

美味系列

廖羅雪鈞 著

# 客家私房菜



美味系列

---

# 客家私房菜

---

廖羅雪鈺 著



美味系列

## 客家私房菜

---

中華民國八十五年六月初版  
中華民國八十五年九月初版第二刷  
有著作權·翻印必究  
Printed in R.O.C.

定價：新臺幣350元

---

|      |      |
|------|------|
| 著者   | 廖羅雪鈐 |
| 執行編輯 | 簡美玉  |
| 發行人  | 劉國瑞  |

---

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

出版者 聯經出版事業公司  
臺北市忠孝東路四段555號  
電話：3620308 · 7627429  
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號  
發行電話：6418661  
郵政劃撥帳戶第0100559-3號  
郵撥電話：6418662  
印刷者 正大印書館印製裝訂

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

---

ISBN 957-08-1553-1(精裝)

# 廖序

本縣之客家人大部分住在近山一帶；客家人的生存條件雖然比河口平原地區的條件差，但憑著傳統的勤儉耐勞精神，也在峻嶺陡坡間開墾出一片天地。往昔客家先民以耕種山坑田維生，近年則以栽種果樹為業，所產之水果質量俱佳，遠近聞名，為本省著名之水果產地。

客家先民一向在偏僻的山區開墾，由於物質匱乏，生活非常辛苦，但卻也發展出獨特的食物保存能力，醃製食品即是一例，加上開墾多屬粗重工作，會流很多汗，也容易餓，所以特別需要吃鹹的食物，菜鹹比較下飯，也比較容易保藏，更能補充流失的鹽分；而炒菜時多放點油，吃的時候比較下飯，也比較容易保藏，更能補充脂肪，不會那麼快餓。所以傳統客家菜的特色是「鹹」、「香」、「肥」，這是順應環境所發展出的獨特「食的文化」。

近年來隨著經濟快速發展，生活條件不斷提升，客家先民移墾時「食」的需求已不復存在，加上族群融合的結果，傳統客家菜，已成了餐廳業者的專利，客家族群勤儉、團結的傳統美德亦隨著環境的改變而逐漸褪色。

廖羅美鈺女士蒐集、整理了60道傳統的客家美食，每一



道菜都有其歷史淵源，同時廖女士也隨著環境的需求做了改進，讓每一道菜除了具備傳統客家菜的要件外，不再那麼「鹹」與「肥」，更符合了健康的要求。希望經由《客家私房菜》的出版，讓大眾更加瞭解客家先民移墾的艱辛，進而能珍惜現今的成果，同時也期望經由「客家私房菜」的推廣，讓這獨特「食的文化」能融入您的生活。謹綴數言，樂為之序。

臺中縣長 廖了以



# 自序

當年嫁入廖家當媳婦時，由於夫家是五代同堂的大家庭，身處這樣的環境，免不了又是上山耕種，又是燒飯洗衣，過的日子相當清苦，但也因為有和老祖父、老祖母相處的機會，讓我從老祖母那兒學到許多傳統菜及醃漬品的作法，身為一個客家子弟，我深深覺得三生有幸。

除長輩們指導我做菜外，初期讓我受益最多的應該是石岡鄉農會的烹飪班了，多年的研習及輾轉參加全省比賽的洗鍊，讓我由一個純家庭婦女變成一個廚師。除了加強手藝外，我也開始充實自己烹飪的知識，在一次偶然的機會中結識了前立委吳耀寬先生，因為彼此的理念相同，及許多親友的支持鼓勵，我的第一個店成立了，輾轉經營到現在「元園廖媽媽的店」算是小有成就。

這一路走來，需要感謝的人太多，我只能懷著感恩的心情來對這個自己成長的土地、人們，多付出一些關懷與回饋，畢竟今天的成果是大家領著我奮鬥出來的。現在又承蒙聯經出版公司的厚愛，要我將傳統客家菜提出來和大家分享，面對這份工作，我無不戰戰兢兢，全力以赴，期能將最有傳統特色的客家菜盡我所知向大家介紹，其中附著一些典故或源流，乃筆者



親身的體會，若是讀者有更好、更值得推薦的食譜或菜色，也請不吝給予指導與批評；我相信，本土文化將因為大家一點一滴的累積與奉獻而終將涓滴成河，承先啓後，嘉惠後人，也為發揚客家文化盡一份棉薄之力。

廖羅雪鈺



# 目次

|    |     |
|----|-----|
| 廖序 | (1) |
| 自序 | (3) |

## 小炒類

|       |    |
|-------|----|
| 薑絲大腸  | 2  |
| 鳳梨炒粉腸 | 4  |
| 客家小炒  | 6  |
| 韭菜炒鵝腸 | 8  |
| 客家特炒  | 10 |
| 苦瓜迴腸  | 12 |

## 蛋 / 豆腐 / 青菜類

|          |    |
|----------|----|
| 九層塔蛋     | 16 |
| 菜甫絲蛋     | 18 |
| 客家煎豆腐    | 20 |
| 吾地龍      | 22 |
| 姥姥花生     | 24 |
| 阿嬤的私房炒花生 | 26 |
| 客家醃嫩薑    | 28 |
| 蒜頭蒸陳年蘿蔔乾 | 30 |
| 燜炒蘿蔔絲    | 32 |
| 長年菜      | 34 |
| 客家滷花豆    | 36 |
| 客家菜尾     | 38 |
| 炒筍片      | 40 |
| 梅干菜燜桂竹筍  | 42 |





|       |    |
|-------|----|
| 紫蘇醃瓜絲 | 44 |
| 滷冬瓜   | 46 |
| 炒苦瓜   | 48 |
| 煎茄子   | 50 |
| 客家炒酸菜 | 52 |
| 蒜香紅菜  | 54 |
| 地瓜葉   | 56 |



## 魚 / 肉類

|         |    |
|---------|----|
| 鹹豬肉     | 60 |
| 客家臘肉    | 62 |
| 梅干扣肉    | 64 |
| 梅干絞肉丸   | 66 |
| 山豬肉漬    | 68 |
| 客家糖醋排骨  | 70 |
| 醃瓜燜雞    | 72 |
| 白斬土雞    | 74 |
| 客家麻油雞   | 76 |
| 傳統客家薑母鴨 | 78 |
| 煎鹹魚     | 80 |
| 客家糖醋魚   | 82 |
| 酸溜魚     | 84 |







## 湯類

|        |     |
|--------|-----|
| 長豆乾湯   | 88  |
| 客家板條湯  | 90  |
| 客家冬菜湯  | 92  |
| 卜菜湯    | 94  |
| 酸菜肚片湯  | 96  |
| 莧菜湯    | 98  |
| 絲瓜湯    | 100 |
| 鹽菜水    | 102 |
| 丁香魚筍絲湯 | 104 |

## 主食 / 點心 / 糕類

|       |     |
|-------|-----|
| 客家炒米粉 | 108 |
| 客家炒板條 | 110 |
| 八寶飯   | 112 |
| 桂圓酒頭飯 | 114 |
| 糰糰    | 116 |
| 煎瓠瓜餅  | 118 |
| 客家筍包  | 120 |
| 紅龜板   | 122 |
| 艾草糕   | 124 |
| 客家蒸年糕 | 126 |
| 芋頭糕   | 128 |





A top-down view of a white oval plate filled with a stir-fried dish. The ingredients include dark green leafy vegetables, sliced green onions, and pieces of light-colored meat. A few red chili peppers are scattered throughout. A semi-transparent white rectangular box is centered over the plate, containing the Chinese characters '小炒類' in a bold, black, sans-serif font. The background is a red and black checkered tablecloth with a green leaf pattern.

小炒類





# 薑絲大腸



大腸經適度處理後，佐以薑絲（酸菜或酸筍亦可），炒起來脆而不韌，又不帶腥味，酸溜的口感人人喜愛，因此遠近馳名，堪稱一絕。

#### 材料：

大腸四兩半、薑絲一兩半、蒜頭三粒、辣椒一支、九層塔半兩。

#### 調味料：

黑醋兩茶匙、白醋兩茶匙、鹽四分之一茶匙、味精四分之一茶匙、香油少許、醬油一茶匙、米酒一茶匙、油一大匙、太白粉少許。

#### 作法：

1. 將大腸切段，汆燙備用。
2. 鍋中放入一大匙油，放入切片之蒜頭、薑絲爆香。
3. 加入鹽、味精、白醋、黑醋、醬油，米酒及半杓的水拌炒均勻後，勾芡。
4. 把大腸倒入鍋中，加少許香油及九層塔，用大火快炒，即可起鍋。趁熱食用，口味更佳。





# 鳳梨炒粉腸



所有嚐過這道菜的人，都讚不絕口。每當喜慶、宴客時，主人一定會上街提一串粉腸及鳳梨回家，佐以木耳，做出這道酸中帶甜的開胃小炒招待客人。

#### 材料：

粉腸六兩、鳳梨五兩、木耳三兩、紅蘿蔔八片、辣椒少許、薑絲少許、蔥兩支。

#### 調味料：

糖一茶匙、黑醋少許、鹽半茶匙、醬油一茶匙、香油少許、太白粉少許、油一大匙。

#### 作法：

1. 將粉腸洗淨，汆燙，切段備用。
2. 將鳳梨、木耳洗淨切片，蔥洗淨切段，備用。
3. 將沙拉油放入鍋中，爆香辣椒、蔥段、薑絲，放入鳳梨片、木耳、紅蘿蔔片和少許水拌炒，再加糖、黑醋、鹽、醬油、香油炒，最後放入粉腸，燜煮約三分鐘。
4. 起鍋前，用些許太白粉勾芡即可。



# 客家小炒



以前沒有什麼「大菜」（上得了大枱面的菜），但是卻有一些日常的精緻「小菜」，客家小炒便是因此得名，這幾乎是所有客家莊都有的傳統菜。您或許想像不出，芹菜、肉絲、乾蝦仁做成的這道私房小炒，宴客、下酒皆不失風味。

#### 材料：

芹菜三兩、魷魚二兩、肉絲一兩、乾蝦仁半兩、辣椒半支、蔥兩支。

#### 調味料：

米酒一茶匙、鹽四分之一茶匙、味精四分之一茶匙、香油少許、醬油四分之一茶匙、油一大匙、水少許。

#### 作法：

1. 將芹菜及蔥洗淨切段，芹菜汆燙過後撈起沖冷水，備用。
2. 將發好之魷魚切成與芹菜大小一致之長條；辣椒斜切片。
3. 將處理好之魷魚放入油鍋炸至收乾。
4. 炒鍋放入一大匙油，熱鍋，爆香魷魚、辣椒、肉絲、蔥段、乾蝦仁。
5. 最後放入芹菜，再加米酒、鹽、味精、香油及少許水快炒即可。