



岭南文化书系

客家文化丛书

# 客家饮食

宋德剑 罗 鑫 著



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS



岭南文化书系  
客家文化丛书

# 客家饮食

宋德剑 罗 鑫 著



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

客家饮食/宋德剑, 罗鑫著. —广州: 暨南大学出版社, 2015. 7  
(岭南文化书系·客家文化丛书)  
ISBN 978-7-5668-1530-9

I. ①客… II. ①宋… ②罗… III. ①客家人—饮食—文化—介绍—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 153603 号

## 出版发行: 暨南大学出版社

---

出 版 人: 徐义雄  
责任编辑: 周明恩 黄 球  
责任校对: 华文杰

---

地 址: 中国广州暨南大学  
电 话: 总编室 (8620) 85221601  
营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)  
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)  
邮 编: 510630  
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

---

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心  
印 刷: 深圳市新联美术印刷有限公司

---

开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
印 张: 10.875  
字 数: 174 千  
版 次: 2015 年 7 月第 1 版  
印 次: 2015 年 7 月第 1 次

---

定 价: 50.00 元

---

(本书所涉个别图片, 如属个人版权, 见书后请函告出版社, 以便支付薄酬)

## 《岭南文化书系》编委会名单

主 任 林 雄

副主任 顾作义

主 编 饶芑子 蒋述卓

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 编 委 | 詹伯慧 | 林伦伦 | 林有能 | 刘启宇 | 倪 谦 |
|     | 黄 挺 | 李克和 | 左鹏军 | 宋俊华 | 谭元亨 |
|     | 吴永章 | 赖寄丹 | 韩中伟 | 徐义雄 | 史小军 |

## 《客家文化丛书》编委会名单

主 编 邱国锋 曾令存

编 委 韩小林 房学嘉 温昌衍 肖文评 罗迎新  
魏明枢 宋德剑 林爱芳 李 君 杜光宁



## 岭南文化书系·前言

五岭以南，素称岭南，岭南文化即岭南地区的人民千百年来形成的具有鲜明特色和绵长传统的地域文化，是中华文化的重要组成部分。由于偏处一隅，岭南文化在秦汉以前基本上处于自我发展的阶段，秦汉以后与中原文化的交流日益频繁。明清以至近代，域外文化不断传入，西学东渐，岭南已经成为传播和弘扬东西方文明的开路先锋，涌现出了如陈白沙、梁廷枏、黄遵宪、康有为、梁启超、孙中山等一大批时代的佼佼者。在 20 世纪 70 年代末开始的改革开放的浪潮中，岭南再一次成为试验田和桥头堡，在全国独领风骚。

在漫长的发展过程中，岭南文化形成了兼容、务实、开放、创新等诸多特征，为古老的中华文化的丰富和重构提供了多样态的个性元素和充沛的生命能量。就地域而言，岭南文化大体分为广东文化、桂系文化、海南文化三大板块，而以属于广东文化的广府文化、潮汕文化、客家文化为核心和主体。为了响应广东省委、省政府建设文化大省的号召，总结岭南文化的优良传统，促进岭南文化研究和传播的繁荣，在广东省委宣传部的指导和大力支持下，暨南大学出版社组织省内高等院校和科研机构的专家学者编写了这套《岭南文化书系》，该书系由《广府文化丛书》、《潮汕文化丛书》及《客家文化丛书》三大丛书共 30 种读本组成，历史胜迹、民居建筑、地方先贤、方言词曲、工艺美术、饮食风尚无所不有，试图从地域分类的角度完整展现岭南文化的风貌和精髓。在编写过程中，我们力图做到阐述对象的个性与共性相统一，学术性与通俗性相结合，图文并茂，雅俗共赏。我

们希望这 30 种图书能够成为介绍和宣传岭南文化的名片，为岭南经济和文化建设的再次腾飞提供可资借鉴的精神资源。

需要说明的是，本书系曾获批为 2009 年度“广东省文化产业发展专项资金”资助项目，在项目申报和丛书编写过程中，广东省委宣传部的领导多次给予指导，并提出了许多宝贵的意见；中山大学、华南理工大学、华南师范大学、广州大学、韩山师范学院、佛山科学技术学院、韶关学院、嘉应学院以及暨南大学的有关领导和专家学者也给予了大力支持和帮助，在此我们一并致以诚挚的谢意！

《岭南文化书系》编委会

2011 年 6 月 18 日





## 客家文化丛书·序

在岭南三大民系中，“客家”被称为汉民族中的“吉普赛”。晚清诗人黄遵宪对此曾作过诗意表达：“筚路桃弧辗转迁，南来远过一千年。”在岭南，相对于位居邻海平原的潮汕民系、坐拥肥沃三角洲的广府民系，客家民系就没那么得天独厚了，它们大都盘踞在山区丘陵乃至层峦叠嶂之中，所谓“逢山必有客，无客不住山”。而从民系的历史文化与语言风俗看，客家民系也与它们明显不同。客家学界有“大中华，小客家”的说法，其中强调的是作为民系及其历史和文化的客家与华夏民族及其文明的传承关系。诚如黄遵宪所吟诵的：“方言足证中原韵，礼俗犹存三代前。”

近三十年来，由于各种原因，在中国内地曾经一度沉寂的“客家”不断受到热捧，并涌现出大量的文章著作。但是，由于各自著述的动机与立场不一，加之学风机巧浮躁，致使本来对“客家”有些陌生的外界因此更加模糊。这种情形，一方面说明丛书编撰的重要性与迫切性，另一方面也为我们工作增加了一定的难度。基于这一背景，为了保证丛书的质量，我们组织了一批不乏高度与视野，同时又对各自负责的选题有一定积累和研究，且能够充分体现嘉应学院在客家研究领域的水平与影响的作者阵容。对于丛书选题的提炼，则在避免每个选题之间简单重复与拼凑的同时，更多地考虑这些选题之间的内在关联及其对客家历史人文整体风貌的不同侧面展示，尽量覆盖客家的语言风俗、文化教育、山水自然、村落民居、饮食习俗、民间文艺、侨人侨商、足球体技等物质文化与非物质文化遗产领域，并注意在内容展

开过程中引带出能够体现客家历史人文内涵的标志性人物、事件和物象。同时，考虑到丛书的阅读对象与传播影响，在编撰风格上，我们力求雅俗共赏，介绍性文字简洁、通俗但不失生动，延展提升性文字具有一定的内涵。

丛书的出版，除了要感谢各选题作者付出的辛勤劳动，嘉应学院科研处、文学院（客家学院）、客家研究院等单位的关心和支持外，还要感谢广东省社会科学界联合会林有能副主席、暨南大学出版社徐义雄社长的理解和信任，特别是出版社史小军总编辑、李艺主任在编撰过程中提出的宝贵意见和建议。

邱国锋 曾令存

2015年5月30日于梅州





# 目 录

|            |     |
|------------|-----|
| 岭南文化书系·前言  | 001 |
| 客家文化丛书·序   | 001 |
| 导 论        | 001 |
| 一 客味佳肴     | 004 |
| (一) 盐焗鸡    | 004 |
| (二) 酿豆腐    | 008 |
| (三) 梅菜扣肉   | 011 |
| (四) 焖狗肉    | 013 |
| (五) 捶丸     | 018 |
| (六) 各种丸    | 022 |
| (七) 腊味     | 027 |
| (八) 豆干     | 028 |
| (九) 炒猪肠    | 030 |
| (十) 鱼生     | 032 |
| (十一) 煮猪红   | 035 |
| (十二) “三及第” | 036 |
| 二 绿野觅食     | 039 |
| (一) 山珍类    | 040 |
| (二) 野菜类    | 047 |



|               |     |
|---------------|-----|
| (三) 茎叶类 ..... | 049 |
| (四) 野味类 ..... | 052 |

### 三 板粉面饭 .....

|                 |     |
|-----------------|-----|
| (一) 发板 .....    | 064 |
| (二) 味窖板 .....   | 065 |
| (三) 老鼠板 .....   | 068 |
| (四) 捆板 .....    | 069 |
| (五) 板皮 .....    | 071 |
| (六) 黄板 .....    | 072 |
| (七) 清明板 .....   | 074 |
| (八) 笋板 .....    | 075 |
| (九) 忆子板 .....   | 076 |
| (十) 甜板 .....    | 078 |
| (十一) 藟板 .....   | 079 |
| (十二) 仙人板 .....  | 080 |
| (十三) 溜镬板 .....  | 081 |
| (十四) 算盘子 .....  | 081 |
| (十五) 鱼头煮粉 ..... | 083 |
| (十六) 鱼散粉 .....  | 084 |
| (十七) 横陂小炒 ..... | 084 |
| (十八) 腌面 .....   | 085 |
| (十九) 鱼焖饭 .....  | 087 |
| (二十) 菩米粥 .....  | 088 |

### 四 佐餐之食 .....

|                 |     |
|-----------------|-----|
| (一) 客家娘酒 .....  | 090 |
| (二) 茶与擂茶 .....  | 094 |
| (三) 礼果之槟榔 ..... | 102 |
| (四) 日常果品 .....  | 104 |

### 五 风味小吃 .....

|               |     |
|---------------|-----|
| (一) 企油饼 ..... | 112 |
|---------------|-----|



|                     |            |
|---------------------|------------|
| (二) 百侯薄饼 .....      | 115        |
| (三) 猪肠糕 .....       | 118        |
| (四) 白切糕 .....       | 119        |
| (五) 菊花糕 .....       | 119        |
| (六) 软旨糕 .....       | 121        |
| (七) 姜糖 .....        | 122        |
| (八) 徽子 .....        | 123        |
| (九) 牛耳公 .....       | 124        |
| (十) 牛肉干 .....       | 126        |
| (十一) 牛乳煮卵 .....     | 128        |
| (十二) 鸭松羹 .....      | 129        |
| (十三) 芋丸 .....       | 130        |
| <b>六 客菜特色 .....</b> | <b>132</b> |
| (一) 质朴天然 .....      | 132        |
| (二) 中原遗风 .....      | 134        |
| (三) 南国风情 .....      | 136        |
| (四) 寓医于食 .....      | 138        |
| (五) 多咸多烧 .....      | 140        |
| (六) 多熟多香 .....      | 141        |
| (七) 主肉多杂 .....      | 143        |
| <b>七 文化食俗 .....</b> | <b>144</b> |
| (一) 时令节气 .....      | 144        |
| (二) 天人合一 .....      | 146        |
| (三) 文化象征 .....      | 147        |
| <b>余 论 .....</b>    | <b>154</b> |
| <b>参考文献 .....</b>   | <b>158</b> |
| <b>后 记 .....</b>    | <b>159</b> |



## 导 论

客家，作为主要聚居在中国南方粤闽赣交界山区的汉民族族群，在长期的历史发展进程中，由于特定的人文地理环境，积淀了深厚的文化内涵。

从1808年广东和平人徐旭曾《丰湖杂记》对客家人源流、习俗的记述到客家学的奠基之作——罗香林1933年的《客家研究导论》、1950年的《客家源流考》的问世，一直延续到20世纪80年代，这一时期，研究者关注的主题基本上是客家源流问题。其中原委当然与客家人在民国时期被其他族群指认为“不开化”的少数民族的“污名化”的特殊际遇相关联。

20世纪80年代以来，客家研究重新兴起，学界的研究取向则呈现多元化的发展态势，举凡历史、民俗、方言、信仰等无所不及。但是对其稍加梳理辨析，便不难发现研究者的兴趣更多是在民俗、信仰等“形而上”的层面，原因在于作为“中国传统文化的活化石”的客家文化，保留了相当原生态的中国传统文化，如宗族制度、民间宗教、信仰仪式、庙会祀典等，凡此种种，不失为观照中国历史、文化最为理想的标本，或曰“试验场”。于是那些属于精神层面的客家文化为哲学、历史学、美学、人类学、社会学等诸领域的学者所青睐，便顺理成章了。反之，在客家研究的范域，那些属于物质层面的文化，则淡出了人们的视野，较少人去作深层次的考究，而只是流于文化事项的整理、记录或曰传统的探源式的分析、归纳以及传承创新等诸方面。

“民以食为天。”客家饮食于客家文化事项而言，是最为形象直观之“构件”，能够满足人视觉和味觉上的享受；同时，作为客家地区的个体日常生活元素，客家饮食更是“全息”展示客家文化印象的生



动图景。

客家人在历史发展的长河中，延续了中原文化的饮食特色，又结合当地的气候、地理、风土、人文诸因素，形成了独具特色的饮食文化。概而言之，客家饮食主要包括客家菜肴、特色小吃、果蔬饮品和饮食习俗四大部分。客家菜，在惠州、河源等客家地区又被称为东江菜，酿豆腐、盐焗鸡、梅菜扣肉、开煲肉丸、娘酒等传统的经典菜肴久负盛名，盛传不衰。客家菜的特色主要体现在选材、刀工、烹制方法及风味特点四个方面：选材以家禽家畜和山珍为主；刀工粗犷而质朴，讲究形粗块大；烹制重煮焖，少炸烤；菜色、菜味原汁原味，呈现“咸、肥、香、烧”的风味特点。

笔者作为一个客家文化研究者，主业是研究与传播客家文化，细细数来，发现自己与客家饮食的接触可谓无处不在。生活在梅州，除日常饮食离不开客家风味外，每每有外地的学者、朋友来梅，笔者总是充当导游，在梅州的街市和乡村寻找最具客家特色的文化与美食，来展现自己对这座城市的熟悉和对客家文化的理解程度，“迎合”自己客家研究者的身份。寒来暑往，冬去春来，一晃16年过去了，渐渐发现自己对客家饮食有了一些感悟。

感悟之一：客家饮食内涵丰富，在不同的区域总是能够呈现出自身的“地方”特色，然而这种“地方”特色也是中国传统饮食文化地方化过程的重要积淀，具有深厚的文化渊源。如客家菜的重要烹饪手法“焗”、“酿”造就了客家菜独特的风味、特色，然而细考其由来，却是中国传统饮食文化中重要的烹饪方式，历史悠久，古已有之。

感悟之二：客家地区土瘠民贫，环境封闭，物产匮乏，然而客家地区的食物种类和饮食文化却丰富多彩。表面上看似存在结构上的矛盾，但是对客家饮食的形成发展逻辑法则作深层次的分析、解剖，可以从食物的角度对客家族群的形成发展、生存智慧及心理气质有一个全新的认识。

感悟之三：多姿多彩的客家饮食，不只是从视觉和味觉上给我们呈现出一场饕餮盛宴，更重要的是透过客家人丰富的食物世界，展现出客家族群原始质朴的气质、道法自然的生存理念以及韵味深远的象征意境。

感悟之四：客家饮食植根于农业文明，具有时代和历史的印记。



进入后工业时代和信息时代的21世纪，客家饮食如何迎合现代人的需要，顺流而上，在传承中创新，在创新中传承，而又不失去自身的特色，成为当下的重要课题。

基于以上对客家饮食的认识与感悟，又得缘于广东省委宣传部组织编写“岭南文化书系”的机会，受客家文化丛书编辑委员会的委托，由笔者和罗鑫负责撰写客家饮食部分，《客家饮食》得以问世。

客家发轫于赣南，发展于闽西，最后成熟壮大于以梅州为中心的粤东地区，之后扩散至粤中、粤西及香港、台湾、云南、贵州、四川、陕西等地，近代以来更是远涉重洋，播迁至东南亚、非洲、欧洲和美洲等区域，形成一个遍布五大洲的超越地域的族群。梅州是客家文化形成的终点站和传播海外的始发地，是客家文化成熟形态的代表，被誉为“世界客都”。以梅州为典型的客家文化也是岭南三大文化（客家文化、广府文化、潮汕文化）的重要组成部分，因此本书的选材以梅州为重点，立足广东，辐射福建、江西，兼顾相关客家地区。《客家饮食》一书，乃是基于笔者自己对饮食的理解：饮食不仅是满足口腹所需，还有其所蕴含的文化“表述”。故此，本书旨在通过对经典客家饮食的梳理、叙述，使读者不仅能够认识一个五彩缤纷的客家美食的“物质世界”，更重要的是透过美食背后的“故事”，开启客家饮食的文明之旅，品“味”客家饮食的文化魅力。



## 一 客味佳肴

古人云：“厥出生民，食货唯先。”吃，永远是老百姓日常生活的主题。每天早上出门，客家人互相寒暄的第一句话就是：“汝食矣朝无？”（您吃没吃早饭？）如果都还没吃，那么热情好客的客家人一定会邀约对方“共下来去”（一块儿吃去）。

早在17世纪，屈大均就在《广东新语》中自豪地说道：“天下所有食货，粤东几尽有之，粤东所有之食货，天下未必尽也。”屈大均的观点虽然有点绝对，但也不无道理。悠久的历史，独特的人文地理环境，加之岭南地区湿热的气候等多种因素，共同孕育了粤东客家丰富多彩、博大精深、自成体系的饮食文化。

一个“食”字，足以说明客家饮食文化的独特之处。在客家人看来，“食”的含义非常广泛：不论是“抽烟”、“喝茶”还是“吃饭”，用客家话说全部是“食”——“食烟”、“食茶”<sup>①</sup>、“食饭”，甚至连“受气”也说成是“食气”，可见“食”之于客家人是何等的重要。以下所介绍的，是最具客家特色的几道美味“家”肴。

### （一）盐焗鸡

焗是客家菜中常见的一种烹饪方法。简言之，将盐渍过的食物（多为肉类）放进密闭的容器中，利用蒸汽熏熟即为盐焗。盐焗食物的风味独特，相信很多读者都不会感到陌生，因为现在市场上盐焗类的包装食品品种繁多，如鸡翅、火腿肠等。但要说最正宗的盐焗料理，还得数客家盐焗鸡，因其为盐焗食品的开山之作，味道鲜美且皮薄肉

<sup>①</sup> 在梅县话中，“食茶”才是喝茶的意思，“饮茶”指的是吃广式早茶，而且这时“饮”要读作“Yam”而不是“Yim”。



多，干香而不油腻。



盐焗鸡（陈航 摄）

盐焗鸡的味道如何首先取决于肉鸡的种类和品质。客家人喜欢盐焗三黄鸡（“三黄”指的是鸡喙、鸡爪以及鸡毛的颜色皆为黄色，据说此种鸡的名称出自明太祖朱元璋），具体步骤是：宰、腌好鸡后，将食盐均匀地涂抹在鸡身上，然后把一只整鸡用纸包住——包鸡的纸较为讲究，上面的一层要用轻薄透气的纱纸，下面几层则用客家地区流行的草纸。用不同种类的纸多层包住的目的是防止鸡身的水分流失和盐的过分渗透，因为鸡本身已经腌过一遍，带有咸味，不宜过咸，否则无法入口。

炒盐是古法制作盐焗鸡尤为重要的一个环节，所炒的盐必须是粒大饱满、没有添加碘的海盐（客家人称之为“粗盐”），其特点是热量高、耐焗。粗盐用中火不断翻炒，直至盐粒由白色变成灰色。最后将用纸包好的鸡放进锅中用小火慢焗。等一个半小时左右，香喷喷的客家盐焗鸡就新鲜出炉了。

盐焗鸡比较传统的吃法是直接用手撕着吃，这样虽然原始，但更让人“手留余香”、回味无穷。据说20世纪40年代，广州地区有一家远近闻名的客家餐馆“宁昌饭店”，其所经营主打、风靡一时的招牌菜正是手撕盐焗鸡。

民间有不少关于盐焗鸡由来的传说，其中一个版本是，清代嘉应