法

包捲流程已作分工，先入乾料成半圓月狀備用，客人點食時，以夾菜方式入捲。

## 店家地址

台中市五廊街68號

## 營業時間及休假日

每日上午九點至晚上六點半。星期日公休。

# 嘉義春味最香濃

- 店家名稱：黑松春餅
- 經營時間：五十年
- 小攤獨家：嘉義最老的潤餅店，也是少數以「春餅」命名的店。目前因文化路整修，已移入垂陽路上的店面，客人可以舒服地在店內吃食。全省唯一使用生韭菜、生蝦米、薄蛋皮及北港粗粒花生粉等配料。舀湯還用早期勺油的長柄杓，擺料也相當傳統，坐下來吃比帶走更融入古早味。
- 老闆名言：賣潤餅絕對沒有祕方，配料大家都看得見，後場也只有煎、炒而已。主要就是每天備料，材料新鮮，潤餅就好吃。
- 記憶最深：兩位計程車司機來店打賭吃多比賽，最後由吃八捲者獲勝。
- 老顧客說：老闆常常休息，所以，只要有開店就會來買。
- 歷久主因：早年賣半年、休半年，現在全年販賣，夏天生意還比冬天好。不同於一般賣小吃的不眠不休，店家一天只賣六小時，每週三還因老闆固定有球敘而公休。三大節慶也休。老闆李雄欽認為做生意不要把自己累壞了，每天要高高興興地做，東西才會好吃，小吃生命才能長久。

這是一家在店面、燈光、桌椅、食材、口味上，都符合現代衛生水準的小店。不多話的姊弟三人接下父親的家業，一人做後場補料、一人包捲、一人送收餐湯。備料一定每天賣完，而配料中有生料，真的看得到生鮮，吃得到新鮮。包捲的小妹有超強記憶力，可以記得每位客人多糖、少肉的喜好，沒有言語的交會也能做好小店公關。

## 潤餅餡料

A菜（冬天換茼蒿）、脆高麗菜、紅蘿蔔、「三合一生韭菜、生蒜苗、生芹菜煎豆干」、滷肉條、老蘿蔔乾、煎蛋皮、生蝦米，及北港粗粒花生粉、肉鬆、香菜、蒜泥醬。使用兩塊大潤餅皮，以自製糯米醬封口。

## 包捲手法

夾菜包捲，中鍋為舀湯口。

## 店家地址

嘉義市垂陽路289號

## 營業時間及休假日

每日下午三點至晚上九點。每星期三及三大節慶固定休假，家中有事時也休息。



# 四面煎烤春捲

- 店家名稱：台南金得春捲
- 經營時間：五十三年
- 小攤獨家：雖然是台南市內最老的潤餅店，但小攤擺設乾淨整齊。高麗菜以竹簍擺放兼濾乾，菜盤還用老鐵盤盛裝，封皮麵醬小甕是老式豬油罐，再加上封皮烤盤，一逕古味十足。全省唯一使用蝦仁及皇帝豆入料，並以兩張圓潤皮及一張四方皮包捲。最後還經烘烤處理，賣相吃香。
- 老闆名言：早期高麗菜產量不夠，台南人掃墓吃潤餅可是經由角頭老大以武力協調出不同的掃墓時間，這就是為什麼有人三月初三吃潤餅，有人四月初五才吃的原因。不過現在已經沒有這個問題。
- 記憶最深：祖父時代曾經一整天只賣出一捲潤餅。
- 老顧客說：店家加肉、加糖不小氣，連外帶也可以外帶柴魚大骨湯。
- 歷久主因：店家自祖父輩傳承後，努力在前製作上改善，但在用料上卻從未減少，直到現在還維持著當初創業的十二種餡料，是全省用料最多的店家。



很多人認為潤餅講求傳統手工，但是金得的整個前製作過程，包括切菜、切肉片、切蛋皮、切豆干全部以機器完成，連撕皮動作都在擦皮代工處做完。於是小攤現場乾淨，包捲過程流暢，客人等候時間不超過五分鐘。最難得的是，小攤有現代化流程，但仍保有傳統服務精神，第三代老闆李國銘自許為慈善服務業。而包捲好的潤餅還多了一個烘烤動作，沒想到竟成觀光特色。現在很多人就是衝著酥脆的潤餅捲而來，甚至還要求四面煎。李老闆以為改革才能延續小吃的生命力。

## 潤餅餡料

清香油拌高麗菜、蒜苗、蝦仁、皇帝豆、豆干、薄蛋皮、肉片、香菜、芹菜、花生糖粉、蒜泥醬。使用兩塊大潤餅皮、一塊四方皮，以甜麵醬封口。

## 包捲手法

手取料包捲，使用兩塊半潤皮包捲，不內捲封口，並經烘烤。

## 店家地址

台南市民族路三段19號

## 營業時間及休假日

每日上午九點至晚上六點。不定期休息。

# 超級阿嬤的潤餅廚房

- 店家名稱：民族路林氏夫婦潤餅攤
- 經營時間：五十年
- 小攤獨家：七十七歲的阿伯擦餅，七十六歲的老婆婆一個人從炒菜、包捲、找錢全部自己來，不但身手俐落、頭腦清楚，還十分幽默。全省唯一生大黃瓜入味，哇沙米還用米酒調味，絕對夠嗆。酸菜大骨湯也是阿婆自創為去甜膩所奉送的配湯。也是全省唯一雙手取料包捲潤餅的人。
- 老闆名言：咱賺少，衛生好，加料減料攏給人配合，生意就好。
- 記憶最深：少女時代逛夜市發現有外賣的潤餅，買回去給要愛吃潤餅的父親吃。父親雖已入睡仍起床含笑吃完潤餅，一度還以為在做夢，不相信清明才吃的潤餅竟有人外賣。父親感動的眼神至今仍記憶猶深。
- 老顧客說：就是從小吃到大的滋味，大黃瓜脆、香腸香、花生糖粉好吃。阿婆找錢也都用手套很注意衛生。
- 歷久主因：以價格比較的話，其配料為最超值的潤餅捲。阿婆賣餅好像在照顧回家的小孩。遠一些的客人，她還用紙盒包裝以免潤餅變型。真的是大家的貼心阿嬤。

所有的配料，都是阿婆在小攤前自理，一天還有重覆幾次燙菜、滷肉、炒豆乾、煎香腸、刨黃瓜等工作。有空坐下來就要撕皮，阿婆一天工作超過十小時也不用午睡，體態及精神都好得不得了。阿婆共有三個女兒，想起當年生出一團小旦，看到歌仔戲的她都會哭，所以老攤目前不但沒有人可以傳承，孝順的女兒還希望她早一點退休，美味潤餅將成傳奇。



## 潤餅餡料

高麗菜、豆薯、紅蘿蔔、芹菜、豆芽菜、大黃瓜、老菜脯、咖哩老菜脯、豆干、香腸、三層肉條、花生糖粉。使用兩塊中潤餅皮，以哇沙米封口。

## 包捲手法

手取灑料、包捲。豆芽、韭菜大鍋現燙，大黃瓜現刨，最符和南部人的家庭味。

## 店家地址

屏東市民族路日夜市中段左邊

## 營業時間及休假日

每日上午九點半至晚上六點。休息日不定；盛夏會休息二至三個月。



## 潤餅團聚故事——廈門、同安、安海、泉州的潤餅之旅

韓良露

### 一、廈門的薄餅

阿嬤是台南人，阿嬤的父親是漢學家，從廈門移居到台南，所以從小我一直認為阿嬤的祖籍就是廈門，而阿嬤做的潤餅就該是廈門潤餅了。然而當我的潤餅追尋之旅踏上廈門時，我才發現阿嬤做的潤餅根本不是廈門的薄餅。

阿嬤的潤餅，所有的主料，高麗菜絲、胡蘿蔔絲、荷蘭豆絲、冬筍絲，都要分別切、分別炒，皇帝豆、豆芽菜、豆干絲、肉絲、蝦仁絲、香菇絲也是分別下鍋，一份一份盛好。但是廈門的薄餅菜，卻把以上的這些材料燴炒在一起，然後燉到爛。包潤餅時，廈門人在薄餅皮上墊虎苔、花生末後，就直接添上去湯汁的薄餅菜，最後再加上扁魚酥、芫荽，就捲起來吃。可是阿嬤的潤餅卻要一層一層地、依照次序地，高麗菜、胡蘿蔔、荷蘭豆、豆干、肉絲、蝦仁、冬筍、香菇一層一層疊好，才加上扁魚酥、芫荽、蔥白。

原來阿嬤的潤餅不是廈門人的薄餅，那麼阿嬤的潤餅是源出哪裡呢？

在廈門的老店好清香大酒樓中，我一邊品嚐遠近馳名的薄餅，一邊向在場多位廈門耆老請教廈門薄餅的特色。有人說，廈門人認為各種菜不燉在一起就不好吃，薄餅菜就是要吃熟爛的口味，有一句俗諺——「隔夜的薄餅更好吃」可以為證。不過也有人說，廈門的薄餅最初也是要各自炒料、各自包捲，但廈門人是城市人，不耐煩太瑣碎的準備功夫及吃食儀式，因此才逐漸演變成目前的形式。林語堂先生的夫人廖翠鳳女士是廈門鼓浪嶼人，她家吃的薄餅就是燉在一起的方式。

廈門潤餅（薄餅）的材料中，廈門人特別重視高麗菜的處理，要去菜梗後切成絲，燉起來才爛，不會吃到硬硬的梗。胡蘿蔔則一定要多。而廈門有錢人家喜歡用海蝦現剝炒成的蝦仁，再切成絲（林語堂家的薄餅用的就是蝦





仁），但也有的人家會用海蠟（蚵）。至於像林語堂夫人用的香菇及冬筍，廈門耆老說這是大戶人家的吃法，因為香菇、冬筍都是貴貨。然而不管是哪些材料，潤餅都是太平盛世、家境小康以上的人家才會吃的食物；若是處於亂世或家境窮苦的人，是沒心情、沒閒錢也沒功夫去準備十幾樣食材來吃一餐的，番薯籤配鹹菜就是一頓了，怎麼可能吃潤餅！

吃潤餅的時節，大體上是跟著重要的節日走，並不限於清明。有的人家在冬至那一天就開始吃潤餅。由於冬天、春天，正值閩南的高麗菜、胡蘿蔔、冬筍、香菇、大蔥的品質較好，因此尾牙、除夕，以及正月初三閩南人「新亡燒眠床」的祭祖公日與清明掃墓日，都可以吃潤餅。

基本上吃潤餅是家宴，絕不會三、五個人就吃潤餅，其是大家庭或大家族團聚時所吃的食物。潤餅因為可以自己動手包餡，而閩南家庭吃潤餅時，又不作興圍坐在桌邊吃，而是各包各的、走來走去、隨便找位子坐，站著邊吃邊聊天也可以。有的家族三、四十個人團聚，擺滿一大桌潤餅菜，著實熱熱鬧鬧、賓主盡歡。

早年吃潤餅，在過了清明後就告結束，因為基本的蔬菜都不好吃了。清明是吃潤餅最後的日子，冬至是第一個日子，吃潤餅是年年季節循環的記憶。

關於潤餅的起源，說法不一。一般說來，潤餅的起源是「春餅」。在唐朝時，中原人士即有立春吃春餅的風俗，《四時寶鏡》中有言：「立春日，食蘆菔、春餅、生菜，號春盤」。杜甫也有「春日春盤細生菜」的詩句。但當時的春盤，吃的可能是大蔥、小蒜、韭菜、芸苔、芫荽五種生辛菜；這五種生菜有開五臟、去伏氣之效，可以重新調理人體內的陰陽之氣，而「五辛」亦有「五新」之意。

閩南的潤餅，是晉代衣冠南下及多次北人南遷帶入閩地的春餅遺風。而為何會在閩南發展出潤餅的吃法，並且成為清明、冬至、除夕等家庭團聚時的習俗食物，則有不同的說法。

有一說是元代蒙古兵南侵，閩南一帶兵荒馬亂，在清明時沒有時間準備祭品，有人就想出了把所有前夜的剩菜用麵皮捲在一起來祭奠的作法。此說亦有言起於太平天國作亂之時，但年代晚得多了。

另有一說是，起源於明代的蔡復一夫人李氏的巧思。在丈夫隨軍出任務時，因不忍夫婿公務繁忙無法準時用餐，而發明出用麵皮把炒在一起的什錦菜捲成圓筒的餅來飽肚。此種吃法被稱為「婆餅」，成為如今「薄餅」的前身。



## 二、同安的薄餅

由於蔡復一是同安人，故有薄餅起於同安之說。廈門耆老年近八十歲的洪卜仁先生，熱心邀請我們去同安吃薄餅。於是我們去到了同安唯一以薄餅為名的吳招治薄餅餐廳，吃到同安著名的一定要有糯米油飯墊底的薄餅。吳招治的薄餅餡料也是把高麗菜、胡蘿蔔、豆干、肉、荷蘭豆、春蒜、海蠣等燴炒在一起後再燉爛；捲製薄餅時，先在餅皮上放虎苔（虎苔中還有炸過的米粉來增加脆度），再放花生末（也有人會用碾碎的花生貢糖），之後放糯米油飯、薄餅菜，最後再放芫荽。



洪老說，同安的薄餅由於包有糯米油飯，吃起來容易飽足，因此吃二、三捲就撐了。

同安薄餅的食材比廈門少，也少了比較昂貴的冬筍、香菇、蝦仁，但因為有油飯，應當是比較農村的吃法，不那麼細緻。

同安亦有「農曆三月三吃薄餅」的習俗（台南也有此風）。這是源於元代的歷史記憶；當時有不少同安縣民曾在三月初三被蒙古兵大屠殺，因此三月初三成為同安除了清明之外，另一個重要的祭祀先人的日子。

## 三、安海的潤餅

離開同安後，我們來到晉江縣的安海鎮。過唐山的台灣先民中有不少的安海人，因此台灣有好幾間龍山寺都是安海龍山寺的分香。安海還有一座宋代建成的跨海石橋，是古代最長的橋，全程五里的「安平橋」，也名「五里橋」；此橋聯絡了安海和水頭（水頭屬南安，鄭成功即南安人）。在明末清初跟隨鄭成功到台南的人中，就有不少南安、安海人，而安海、南安之間有個安平港，台南安平港的命名想必源於此地。

安海鎮早年是漁村，在明清海禁時，因走私而繁榮。此地民風粗糲，我拜訪了一戶民家，主婦王碧霜女士特別做了安海版的潤餅。她做的潤餅也像廈門一樣燴炒在一起（但她不說是薄餅，而稱潤餅）。安海潤餅的特色在於，要放大量的米粉，也是為了增加潤餅的飽腹功能（漁村之風）。其還強調所使用的海蠣，出自於附近的罈浦，而非東石，因為罈浦的蚶肚子比較小，肉比較緊、比較甜，不像東石的肚子比較大，因此口感較粗。此言一出，我聽了就覺得有意思，因為台灣最好的蚶產自東石（會是東石的移民取的名字嗎？），沒想到在泉州此地名卻代表次級貨。而罈浦的蚶的確比較好吃，小小的肚子，肉結實鮮美，較類似台灣澎湖、金門所產的石蚶。

安海用的潤餅皮一點都不薄，比北方的家常餅還厚，王女士說這樣比較不怕皮

破。而吃法更見豪邁，潤餅不是用捲的，而是整張餅皮直接攤在手掌上，就往上放虎苔、花生粉，然後堆上各種薄餅菜，再放炒過的米粉；加了芫荽後，手一握緊，變成了個半開口的包子，就這樣吃將起來。如此的潤餅，已經不是潤餅捲，而是潤餅包了。

安海人吃潤餅的時節，以冬至為主（台灣北部人都是尾牙時吃潤餅，不知是否受此影響？），因為這時的海蠣最鮮美。安海的虎苔品質也不錯。原本我一直不明白虎苔之名所為何來，虎苔明明是長在水邊的苔菜，跟海苔相似，這樣的東西跟老虎有什麼關係呢？在安海，我才問出了「虎苔」語出「滸苔」（水滸的滸），虎苔是弄錯了的諧音，卻以訛傳訛叫慣了。關於這點，不知林太乙女士知不知道（林太乙在記述林家薄餅時都寫虎苔）？

陪我去安海的朋友小周，是泉州梨園戲團的人，他說他第一次吃到安海這樣的潤餅時，還以為是做的人在偷工減料，後來才知道這竟是安海正宗的吃法。我請教他家的吃法，則必須一樣一樣地把菜炒好，再分別疊放上去——那麼這是哪裡的吃法呢？小周說是泉州的潤餅。

#### 四、泉州的潤餅

古都泉州，在南宋時曾是世界最大的海港，和亞、歐、非一百多個城市有海上貿易往來，泉州的飲食文化在當時就十分全球化。

廈門大學歷史系教授王連茂先生，是個泉州通，聽到我的潤餅之旅，就一定要招待我在泉州悅來酒樓吃一席道地的潤餅宴，整晚十來位賓客只吃潤餅搭配深滬的魚丸湯。

王連茂先生向我解說泉州潤餅的特色。他說，泉州潤餅一看就很有國際觀，又有現代養生觀，例如胡人傳來的胡蘿蔔富維他命A，對眼睛好；虎苔中有鉀；菲律賓傳來的花生富含植物蛋白質；阿拉伯人帶來的芫荽則可以降低血壓。潤餅這樣的食物，就是古代有世界意識的人所創造的「Fusion Food」（融合食物）。

泉州海上交通史博物館丁毓玲館長，她的博士論文寫的是蟬浦的蚵女。她提到自己的潤餅文化經驗，她說她娘家（泉州）吃潤餅時是要分別炒好，再一樣一樣包的，但嫁到的婆家卻是廈門式大雜燴的包法。不過婆家堅持他們的吃法是最正宗的，當時她就明白潤餅是文化衝突，也是文化演變的象徵。

究竟誰才是正宗的潤餅？答案莫衷一是，因為每一個地方都堅持自己的版本最



正宗、最好吃。泉州梨園戲的團長，也是大陸一級演員的曾靜萍女士，用一口典雅悅耳的泉州腔閩南話，對我講述她外婆做的道地潤餅，竟然和我的阿嬤的做法十分相似。難道我的阿嬤祖籍不見得是廈門，而是泉州？

曾女士說只可惜她外婆太老了，不能為我做潤餅家宴了。還好梨園戲團中有位老生的岳母是泉州本地人，我打聽出她的做法和我的阿嬤很相似，決定去拜訪她。

在楊秀瓊女士的廚房中，我看著她細心地小油煎豆干絲、小火炒三層肉絲、煎薄薄的蛋皮再切成絲、燜炒胡蘿蔔絲、川燙綠豆芽、油煸虎苔——我彷彿又看到了阿嬤和媽媽準備潤餅的身影。泉州的潤餅讓我重返往日的時光，當天中午當我包捲好潤餅時，我吃到了最美好的滋味。我已經不在乎正不正宗的問題了。每一個家庭、鄉土都有自己的潤餅故事，我們珍惜自己記憶味道的同時，也同時珍惜別人家的潤餅之味。

我想起阿嬤的潤餅，偶爾也會放上皇帝豆，但這卻是泉州沒有的。後來我在台灣尋訪各地的潤餅時，發現台南人才會放皇帝豆，阿嬤果然還是台南人。事實上，在食物的流傳軌跡中，潤餅一直在演變，也一直在融合中。阿嬤的潤餅是千年春餅流傳至閩南的化身，也是阿嬤對台南鄉土的記憶。

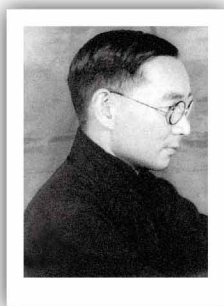


在廈門烹飪中，沒有什麼比薄餅好吃的了。

廈門人過年、做生日、家人團圓，都以薄餅款待客人。薄餅皮是在市場買的很薄、很軟的麵粉皮；包薄餅的料子有豬肉、豆乾、蝦仁、荷蘭豆、冬筍、香菇，樣樣切絲、切粒、炒過，再放在鍋子裡一起熬。熬的功夫很重要，料子太濕，則包起來薄皮會破，太乾沒有汁，也不好吃，太油也不好。熬得恰到好處，要幾個小時。吃的時候，桌上放著扁魚酥、辣椒醬、甜醬、虎苔、芫荽、花生末，還有剪成小刷子般的蔥段，用來把醬刷在薄餅上。

包薄餅的時候，先把配料灑在皮上，然後把熱騰騰的料子一調羹、一調羹地放上去。會包的人包的皮不破，也不漏汁。吃的時候，是用雙手捧著，將薄餅送到嘴邊，薄餅本身沒有什麼味道，好像手裡捧著一份用白紗包著的禮物。

一口咬下去，有扁魚的酥脆，花生末的乾爽，芫荽的清涼，虎苔的乾香；中心的料子香噴噴，熱騰騰，濕濕油油爛爛，各種味道已經融合在一起，實在過癮。天下實在沒有什麼比薄餅好吃的了。廈門人深信這個事實，也只有廈門人才懂得真正欣賞吃薄餅。



——林太乙，《林語堂傳》，〈既中又西的生活〉

