

家庭 客家菜 套餐

彭廷雲◎精心著作

強力推薦

吳伯雄・戴美玉

總統府資政暨其夫人

黃弘毅

中華職訓中心主任



家庭系列

家庭 客家菜 套餐

彭廷雲◎著



台視文化公司出版

家庭客家菜套餐 / 彭廷雲著；-- 初版.--

臺北市：臺視文化，1997〔民86〕

面：公分.--（臺視叢書）（家庭系列）

含索引

ISBN 957-565-334-3（平裝）

1. 食譜

427.11

88012589

台視文化全球資訊網網址：

<http://www.ttv.com.tw>



台·視·叢·書

有·口·皆·碑

家庭系列 12060695

家庭客家菜套餐

◎彭廷雲／著

◎定價／三五〇元

出版／台視文化事業股份有限公司

董事長：胡元輝

發行人／總經理：梁光明

出版事業部經理：陳綺華

地址：台北市八德路三段1號二樓

電話：（〇二）二五七八—五〇七八

（〇二）二五七七—五五七九

傳真：（〇二）二五七七—〇一八五

電子信箱：ttvbook@mail.ttv.com.tw

郵政劃撥：〇一四六九六六五 台視文化公司

印刷／中華彩色印刷股份有限公司

初版／一九九九年九月

初版六刷／二〇〇二年四月

法律顧問：萬國法律事務所

登記證：局版北市業字第79〇號

◎本書保留所有權利，

欲利用本書全部或部分內容者，

須徵求台視文化公司同意或書面授權。

請洽台視文化公司圖書處（電話：二五七七—五五七九）

【版權所有·翻印必究】

本書如有漏印、脫頁、污損，請寄回替換

家庭系列

客家菜 家庭 套餐

彭廷雲◎著



台視文化公司出版



推薦序 · 一

教我如何不想「它」？

總統府資政暨夫人

吳伯雄·戴美玉



家庭之中，掌廚者絕大部分是婦女，她們可能是媽媽；可能是阿嬤；可能是姊姊；更可能是為人妻者——這些家庭煮婦不但盡忠職守地滿足了全家人的饑腸，更左右了一家子的飲食喜好於無形中。

因此，即便現今餐飲也興起西風東漸，來自世界各國的美食紛紛抵台攻城掠地，但對於時常在外用餐、應酬的現代人而言，若能得享記憶中道地的家鄉味，心中的幸福滿足感，著實難以訴之筆墨！

來自苗栗的彭老師與我關係匪淺，我們相識於實踐，這個總是笑臉迎人的學妹，很容易教人印象深刻，而她的熱愛做菜、喜與人分享，更為她贏得了許許多多真誠深厚的友誼。

從事烹飪教學已十多年的她，終要出書了，而且是一本與我們皆關係密切的書——《家庭客家菜套餐》。

看完此書的內容，先生與我皆感覺親切無比，書中所寫就的百餘道食譜，真的是既簡易又家常，並將客家菜的特色——擅醃菜、愛米食、主山珍，以客家人日常用餐方式呈現，讓人不但能輕鬆煮就一桌客家美食，更可以藉由按譜演練中，完全體會客家人善用食材、克勤克儉的醇厚本性。

看著看著，我們彷彿真的回到家鄉，品嚐到朝思暮想的客家美味！

這麼一本深具特色且真實無飾的食譜，真教人愛不釋手，她前來邀請我們為之作序，我們自然樂於與之共享這份令人愉悅的喜果，相信喜愛美食的您，也會愛上它的真實原味！

大家的彭老師

財團法人中華文化社會福利事業
基金會附設職業訓練中心主任

黃弘毅

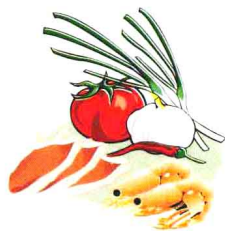
彭老師要出書了，一本家鄉味的書將在飲食界大放光彩。

在職訓中心，負責中餐技藝教學課程的她，做菜——自是無可挑剔了，而其樂於同人分享做菜經驗的古道熱腸，不但為同仁間津津樂道，被她教過的學生更是頻頻回來探望她，與她討論工作上、生活上的大小事，每每總見她真誠和悅地與同學們分析、討論，所以總可聽見彭老師、彭老師之聲在教室內、校園間迴盪。

想想同彭老師相識，也有七年了，自她由實踐轉調過來，七年來，她在職訓中心開辦的各種中餐烹調相關課程克盡心力，並延請業界的名師、大廚來教導學生各種烹飪技藝及常識，使得本中心的中餐技藝課程美名遠播，許多學生因之不遠千里而來。

今日，一直站在烹飪教學崗位上的她，就要出版一本與她密切相關的食譜——不只是她的職業與食譜出版關係密切，而且此次的主題「客家菜」又是她最擅長不過的。本人特為此專輯誌序，自是樂意之至，深信向來熱愛與人分享做菜經驗的她，在這本書中，同樣是無所保留地傾囊相授，絕對可以輕易上手，而且所做出的佳餚自是美味，不在話下。謹致敬佩之意。





作者序

真實的原味

彭道平

喜歡上做菜是從什麼時候開始的？——早已記不清了！但永遠忘不了，小時候，家在山野間，為了求學，得趕個大早，走上一個半小時的山路，再搭上一天中只有幾個班次的公車，搖搖晃晃的到學校；到了傍晚，再趕著公車，搖搖晃晃到早上的搭車處，走上一個半小時沒有路燈的山路，回到家時，立刻急急忙忙幫著做家事。

這樣的日子雖苦，可能因為山城裡，大夥都是如此，倒也不以為苦，直到考入實踐，北上就學，與台北日漸關係密切後，故鄉的一切反教我叨叨念念，尤其是故鄉的美食、小吃，最最教我難忘！因之，進入社會工作後，至今，每逢假日我總是奔往苗栗老家，除了與家鄉的親友敘敘舊、聯絡聯絡感情，同時也犒賞已犯了一整個禮拜相思苦的腸胃，臨走時，不忘帶上家鄉才有得賣的道地的福菜啦、蕨菜啦、蘿蔔錢啦……讓身在台北的我及外子也能燒幾道家鄉菜聊慰一下已養成壞習慣的胃腸！

許多人都問我：「這些菜難道台北真的買不到嗎？」

其實倒也不盡然，只是因為有些菜在苗栗家鄉中，仍保留了最傳統地道的做法，像是作「粿」、「麻糬」的米漿；人工曬製的福菜、梅乾菜、蘿蔔乾；做法和口感絕對與眾不同的客家豆腐、白豆干等，即便台北可以十分方便購得，我仍習慣回鄉採購。

因之在構思本書內容時，我幾經考量要如何呈現客家味？如果





有些食材只有客家莊才買得到！

經過與出版社的討論，並得其支持，最後，我仍決定將最真實、最生活化的客家菜毫不保留也毫不贅飾地呈現在朋友面前。

客家的吃食，同客家人的個性一般，都是十分樸實無華的，由於喜食原味，因之其菜餚通常不喜添加過多調味料，而偏愛將食材的原汁原味熬煮出味。

再加上客家莊多位在山野之間，因之山珍、野味多為餐桌上的主角；為了能長時間保存食材，在尚未有冰箱等科技化產物發明的年代，客家人以醃製，來保存食材、變化食材，因而發展出客家人專擅的醃製入菜。

而為了補足勞動所需的精力，除了嗜食米飯，以米食為飯後點心的用餐習慣，更是至今未曾改過。

這些簡單、毫不華麗的菜餚，近幾年來，因現代人嚐用了過多調味、外來添加物的精緻菜餚，反而深受歡迎。

這本書中的菜餚雖不見得是精緻，但絕對是客家人日常飲食最真實的呈現，有少數一、二樣食材或許只能在客家村購得，為了忠於客家菜，我仍將之列入，但絕大多數的食材在現今市場中都已能購得。

感謝參與此次出書作業的所有工作同仁，有了你們的幫忙，才有了此書的誕生，更感謝多年來一直支持我的家人、同事、好友，願以此書獻給你們及所有喜愛做菜的同好！





目錄 家庭客家菜套餐

推薦序・一

推薦序・二

作者序

細說客家菜——樸實的好味

作菜之前——製作客家菜的食材

《家常享用篇》 四菜一湯，適3～5人共享！

甘鹹香醇好下飯，一日疲累皆遺忘，回家的感覺——真好！

福菜蒸肉餅套餐

福菜蒸肉餅（主菜）／豌豆片炒下水／香櫨苗炒肉絲／九層塔煎蛋
／蘿蔔排骨湯（湯品）

滷豬肝套餐

滷豬肝（主菜）／涼拌茄子／炒三菇／紅燒冬瓜／香菇雞湯（湯品）

滷大腸套餐

滷大腸（主菜）／家鄉茄子／薑絲肉片／蘿蔔絲煎蛋／鴨肉薑片湯（湯品）

2 3 4 10 15

20

26

32



紅燒鱸魚套餐

紅燒鱸魚（主菜）／芹菜炒花枝／芥菜金桔醬／酸菜炒肉末
／豬血湯（湯品）

38

蒜苗鯊魚套餐

蒜苗鯊魚（主菜）／白豆干炒韭菜花／茭白筍炒肉絲／菜脯煎蛋
／醬冬瓜鳳爪湯

44

生炒豬肝套餐

生炒豬肝（主菜）／蒜苗蘿蔔／空心菜炒丁香魚／乾煎豆腐
／海帶綠竹筍湯（湯品）

50

苦瓜排骨套餐

苦瓜排骨（主菜）／煎鹹魚／水蒸蛋／三絲豆干／蘿蔔錢肉片湯（湯品）

56

煎鱸鰻套餐

煎鱸鰻（主菜）／木耳炒肉片／蝦皮高麗／炒地瓜葉／木瓜排骨湯（湯品）

62

紅燒肉套餐

紅燒肉（主菜）／蒜絲茄汁鯖魚／腐衣中芹／韭菜煎蛋
／排骨冬瓜湯（湯品）

68



紅燒排骨套餐

紅燒排骨（主菜）／酸梅苦瓜／涼拌韭菜／薑絲芋筍／吳郭魚湯（湯品）

74

《朋友小聚篇》

五菜一湯一小點，適6～8人共享！

路邊摘野菜，溪裡捉魚蝦，昔日舊時光，與友齊憶往！

鹽酥溪蝦套餐

鹽酥溪蝦（主菜）／炒鵝腸／鹹蛋炒苦瓜／滷筍乾／白切肉

／胡椒粒肚片湯（湯品）／炒板條（點心）

82

乾煎虱目魚套餐

乾煎虱目魚（主菜）／酸菜炒毛肚／麻油腰花／燴絲瓜／白斬鴨

／長江豆排骨湯（湯品）／煮羅蔔湯（點心）

90

糖醋溪哥套餐

糖醋溪哥（主菜）／涼拌花生／福菜炒水蕨／砂鍋魚頭／豆醬炒桂筍

／酸菜肉片湯（湯品）／艾草粿（點心）

98

炸蜂蛹套餐

炸蜂蛹（主菜）／子薑鴨片／豆豉蒸排骨／韭菜花炒鮮魷／炒蚶子

／桂筍梅乾排乾排骨湯（湯品）／炒米粉（點心）

106



《貴賓蒞臨篇》

七菜一湯一小點，適8~10人共享！

山珍、醃菜、米食美！賓客齊聚，細品山城的真實味！

金桔白斬雞套餐

金桔白斬雞（主菜）／椒鹽鯧魚／客家小炒／紅燒豬腳／薑絲大腸

／涼拌水蕨／芹菜炒牛肉／酸菜鴨湯（湯品）

／裸粽（點心）

116

梅菜扣肉套餐

梅菜扣肉（主菜）／鹽水鵝肉／涼拌海蜇／樹子蒸魚／青豆蝦仁／薑絲粉腸

／鹹酸甜／仙草雞（湯品）／炸春捲

126

炒雞酒套餐

炒雞酒（主菜）／涼拌黃豆芽／枸杞燉河鰻／釀苦瓜／蒜絲牛肚

／九層塔炒田螺／紅燒蹄膀／福菜肚片湯（湯品）

／客家麻糬（點心）

136

白切醃鹹肉套餐

白切醃鹹肉（主菜）／鱸魚生魚片／香酥鴨／釀豆腐／糖醋鰻片／紫蘇田雞

／涼拌水蕨麻油雞拂／涼拌水蕨清燉羊肉湯（湯品）

／涼拌水蕨菜包（點心）

146



細說客家菜

樸實的好味

您吃過客家菜嗎？您對客家菜的印象是什麼？

「鹹、肥、香」大概就是一般人對客家菜的評語，或許還會有人補上一句「粗俗」！

事實上，客家菜之所以能在講究飲食文化的中華文化中自成一格，得要從客家民族的民族性格談起，而他們之所以不同於中國其他族群的民族性，又必須從其源流深入探討。

「客」居異鄉，開創新天地

若要追根究柢地問：「究竟誰才是真正的漢民族？……」

您會從許多史料中發現，客家人才是最初居住於黃河流域的漢民族，而且還是當時的世家大族，文化水準頗高。

只不過，在東晉時，因五胡亂華，抗禦無功，不得不相率南下；在唐末時，又逢黃巢之亂，兵禍連結，民不聊生，遂再度南遷；宋室南遷後，文天祥起兵勤王，忠義之士追隨帝室，輾轉五嶺之南、珠江東西；時至清初，客家節義之士更是多起勤明帝，抗爭失敗，被迫遠走他方；後因清廷招人墾殖一些荒陌地區，包括了台灣的中北部，為了替子孫謀求更好的生存環境，客家人再度舉家遷移來台及其他海外地區。

當然，在這趟持續千多次的遷移行動中，也有一些客家人在當地安定下來，久而久之遂以當地人自居，而大多數繼續遷移的客家先祖，依然以「客人」自稱，也就成為我們現在狹義稱呼的「客家人」。



由歷史上的幾次大規模遷移看來，客家人的南遷，大多與精忠大義有關，至於天災人禍的逼迫不過只是極小的外在原因罷了，而「客」居異鄉的行動，更非是消極的逃避，實乃積極地拓荒墾殖，為民族開創新的天地。客家人的性格特點也就在於此。

堅忍卓絕、獨立奮鬥的民族性格

千年的遷徙苦痛卻也造就了客家人堅忍、卓絕、勤勞的特性，那是因為南方多山、多丘陵，一些較為平坦的地區早為先前定居於此的民族所聚集，南遷後的客家人只得集結在山區，而與外界聯繫困難的自然環境，也將客家人的固有傳統、文化禮俗，甚至是語言習慣全都保存了下來，完全不受物換星移的影響。

即使後來遷移至台灣，也因為到得晚，西部的平坦之地早已被漳州人、泉州人所開發，只得往丘陵地、山區裡住，客家民族特有的性格也因此得以保存，繼原住民、閩南人之後，成為定居於台灣的第三個民族。

目前在台灣的桃園、新竹、苗栗、台中、雲林、高雄、台東、屏東、花蓮等多山的縣市都可以找得到客家村的蹤影，至於客家人，則有許多已經在台灣各個城市裡生根，毫無地域之限了！

鹹、肥、香——其來有自！

就像配合著遷移史般，客家民族的飲食文化也隨著其遷移之地而

有所改變，並無明顯且獨立的菜系出現，南遷至閩西的客家人，菜中融合了閩南的味道；在廣東落腳的客家人，做出的菜色則被歸入廣州菜或東江菜中；當然，在台灣客家菜也有融合台灣菜的趨勢。而這正是客家人因時、因地制宜





的特性之一！

正因為客家先民遷移的落腳地幾乎都是山區，物資匱乏，又因對外連絡不易，食物的保存變得十分重要，遂發展出以鹽醃製食品的獨特文化；再加上居住之地多為貧瘠不毛之地，必須以勞力換取生存，而粗重的工作往往會流許多汗，特別需要吃鹹的食物，所以客家人在菜的鹹味上會重一點，如此才能補充因流汗而失去的水分。

而要怎樣肚子才能耐飽，不會很快就餓了呢？炒菜時多放點油補充脂肪，正是客家婦女家傳的廚房密法，這些由油脂轉換的熱量，正是勞動時不可或缺的能量。

另外，客家人相當重視食物的香味，而「煎」的方法正可以讓食物散發出誘人的香味，所以客家菜中多得是煎得乾乾、香噴噴的，為的也是讓人多吃一些飯，多一些體力幹活。

如此看來，客家菜的「鹹、肥、香」可說完全是順應環境而發展出來的！

「粄仔」

客家米食大觀

或許是生存的環境刻苦，儘管先祖來自於產麥的中原地區，客家人的主食卻與南方人相同，以稻米為主，但卻不太吃稀飯。在台灣，客家人更是三餐都食乾飯，原因是勤勞的客家人在飯後都要下田工作，吃稀飯容易肚子餓，體力會不濟。在他們的觀念裡，甚至認為煮得稀巴爛的稀飯是病人才吃的！當然，隨著社會環境變遷，現今的客家族群中好吃稀飯的也不少。

而在客家人手中，米也不是只能煮成乾飯、稀飯而已，將其磨成漿，再壓去水分，就變成客家食品中千變萬化的「粄仔」，也就是閩南人所說的「粿仔」。

客家人可以將「粄仔」運用得多采多姿，通常不論是婚喪喜慶





或廟會拜拜，都會用大量的「齊粿」（有點類似不包餡料的麻糬）以饗來客；而新婚祝壽、拜神祈願要做「紅粿」；喪事或掃墓時要做「發粿」，新墳則要做「紅粿」；農曆春節就得要做「甜粿」（也就是年糕）、「鹹甜粿」（鹹的年糕）、「發包」（包子形狀且表面會開口笑的發粿）、「菜頭粿」（即蘿蔔糕）、「芋粿」（即芋頭糕），所有的「粿仔」幾乎統統出籠了；元宵時節，則要做「菜包」，因為形狀有些像昔日的豬籠，小孩子們都將其稱之為「豬籠粿」；端午節則和其他民族一樣包粽子而不做粿仔，但也有人用粿仔包成「粿粽」；中元節除了包粽子外，還要打「齊粿」；中秋節則打「芋粿」；冬至則為「粿仔圓」（即湯圓）。

琳瑯滿目的米製品填滿了客家人的生活，無怪乎一年到頭，都可以在客家村中看到有人在做「粿仔」！

「鹹菜」與「桔醬」都是好味

事實上，由於居住之地離海頗遠，想吃魚蝦得往溪河裡抓，因此，在客家人菜裡少有海鮮類，偶爾可見的海產多為醃製或曬乾的製品。除此之外，醃製的蔬菜更是客家菜中絕對不可忽略的食材，甚至也已深深影響了其他民族的口味。

昔日，每當農作物收割之後，節儉惜物的客家人，會將一部分

新鮮的蔬菜以一層鹽一層菜的方式又搓又揉地醃起來，做出許多的鹹菜，如福菜、梅乾菜、蘿蔔乾、鹹冬瓜、醃黃瓜等；還有一部分蔬菜則會曬乾儲藏，如長豆曬乾的「豆仔乾」、高麗菜曬乾的「高麗菜乾」、蘿蔔切絲後曬乾的「蘿蔔絲」等。而這些醃製或曬乾的蔬菜用來煮湯、搭配肉類，全都是膾炙人口的味道！

即使是沾醬，客家人也有好味，桔醬就是許多客家庭中必備的沾料。將成熟的桔子蒸熟去籽，然後磨成汁





做成的桔醬，色澤偏黃帶點濃稠，口感細膩、酸酸甜甜，有著濃郁的桔子香味，有些還添加了辣味，任何菜餚都可以沾上一些，更添滋味，尤其是與肉類、飯仔搭配，味道更是令人吮指。

對於吃，客家人只求實際的營養，不貪口腹之慾，所做出來的客家菜自然不似中國料理的其他菜系華麗、好看，然而，撲鼻的香氣、紮實的用料，全在入口的剎那在舌尖化了開來，有股教人難忘的樸實。

不同地區有不同的詮釋

事實上，因為居住地區及當地所產農作物的不同，在台的客家人也有其各自擅長的菜色，例如，桃園、新竹地區的客家人經常會以酒糟醃製雞、鴨，成為當地特別的客家酒糟雞、鴨；苗栗地區的客家人則以曬乾和醃漬食品稱道，因此梅乾扣肉、梅菜蹄膀、福菜肚片湯等美味深入人心。至於屏東美濃客家人的板條、蒸粉腸、炒豬腸，以及紅燒豬腳、高麗菜封、冬瓜封（以紅燒肉汁燉煮成的菜）更是客家佳餚代表之一。

儘管台灣的客家人因地發展出不同的客家菜色，然而先祖遺留下來的民族特性卻又相通，因此，在台灣客家人會做出名稱相同、內容有些不同、口味不盡相同的客家菜，也不足為奇，但這些都無損客家菜講究的鹹、肥、香，只要抓住這個原則，就能做出地道的客家菜了！

這就是客家菜，樸實中的好味道！

