

高英高級工商職業學校教師行動研究（專題製作）計畫書

科別姓名	餐飲管理科： <u>黃承邦</u> 老師
製作主題	客家飲食文化探討
研究方法	<input type="checkbox"/> 問卷法 <input type="checkbox"/> 訪問法 <input type="checkbox"/> 觀察法 <input checked="" type="checkbox"/> 文獻蒐集 <input type="checkbox"/> 其他（ <input checked="" type="checkbox"/> 實驗法）
研究目的	一、了解客家文化與歷史。 二、探討客家飲食文化對於台灣的歷史影響及文化影響。 三、推廣客家飲食文化的知識。
研究大綱	客家菜是現代人生活上不可或缺的菜餚體系，品種與口味多元化，於調味上普遍使用醃漬物。醃漬物具有特殊香氣而在烹調上廣受喜愛，研究更顯示醃漬物等多元烹調。 為此，本專題將深入研究客家飲食文化與現代人關係。
預期效果	一、深入了解客家文化與歷史。 二、探討客家飲食文化對於台灣的歷史影響及文化影響。 三、推廣客家飲食文化的知識。
其他	

ftp://210.60.110.20/教師行動研究一覽表/教師行動研究（專題製作）計畫書.doc

高雄市高英高級工商職業學校

Kao Ying Industrial Commercial Vocational High School

教師行動研究專題製作報告



客家飲食文化探討

餐飲管理科教師：黃承邦 老師

中華民國 105 年 01 月 25 日

壹、前言

一、製作動機

客家菜；不只是客家小炒、薑絲大腸，還有更多的文化價值值得探討。

文化是指藝術、文學、語言、歷史等方面的總和，廣義來說，是以人為媒介的人文知識，包括宗教、道德、藝術、科學…等各方面。而客家飲食文化即是客家人在歷史發展的過程中，在飲食上的集合名詞，其內含許多特殊的意義，從客家人的飲食，或許可以看出其生活上的點滴，我們好奇的是，這樣子的飲食方式帶有怎樣的文化意涵？其飲食文化是否隱藏著什麼特殊的意義？

當時客家人為了躲避五胡之亂，從中原遷移到南，祖先來台後，都居住在山林裡，耕種、飼養畜牧、自給自足，所以客家的飲食都注重在自然的食材攝取。在豐富的飲食文化裡，客家人的飲食最具有獨特的風味，也許是因為客家人遷移的歷史特殊，所以「食」方面別具風格，口味眾多。除了勤儉、刻苦耐勞，最讓人印象深刻的就是客家菜料理。由於生活環境造成客家人拓墾的地方多是貧瘠荒涼的地區，為了生存，只有勤儉、奮鬥。因為生活不容易，常看不見油水，而因長時間的體力勞動需要的熱量特別多，所以需要吃「肥」的東西。因為時常辛苦的勞力工作，會流失很多的汗水，需要大量的鹽份來補充，所以客家人特別需要吃「鹹」的食物，也就是說每道食物的調味要比較重一點，除了補充鹽分也可以多吃點飯。客家人也喜歡吃「香」的東西，是因為香的東西很耐飽且下飯，因工作量較多，吃這些熱量高的食物比較不容易餓。

客家菜從文化上到飲食上充滿了許多有趣的文化，這些都值得我們去探討研究，保留美好的客家文化精神繼續傳承給下一代及許多學子們，讓客家菜不僅是菜餚而是一個投入餐飲界的學習精神指標。

二、製作目的

- 1、了解客家文化與歷史。
- 2、探討客家飲食文化對於台灣的歷史影響及文化影響。
- 3、推廣客家飲食文化的知識。



三、製作流程

本專題之研究流程係參考古永嘉(2003)所譯企業研究方法一書加以修改簡化，其流程如圖1所示：

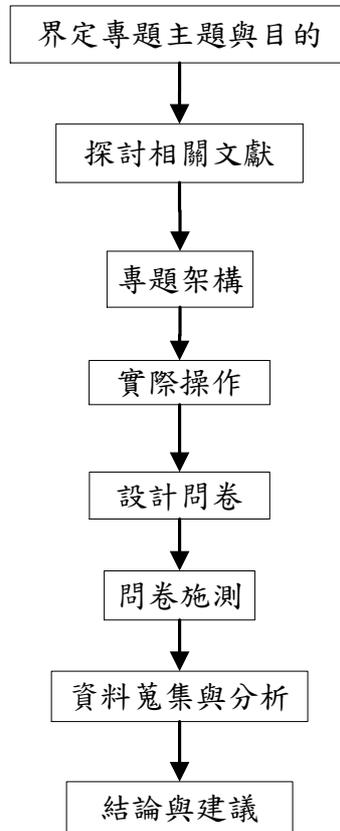


圖1 專題製作流程圖

貳、理論探討

所謂“客家”，是相對於嶺南土著居民而言，客家人是中原南下的移民，由於種種歷史的原因，遷至嶺南的粵北山區後，成片居住，“反客為主”，較完整地保留了中原的語言與飲食習慣；而且，由於客家人居住地區大都是遠離海洋的內陸，與中原地區的自然環境比較相似，故客家菜肴保留中原菜肴風味，以油重味濃、多高熱量高蛋白菜肴為特點。

客家菜的用料，大都以家禽與野味為主，不是“無海鮮不成宴”，而是“無肉不成宴”，有所謂“無雞不清，無肉不鮮，無鴨不香，無鵝不濃”，突出主料而不太注重配料，講求原汁原味。繼承北方菜肴的烹調方法，以燉、燒、焗、煲為主，沙鍋菜最為見長。

客家菜的口味，異于廣州菜和潮州菜，不求清淡而求濃郁、酥香，原因是客家地區，氣候相對於嶺南其他地區寒冷，人體需要吸收較多的能量和蛋白質；而食水多帶有微量元素，又有助於人體對能量和蛋白質的吸收，嶺南人所說的“水土寒涼”，決定了客家菜的口味。

名菜“東江鹽焗雞”，由民間的鹽醃雞演化而來，是客家菜系的一大傳統菜肴，集中體現了客家菜的特色。嶺南人習慣用鹽醃制食物，以便保存，潮州人喜歡醃鹹菜，客家人則愛醃肉、醃雞，廚師借鑒民間醃雞用鹽把雞整個覆蓋起來的辦法，用炒至高溫的鹽把雞覆蓋在可以保溫的沙鍋中，直至將雞焗熟，鹽焗雞比起醃雞自然味道更佳，味濃、酥香、肉滑。儘管隨著時間的推移，鹽焗雞的做法有種種不同，但萬變不離其宗，所追求的風味始終一樣。

名菜“東江釀豆腐”，傳說源於北方的餃子，因嶺南少產麥，思鄉的中原移民便以豆腐代麵粉，把肉塞入豆腐中猶如麵粉裹著肉餡。此說是否真實已無從考證，但客家菜對北方菜的繼承與發展，確實是其不同於粵菜的菜系的原因之所在，而同時又是嶺南飲食文化融會中原飲食文化的集中體現。

客家菜的基本特色

客家菜的基本特色是，用料以肉類為主，水產品較少；突出主料，原汁原味，講求酥軟香濃；注重火功，以燉、烤、煲、釀見長，尤以砂鍋菜聞名；造型古樸，鄉土風貌明顯。現今保留於農家或飯店酒家的客家烹飪技藝，仍有許多奇妙的手工作法。如酒法：典型菜例是玫瑰酒雙鴿。其法是，將雙鴿宰淨，抹幹，覆攤於瓦鉢內，鴿下橫放竹篾兩根，使鴿身與鉢底有一點距離，以暢熱力，取玫瑰酒一杯置於兩杯之間，然後整鉢放入鐵鍋，加瓦盆作蓋，取中火燒鍋，鴿熟時杯中還存清酒半杯，但其酒味已蕩然無存，只是鴿肉酒香撲鼻而已。此法僅見於客家菜譜，現時農家為更省時簡便，在此基礎上創出“三杯雞”作法，更是簡單奇妙：取一杯酒、一杯醬油、一杯水，混置鍋內，鍋半腰用幾支竹篾支起宰好的整雞一隻，加蓋旺火燒半小時開鍋，即可食其甜香滑軟的美味雞肉。另外，現今客家烹飪技藝中，有許多做法，溯本追源，極其古老，在現代菜譜中獨具特色，如東江肉丸的歷史可以追溯到 2000 多年以前。《禮記注疏》列有八珍，第五珍叫“搗珍”其法是：“取牛、羊、麋、鹿、麋之肉，必肱（讀枚，脊側肉）。每物與牛若，捶反側之，去其餌（筋腱），熟出之，去其顛，揉其肉。”此法在南北朝賈思勰的《齊民要術》中稱為“跳丸炙”，是因其彈性能跳而名。可見，客家菜系的“搗珍”技法，出自古人，來自中原。如此種種，都說明客家烹飪術作為民俗文化中的飲食文化，勤稱古意濃厚，是千百年來客家人在生活中凝煉出的智慧結晶。

現在，飲食界返樸歸真之風日濃，發揚光大客家飲食文化的精華，繼承其精美神奇的烹飪技藝，無疑是很有現實意義的。

客家菜亦稱東江菜，它與潮菜、粵菜並稱廣東三大菜。客家菜肴風味的形成跟客家民系的形成是分不開的，如像客家話保留著中州古韻一樣，客家菜同樣也保留著中州傳統的生活習俗特色。

盆菜作為客家菜的菜式出現由來以久，一般也稱為大盤菜，大盤菜源於客家人傳統的“發財大盤菜”，顧名思義就是用一個大大的盤子，將食物都放到裡面，和在一起，融匯出一種特有滋味。豐富的材料一層層疊進大盤之中，最易吸收着汁的材料通常放在下面。吃的時候每圍一盤，



圖 2 自己親身體驗客家文化

一層一層吃下去，汁液交融，味道馥鬱而香濃，令人大有漸入佳景之快。

明、清兩代，深圳下沙村民把盆菜稱為“新安盆菜”，當時吃盆菜用木盆盛菜，一桌用一個木盆，一張八仙桌，四條長凳，八人一桌，俗稱“吃盆菜”。後來下沙人丁興旺，生活越來越富裕，鬧元宵的人越來越多，就改稱為“大盆菜”。他們稱該村的盆菜是做工、配料、烹飪方式保存完好的正宗盆菜。



圖 3 新安盆菜

香港元朗圍村把盆菜當作地方的招牌菜(圍村菜)向世人推介；關於圍村菜的淵源。食家韜哥介紹，元朗平原乃魚米之鄉，原料豐富。但也還有一些鮮為人知的原因。比如有點歷史的氏族，家境富裕，自耕自給，豐衣而足食。家長害怕二世祖們外出惹事生禍，多設法給他們娶姨太，容許他們抽大煙，使他們整天貓在家裡。少爺們呆在家裡，當然是吃了早餐想午餐，吃了午餐想晚餐，逼得廚娘們用足心思，變盡戲法整出好吃的滿足他們的口腹之欲。就地取材、美味而又變化多端的圍村菜就應運而生了。

盆菜比之有來頭的“一品鍋”更富有鄉土氣息，看似粗粗的盆菜實質烹飪方法十分考究，分別要經過煎、炸、燒、煮、燜、滷後，再層層裝盆而成，內裡更有乾坤，由雞、鴨、魚、蠔、腐竹、蘿蔔、香菇、豬肉等十幾種原料組成。盆菜吃法也符合中國人的傳統的宗親法度，一桌子食客只吃一盆菜，寓意團圓，一派祥瑞氣象。大家手持筷子，在盆中不停地翻找，定然會呈現出情趣盎然的情景，而且越是在盆深處的菜，味道越鮮美。傳統的盆菜以木盆裝載，現時多數改用不銹鋼盆，餐廳亦有採用砂鍋的，可以隨時加熱，兼有火鍋的特色。

很耐人尋味的是，雖然廣東沿海地區和香港新界乃至東南亞都有吃盆菜的習俗，但是追溯起盆菜的淵源，大概有兩個版本。

宋末大將文天祥率麾下被元兵追殺，過伶仃洋狼狽逃至現時深圳市（當時的東莞）的灘頭，通常會有文章寫成是新安縣，其實新安縣設於明萬曆元年（1573年），別說宋，即使元時都還未出現此縣。當其時，文天祥登陸灘頭時天色已晚，部隊只有隨身帶備之米糕，缺乏菜肴。“惶恐灘頭說惶恐，伶仃洋裡歎伶仃”，文天祥的心境可想而知。船家們同情忠臣，用自己儲備的豬肉、蘿蔔，加上現捕的魚蝦，船上沒有那麼多碗碟，只好將就些，拿木面盆一齊盛出來。文天祥是客家人，現在的深圳下沙村人多以客家人自居，因此就不難解釋為什麼客家人和下沙村民對盆菜有如此的熱誠。

另一版本是：南宋末年，宋帝為逃離金兵追趕，落難到如今的香港元朗，正當隨從四出張羅食物之際，當時的村民得悉皇帝駕臨，為



圖 4 帶學生到美濃客家村體驗文化

表心意，紛紛將家中最珍貴的食物貢獻出來，倉促間以木盆權充器皿，盛載佳餚，這也成就了盆菜一向把最貴重的食材擺在最上層的方式。不過，這個傳說也只是傳說罷了，要考究起來，總有讓人生疑之處，因為用洗身體的木盆當作食器畢竟是大不敬的行為，怕且當時的民眾亦不至於對皇帝如此不恭。

不管史實如何，盆菜作為餐飲業的一個奇葩，其烹飪方式的多元化，食材結構可隨意變換，享用時營造的那種樂也融融的團圓氛圍，所有這一切歸根到底是難得的“和味”享受。

參、研究方法

一、製作架構

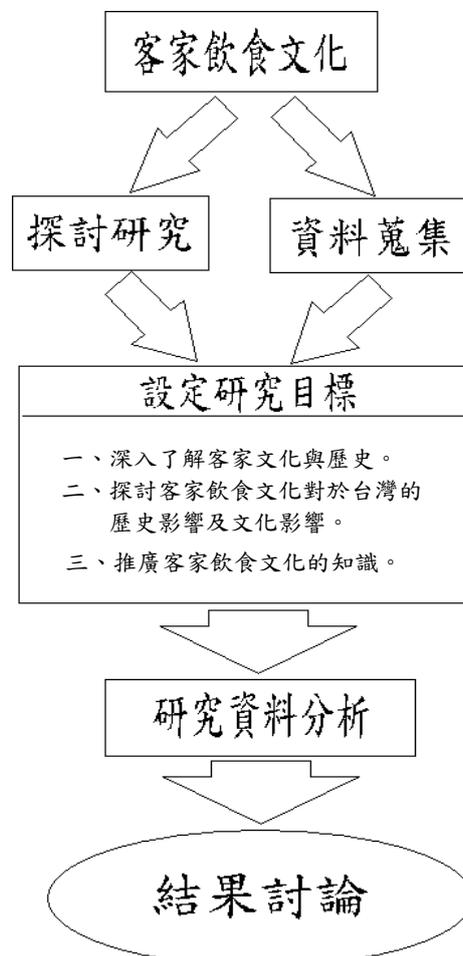


圖 5 專題製作架構圖

肆、食材分析

一、台灣客家飲食文化的特點

客家先民為躲避戰亂，為開拓生存發展空間，也為了更美好的生活而不斷遷徙。在艱苦奮鬥中不斷進取，這正是客家精神的一部分。

從族群互動，以貫時性的歷史社會變遷的角度而言，客家社會處於漢族邊陲地帶，在族群發展史上，他們一方面長期與少數民族維持密切的互動，另一方面在族群意識上，又堅稱自我為精純之漢族血統，兩種不同張力的互相拉鋸形成了客家文化。在原鄉社會，畬、客互動密切，客家文化中亦包含有南方土著文化的特徵，形成文化合成的交融現象。



客家民間流行一句：「節儉富千年，坐吃大山空。」圖 6 傳統客家圓樓，代表族群融合反映出客家人因自然環境的限制，必須胼手胝足才能將土地開墾出來，如果不省吃儉用，就難以生存發展。

而客家婦女在這種環境下則扮演相當重要的角色，她們是直接生產者，又當家理財操持家務，當從省字上下功夫。中等人家，當要節衣縮食，方能維持生計，就是萬貫家財者，大多數也不敢奢靡。

客家婦女的美德可歸納為：勤勞，勇敢，儉樸。上述種種客家精神影響飲食文化甚由於早年客家人為了克服生態環境的不足，只有付出更多的勞力，勤儉奮鬥才得以生存，對飲食方面主要以吃飽不吃巧為原則，用料不求珍貴，主要以當地所產之蔬菜與肉品調配運用。由於體力勞動大，對於鹽分的需求也相對較多，與南方漢人的飲食習慣比較，客家菜也相對較鹹。

飲食是探討一個族群文化最重要的媒介，藉由瞭解客家飲食文化特性，比較傳統與新式客家菜之間的差異，研究潛藏於其中的內涵與意義，盼能為過去及今日客家飲食風貌做一完善地呈現。

客家人特殊的歷史背景和生活環境，影響了族群的整個文化型態，也直接地影響了客家人的飲食烹調方式、取材以及特色。



圖 7 傳統客家花布圖

二、客家菜主要食材介紹

表 4-1 客家菜主要食材介紹

食材名稱	說明	圖鑑參考
鹹菜	即是所謂的客家酸菜，它是整株芥菜經陽光曬軟，用一層芥菜、一層粗鹽，相互鋪排放置，並經腳踩踏後，在最上面壓放石頭等重物，經一星期的醃製而成。通常與肉類（豬肉、豬肚、鴨肉）一起煮湯或爆炒（小魚乾、豬血），口感極佳。	
福菜	福菜又稱為覆菜，它是新鮮的芥菜經醃製成客家酸菜後，再經過陰乾、曬乾，在它還有一點水分，並未成乾的情況下，放入瓶中或罈裡，瓶口密封後將容器倒置，經過四到六個月的發酵，最後製成具有甜酸味、菜根香的食材。福菜和鹹菜一樣，既可煮湯，也可炒作，例如福菜炒水蕨、燴筍乾或燴豬肚等，都是典型的客家菜。	
梅乾菜	梅乾菜也稱為鹹菜乾，它也是由芥菜變身而來，將未封瓶，半成品的福菜，經過風乾、日曬成完全乾燥無水分後，捆紮起來可以耐久藏。梅乾菜可以和肉類一起燉煮、紅燒，諸如客家名菜「梅干扣肉」，也可蒸成梅乾菜肉圓、肉餅，下湯作菜，味道都很甘醇。	
金桔醬	金桔醬是客家餐廳才有的沾料，也是北部客家人嗜食的蘸醬。每年十一月左右，是金桔成熟，製作金桔醬的時候。它是將成熟的金桔蒸熟、去仔，再磨成汁。金黃濃？狀的金桔，酸酸甜甜，口感細膩，有著濃郁的桔子香味，有些還添加了辣味。金桔醬可以開胃、促進食慾，也可退火，降低膽固醇。無論肉類或任何水煮蔬菜，沾用桔醬，均別具風味。	
蘿蔔乾	也被稱作菜脯，它是將新鮮蘿蔔切成小段後，經過醃製、陰乾、曬乾等過程製作而成。蘿蔔乾在客家料理的應用上，非常普遍，並有許多種經過不同層次脫水、風乾的蘿蔔乾，在客家庄更有陳醃的老蘿蔔乾，年代從三年到七、八十年不等。它並具有幫助消化、通氣等保健功能。	

<p>蘿蔔絲</p>	<p>它是冬季蘿蔔盛產時，將新鮮蘿蔔篩成絲，經過陰乾、曬乾而成，本身並具有豐富的維生素 D。通常它都與蛋和肉類搭配，炒香過的蘿蔔絲，可作菜包、鹹艾版菜包的內餡，更可用蘿蔔絲煮湯，湯頭清新可口。</p>	
<p>蘿蔔錢</p>	<p>蘿蔔錢是蘿蔔乾、蘿蔔絲的姊妹產品，它是將新鮮蘿蔔刷成狀似銅錢的薄片，經過陰乾、曬乾而成。通常它都用來煮湯，像蘿蔔錢肉片湯，滋味鮮美。</p>	
<p>九層塔</p>	<p>客家話稱九層塔是七層塔。九層塔在台灣，從春季到初冬都有，它是客家族群非常喜愛的香菜作料，煎魚、煮魚湯、炒吊菜仔（茄子）都少不了它，更可將它切碎，放在醬油醋裡，增加蘸料的風味。中醫學上，九層塔並具有治跌打損傷，筋骨酸痛，改善婦女分娩後行血，有助兒童發育等功效。</p>	
<p>大腸</p>	<p>以前養豬是農業社會家庭收入來源之一，出售時可將內臟取回，客家人，用豬腸炒薑絲非常爽口誘人，作法也很多，其中又以客家傳統烹調技巧更是獨具一格的風味，加上白醋的酸濃口感，與軟脆的大腸搭配的剛剛好，十足開胃下飯的一道菜。</p>	
<p>粉腸</p>	<p>粉腸是北部客家人常使用的食材，南部客家人較喜炒生腸，一般以粉腸湯、薑絲炒粉腸最具代表。</p>	
<p>蔥油酥</p>	<p>以豬油加上紅蔥頭製作而成，為客家料理中不可或缺的調味品之一</p>	
<p>香櫞苗</p>	<p>即「佛手瓜」的莖葉，也就是常見的「龍鬚菜」，它是一種極容易種植，生命力很強，並在惡劣環境也能存活的植物，一般常用來快炒以及與客家花生粉做成涼拌龍鬚菜沙拉。</p>	
<p>紫蘇</p>	<p>客家菜餚中紫蘇也極為常見的增香食材，除了口感獨特外，紫蘇葉所分泌的紫蘇醛，不但能刺激嗅覺去除腥味，還有補血、鎮咳、利尿、健胃安胎、等預防焦躁不安等保健功能。在台灣，苗栗是種植及外銷紫蘇的重鎮。紫蘇不僅可以添增魚肉風味，醃漬蔬果，近年還出現了紫蘇醬、紫蘇油，以及各式以紫蘇為題材的創意客家菜。</p>	

艾草	艾草與台語的「鼠鞠草」類似，但艾草比鼠鞠草更香濃。通常要在清明時節，才能在客家村莊的市集上買到，它有生鮮的，也有水煮的。通常用來製作艾草菜包和艾粄。	
筍乾	竹筍和筍乾是客家人逢年過節少不了的菜餚，也是客家人餐桌上常見的食材，很少客家人不嗜食竹筍和筍乾的。客家人一般用綠竹筍涼拌沙拉、燉排骨湯、生鮮爆炒。桂竹筍、麻竹筍和孟宗竹，則多半被曬成筍乾(筍乾在下鍋之前，要經長時間的浸泡、川燙、揉洗)。一般用桂竹筍熬客家小封(炕肉)、燉福菜湯、麻竹筍醃製的桶筍，都廣受大眾歡迎。	
蝦皮	是將極小的蝦子曬乾，通常成淡黃色，在客家菜中用來提味，亦是客家人補充鈣質的來源之一。	
醋精	屬合成醋，味道較一般白醋重，客家人在做菜時習慣用醋精調味。	
水蕨	即台語的「過貓」，以往都是生長於田邊的灌溉溝渠邊，十分容易取得，烹煮前，需先以滾水汆燙可去除其特有的腥澀味。	
長江豆	也是客家醃菜的代表之一，是將新鮮的豇豆(客家人稱「長江豆」)，切成3~5公分的長段後，經過煮熟、曬乾等過程製成的，用來煮湯、紅燒，味道特別甘美。	
黑豆鼓	豆鼓可榨汁釀製成醬油，亦為烹飪豆鼓排骨、豆鼓鮮蚶、豆鼓小魚干等菜餚之主要配料。	
破布子	食用時可蒸熱就食，也可用蒜頭或九層塔〔即香菜〕同破布子切塊入鍋中煎炒。	
醬冬瓜	冬瓜去皮囊，切塊，置於太陽中曝曬脫水，然後上鹽醃於缸中，次日再予曝曬，至水份甚少後一約七分乾一醃漬於黃豆豉汁液封藏，醃醬約半個月後冬瓜軟化成透明黃色即可食用。生吃、煮湯均可，做湯時切薑絲，配堵肉，味道鮮美。	

<p>紅糟</p>	<p>紅糟是客家料理中一項特殊的醃料，是由紅麴黴菌混合米飯發酵而成，為客家不可少的佐料，多用來與肉類快炒、蒸煮，如紅糟蒸肉、紅糟雞、紅糟豬尾巴等菜餚。</p>	
<p>豆乾</p>	<p>豆乾也是客家代表性醃菜之一。無論長的豇豆，或是短的四季豆，都是清明時節開始盛產的夏季型蔬菜。客家人將新鮮的，長得長長的豇豆（也稱長江豆或菜豆），切成三、四公分長，先經淡鹽水燙煮，再曬乾後可久藏。通常用它和五花肉、排骨等煮湯、紅燒，或加些肉絲、香菇絲煮鹹粥，滋味鮮美。</p>	
<p>白豆乾</p>	<p>又稱為豆腐乾。客家村特有的白豆干，形狀和一般的豆干無異，但是因為不上色，因此豆香味較濃，用它作食材，作出的正宗客家菜，才夠道地。</p>	
<p>豆腐皮</p>	<p>豆腐皮屬於豆腐製品，客家人有時用它作為祭祀的五牲之一。在入鍋烹製之前，宜先油炸一次，不僅可以引出豆腐皮的香味，還能讓豆腐皮更定形烹製時也較不容易散開，吃起來既 Q 又香。</p>	
<p>豆腐乳</p>	<p>豆腐乳是將豆腐切成寸丁曬乾，加上鹽、豆麴，並經過天然發酵自然熟成，由於耐保存、好下飯，也成了客家家庭中的常見食品。一般可直接食用或可以拌炒空心菜，並作成腐乳肉、蒸魚、炒筍筍等。它也可以與薑絲及剁碎的九層塔拌勻後，作為鵝肉沾醬，或作成醬薑、醬小黃瓜、醬竹筍、醬大頭菜、醬蘿蔔、醬冬瓜……。</p>	
<p>青梗韭菜</p>	<p>客家菜園裡種的青梗？菜，和一般都市所見的？菜不同，它比較細小，葉梗較短，顏色更青翠，它的？菜味也較為清雅不嗆。客家？菜無論切長段或切碎，一般都用來與鴨血合炒、紅配綠有香又有味，口感又好，吃起來有股辛香，脆咬的快感。</p>	

伍、客家菜代表作

客家菜式介紹-四炆四炒

四炆四炒，可說是客家菜的代表菜色，原本是過去客家人在婚喪喜慶與酬神宴客時的八道標準菜色，為何有這八道菜色呢？原因很簡單，因為客家人刻苦勤儉、省吃儉用不浪費的精神，常常只有在年節期間才會宰殺牲畜祭拜神明，為了不浪費食材，就創造出這幾種料理，妥善運用了祭拜時使用的豬、雞、鴨及所有食材，而流傳下四炆四炒的傳統菜色。

「炆」是指用大鍋加水烹煮，小火慢燉、持久保溫。四炆指的是「炆爇肉」、「炆筍乾」、「鹹菜炆豬肚」以及「排骨炆菜頭」；「炒」，不用多解釋也知道，就是用油去炒的菜，四炒指的是「炒肉」、「豬腸炒薑絲」、「鴨紅炒快菜」以及「豬氣黃梨炒木米」，無論是菜色的質與量、烹調與煮法，絕不鋪張浪費，不僅色、香、味一應俱全，菜色也多具有容易保存及方便多次食用的特性，這就是客家庄傳統的客家菜。



圖 8 豬肺圖

圖 9 魷魚圖

圖 10 豬肚圖

排骨炆菜頭

「排骨炆菜頭」是每個客家鄉親懷念的好味道。將豬排骨及蘿蔔，利用「炆」的方式，慢火細燉的燜煮出食材的原汁原味。白蘿蔔也有「好彩頭」的象徵意味，每到農曆新年，蘿蔔便成為圍爐佳餚，希望能好運連年。(註：桃園地區客家鄉親說「菜頭」，苗栗及南部六堆客家鄉親多說「蘿蔔」。)

製作方法

材 料：白蘿蔔一斤、排骨 10 兩、香菜少許。

調味料：鹽適量。

作 法：

- (1)白蘿蔔洗淨後削皮切成 5~7 公分方塊，排骨洗淨後汆燙去血水。
- (2)水煮開之後放入排骨煮約 15 分鐘，再加入白蘿蔔同煮。以中小火煮約 30 分鐘至白蘿蔔軟爛，即可加入調味料及香菜即可。



圖 11 排骨炆菜頭

酸菜炆豬肚

勤儉樸實的客家鄉親，因往昔農務工作量大，為了補充汗水流失的鹽分，所以食材多重鹹。冬天是芥菜盛產的季節，既肥美又便宜，將芥菜曝曬後，以鹽搓揉整形放入大桶中，用大石頭緊密的壓著，經過時間的發酵，帶著微酸口感的酸菜可為食物加分，因此成為客家料理的經典食材。

製作方法

材 料：鹹菜半斤、豬肚一付、高湯一大鍋。



圖 12 酸菜炆豬肚

調味料：鹽

作 法：

- (1)豬肚洗淨汆燙，浸冷水，並將豬肚上的細毛刮乾淨，並切成3~5公分小塊。
- (2)鹹菜、高湯和豬肚一同下鍋煮，水滾開以後用中小火煮約1小時，加入適當調味即可。

炆爌肉

五花肉又稱「三層肉」，是客家鄉親最愛用來祭祀的肉品，瘦肉部位嫩且多汁，把三層肉經過炒、煮、煲、燉等過程，烹調出肉質香Q滑嫩、爽口不油膩的客家菜餚，尤其桂竹筍吸收滷肉的湯汁，入口更是清甜有味。



圖 13 炆爌肉

製作方法

材 料：五花肉2斤、蒜頭少許、辣椒少許、梅乾菜2兩半。

調味料：米酒1小匙、醬油6大匙、糖1小匙、清水少許。

作 法：

- (1)五花肉切成四指寬，水煮滾放入五花肉，再煮沸，改小火煮40分鐘，切成1公分的厚片，備用。
- (2)熱鍋放入少許油，爆香蒜頭、辣椒，加入調味料，煮滾後放入五花肉再煮沸，改小火燜煮10分鐘，湯汁備用。
- (3)梅乾菜洗淨切碎，加入作法2少許湯汁拌勻。
- (4)五花肉排入深碗中淋上湯汁，加入梅乾菜，置蒸籠中蒸1小時即可，食時反扣盤中即可。

福菜肥湯炆筍乾

客家鄉親逢年過節會利用煮雞煮鵝留下來的的高湯，搭配長年菜、蘿蔔或竹筍，煮成一道道有著濃濃年味的湯品，「肥湯」就是富含蛋白質的高湯，藉由炆的方式，將桂竹筍的澀味消除，兩者慢火燉煮後，竹筍吸飽肥湯的油脂及鮮甜，福菜則可增加湯品的豐富層次。



圖 14 福菜肥湯炆筍乾

製作方法

材 料：筍乾 1 斤(筍乾切段泡水 3~6 小時)、高湯 1 鍋(燙雞、燙肉剩下的高湯)

調味料：鹽

作 法：

(1) 水煮開之後放入筍乾，燙約 10 分鐘，撈起後泡冷水約 2 小時至清淡無酸

澀味。

(2) 將筍乾放入高湯內煮開後，再改中小火煮約 1 小時，加入調味料調整到有

鹹味即可。

客家小炒

客家小炒可謂臺灣客家菜的獨創代表作。早期勤儉的客家人將家中祭拜剩下的鹹豬肉和乾魷魚做出客家小炒，隨著各地食材不同，後來又加入芹菜、豆干或蝦米等，不論添加了哪些食材，五花肉與乾魷魚的組合，就是「客家小炒」名揚四海的重要角色。



圖 15 客家小炒

製作方法

材 料：五花肉 12 兩、乾魷魚 2 兩、蔥 4 兩

調味料：醬油 4 小匙、米酒 3 大匙。

作 法：

(1) 五花肉汆燙去血水 (不必到全熟)，切成 1 公分長條狀。

(2) 乾魷魚放入冷水中浸泡 2 小時，洗淨切成 1 公分長條狀。

(3) 起油鍋爆香魷魚，加入五花肉一同炒香，再加入醬油、米酒調味，小火翻炒 5 分鐘成金黃色，放入蔥段炒熟即可。

鴨血炒韭菜

由於客家鄉親的勤儉及善用食材，使用加熱後結塊的鴨血搭配青梗韭菜，以大火快炒成為這道傳統的客家菜式，因為客家傳統習俗中見紅就旺，因此鴨血又稱為鴨旺，在喜慶年節時倍受歡迎。



圖 16 鴨血炒韭菜

製作方法

材 料：韭菜 10 兩、鴨紅 6 兩

調味料：鹽 1/4 小匙、醬油 1/4 小匙、麻油 1/4 小匙、米酒 1/2 小匙

作 法：

(1)韭菜洗淨切成 2.5 公分小段、鴨紅斜切成小片狀，燙熟備用。

(2)起油鍋，放入鴨紅、調味料拌炒使其入味，

加入韭菜大火快炒數下即可。

腰花炒鳳梨(黃梨豬肺炒木耳)

傳統的「黃梨豬肺炒木耳」，又稱為「鹹酸甜」，是道開胃的料理，清爽的口感伴隨著酸酸甜甜的滋味在嘴裡化開，原以豬肺入菜的「鹹酸甜」，因現在甚少使用豬肺，改以豬腰子入菜，仍舊可以將這道「客家味」傳遍世界各地。豬腰花與客家話稱為黃梨的鳳梨，加上木耳，以鹽、醋、糖調味，酸甜的滋味更顯食材的鮮美，口感多層次且濃郁，可說是風味十足的酸甜佳餚。



圖 17 腰花炒鳳梨(黃梨豬肺炒木耳)

製作方法

材 料：木耳兩朵、鳳梨(客語：黃梨) 2 兩、豬肺 4 兩、薑絲少許

調味料：砂糖 1 小匙、鹽 1/2 小匙、醋 1/2 小匙。

作 法：

(1)豬肺洗淨後，切片汆燙至熟後備用。

(2)起油鍋，放入薑絲爆香、放入木耳、鳳梨炒熟，再加入以汆燙豬肺片拌炒，放入調味料燒煮入味後起鍋，趁熱食用，風味絕佳。

薑絲炒大腸

在客家歌謠「病子歌」裡有一段男女對唱時，男問女想吃什麼，女的回答說「要吃薑絲炒大腸」，薑絲炒大腸在客家族群是一道很有名的菜餚。早期多以工業用的醋精製作，隨著飲食安全觀念受到重視，嗆鼻刺激的醋精逐漸改以健康訴求的白醋來製作。



圖 18 薑絲炒大腸

製作方法

材 料：豬大腸半斤、嫩薑 4 兩

調味料：鹽 1/2 小匙、醋精 1/4 小匙、醬油 1/4 小匙、糖 1/2 小匙、米酒 1/4 小匙。

作 法：

(1)大腸翻面去除多餘的油花與雜物，用麵粉及鹽多次搓洗乾淨，瀝乾切段、嫩薑切絲備用。

(2)起油鍋，放入薑絲爆香後，置入大腸燜炒至熟，加入調味料拌炒，起鍋前用醋精在鍋邊嗆鍋後起鍋即可。

在現代重視養生與健康的飲食觀念下，客家菜也勢必要賦予新的養生健康新概念，朝向少油、少鹽、減低膽固醇並保有客家特色的方向努力，保有以前舊傳統的特色，改良舊傳統的缺點，成為新客家菜的特色，並且發揚光大，也是我們新生代客家人可以努力的目標。

伍、結論與建議

一、結論

客家人的菜肴是經歷了一系列不斷吸收和演變發展過程。對客家菜的形成起決定作用的是當地的自然地理環境和物產資源，然而土著民族、自身傳統以及外來文化的影響也是不可忽視的因素。客家菜是在特定的時空背景條件下，經過長期的歷史傳承與演變而逐漸形成的。

飲食不僅是人們維持生命的基本物質需要，而且在中國人的觀念裏，飲食還包含著豐富的文化內涵。客家人的飲食文化不僅體現在日常生活中，而且突出表現在逢年過節、婚喪喜慶、神明祭祀等重大民俗活動裏。不論是平民百姓還是官宦世家，率皆如此。客家飲食文化包含的內容很多。

客家人一般日常飲食都相當儉樸。平時三餐有的地方吃乾飯，有的是早晚食粥，中午乾飯。番薯、芋頭是主要雜糧。家常菜多為菜乾、鹹菜、蘿蔔乾配以時令青菜，以及豆腐、豆豉等，買豬肉的機會很少。過去有一首反映客家婦女的山歌唱道：「有米有粟，省儉用糧；淡茶便飯，粗布衣裳；朴樸實實，毋講排場；人客來到，細聲商量；鴨蛋炒粉，酸菜煮湯；若有酒肉，讓客先嘗；熱情款待，面上有光……」就是客家人日常生活的真實寫照。

客家飲食文化的基本特徵，從中可以看出，就大的方面而言，它的一些基本特徵與其他地方是沒有什麼區別的，如注重禮儀、講究和合、趨吉避害等等，這在中國人的飲食文化中到處都可以看到，也是客家作為漢族的一個民系所必然要表現出來的共性特徵。然而，每個民系都有自己的文化特質。客家人飲食文化的特殊性表現

在客家具體而微的民俗細節裏，表現在他們的風土人情中，這並不是每個地方都一樣的。通過飲食習俗去探討每個地方（民系）飲食文化的共性與個性，從而把握中國飲食文化與地方性文化之間的相互關係，顯然是一條重要途徑。

所以客家菜不指是客家小炒、薑絲大腸它更是包容了許多客家人的精神及心靈上的寄託，更是一個文化上的象徵及傳承更是我們值得探討的飲食文化。

