

苗栗縣立文化局局長 周錦宏／作家 鍾鐵民 特別推薦

台視文化



黃菊枝◎著

# 山客味



家庭系列 12041185

# 山城 客家味

黃菊枝◎著

尋訪山城 盡覽舊時點滴記憶

再飽餐粗茶淡飯

成為現代人最愛的休閒生活

在山城的料理中，樸實醇厚的客家料理，

不論是家常料理或變化萬千的米食小吃，

在在教人津津回味！

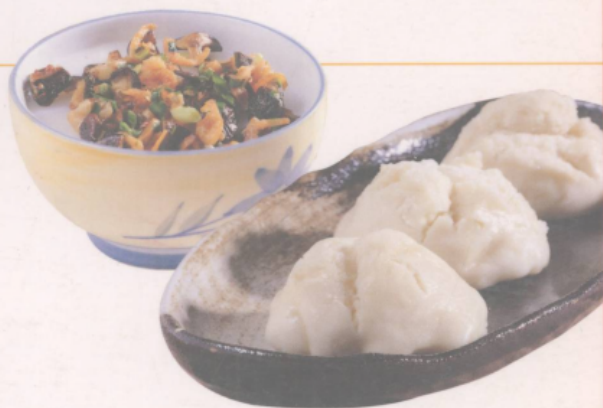
本書特邀苗栗地區家喻戶曉的阿婆・黃菊枝女士，

將其數十年來致力留存的客家米食小吃&家常料理，

以詳盡的圖文解說，毫不藏私地呈現，

只要跟著阿婆的一步一步做，

就能做出最地道的客家味！



台視文化公司出版 ◎定價／250元

ISBN 957565492-7



00250



9 789575 654924



山城客家味 / 黃菊枝著； ---初版---  
臺北市：臺視文化，2002 [民 91]  
面；公分。----（臺視叢書）（家庭系列）

ISBN 957 - 565 - 492 - 7（平裝）

1.食譜

427

91000000

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 12041185

## 山城客家味

◎黃菊枝／著

◎定價／二五〇元

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：台北市八德路三段二號十一樓

電話：（〇二）二五七八一五〇七八

（〇二）二五七七一一五五七九

傳真：（〇二）二五七七一一八五

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

版：中茂分色製版印刷事業股份有限公司

刷：皇甫分色製版印刷事業股份有限公司

製 初

版：二〇〇二年二月

法律顧問：萬國法律事務所

登記證：局版北市業字第七九〇號

◎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，請寄回調換

# 山城 客家味

黃菊枝◎著



 TTV 台視文化公司出版  
CULTURAL



## 代代相傳的美味

只要有心、肯嘗試，每個人都有機會成為料理高手！

年輕的時候，我一直幫家裡照顧生意，沒有時間、也不必接觸廚房的事。二十一歲嫁進夫家時，才驚覺自己竟然連一鍋飯都不會煮，那時候，我不知道生米要洗過煮才不會燒焦，而且連灶火都升不好，每天鄰居聞到燒焦味，就知道這家的媳婦煮飯又失敗了！

連飯都煮不好，內心的緊張、不安、羞愧，讓我哭了起來！還好有長輩、鄰居們的好心指導，終於漸漸上軌道，多年的學習與嘗試，我終於可以獨挑大樑，煮一桌好菜了。

以前的人蒸年糕是很慎重的事，通常都是家裡經驗老道的婆婆親手操作，蒸年糕時更是禁止小孩子靠近，以免小孩子說不吉利的話，導致蒸年糕的失敗，影響下一年的運勢。

我學會煮飯煮菜時，家裡的年糕仍然輪不到我蒸，但我有機會就學、有機會就試，二十年後，終於取得家裡年糕的製作權，廚藝終於受到肯定。

因為機緣，六、七年前我和家人在勝興火車站旁的老家開設餐廳，店裡許多菜餚、點心、小菜，持續獲得各方肯定，這些都要感謝我的婆婆、長輩的指點，以及她們代代相傳的智慧。



我本是閩南人，嫁進客家庄後，從不曾想過有一天會開餐廳、做米食，感謝我的先生、子女及好友們的支持，一步一步建立勝興客棧家族連鎖事業，也樹立品牌形象與口碑，我衷心感謝你們！

出書介紹勝興客棧的料理與美食，希望傳承長輩們的智慧，更希望大家試著做，體驗料理的樂趣，增進生活情趣，建立美好的家庭。

黃菊枝



## 女人會四燴四炒，灶下無麼个毋曉

「女人會四燴四炒，灶下無麼个毋曉！」這是一句言簡意賅的客家俗諺，用來形容製作客家米食已有四十年經驗的劉媽媽（黃菊枝女士）最適切不過了。簡約地來說，這句俗諺的意思是：「女人若擅長各種烹飪技巧，那麼，廚房裏的大小事沒有什麼是她不知道的了。」劉媽媽從過去對食物烹調的一無所知，到現在能夠不斷地對客家菜餚推陳出新，

這一路走來的刻苦歷程除了代表著傳統客家飲食文化的質樸，更充分地展現了劉媽媽對客家料理的堅持與執著。

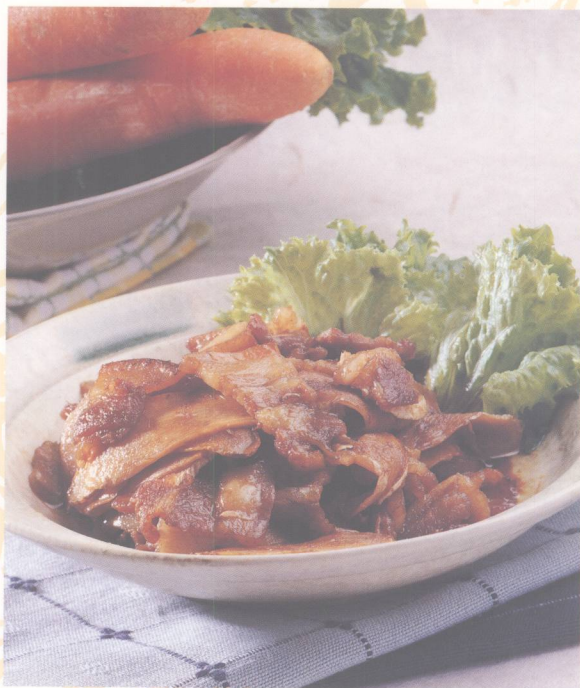
走出勝興車站，抬頭一望就可看見勝興客棧。牆上的磚，屋內的樑，有種令人屏息的美，更令人意外的是，這勝興客棧的一磚一瓦，乃是取材自民國二十四年關刀山地震時，龍騰斷橋震毀的廢磚廢



鐵。世居此地的劉傳旺先生（劉鎮崗之父），不辭辛勞地將這些他眼中視為至寶的建材，一擔一擔的往回挑，無怪乎一走進勝興客棧，就有一股儉約的氛圍迎面襲來。原來客家人的勤儉精神，不但劉爸爸身上見得著，而且這純樸的精神已和這整個屋子融為一體。

勝興客棧內部的每個角落，每條動線，每個陳設，都是按照客家人的生活習慣而來，有別於城市裏刻意造作的鄉土風情，店內的老式家具，如四角方桌、長板凳、箸籠、矮板凳……等等，無一處不是鄉土歷史教材。在這樣悠然的情境下，搭配著古意的碗、瓢、盤、碟，來品嚐道地的客家菜，這是多麼地令人期待。

客家菜沒有又多又繁又雜的菜色，也沒有又艱又澀又深的製作技巧。客家菜的特色在其濃郁的原始風味，料理盡量以真面目呈現。客家菜之所以呈現出樸素、簡單、鄉土特色濃厚的風格，乃因客家先民渡海來台，食求溫飽已不容易，加上山區地理環境的限制與生鮮食物的匱乏，在崇尚勤勞節儉天性的驅使下，因而發展出現今獨特的客家飲食文化。客家人發揮其善於掌握米食特性的靈巧雙手，創造出特殊的米食文化，客家粄、客家菜包、客家粄條、客家米粽，在在刺激著食慾，鼓勵大家多吃米食。客家人善用先民保存食物的智慧，以及就地取材的勤儉風尚，薑絲大腸、客家小炒、梅乾扣肉、鹹豬肉，吃得出結合產物、善用產物的特性。



近年來客家菜愈來愈受社會大眾青睞，雖是未曾料及，錦宏身為客家人，自然樂見此一發展。如今台視文化公司用心整理，集結劉媽媽的各式客家菜秘方，出版《山城客家味》一書，使得傳統客家美食得以保存與流傳，十分難得。本書所載之各式客家菜，本人有幸受到勝興客棧劉家伉儷的熱情款待，大多有飽餐的機會，藉此機緣，希望更為提昇傳統客家美食的魅力。

苗栗縣文化局 局長

周錦宏



## 簡單喜悅的生活

原味再生 鄉野小菜新風貌

小時候最喜歡下雨天了。下雨天，大人不能下田，小孩子更無法出門玩耍，廚房沒菜煮，媽媽只好想辦法，變點花樣做板來吃。磨些米漿加點兒鹽巴，放在碗裡蒸一蒸，蔥花爆香與蘿蔔干炒一炒鋪上去，再灑點花生粉、淋上醬油，小孩子都覺得很享受，吃「碗仔板（水板）」最快樂！有時候，摻紅糖吃「甜碗仔板」更是高興，因為過去紅糖砂糖都很貴，難得買來吃。現在想起逢年過節，浸米磨漿、割香蕉葉團聚一起做板的情形，驚覺代表喜氣的板雖比不上宮廷糕餅精緻，卻代表著一段簡單喜

悅的生活。

平常客家人雖以米食為主，但遇到年冬不好，吃的飯裡面，蕃薯籤多過白米。有時候甚至只有白水煮白菜配飯，偶爾有米粉、豆籤、麵條加調味料下鍋炒一炒，端上桌可算是美味的「菜餚」了。吃純米漿做成的「板仔」，是逢年過節才有享受，不然就要看有沒有「食祿」。比如說母親菜園裡「菜瓜」結得多了，餐餐吃菜瓜會膩，變點兒花樣就有「菜瓜板」可吃。那些年頭，「莊肚」裡有人提著「面帕板（板條）」回家，還會有人探問：「誰生病



了？」，純米做的「面帕板」又油又香，開胃又營養，可以補充病後的體力！

有次看到一位農友，端起一大碗紅燒肉（客家小封），扒著扒著就全吃掉了，現在回想還真覺得可驚！客家地區大抵從事農耕，勞動費力辛苦，而且男女不分的日夜操持，體力透支的情形十分普遍。以前看到母親連走路都常帶跑的，所以飲食上味覺上的香、熱騰騰的油、能下飯的鹹，最能補充體力所



需。嚴格說來，女性少有時間和心思放在料理上，客家菜樸質無華而略顯粗糙，吃雞都愛吃白斬雞，大塊大塊切來嚼其原味，很少四、五樣配料一起炒的。客家俚語就說了：「煮菜無師不用學，只要勤快常洗鍋」可見學做客家菜只要學會前後不串味，滋味已自然流露其間了。這反而符合現代營養衛生的要求。

台灣今日生活已呈多面向發展，平常大家吃慣了大魚大肉，來到農莊小鎮吃到健康平實、味蕾卻很豐富的鄉野小菜，反倒珍視起來而且趨之若鶩。湯板條、乾板條、冬瓜封、高麗菜封、炒野蓮、炒福菜（鴨舌草）....，都是忠於原味的客家美食也深受

喜愛，這也引起如何推廣及發展客家飲食文化的想法。因應時代的變革，口感特殊又樸實健康的客家美食，確實可以考慮更予以精緻化、市場化，我們是否可以效法日本，他們既保存了傳統食的文化，又用心將傳統食品予以再生，使傳統與現代能完全接軌。

幾次到三義，受到勝興客棧的劉鎮崗兄伉儷熱情招待，看到客棧內川流不息擠滿了各地遊客，大家全都陶

醉地在享受劉夫人提供的客家小吃。劉家伉儷，投注心力收集整理南北各地客家美食，家常的、宴席的大小菜式，糕餅點心，一一重現，更予以重新詮釋、商品化進而產生競爭力，希望藉此推展能讓客家美食南北傳揚，他們以客棧觀光客來試探客家美食被接納的程度，這種努力令人敬佩。為了廣為宣傳，不讓客家的風味消失在這塊土地上，更整理資料出版食譜，這在保存及發展客家文化的工作上，是具有意義、值得欣喜的事。

作家

鍾鐵民



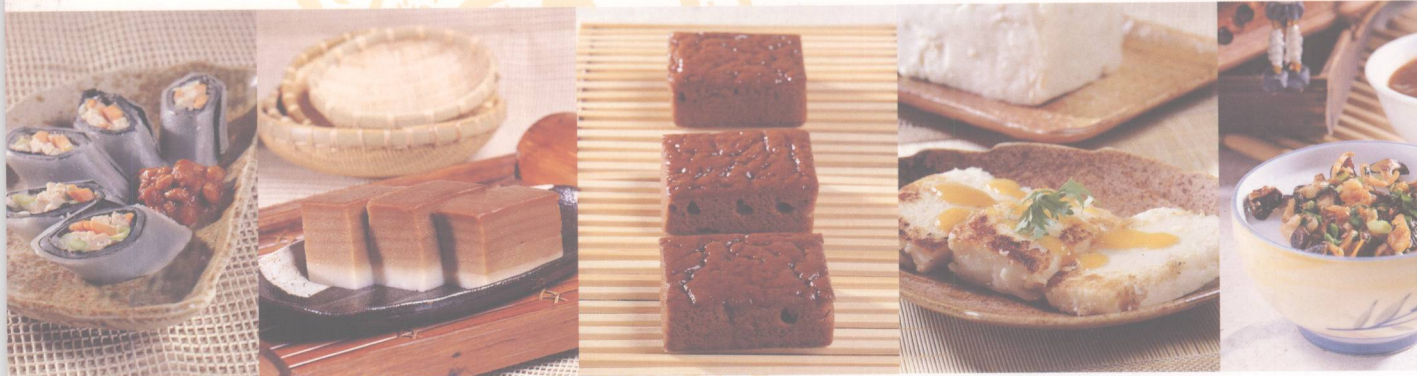
作者序

### 03 代代相传的美味

推薦序

### 04 女人會四燴四炒，灶下無麼个毋曉

### 06 簡單喜悅的生活





時序生活中的米食小吃

**12 煮漿蒸粿**  
**石磨間尋找生活美味**  
——流著中原血脈因子的客家米食

**16** 水粿（碗粿）

**18** 蘿蔔粿（蘿蔔糕）/自製金桔醬

**20** 牛汶水

**22** 米篩目（米苔目）

**24** 芋頭米粉

**26** 粿板（粉粿仔）

**28** 九層糕

**30** 發粿（黑糖糕）

**32** 粿條壽司/自製粿條



## 年節喜慶中的米食小吃

### 34 打板過節 紅板祈福芋板香

——炊煙不熄山坳間 迎春送秋

40 發包（發糕）

42 紅板（紅龜粿）

44 三色板圓（湯圓）/包餡鹹湯圓

46 紅豆板

48 艾草菜包

50 板粽

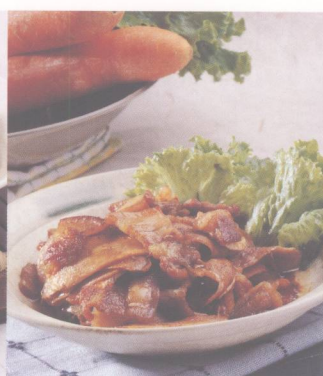
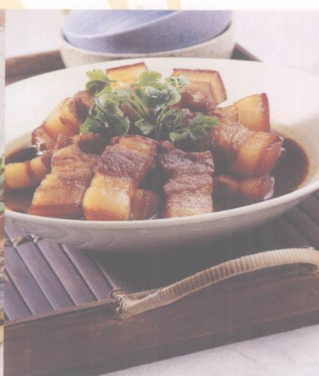
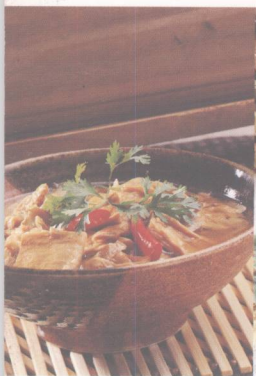
52 客家米粽

54 粳粽

56 芋板（芋頭糕）

58 鹹芋頭板（芋粿筊）

60 紅糖米糕



## 傳統常備的客家菜

### 62 來自大地滋養的客家美食

——咬薑啜醋 與天爭食？

68 老蘿蔔蛋

70 老蘿蔔湯

72 滷竹筍

74 酸甜肉

76 酸菜魚乾

78 腐乳肉

時新制宜的客家菜

92 因地制宜  
上天恩賜的真實原味  
——依山不傍海的日子.....

96 五花酥炸

98 鳥不踏飯

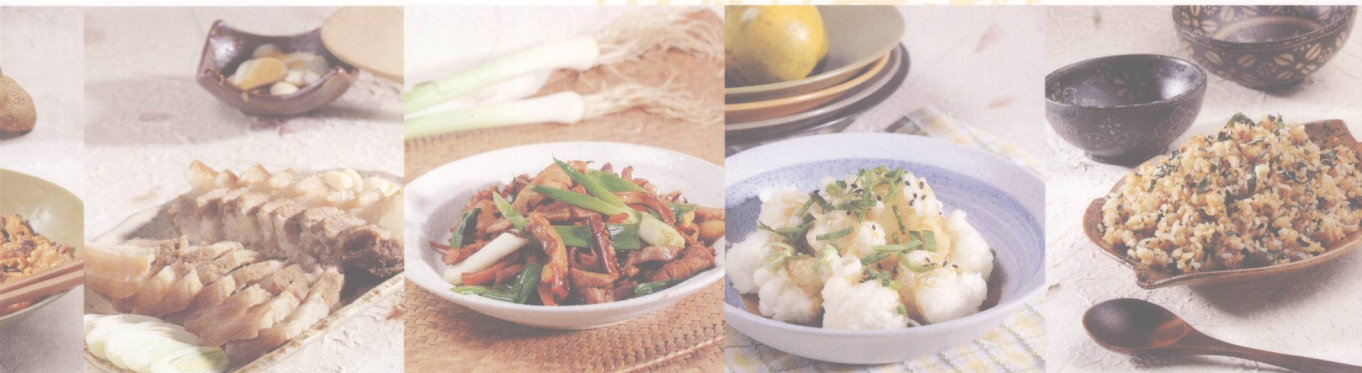
100 勝興豆腐

102 炒樹蕨筍

104 古典草雞湯

106 茶樹菇湯

108 客家糯米捲



80 薑絲大腸

82 客家小炒

84 客家小封（客家爌肉）

86 客家豬腳

88 梅乾扣肉

90 鹹豬肉



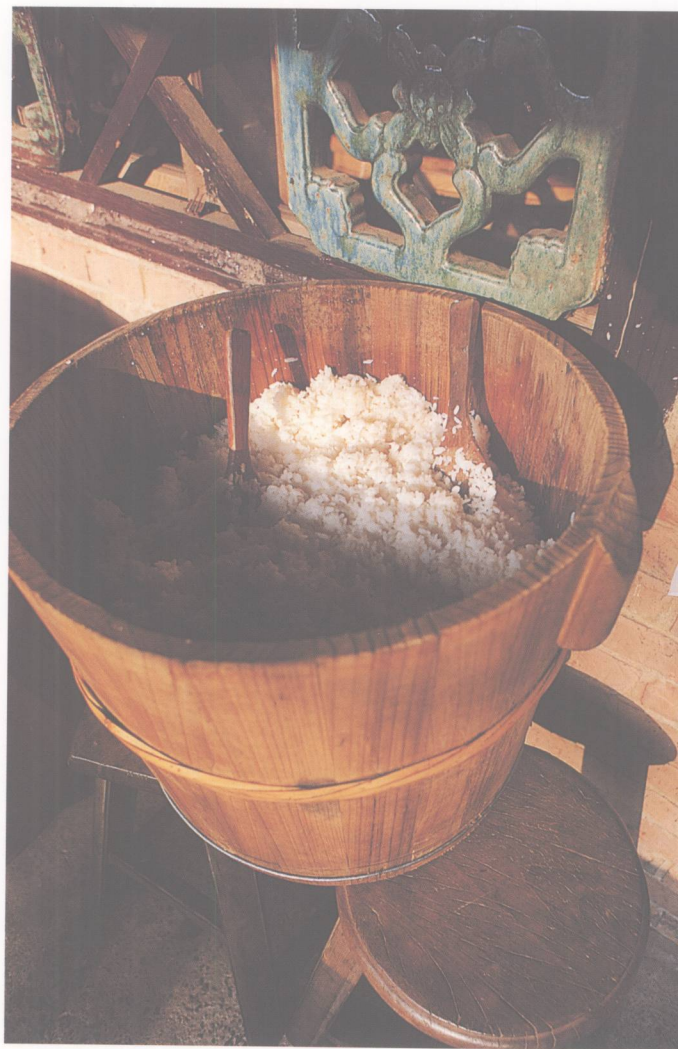
## 煮漿蒸粄 石磨間尋找生活美味

流著中原血脈因子的客家米食

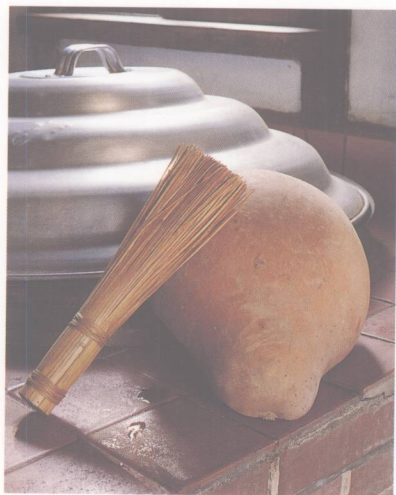
稻米粉磨加工，看似是一件平凡無奇的事，但它卻是促成粿、粄得以廣為流傳，形成米食文化基地的關鍵。儘管先祖來自產麥的中原地帶，不過客族每到一處可供墾植的地方，開闢梯田、播種五穀總是成了首要之務，為了確保平安度日通常極盡儉約之能事，以因應生活困頓、生鮮食物取得的困難。

根據學者研判，從中原地區迭經煙硝輾轉，一路來到南方之域的客族，雖因地制宜改吃了米食，不過流著中原基因的血脈裡，卻仍不免懷念麵食的日子。這可從演變至今的米粉、米篩目、粄條、發包、艾草包等形式中，嗅出一些暗藏著麵條、包子影子的蛛絲馬跡。

也許是受到先祖飽嚙戰亂，必須長途跋涉、離鄉背井的影響，相對於福佬人處理米食的手法，基於攜帶方便、耐久保存、變化手藝、保健避邪等種種理由，因地制宜之間，意指「稻米水磨」→粄漿、壓乾取得「白色粉糰」→粄脆，再加工烹煮的「粄仔」米製食品，就成了客家米食獨具的風格表徵，也讓客家婦女除了擅長醃菜之外，還將米食文化發揮到最極致。



## 板仔—水磨白粉粿 一雙巧手+當季食材



台灣早期的移民生活普遍窮苦，別說為了追尋原鄉深入山嶺的客家人，佔有沃土優勢的福佬人，主食雖為稻米倒不如說吃「蕃薯籤」的日子較多。

平常的日子裡不分平地、深山，能有一碗白米飯吃就能令人滿足不已。過去生活更為窮困的客家人，追憶著說：甚至有時候，調過味的米粉炒、麵條、豆籤都能當菜端上桌配著蕃薯飯吃。（編1）

過去農業科技和通貨運輸也不似今日之發達。絲瓜收成時，天天炒絲瓜、燜絲瓜、煮絲瓜湯，餐餐吃的都是絲瓜，甚至絲瓜刨絲，混上一點米漿蒸熟了打成「絲瓜板」，再香噴噴地煎一煎，孩子們都吃得津津有味。蘿蔔拔了、瓠瓜採了，大家捱緊大地過日子，當地當季產什麼，此時此刻就得吃什麼。嚴格說來，要吃純米做的食物，可能還得等年節喜慶才有。（編2）

遇到下雨天天公不作美，孩子們出不了門玩耍去，這時媽媽只得在廚房打起「板」來，弄個點心

大家吃一吃。一雙巧手加上現有甚至有限的材料，米漿加點鹽蒸一蒸，再鋪點兒醬油炒蘿蔔干就是「水板」（碗粿）；剛採收的新鮮白蘿蔔，拿刨刀板搓絲和在米漿裡，煮成白白淨淨的「蘿蔔板」；或連鹽巴都不必加，米漿攤薄讓蒸籠蒸出幾張「面巾板」，用刀子片了再爆個蔥油鍋，一碗酥香濃烈的「板條」，就這樣熱騰騰地上桌啦！（編3）

## 米節目 —「無米之炊」灶頭鍋尾順應時序

在較為富庶靠稻米產區的地方，每逢農曆六月是農忙的收割期，也是廚房米缸到了青黃不接的時刻。佃農為了給請來的長工準備點心，巧手的婦人只好以剛收割進來的第一擔在來米，連殼帶粒磨成米漿，再以布袋濾過漿水，混拌適量的地瓜粉，把米糰用力搓過「米篩目板」的洞眼中，讓雪白垂下的長條米線在滾開鍋水中煮成米節目。（編4）

米節目可以做成鹹的或甜的點心，馬上擔到田邊





補充一下勞動過後快要透支的體力。在隴丘山區裡，米篩目是耕園茶農做給採茶工人打牙祭吃的，以慰其多日來的辛勞。由於做成甜湯的米篩目是頗為涼快清爽的食物，立夏前後吃起來甚為恰當。不過，茶園農婦搓下鍋去煮的是攪了青草葉末的米篩目，顏色綠綠的像茶葉一般，喻有默默祈求茶葉產量豐碩、帶來財富之意。（編5）

## 牛汶水 — 幽默趣味 黏結秧苗好生長

到了農曆七月、正月已是稻田插秧期，地主為了補充佃農的體力，此時把糯米糰揉捻好，做成一粒粒圓圓扁扁、中間略微凹陷的牛汶水，因為它像壓了水牛戲過水留下的槽臼凹痕。下鍋煮熟後盛在深盤裡，舀起廚房爐灶上的爌肉汁淋上去即成了「牛汶水」。如要吃甜的牛汶水，只要撒上薑末、花生粉和砂糖即可，也是送到田間當點心慰勞長工辛勞。地主的貼心，更是暗取糯米「黏」結之意，祈求秧苗插得穩固、順利發育，來日有好的收成。（編6）

## 九層糕 — 反哺情深 長長久久老少咸宜

務農為生、以耕讀為念的客族，對於台灣稻產的特性當然有一定的認識和瞭解，打板漿時米、水不同比例的混合也許本是為了困頓節約、食材有限諸等原因，但以今日的眼光看去，不如說是為了追求更豐富的口感來得貼切，尤其混合板漿的變化更開

啟了新的空間。例如：米篩目、粳粿（粉粿仔）、發粿（黑糖糕）就攪了適量的地瓜粉，九層糕更混了一點太白粉，吃起來為了更細緻，也更適合老人、幼兒所需。

九層糕就是以不Q黏、好消化的在來米漿做成，因暗喻著長長久之意，做來餵食乳牙發育尚未堅固、不會吃飯的幼兒，或是拿給齒牙早已動搖的老人家吃，可求長保平安、永不忘本。尤其當子媳們或父執輩，拿著九層糕一層層剝給耆老、稚孺進食時，更拉近了親子哺育之情。只是製作此糕頗為費工費時，坊間所賣泰半都簡省作工未達九層（P-20九層糕）。

在我們的編排中，日常生活中當點心吃的「板仔」，還有：板條、粳粿、水板、發板、蘿蔔板等。這當中，有些是用較不具黏性的在來米漿煮成，有些則以略帶粘性的蓬萊米磨漿蒸成。前者如板條、水板（碗粿）、芋板、蘿蔔板（蘿蔔糕），後

