

# 食飽之後



## 22位客家名人飲食記憶地圖

行政院客家委員會臺灣客家文化中心籌備處◎企劃  
野人文化◎編著

食飽若吃飽了嗎？  
不只是問候，輕聲問候中，  
蘊藏著許許多多的關懷與情意；  
因為，飲食不只滿足了口腹，也醞釀了記憶，  
更是尋常百姓家最樸實真切的生活軌跡……

甘肅甜炸，膽草因苦正煎茶。甘肅甜炸，膽草因苦正煎茶。甘肅甜炸，膽草因苦正煎茶。甘肅甜炸，膽草因苦正煎茶。

揚揚仔，飛過岡，飛到山崎陣陣。揚揚仔，飛過岡，飛到山崎陣陣。揚揚仔，飛過岡，飛到山崎陣陣。揚揚仔，飛過岡，飛到山崎陣陣。

月光華華，細妹煮茶；阿哥，大客食茶。月光華華，細妹煮茶；阿哥，大客食茶。月光華華，細妹煮茶；阿哥，大客食茶。



香。

野人家15 **食飽吉**

——22位客家名人飲食記憶地圖

合作出版 行政院客家委員會臺灣客家文化中心籌備處  
發行人 盧維屏  
行政執行 范在銘、江志成、麥杰安  
審訂 陳運棟、范文芳、楊昭景  
地址：新竹縣竹北市文興路一段123號  
電話：(03) 658-0651 傳真：(03) 658-0605

總編輯 張瑩瑩  
主編 田麗卿、蔡麗真  
撰文 張瑞伶、蘇晨瑜  
攝影 小予、許育愷、柯曉東  
責任編輯 田麗卿  
協力編輯 陳慈箴  
封面設計 yuying  
美術設計 yuying  
行銷企劃 黃楓婷

社長 郭重興  
發行人兼 曾大福  
出版總監  
出版 野人文化股份有限公司  
地址：231台北縣新店市中正路506號2樓  
電子信箱：yeren@sinobooks.com.tw  
發行 遠足文化事業股份有限公司  
地址：231台北縣新店市中正路506號4樓  
電話：(02) 2218-1417 傳真：(02) 2218-1142  
電子信箱：service@sinobooks.com.tw  
網址：www.sinobooks.com.tw  
郵撥帳號：19504465遠足文化事業股份有限公司  
客服專線：0800-221-029

法律顧問 華洋國際專利商標事務所 蘇文生律師  
印製 成陽印刷股份有限公司  
定價 新台幣350元  
初版 2006年11月

ISBN 978-986-82059-9-4  
986-82059-9-9  
GPN 1009502733 (平裝)

國家圖書館出版品預行編目資料

食飽吉：22位客家名人飲食記憶地圖／張瑞伶、蘇晨瑜採訪、撰文——初版。——台北縣新店市：行政院客家委員會臺灣客家文化中心籌備中心、野人文化出版：遠足文化發行，2006 / 民95  
208面：17×23公分——(野人家：15)  
ISBN-13 978-986-82059-9-4 (平裝)：ISBN-10 986-82059-9-9 (平裝)：GPN 1009502733  
1. 飲食—文集 2. 客家—社會生活與風俗

427.07

95020475

有著作權 侵害必究

★歡迎團體訂購，另有優惠，請洽業務部(02)22181417\*120、122、123★

# 目錄

## 序

- |    |             |                      |
|----|-------------|----------------------|
| 4  | 客家飲食文化      | 文／李永得（行政院客家委員會主任委員）  |
| 6  | 生活的味道       | 文／盧維屏（臺灣客家文化中心籌備處主任） |
| 8  | 傳統與創新       | 文／李喬（小說家）            |
| 12 | 梅干扣肉的鄉愁……   | 林昭亮                  |
| 18 | 客家封肉蓋好食！……  | 吳仁春                  |
| 24 | 無可取代糟嬾肉……   | 羅進春                  |
| 32 | 簡單而複雜的肉丸子…… | 邱彥貴                  |
| 40 | 想念的地瓜飯滋味……  | 鍾鐵民                  |
| 48 | 難忘的童年好滋味……  | 張錦輝                  |
| 56 | 滿漢客家小炒……    | 郎祖筠                  |
| 66 | 嗜美食，賣畫也甘願…… | 謝孝德                  |
| 78 | 最愛客家發粿……    | 梁瓊白                  |
| 86 | 拳頭大的大湯圓……   | 謝宇威                  |
| 94 | 最愛又Q又黏的糍粑…… | 黃武山                  |

204	172	102	74	196	188	178	164	156	148	140	130	122	114	106
食茶！	鹹香熟陳好滋味！	千變萬化板仔	鹹香肥好下飯	苦盡甘來苦瓜覆菜丸子……………鄭彩緞	驚豔吉祥如意捲……………郭李建夫	色香味國宴客家菜……………邱寶郎	就是要荷包蛋……………林生祥	美味的吳郭魚片炒芥蘭……………朱邦雄	外硬內軟煎豆腐……………徐木珍	婆婆床下的覆菜……………甘耀明	只愛聰明蘿蔔乾！……………彭雅玲	媽媽的燉筍乾真是棒！……………朱陸豪	啊，粗鹽醃香魚肚……………黃永松	阿嬤私房鯽仔魚……………謝金鑑

專  
欄  
客家私房味

# 食 言

22位客家名人飲食記憶地圖

行政院客家委員會臺灣客家文化中心籌備處◎企劃  
野人文化◎編著



需要全本請在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 目錄

## 序

- |    |             |                      |
|----|-------------|----------------------|
| 4  | 客家飲食文化      | 文／李永得（行政院客家委員會主任委員）  |
| 6  | 生活的味道       | 文／盧維屏（臺灣客家文化中心籌備處主任） |
| 8  | 傳統與創新       | 文／李喬（小說家）            |
| 12 | 梅干扣肉的鄉愁……   | 林昭亮                  |
| 18 | 客家封肉蓋好食！……  | 吳仁春                  |
| 24 | 無可取代糟嬾肉……   | 羅進春                  |
| 32 | 簡單而複雜的肉丸子…… | 邱彥貴                  |
| 40 | 想念的地瓜飯滋味……  | 鍾鐵民                  |
| 48 | 難忘的童年好滋味……  | 張錦輝                  |
| 56 | 滿漢客家小炒……    | 郎祖筠                  |
| 66 | 嗜美食，賣畫也甘願…… | 謝孝德                  |
| 78 | 最愛客家發粿……    | 梁瓊白                  |
| 86 | 拳頭大的大湯圓……   | 謝宇威                  |
| 94 | 最愛又Q又黏的糍粑…… | 黃武山                  |

204	172	102	74	196	188	178	164	156	148	140	130	122	114	106
鹹香熟陳好滋味！ 食茶！	鹹香肥好下飯	千變萬化板仔	客家私房味	苦盡甘來苦瓜覆菜丸子……………鄭彩緞	驚豔吉祥如意捲……………郭李建夫	色香味國宴客家菜……………邱寶郎	就是要荷包蛋……………林生祥	美味的吳郭魚片炒芥蘭……………朱邦雄	外硬內軟煎豆腐……………徐木珍	婆婆床下的覆菜……………甘耀明	只愛聰明蘿蔔乾！……………彭雅玲	媽媽的燉筍乾真是棒！……………朱陸豪	啊，粗鹽醃香魚肚……………黃永松	阿嬤私房鯽仔魚……………謝金鑑

# 序 客家飲食文化

文 ■ 李永得（行政院客家委員會主任委員）

文化，就是每天生活的過程、賴以生存的方式、信仰、居住環境等各方面的總體樣貌，日常生活中所使用的語言和飲食，可以說就是族群文化最大的展現。一個族群的語言系統，經過千百年的醞釀才得以形成，所以語言不但是族群文化最古老的典籍，也是開啓窺見先民文明與生活的密碼。語言之外，日常生活中的飲食，同樣也是漫長時間形成的生活智慧，更是珍貴的文化資產。

飲食文化的形成，與時代、地域、環境等因素息息相關，譬如傳統客家飲食有著鹹、香、肥、油等特點，那是因為早年農墾社會的客家先民大多從事需要耗費大量體力的農事，又鹹又香又油的食物，才足以補充身體所需的熱量。提到客家菜，就一定會想到的客家小炒，也是一道最足以展現客家民族生活背景的传统菜色。客家小炒的形或，就是客家先人利用祭祀牲禮中的豬肉、豆干、魷魚，所創造出的一道美食。為什麼會放乾魷魚呢？這是因為曬乾的魷魚，不但易於攜帶，且因為含有高鹽分，可以久存不壞，並且可以提味。從這些小地



方，都可以想見客家先民的智慧。

然而隨著生活條件的改善、烹調方法的進步，以及當代健康概念等因素，傳統飲食文化、飲食風味也正在改變當中。如何將客家飲食中的傳統元素保留下來，又能在新的創意嘗試中，摸索出新的方向，而成為現代人飲食生活的一部份，客委會每年舉辦客家美食展，正是將傳統飲食與現代生活連結的一項努力。

過去，由於語言、文化政策上的偏頗，造成客家人雖然是台灣第二大族群，卻面臨母語流失、傳統文化式微的危機。《食飽百》一書透過廿二位客家人士的訪談，以說故事的方式，說出每個人記憶中印象最深刻的一道客家菜，也許只是家常的肉丸子、糍粑、覆菜、蘿蔔乾，但在這些食物的背後，不但展現出一個時代的族群生活文化，也讓我們看到客家傳統生活中充滿智慧的庶民文化。希望透過本書流暢的文字與精采的影像，讓社會大眾認識客家、瞭解客家，進而喜歡客家文化。

# 序 生活的味道

文 ■ 盧維屏（客家文化中心籌備處主任）

「客家菜」、「客家家常菜」、「客家人日常生活的飲食習慣」、「客家農墾生活的飲食智慧」、「客家族群特殊社會文化遷演表露的飲食特性」，就這樣，食物牽引出客家人的生活圖像，也連接上了客家族群的文化樣貌。也許每個客家人的飲食經驗，因地域、時節而有所不同，但相同的是，在飲食文化的背後，都蘊藏著同樣豐厚的生活記憶與故事。

《食飽旨》一書採訪了廿一位各行各業的客家籍人士，包括小提琴家林昭亮先生、國寶級客家歌謠傳唱者徐木珍先生、知名畫家謝孝德先生、京劇名角朱陸豪先生等，以及一位雖非客家籍，卻從小與客家庄關係密切，同時也是烹飪名家的梁瓊白女士，從他們記憶最深刻一道或好幾道客家菜，牽引出過去客家生活的點點滴滴，也讓我們看到了往昔生活的艱辛，卻又充滿了客家人知足惜物的性格與智慧。

「行政院客委會臺灣客家文化中心籌備處」持續企劃各種客家主題

出版品，目的是讓大家有機會認識、瞭解，進而欣賞客家生活文化。

《食飽言》這一本書，我們從日常的飲食主題出發，沒有學術研究理論，也不探討歷史發展，期待透過當代客家名人的飲食記憶與生活瑣事，編織最真實的客家文化感受。下一次問候身邊的朋友，腦海裡總會浮現出這本書名，開口道一句客家日常問候：「食飽言？」

# 序 傳統與創新

文 ■ 李喬（知名小說家）

「生活方式」是文化核心意義的主要呈現，「飲食文化」是一個文化體系中基礎的、最不易變遷的部分，也是「生活方式」的重點表現。這個說法的某層意義是：當該文化體系中的飲食文化的基本特色特質消失，似乎可以論斷該文化體系已然瓦解，或瀕臨崩潰的階段。

形成某種形式的飲食文化，其因素有四：

- 一，生活的背景。俗話說：靠山吃山，靠海吃海；
- 二，傳統的約束，包括傳統食材、烹飪法、禁忌食物等；
- 三，受同地區其他飲食系統的影響，包括外國潮流；
- 四，食材與烹飪器具的改變。

台灣客家飲食被社會關注，並蔚為風尚，固然客家飲食本身有獨具魅力，卻也不能說不是台灣社會多元尊重觀的確立，客族自覺並努力創造的結果。

客家飲食文化的特色，經久彌新的因素，在此不予贅述。就發展發揚的角度看，維持傳統特色與創新迎合現代人需要，這兩者「奇怪的」，似乎存在著某種緊張關係。所以形容「奇怪」，是理論上不該如此的，是並存中互相銜接的，可是實際的客家飲食界，往往「傷傳統，亂捏造」，不過在商品化廣告掩飾下，看來欣欣向榮，前程一片光明。實際上危機潛存，那就

是第一段所提的，客家飲食文化特色特質消失的問題。

客家傳統飲食五大特色：香、油、鹹、熟、陳，人人皆知，然而油多重鹹有礙健康，應該改變，可是一改，客菜特色大減。不能不改，挑戰點在如何改？菜香色令人食指大動，可是現在使用人工香包，客菜如何面對？陳老不是問題，問題在陳年而絕對不失潔淨衛生。外國帶來生菜食法，客菜可有創造不同風味的生菜？烹飪新器具不斷引進，客菜用之而又能出現不同於其他飲食系統的食物嗎？凡此這些，都是客食傳統與創新之間存在的嚴肅議題，也是技術能力的考驗。

食品商品化是必然的，求商品的利潤，嚴控成本也是當然。可是為此目的，食材採用次級品、代用品、贗品。此時客食變形變質，終而「不是客家飲食」傷害客食。到此，「客食」退位，基於「客家飲食文化」的商機，豈不也消逝無蹤？

「客家炒肉」（外人通稱客家小炒），參入新鮮蘆筍，這就不是「客家炒肉」；放進紅辣椒，這就驅逐了「客家」！「菜包仔」體型縮小，質材不變，可是竟下鍋油炸（客詞是「焗」），到此「客食」出境了！

本書由多名知客家，又懂「客食」，還能「做客食」的人物，現身說法，親自出手，美好客食端出現給各位讀者欣賞、品嚐，確是功德一件，高興以小文為序，共襄盛舉。

（二〇〇六、一〇、十一）

月光華華，細妹煮茶；阿哥兜凳，人客食茶。嘴圓圓，想吃板仔圓。

嘴嘟嘟，想吃鹹豆腐。嘴長長，炒豬腸。食人三碗飯，愛做兩碗還人。

會算毋會除，拿米換蕃薯。田螺取肚飽，毋知尿牯生綠苔。

食飯打赤膊，做事尋衫著。清明前好蒔田，清明後好種豆。

有時省一口，無時有一斗。有食無食過道年初十，有做無做料到月半過。

揚搖仔，飛過岡，飛到山崎陣陣上；船來等，轎來扛，鹹豬肉，放中央，地豆米，好拈香。

每日三片薑，當過街巷尋藥方。糍粑搵介番豆撈烏糖，唔貪肚飽只爲香。

甘蔗因甜正炸糖，膽草因苦正煎茶。甘蔗一目食忒正一目。

勤人能有隔年鼓，懶人只有隔夜茶。滿園包粟似黃金，一來生財又防飢。

客家菜味人人愛，最愛覆菜肚片湯。生時四兩豬肉吃，贏過生後一條豬。

飯後行百步，食到九十九。路愛一步一步行，飯愛一口一口食。



嘴嘟嘟，想吃鹹豆腐。嘴長長，炒豬腸。食人三碗飯，愛做兩碗還人。

會算毋會除，拿米換蕃薯。田螺取肚飽，毋知屎屙生綠苔。

食飯打赤膊，做事尋衫著。清明前好蒔田，清明後好種豆。

有時省一口，無時有一斗。有食無食過道年初十，有做無做料到月半過。

揚搖仔，飛過岡，飛到山崎陣陣上；船來等，轎來扛，鹹豬肉，放中央，地豆米，好拈香。

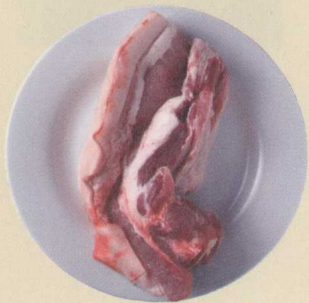
每日三片薑，當過街巷尋藥方。糍粑搵介番豆撈烏糖，唔貪肚飽只爲香。

甘蔗因甜正炸糖，膽草因苦正煎茶。甘蔗一目食忒正一目。

勤人能有隔年鼓，懶人只有隔夜茶。滿園包粟似黃金，一來生財又防飢。

客家菜味人人愛，最愛覆菜肚片湯。生時四兩豬肉吃，贏過生後一條豬。

飯後行百步，食到九十九。路愛一步一步行，飯愛一口一口食。



# 梅干扣肉

## 的鄉愁

「我從來都沒有想過，自己和客家竟然有這麼深的淵源。」總是保持一臉微笑的世界知名小提琴家林昭亮，談起自己的客家身世，溫文的語氣裡，有著許多的意外與驚喜。

而且，意識到自己與客家有著緊密關聯，還是最近幾年的事。林昭亮說，他從小就喜歡吃梅干扣肉，卻從來不知道那原來是道地的客家名菜；和太太論及婚嫁了，也還不知道親愛的未婚妻竟是美濃客家人。一直到二〇〇五年，有位叔叔向他提到家族淵源，林昭亮才知道，自己有著客家血統。

原來，林昭亮的祖父母曾在廣東揭陽縣附近定居，而揭陽是潮州人與客家人混居的古城，林昭亮的祖母就是揭陽地方的客家人。身為立法委員的祖父在一九四九年時，跟隨政府播遷來台，但當時祖母卻留在廣東，並未一起來到台灣。而早在林昭亮十一歲之時，父親便過世了，第二年，他又遠赴澳洲留學……。

林昭亮 小·檔·案

陳泰維 / 攝



林昭亮，世界知名小提琴演奏家；出生新竹，五歲開始學習小提琴，十二歲赴澳洲學習音樂，十五歲進美國紐約茱麗亞音樂院，獲得西班牙第一屆蘇菲亞女王小提琴比賽後，即開始職業演奏生涯；一九九一年後定居紐約；以才氣縱橫的技巧，以及精緻柔美、細膩優美的琴聲，贏得全世界樂界人士及樂迷的讚嘆喜愛，演出足跡遍及全球。



