



壓力爆美味

天然糙米麩 正餐點心好朋友

文·陳錦惠

提起「壓力」，不是那種嘴巴說好心裡明明不好的壓力，登高山、潛水讓我們對這兩個字特別有科學上的感受，365行裡有一行專靠「壓力差」賺錢，說穿了不懸疑，有時大街小巷裡傳來聲聲督促「要爆囉」，轟天一聲爆，米香就在天地間誕生了。

米香、米麩是同門師兄弟，原本都是被爆開的一顆顆穀物，與麥芽糖膏你濃我濃結合成塊狀成爲米香，而直接送進機器磨碎成粉狀變米麩。

台中南屯老街有一家「中南糙米麩」，開業37年，目前由第二代接棒，上門捧場的客人，跟著歲月從爸爸升格當阿公。取名「中南」，真是名符其實，老闆陳東豐說，因爲在台「中」的「南」屯啊！招牌

寶號不用算命大師加持，實實在在專注古早味，撐起一個家，也成了街坊鄰居成長的記憶。看著絡繹不絕的客人，不是打卡拍照的嚐鮮客，倒是買了幾包糙米麩，就順道跟老闆借停機車上菜市場，還有客人搖下車窗喊一喊，臨停快閃，古早味不寂寞，尤其每當黑心食物喧騰時，老店更是忙得不可開交。

守著爆台看陳東豐製作一輪米麩，心裡升起踏實感，比對加工零食的營養成份，眼前飄出一堆不認識的添加物名稱時，回神看看店內的原料，糙米、黃豆、小麥、紅薏仁、黑豆、南杏，一包一包排隊站好，還好、幸好、很好，這些土地裡長出的雜糧，沒有添加物，活生生就被送上高溫高壓的爆台（爆台的一門親戚是家用壓



力鍋)，老闆緊盯壓力表，視台內不同的穀物，經過大約10到15分鐘，壓力上升到3或到4，開始嚴肅重覆「要爆囉」、「要爆囉」，開門洩壓，聲響衝破100分貝，接近救護車分貝，而穀物內部的水份瞬間轉化成白煙逃難似奔竄。

爲了預防職業傷害，陳東豐養成爆炸聲來臨前戴耳罩，只有我這種不知天高地厚的人客，接受糙米、黃豆的洗禮後，尚覺心神安定，殊不知紅薏仁一爆，頓時開天關地耳朵嗡嗡抗議，唉！禍莫大于輕敵。

不過這些陣亡的穀物，同時獲得新生命，咀嚼後迸發一股淡淡不矯情的香味，說起古早味沒有大道理也不亮眼，但是身體最誠實，熱愛單純有內涵的食物，入喉順順地，也可以看看店內的产品簡介，指出米麩含維他命B群，也有很多文獻佐證，店內产品沒有防腐劑，大部分的保存期限五個月，老闆特別提醒，油性的杏仁粉容易氧化，賞味期限請記得只有兩個月。

綜合糙米麩成分有糙米、黃豆、小麥、薏仁，有糖或無糖任君挑選，算算老店總共出產六項產品，老闆說：「幾乎都是爸爸傳到現在的口味，只有黑豆粉跟杏仁粉，是後來創的，因為客人一直在問。」

成大歷史系畢業的陳東豐，分享一則關於米麩的口語傳說，日據時代爲了躲避美軍轟炸，事先把生米炒熟，在防空洞時就能當副食品給小孩子吃，他研究最早做這行是在台南白河的一位老先生，綜觀台中市，清水、大甲、水湳都有米麩店。

這種古早味現爆現磨現賣，產量有限，爆台充其量一回合爆上七斤就算了不起。

小朋友到老人家都可以吃米麩，越單純的食物越經得起考驗，有時反而打扮得花枝招展的食物露出馬腳成禍害，老話一句「天然尚蓋好」。💕

中南糙米麩

地址：台中市南屯區南屯路二段670號

營業時間：09:00~22:00(週日公休)