

H

a

K

a

i

客家

風味美食

楊競文◎著

邦聯文化

United Culture

版權所有 ● 翻印必究

食工坊 28

客家風味美食

食譜作者／楊競文

食譜攝影／賴光煜

客家庄圖片／懷寧傳播公司 提供

美術設計／L.V. WORKSHOP

文稿潤校／趙桂章

文字資料撰寫／編輯部

企劃統籌／簡敏育

出版發行／邦聯文化事業有限公司

地址／北市汀州路一段340巷1弄13號

電話／02-23097610

傳真／02-23097589

郵政劃撥／19054289 邦聯文化事業有限公司

印刷／皇甫彩藝印刷股份有限公司

總經銷／吳氏圖書有限公司

地址／台北縣中和市中正路788-1號5樓

電話／02-32340036

傳真／02-32340037

初版／1999年10月

登記證／局版北市業字第391164號

定價／260元

★ 本書如有破損缺頁，請寄回本公司更換
劃撥郵購如需掛號時，請加14元郵資





客家風味美食

邦聯文化
United Culture

自序

心裡最思念的滋味

楊競文

我在國中畢業後，就隻身來台灣半工半讀；初來到台灣時，賃屋適巧住在客家村旁邊，認識了不少客籍友人，也遍嚐了許多客家菜餚，久而久之遂對客家菜產生濃厚興趣，以致後來在各飯店、餐廳做學徒，仍念念不忘客家菜的純樸美味。

尤其，入行20餘年以來，做過的菜餚可說不計其數，卻從未想過有朝一日也能將所學的料理，竭盡所能展現在圖文並茂的食譜書中，特別是自己鍾愛的客家菜；因此，當這樣的機緣來臨時，心情是既興奮又遲疑，高興地是能把自已喜愛的客家菜餚和許多朋友分享，慚愧的是同行中經驗豐富、技藝純熟的前輩如此衆多，而我淺薄的所學可說班門弄斧，深怕貽笑大方。

幸而在一班好友們的鼓勵、協助下，我戰戰兢兢地接下了撰寫、示範客家菜食譜的挑戰，這份看似輕鬆、風光的新體驗，實則絲毫不容鬆懈，特別在拍攝之前，邦聯文化和我，不僅收集了多方的客家文獻資料參考，更費心考據客家飲食、菜色的由來；當然，凡此種種，若沒有我的師兄郭大俠明輝先生的鼎力支持及精神鼓勵，以及邦聯文化全體工作人員大力協助及配合，這本客家菜食譜的完成可說遙遙無期。

在此，衷心地對大夥說一聲，謝謝！



九二一大地震之後，關於文化的研究似乎變成輕如浮雲的閒差事了。然而，靜下心來思索，還是能夠發現，瞬息萬變的生命如果要是有一點點意義，還是得依靠文化的沉澱。客家菜算不算是文化，大概已經不用太多的爭論，應該沒有人會反對她和客家文化的關係。然而，她的文化意義到底如何，客家菜如何與客家文化拉起如實的關係，卻有令人驚訝的空缺。

佔領都市風景的先驅性字眼——客家菜

客家菜的招牌愈來愈多了，客家人在都市裡頭的處境，似乎一點一滴地增長了。「客家菜」扮演客家族群的先驅者，透過佔領城市人的口腹，搶攻城市客家的族群尊嚴。飲食文化以另類形式攻佔多元而複雜的城市風景，或多或少也能補強客家的族群自尊心。然而，僅僅從招牌的佔領，並無法真正讓客家文化落實到城市人的生命體會中。客家菜在目前的認知，多半停留在「糍粑」、「薑絲豬腸」與「鹹香肥」的刻板印象。這樣的認知能不能承擔起客家飲食文化大纛，實在很令人懷疑。

族群文化的口感標記

飲食當然是確定一個族群的口感標誌，人類學家、考古學家，從地層底下、從蠻荒部落中探尋每個族群的特殊性。客家人從遙遠的不知名處

所攜帶著「自己的口感」，代代相傳，一方面充作維繫生命的基本養分，一方面也跨越物質條件成為族群認同的標記。甚至，客家人還以自己的飲食邏輯詮釋族群、詮釋世界。客家人講究「熟食」，以煮熟為尚，相對來說「生食」就算是下等的飲食習慣了。對於原住民朋友，客家人和大陸人在歷史上一度曾區分成「熟番」與「生番」，用以詮釋其「文明化的程度」，所採取的措詞「生」與「熟」就是源於自身的飲食習慣。

由於多元族群之間的緊密接觸，台灣的非客家「友族」幾乎一接觸就察覺了客家飲食的特殊性，連帶地引動了客家人理解自身的飲食文化的價值，甚至鼓舞客家人以飲食——這個人人得以接觸的常民面向——做為維繫族群尊嚴的文化形式。

我們也曾害怕非客家友族將因這種片面化的文化認知，窄化了客家的「深邃」，然而，由於工作的緣故，必須在台灣各個角落行透透，有機會品嚐各地的風味才知道，飲食之道大矣，如果有恰當的規劃，客家飲食可以媲美客家話。從某個角度來看，飲食習慣和客家運動的原動力——



語言——有極為密切的關係。

客家飲食與客家運動

「寧賣祖宗田，勿忘祖宗言」是客家運動的強力口號，語言對於一個族群的存亡而言，的確有決定性的作用。而飲食習慣和語言一樣，乃是具最日常性的文化形式。或許，這也是許多人所以堅持自己飲食習慣的緣故罷。

語言的重建，對於客家運動幾乎是排名第一的族群努力因素，有識之士十多年來在雙語教學、客語新聞、節目、客家電台、交通工具（火車、捷運、飛機）的客語廣播、客家音樂之創作等等方面，頗有相當的成果。然而，種種的努力

似乎都是擔心文化失傳的大人們的自我安慰，已經走進都市文化的客家下一代對於大人們的呼喊，漠不關心者不知多過有心者多少倍。到底客家運動能不能指依靠語言的重建達成任務？實在很令人擔憂！

近年來，有愈來愈多的客家運動者嘗試擴大努力的範疇，舉凡建築、文學、戲曲、生命禮俗、族群史、社區史以及客家飲食等項目，都是衆所矚目的切入點。其中，客家飲食尤其是每場客

家文化運動必備的主角。客家文化節需要「打糍粑」、各種政治選舉需要「炒米粉」、一般性的婚喪喜慶則要「煮鹹菜湯」、有客家人在場的親友聚餐要點「薑絲炒豬腸」、近年開始流行起來的「客家擂茶」。都市裡的客家菜、客家餐館經常給人一股「鼓舞客家尊嚴」的積極作用。

飲食，以其獨特的物理性條件，不但能夠順利的征服客家下一代的身體感受（是否也是體質人類學可以研究的對象），也能順利征服友族們的脾胃。客家運動在台灣的意義，應當不在成立一個獨立的客家王國，而在維繫族群內部對於自我文化的珍惜意識，以及增強友族們對客家的尊重與認同罷。客家飲食文化在這個層次上，的確替客家文化鋪展了一條康莊大道。

重新認識客家菜： 從樣板的認知到生活文化

客家菜是什麼？和「客家」是什麼一樣，是一個很籠統的概念，大概沒有人能完完整整地說出所以然來。重新認識客家菜，不但是客家人的重要課題，也是重新認識客家的先驅性課題。客家菜是什麼，和我們曾經花費十多年時間追問的客家建築是什麼，有相同的困境與出路，都得從打破傳統的刻板認知入手。

客家菜的「鹹香肥」到底是不是客家人的常



民飲食習慣呢？如果從客家人的宴客習慣來看，鹹香肥的確是年中難得的筵席的飲食特色，然而，就客家人的絕大部分「日常生活」的飲食習慣而言，或許「粗食」「飽食」等「家常菜」更能寫實的傳遞客家飲食文化了。或許，客家菜被定位成鹹香肥的特色正在於友族們前往客家庄做客時的強烈感受罷，客家人對於來客，幾乎不敢以家常菜相待，因此「澎湃」（豐盛）的桌席也就成為具有評論作用的對外印象了。

如何能回歸客家主體的飲食文化脈絡，也就成為重新認識客家飲食文化的重要課題。

飲食文化的地域性

「新埔板條」、「美濃板條」、「中壢牛雜」、「永和豆漿」、「新屋鵝肉」、「苗栗客家小炒」、「萬巒豬腳」、「美濃高麗菜封」。

以地名做為食物的品味標誌，一方面定位出食品的正宗口味，一方面也顯現出飲食文化的地域特性。飲食有地域性，正和客家所具有的地域性具有相同的意義，隨著不同的自然與人文處境，客家飲食文化也有各式各樣地在地化現象。比如大陸地區及南洋地區極為注重的「客家釀豆腐」，在台灣就不是代表性的客家菜，同樣是「客家擂茶」，不同的大陸客家庄就有不同的調料與食用法，而台灣的擂茶則以戰後大陸海陸客家移民彭姓人家移住花東一帶最為著名，其他地方即便還存有擂鉢，多半也變成歷史的深層記憶了。客家飲食習慣能從原鄉帶來台灣，還得有充

足的條件相配合，正如客家建築文化要從大陸原鄉攜帶來臺，必須有種種的環節相扣，即使如此，在地化仍是族群面臨移民處境的新生力量。

萬巒人接受當地原住民的樹豆，成為萬巒的新興食品。台灣客家透過表演性強烈的打糍粑，促進了台灣客家的新興形象。美濃的板條、新埔的板條雖然都以相同的名稱現身江湖，卻有十分不同的口感，一南一北各自創造了令人垂涎的客家美食。遊走全台灣不同的客家庄，除了可以聽到不同口音的客家話，也可品嚐到不同口味的客家菜。這個種豐富而多元的客家菜現象，正是台灣客家的生命泉源。

傳統與創新

《客家風味美食》作者楊競文以切身的經驗，示範了五十六道的客家菜，既有傳統的原鄉風味，又有順應都市生活的創意食譜。頗有以飲食文化為客家打拼的姿態，值得我們鼓掌、喝采！

- ① 客家源流目前仍有極大的爭議性，客家到底是中原族群還是在地族群，還有得爭。
- ② 友族指非客家族群，從南洋客家學回來的美好措詞。
- ③ 當地人稱為麵帕粿。



目錄

作者序 3

客家飲食文化地圖／

陳板 4

第一章

醃漬菜&菜乾

梅乾菜封肉 13

筍乾蹄膀 15

鹹冬瓜蒸魚 16

蘿蔔乾小魚 17

黑豆鼓生腸 19

黑豆鼓鮮蚶 21

黃豆醬爆炒檳榔花 . . . 22

桔醬九孔 23

醬瓜蒸肉餅 25

豆子乾燉排骨湯 26

脆筍白肉鍋 27

第二章

復古味客家菜

冬粉肉丸 30

客家釀豆腐 33

鹽焗雞 35

鳳梨炒豬肺 37

金針香菇 38

雙蛋莧菜煲 39

苦瓜肚片 41

竹桶排骨 43

薑絲炒大腸 45

客家小炒 47

鮮筍雞湯 48

九層塔茄子 49

生燜芋莖 51

五香鹹豬肉 53

鮮肉釀辣椒 55

客家炒雞酒 57

九尾草雞湯 59

仙草尾冬骨湯 61

紅棗黑豆燉豬蹄 63



第三章

客家庄點心

客家板粽	69
肉粽	70
紅板	72
艾板	73
發板	74
水板	75
菜包粿	76
糍粑	78
金瓜炒米粉	79
三鮮板條	80
鹹米苔目	81



第四章

創意新客家菜

蜜瓜蟹黃煲	85
柳橙鵝肝	86
香蒜小蟹	87
稻香鮮魚	89
紅糟魚卷	90
石頭蝦	91
客家燻雞	93
奇異果沙拉筍	94
酸菜白肉卷	95
冬瓜白玉卷	97
鹹蛋大腸	98
倒掛金鉤子母蝦	99
杏仁甘蔗蝦	101
綠茶竹雞盅	102
萬壽果鮮貝盅	103
客家諺語	104



鹹香甘甜好下飯的客家醬菜

有人說少了福菜、梅乾菜、黃豆醬....等，客家菜就不成味了。的確，由於勤儉惜物的生活觀念，加上靠山不靠海的內陸生活型態，客家婦女特別善於醃製各類蔬菜，像是梅乾菜、蘿蔔乾；而除了醃菜，手巧心也巧的客家女性，還懂得稍加改變製法，轉化成「醬菜」、「菜乾」，像是醬瓜、鹹冬瓜、瓠瓜乾、高麗菜乾、豆子乾等，美濃地區的客家鄉親甚至還將花椰菜削成一朵朵曬乾後，拌鹽入罐封藏，滋味脆中帶有酸甜味，非常特殊。

若是有機會走訪客家村，你便會發現每一戶人家，或多或少都有瓶瓶罐罐的各式醬菜、菜乾；如果時令對了，也許還能瞧見他們在庭院廣場或籬笆牆上曬製各種菜乾呢。

當然，這些醃漬菜、菜乾的共同特色，除了「鹹」，還有就是「耐貯藏」，不論取其單吃還是入菜烹調，樣樣都很適合佐餐下飯，還帶有親切的鄉土風味。對身處都市的忙碌朋友來說，自己動手製做這些醃醬、醬漬菜類，遠比到傳統市場、南北雜貨行還是醬菜攤購買困難多了，不過，了解它們的製作過程卻是一種趣味，以下我們便為你介紹8種常見的美味客家醃醬、醬漬菜及菜乾，回味一下鄉土滋味。





醬瓜

是將蔭瓜清洗乾淨後，剖半挖去瓜囊，平舖在太陽下晾曬脫水，再一層蔭瓜一層鹽醃在醬缸中，醃一天後又將其取出曝曬陽光，讓蔭瓜水分減少後，加入黃豆鼓汁液封藏在醬缸內，不論用來煮湯、蒸肉，風味都很獨特。



豆子乾

豆子乾目前市面上較為少見，不過在苗栗大湖等地較「內山」的市集裡，或是一般大型南北雜貨行，像南門市場、迪化街等處，還是可以買到。

豆子乾的製作方法其實很簡單，只要把長豇豆洗淨、撕去粗筋，然後熱水煮過，撈起瀝乾水分後，灑上鹽拌勻了，放到太陽下曬到乾透，就可捆收起來。

梅乾菜

梅乾菜是客家人特製的土產，吃來清脆爽口還帶有一股香甜味，尤其混合豬肉片或排骨煮湯，更有消暑清熱的效果。

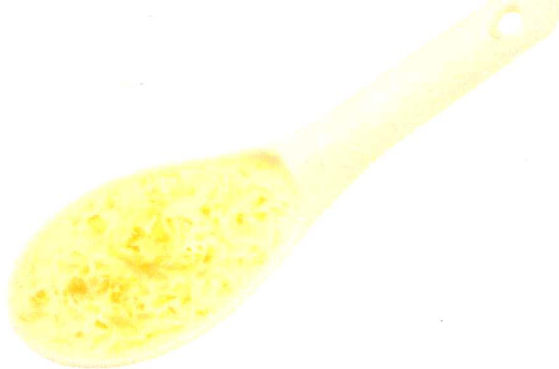
梅乾菜的做法是將新鮮芥菜先晾軟，再灑上鹽巴，用手搓、揉或以足踩、踏，使芥菜汁液透出後，將其晾曬脫水，直曬到又乾又硬成為土黃色，便紮成一捆一捆置於瓦缸或甕中封存，長年可食，且貯藏愈久色愈黑，質地也較軟，拿來做梅菜扣肉、梅菜蒸魚或素炒梅菜，都非常美味。



蘿蔔乾

有人說，沒吃過「菜甬」的人，就不能成為客家人，這話聽來或許太誇張，但也印證了蘿蔔乾在客家飲食中的重要性，的確，香味迷人的蘿蔔乾，不論煎蛋、燉雞湯還是炒小魚乾，滋味都很鮮美；現在許多客家餐館甚至流行販賣「陳年蘿蔔乾」菜餚，據說有意想不到的滋補療效呢！

客家鄉親通常在每年冬天白蘿蔔大產時，留取一些食用及打菜頭板，其餘便洗淨、切塊後，一層蘿蔔一層鹽疊塞在醬缸、木桶或玻璃罐內，上面再覆壓石塊逼出滷水；第二天把蘿蔔取出移到太陽下曝曬，一連重複數日，等到白蘿蔔的水分都壓乾了，咀嚼起來有脆韌感，便可取出收藏在小甕或玻璃瓶內，食用時才挖出。



桔醬 ↑

當酸中帶甜的小綠桔子成熟時，也是客家鄉親動手製作桔醬的忙碌季節。這款媲美「日本和風味桔醬」的客家特產，風味更加純厚醉人，拿來當白煮肉的蘸料或燙青菜的淋醬，不僅去油膩還具有開脾醒胃的效用。

桔醬製作方法為把買回來的桔子清洗乾淨後，放進鍋內蒸熟，對剖開去籽，再搗磨成濃濃的醬汁，然後和切碎的紅辣椒末仔細混勻成濃稠膏狀，便可裝入玻璃瓶裡貯藏，食用時可調些鹽巴、醬油和開水稀釋。



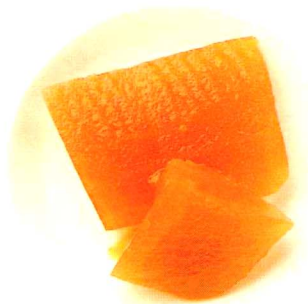
黑豆鼓 ◀

含有豐富營養的黑豆，在客家鄉親的巧手下，也能化身成醬缸裡的美味喔！做法為把黑豆洗乾淨後，浸水八小時，撈起後以飯鍋燜熟，再攤平在陽光下曬乾水分，然後收放到陰暗處陰乾、發酵，約需一個禮拜時間讓黑豆長出綠黴，便可將其洗淨後重新曬乾，接著以六比一的份量加入鹽巴，和適量的米酒，攪拌均勻後裝進玻璃罐或甕裡面，妥善密封兩個月，就能開封取用。



鹹冬瓜 ↓

和白蘿蔔一樣，冬瓜因其口感清爽、利尿退火，又耐貯存，故在客家農村中是大量種植的食材之一。而對盛產的冬瓜，客家鄉親也自有一套美味醃漬法：那便是將冬瓜去皮後，切成正方大塊狀，放在太陽下曝曬脫水，然後上鹽醃在醬缸內一天，再取出曬太陽至約呈七分乾燥狀態，便將其混合黃豆鼓及汁液封藏在醬缸中，靜待半個月後，冬瓜軟化成透明黃色即可取出食用。



黃豆醬 ▶

客家醃菜中常需用到黃豆鼓，其實黃豆鼓本身的鹹甘味道，便很適宜蒸魚或炒菜；著名的客家白斬雞，還非得沾黃豆醬，才吃得出其風味哩。

黃豆鼓的做法為取等量的黃豆及糙米洗淨後，黃豆浸水八小時，糙米浸四小時，然後撈起、蒸熟，混合均勻後，攤平在陽光下曬乾水分，再改放到陰暗處發酵，約一星期時間讓其發出綠黴，再以清水洗淨後曝曬乾燥，便以六比一的比例加入鹽巴攪拌均勻，備用。

接著另煮一鍋與黃豆及糙米等份量的糯米粥，放涼後，便可一杓糯米粥，一杓黃豆糙米，輪流舀進醬缸內，最後封口放在有陽光的屋簷下，讓其繼續發酵、軟化、滲出湯汁，約一星期時間便可開缸取用。

梅乾菜封肉

3人份



材料

五花肉8兩、梅乾菜8片、瓠仔乾8條(每條約20公分長)、高湯2碗

調味料

米酒1小匙、胡椒粉少許

做法

1. 將五花肉切成3小塊，放入滾水中川燙，撈起後洗淨雜質、浮沫；梅乾菜在水龍頭下沖洗乾淨；瓠仔乾泡水讓其微軟，備用。
2. 將梅乾菜攤平，頂端擺上一塊五花肉，以捲壽司手法將五花肉包捲起來，繫上瓠仔乾條，繞兩圈後綁緊。
3. 取一小砂鍋，放入被梅乾菜包住的五花肉，以及米酒、胡椒粉，再注入高湯約八分滿，蓋上鍋蓋後，以小火煮2個小時，待湯汁顏色轉濃郁，熄火，不掀鍋蓋續燜10分鐘，即可裝盤上桌食用。

13

料理鐵人

- ◎如果喜歡肉質Q一點，可將切好的五花肉先用熱油炸過，再入鍋燉煮即可。
- ◎梅乾菜本身即帶有鹹甘味，故不需再放醬油或鹽巴，以免過鹹。
- ◎梅乾菜的吸油力很強，燒出的菜色吃來讓人感覺不油膩；但若怕五花肉太乾澀，則建議可酌加2匙花生油，如此不必擔心膽固醇過高，又能吃出豐腴口感。

简乾蹄膀

6人份





材料

筍乾絲半斤、蹄膀1個、蔥1支、薑1小塊

調味料

鹽1/4小匙、味精1/4小匙、糖1小匙、酒1大匙、高湯2大碗

做法

1. 將買回來的筍乾絲洗淨後，放入熱水中川燙2分鐘後撈出，在水龍頭下漂沖5~8分鐘，以去除其酸性；蔥切小段、薑切片狀，備用。
2. 蹄膀買回來後，拿菜刀輕輕刮一遍，以去除雜毛及油垢；清洗乾淨後，在瘦肉部份劃兩刀，放進滾水中川燙5分鐘，撈起後瀝乾水分，續放入油鍋中將蹄膀表皮炸成金黃色，備用。
3. 筍乾絲墊在鍋底，接著放入蹄膀、蔥段、薑片、調味料和水，以小火燉40分鐘即可。

15

料

理

鐵

人

◎如想變化口味，炸好的蹄膀可先滷過再燉，口感又不同；喜歡吃辣者，還可放些紅辣椒提味。

◎怕蹄膀膽固醇、熱量高的人，可改以五花肉或子排代替。

豬蹄膀清洗處理步驟

- ① 刮除表面雜毛。
- ② 在水龍頭下清洗乾淨。

