

客家民俗

房学嘉瑶著

华南理工大学出版社
· 广州 ·

摇图书在版编目 (悦) 数据

摇客家民俗 摇学嘉著 援一广州：华南理工大学出版社，圆园园愿
摇（客家研究文丛·客家与梅州书系）

搖陽星苑·緣園·園員·園

摇Ⅰ 搭…摇Ⅱ 撬…摇Ⅲ 搭家-风俗习惯 简介-梅州市摇
Ⅳ 撬撬撬原缘

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 1111 号

总发行：华南理工大学出版社（广州五山华南理工大学 5 号楼，邮编 510640）

发行部电话：(010) 68995968 (传真)

耕犁**麥**磨**澤**刺**蠟**岳**澤**贈**礪**切**唐**搖**漢**張**轅**曾**晉**潁**觀**爽**陸**望**顧**昌**趙**士

出版策划：范家巧摇罗月花

责任编辑：罗月花 张武华

印 刷 者：广东省农垦总局印刷厂

开摇摇本：远园伊伊园摇摇员员摇摇印张：员摇摇字数：圆园千

版次：2015年1月第1版第1次印刷

印摇摇数：员~愿团团册

定摇摇价：(精装) 猿圆元

(平装) 四元

版权所有 摇盗版必究

序

渡边欣雄

摇摇摇摇年愿月，为了补充去年的民俗调查工作，我再次访问了广东梅州市的嘉应学院客家研究所，希望研究所副所长房学嘉先生给我们提供帮助。在谈话时，房先生提出要我给他的新著《客家民俗》写序。这是我生平第一次被委以这样的重任，我感到非常的荣幸。我怕序文写得不好变成房先生的新著中的疵点，因此稍微犹豫了一下，不过我还是欣然答应了下来。

我与房先生的交往，是从几年前开始的。从摇摇愿年到台湾南部的六堆做客家的调查研究起，我开始了客家研究，能到著名的客家故乡梅州做田野调查一直是我梦寐以求的事。因为，每一次到台湾做民俗调查，都会有台湾的客家朋友告诉我，说他们台湾的客家民俗的来源是梅州。因此，到梅州做田野调查就成了我的一大愿望。通过台湾朋友的推荐，摇摇愿年我开始到中国的大陆做田野调查。愿年后，也就是我做客家研究 愿多年后，摇摇愿年我终于来到了著名的客家故乡——梅州，并通过广州中山大学麻国庆教授的介绍，认识了客家研究的大家房学嘉先生。

后来，在日本萩国际大学的蔡文高副教授的陪同下，我曾经数次到梅州做客家的民俗调查。每一次，我们都得到了房学嘉先生的大力协助。正因为这样，这几年我差不多每年都会来梅州，每次来都要访问嘉应学院的客家研究所。而每一次访问也都能从房先生那里获得不少关于客家研究的启发，加深我对客家文化的了解。尤其令我喜出望外的是，现在房先生客家研究的新作就要出版了，这对想更加深入地

渡边欣雄系日本首都大学（东京）（原东京都立大学）的社会人类学博士，首都大学（东京）社会行动学系教授，广州中山大学人类学系客座教授。

本序原为日文，由日本萩国际大学副教授蔡文高博士和首都大学（东京）博士生河合洋尚翻译成中文，译稿经由渡边教授亲自审阅。

摇 员

了解客家文化全貌的我无疑具有很大的帮助作用。

本书是一部详细描述包括台湾在内的粤东祖地客家人传统风俗习惯的民俗志，也可以说是中国民俗学的重要研究成果。本书虽然是一部粤东客家地区 19 世纪后半期到 20 世纪初的民俗志，但是，由于房先生的渊博知识，书中不仅纵向地对当地近代以前的民俗做了比较研究，同时还横向地跟粤闽赣台和其他地区的客家民俗做了比较研究。因此，本书对加深理解客家民俗的持续性和变迁结果，增进了解跨地域性客家民俗的异同，具有非同一般的价值和意义。

目前，对于梅州地区的客家民俗，我虽然还在学习中，但是通读过本书稿后，我觉得它不仅能让我们理解和感受到粤东客家文化与闽西客家文化的连续性，同时也能让我们明确地了解到粤东客家文化与台湾客家文化的连续性。粤东的客家文化随着客家人向台湾的迁移而被带到台湾已历经数百年了，尽管如此，两地的客家文化仍然惊人地相似。从民间信仰来说，大到“三山国王”，小至“福德伯公”的崇拜、祭祀，两地的客家人几乎都是一致的。

最近日本民俗学和社会、文化人类学的研究有一种倾向，就是过于重视由统治权力而创造的“民俗”和“文化”的研究，而忽视民众在创造和继承文化传统方面所发挥的聪明才智和做出的努力，这是有失偏颇的。我认为，我们不应该忽视客家人在尊重和继承祖先代代传下来的文化传统时所做出的努力和呈现的睿智，否则的话，在经历了数百年，横跨了多少个地区，超越了许多个不同的王朝权力后，民俗和文化的类同性要继续维持和延续那几乎是不可能的。

另外，尤为弥足珍贵的是，对房先生而言，本书的内容差不多全部都属于“自文化”。已往，人们往往认为学者描写“自文化”那是很容易的事，其实不然，这是一种错误的看法。因为，要描写好自己的民俗和文化，就得把自己对象化，要客观地审视“自己”，将具有学术价值的说明和他人的视点导入自己的理论中，分析需要有客观性，不可主观臆断。这一点，在房先生的新作中应该说做得还是很好的。

通俗易懂是本书的另一个特点，即便像我这样的外国人，读了也很容易理解。这就使得利用它与海外的客家地区做比较研究变得很方便。这应该归功于房先生所具备的冷静的视点和高度的民俗学理论素养吧！

我想我们这些海外的客家研究者们，今后将会越来越需要像房先

生这样的能客观地描绘当地文化的学者的协力和指导吧。这本以描述
粤东客家民俗为中心的出色的民俗学、文化人类学的研究著作，可以
说是一本教科书。我衷心地祝贺本书的面世！

國曆年 愿月于嘉应学院亮湖楼

第一章 摇衣食住行

粤闽赣边山区是客家人的主要聚居地，特殊的生态环境使客家人在风俗、习惯等方面深深地打上了山区的烙印。尤其是衣食住行方面更为典型。客家服饰随时代的变化而变化，这可从女子嫁妆的变化得到集中反映。黄钊^①在其所著《石窟一徵》卷四《礼俗》中具体叙述了道光年间蕉岭女子出嫁时服饰习俗的变化：“俗女子出嫁，制衣裙皆用苧布，无纱罗绸缎之奢。惟嫁之日，所着有红綾衫一领及袖裙一腰，谓之面衫面裙。贫家嫁，赁面衫面裙，皆由亲戚借贷，亦可见瘠土俭俗之一端也。近趋于华靡，绅士及小康之家，皆有纱罗绸缎呢羽之衣裙矣。”近代以来，客家地区的服饰又有了进一步的变化，以“纱罗绸缎呢羽之衣裙”者，当不知有多少。如梅县最大墟镇松口，“自中外通商，轮船往来数千万里，刻期可至”。至晚清世纪末民国世纪初，“适南洋谋生者不下数万人，其拥厚资有名号者十余家，其中人有资业者不可胜数。每岁金银流入松口约十余万，习俗所趋，日以奢侈……昔时衣服不过布帛，近且必绸缎矣。”^②原先一直沿用的服装材料布帛，到光绪末年以后因侨乡经济状况的改善而发生了很大变化，穿用绸缎者已不鲜见。随着机耕布花色品种的增加，梅州城乡人民穿衣亦有所变化，妇女倾向穿“士林蓝”布衣服，男的倾向穿葛布衣服，随后服装式样上陆续出现了“中山装”、“夏威夷”、“学生

^① 黄钊，号香铁，广东蕉岭人，乾隆六十年（1795）中乡试。所著《石窟一徵》，“石窟”为镇平（今蕉岭县）代称，“徵”为有所征取之意。因此《石窟一徵》又名《镇平县志》，是研究清代梅州客家地区风土人情的重要著作。

^② 温仲和（1861—1934），梅县松口大塘村人。光绪十五年（1889）中进士，入翰林院庶吉士。散馆任翰林院检讨。光绪二十年，嘉应州知州吴宗焯倡修《嘉应州志》，温仲和任总纂，历时四年编成十卷，达十余万字之《光緒嘉应州志》。这是温仲和对乡邦文化事业的可贵贡献。生前著述有《求在我斋集》（四集七卷）等。本文引自该书卷四，第 5 页。

装”等服式，等等。^①

一、衣

客家衣着主要特点

客家衣着最突出的特点是“质朴无华”。古代方志多有记载。如康熙三十年《程乡县志》讲，程乡县（今梅县）城乡妇女的穿戴风俗是“头不缠锦，足不裹帛”。至乾隆年间，“中上人家，妇女纺织缝纫，粗衣薄妆，以贞淑相尚。至村乡妇姬，槌髻短裳，任田园诸务，采山负檐，未免鄙野”^②。换言之，“粗衣薄妆”、“槌髻短裳”穿戴上的特点，甚至简朴到“鄙野”的程度，足见当时服饰的朴素。一个民族或民系是否讲究穿戴，从妇女身上反映尤为明显。客家妇女以勤劳、俭朴、吃苦耐劳著称于世，她们不崇尚时髦，朴实无华，对衣服十分爱惜，平日穿打补丁的衣服，新衣服除过年或走亲戚偶尔穿一两回外，总舍不得穿。“在家唔怕旧，出屋唔怕新”，这些俗语很能说明她们的穿戴观。

客家人的简朴是与整洁连为一体的。客家人常用服饰因城乡贫富而有不同，乡村居民大都穿着朴素，但求耐穿、舒适、大方，而城里人穿着较讲究，注意时尚和整洁，一般都讲求身份和环境。旧时有句俗谚：“不怕衫烂，最怕人烂。”衣服虽破，只要补得好，洗得干净，穿得整齐，就不会被人见笑。客家人重面子，极为注意正式场合的穿戴。如梅县人有所谓“锅里无米煮，出门衣官样”。逢年过节或走亲访友，均须穿上整齐清洁的衣衫，以免被人看衰（瞧不起）。康熙年间《程乡县志》卷一《风俗》称“齐民无事不衣冠”。黄遵宪在同治年间所作《送女弟》，也说客家妇女“盛妆始脂粉，常饰惟綦巾”，是符合客俗实际的写照。客家人对于破旧衣服不会随便抛弃，有句俗话说：“烂衫烂裤不要丢，留待年老好遮羞。”更典型的是，大裆裤（约远寸宽）的裤头，多用质地较差的白布接成，驳接部分被上衣遮住，无伤大雅。有的妇女的嫁衣，一辈子都舍不得穿，压在箱底柜

^① 参考肖文评《服饰民俗》未刊稿。

^② 《乾隆嘉应州志》卷一，《舆地部·风俗》。

角，一年又一年，往往成为死后的验衣。

客家人做衫裤的布大部分是用棉纱、苎麻，自己纺织的，俗称“家机布”。这种布布面宽为一鲁班尺（相当于 1.5 圆市尺），以三丈为一匹（约 4.5 圆市尺），故当地称为“三丈白”。一般来说，面宽一尺、长三丈就足够通常人制一套衣服，故定俗成规。织布首先要有“线”，最初的线也是自纺的。不过这种“纺线”很粗，织成的布很粗糙。后来有了机线，称之为“洋纱”，墟镇上亦有了专门的洋纱店，他们把洋纱贷出给村妇织成布，然后以布换纱，投入再生产，这种行为叫做“回布”。当时梅州城乡很多妇女都会织布，兴宁县尤为普及。这种布本色白底，用土染料漂染而成黑、蓝、青蓝等颜色，染料是土制“靛粉”，也有用“薯莨”、“土珠”或“乌臼树”等草木熬水染色的。成人衣服色泽多偏黑，偏深蓝、深灰色。夏季多用苎麻纺织的布。

客家人称衣服为“衫裤”。传统的衫为“大襟衫”，裤为宽大的“大裆裤”。衣着款式偏宽偏长，男女无多大区别，上衣是“大襟衫”，右边斜下开襟，安布纽扣，女装则在襟边加一两条花边，以示男女之别。衣袖宽长，其中袖口宽 1 尺左右。而裤子则男女基本无别，一律宽头大脚，裤管（俗称“裤脚”）宽 1.5 尺至 2 尺。穿时一般用“裤头带”（纱布带）扎紧，或将裤头交叉绞紧反扎于内即可。

旧时男女都不穿“底裤”（内裤），讲究者加穿一条较短的裤就是了，但一般都穿内衣，俗称“褂哩”、“留眠衫”。寒暑服式无多大区别，只是夏天穿薄的苎麻布（俗称“夏布”），冬天用厚布。御寒衣服称“棉袄”或无袖的“棉背搭”。

“大襟衫”，在胸前不开口不设纽扣，表面不设口袋。其开口从颈部开始向右斜开直至右肋下并沿边而设纽扣。和“大襟衫”相配套的大裆裤又叫“斗头裤”（或“交头裤”）。由于气候关系，冬天穿棉裤的极少。一般人家不论男女，一件棉袄往往要穿一辈子。一般情况下，梅州城乡人民穿衣服大都是“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”，“大哥新，二哥旧，三哥着的烂衫袖”。前者的意思是说，一套衣服大体要穿 3 年才换新的，后者的意思是说，小孩子穿衣，大哥穿过的衣服传给二哥三哥继续穿。

当然，贫富人家的衣着有所不同。在衣料上，少数富家多穿绫罗绸缎。在衫裤式样上，除大襟衫大裆裤开胸褂外，还有穿洒衣、马褂。所谓“洒衣”，实为下摆延长至膝以下的大襟长衫。所谓“马

褂”，实为无袖的开胸衫。马褂与洒衣往往同时穿着，即穿上洒衣后再穿马褂，称之为“马褂套洒衣”，又俗称为“长衫套马褂”。如果再戴上一顶“瓜督帽”，便是乡绅的穿戴了。富家的太太小姐也穿长衫，但其长衫不叫“洒衣”，而称“旗袍”。

一般妇女穿大襟衫交（交叉）头裤要配头帕。头帕多为黑方形，配有环扣，一端扣于脑后发髻上，一端扣于额下。头帕夏可遮阳，冬可为头面护暖。另有一种叫围帕，多为做家务劳动时穿。长的围帕称为吊裙，端顶用带挂于颈部或与面衣的颈扣相扣紧，胸前用带扎于腰部。短帕称为围裙，仅系于胸前腰部。

图 暖男装常见样式

对襟短衫。为上衣，俗称“衫”，又称“唐装衫”，是男子在劳动、居家乃至外出活动时最常穿用的服装。其样式是上窄下宽，正面开缝，无领或者浅领，袖子宽长。袖围与衫围较阔，领围、袖口、衫脚内折 1 寸并用同色布缝边。多用布纽或骨纽扣，间亦有铜纽扣的。早期用手工纺织的家机布为布料，近代以来则以机织棉布为布料，这种款式穿着方便，朴素大方。

对襟长衫。俗称唐装外套，是男子在春秋或冬季天气稍冷时作为外衣穿的。式样大体与对襟短衫相似，所不同的是比短衫更长更宽，衣服下摆明显呈扇形。

马褂。是乡村中稍有身份的士绅或读书人中的长者穿着。其用料、式样、颜色与对襟短衫相同，但特别短，为短袖短衣，袖仅掩肘，长不过腰。

长衫。又叫“洒衣”、“四围齐”、“四皮齐”，是出门做客及士绅长者所穿的四季常服，其特点是上部像衣，下部像裙，长度以能遮盖“脚眼仁”为准。一般以黑色或灰色棉布制成，大襟向右开，布纽扣。一般外罩马褂，方显稳重气派。

短褂。俗称背心，为男子夏季时家居、劳动时穿用的常服。分大襟和对襟两种，无袖，衣领可有可无，一般用白色或灰色棉布缝制。其特点是裁制简单，省工省料，轻便耐穿。

棉袄。为冬天御寒的常服。也分大襟和对襟两种，一般都是长袖，有领。布料的颜色一般为外层黑色，里层灰色；或者反过来，外层灰色，里层黑色。

大裆裤。男子的传统下装，特点是阔裤脚，深裤裆，俗称“大

裤裆”。在蕉岭等地称为“一腰裤”。裤管（俗称“裤脚”）宽 圆尺至 圆尺，一个裤筒穿两条腿也还很宽，如果裁去一截，就像当今流行的时装“裙裤”。裤脚用同颜色布缝边。和唐装衫一样，它适应性广，少年、青年、老年各个年龄段的男子均可穿用，并且适合各种场合。这种裤子穿起来宽松凉爽舒适，毫无绷紧感，其作用主要是方便劳作。用长条布质裤带扎紧，便于换洗。

穿用大裆裤，还有实际的用处。人们外出，常把钱贴放在裤头上，将裤头向外翻卷，钱就藏好了，可防小偷扒窃。

裤腿。又称套裤，俗称“马裤”。大裆裤裤管又宽又大，不易保暖，因此在冬天多穿马裤。所谓“马裤”，是一种简易的比较狭窄的裤腿，只有两条裤管，左右各一，互不相连，无裤腰，可以直接穿上，或套在大裆裤上面，用带子固定。

蕉岭女装常见样式

妇女为家庭里里外外的主要劳动力，故服装较为单一，冬夏相似，只是所穿布料厚薄粗细不同而已。

大襟衫。俗称“搭襟”，是旧时女性最常穿用的上衣，也是传统的唐装。其特点是衫阔袖大，长及于膝。其样式是企领，从右侧腋下开襟，俗称“右衽”。衫襟内有口袋，衫身较阔。长度超过臀部，但袖子较短，仅过肘 猿寸，袖口为马蹄形，宽 员尺左右。领围、袖口、衫脚等部位，用异色布镶半寸宽的“苏边”。约 远对纽扣，一般用布纽扣。所用布料以蓝、灰、黑等颜色的棉布或葛布为主，富家则有以丝绸为料的。前部位的大衣襟称为“衫帕”，有多种功用。给小孩喂奶时，因这衫襟里面空间较大，母亲不用解纽扣，把衣襟向上一撩，小孩就可一头钻进去吮奶，极为方便。妇女在田间劳作出汗，上下拨动这块衣襟可作为扇子扇风。大衣襟还可用来装托小物品，如逢年过节，妇女回到娘家，把礼物放在衣襟上，到各叔伯家去分送。别人说了句吉利的话，女人们便会张开衣襟笑道：“我用衫帕帕起来。”

褂子。即内衣，多用白色或浅花色的棉质布料缝制，一般为大襟、无领，也有的人缝制成圆领、不开襟，仅在领口开一斜形缺口，穿上后再用纽扣扣紧。

大襟棉袄。为女子的主要御寒服装。有短装和中长装两种。一般由双层布料中间衬棉缝制而成，面料一般是黑色、蓝色或深灰色、暗红色棉布，有的也用花棉布或丝绸布。里布一般为白色、灰色棉布或

花布。年轻女子一般多穿短装，中老年妇女多穿中长装。

大裆裤。是旧时女性最常穿的下装。女式大裆裤在颜色、式样等方面与男式无大的区别，只是长宽的尺寸有别，裤管较短，仅及胫骨中部，裤脚还缝有“苏边”，以和男性相区别。穿着时宽松的裤头布交叉褶紧往内插，再用布带子在腰部扎紧，因而大裆裤又称“交头裤”。宽脚裤十分有利于妇女耕田种地、爬山涉水的大动作。人们在田间劳作，捉到有草蜢、泥鳅、黄鳝之类的小动物，放在裤脚上把裤脚一卷就给藏住了。陆续捉到的小动物，可不断翻卷裤脚藏起来，到放工回到家，放下两条裤脚，这些小动物足可喂几只鸡。

抽头裤。是相对于交头裤的一种裤子，因其裤头上折边，包着布带子（俗称裤头带），穿用时需将裤头带抽紧打结而得名。一般用蓝、灰色棉布或花布缝制，直线剪裁，无需接裤头，浅裆，裤管比较窄，用料省。因其具有方便、经济、易于换洗等优点，逐渐成为妇女做家务及田间劳作的工作服。

源媛童装常见样式

婴儿衫。俗称为“肩仔衫”。多为大襟形式但不设纽扣，而改用小布带，以便穿着。肩仔衫的最大特点是衫尾不扎边，是取“生儿生女永远无边”之兆。一般用质地较软的白色或条花棉布缝制，胸腹部双层交叉呈交叉襟，无领，袖子较短，没有纽扣，腋下尖角处缝上布带子，于背后打结。婴儿出生后，因皮肤较嫩，一般只用布帕、围裙等包裹。但为了保持皮肤洁净、干燥，还是要给婴儿穿上这种肩仔衫，一般适用于从出生到源个月左右的婴儿。

和尚衫。婴儿长到源个月后，肩仔衫已不合身，于是不论男女便都穿上更为得体的和尚衫。和尚衫比肩仔衫稍长稍宽，直襟圆领，造形更整齐，同样于背后打结。幼童穿上和尚衫后，一般还穿上蛙裤或开裆裤，也可围上肚兜。

肚兜。俗称肚搭。为细人哩（即幼童）三四岁时穿的衣服，多不用纽扣，只用布带扎紧，上身为襟式，下身为“开裆裤”。腹部系一条“肚搭”，用于护脐。俗人认为，小孩肚脐部位最易受凉，需加强保护。幼童可以不穿裤子光着屁股，但绝不能让肚脐光着。因此，幼童在一岁左右就给围上肚搭，用以护脐，防御风寒。

开裆裤。儿童长至两三岁后，不分男女，都穿开裆裤。目的是方便其解便，以保持清洁卫生。



肚兜

儿童大襟衫。儿童大襟衫的造型、结构与成人大襟衫没有什么不同，只是长宽的尺度有异。

塞裆裤。儿童长至六七岁（女孩更早些），生活自理能力强了，便开始穿塞裆裤。

大裆裤。儿童长到十一二岁就开始穿大裆裤，与大人穿的一样，只是长短的尺寸有别而已。在梅州城乡经常会听到老人说：“当年我绑着一条裤头带就出门了。”其意思是说少年时刚穿上大裆裤就外出闯荡了。

二、食

俗谓“民以食为天”。客家人见面时，第一句话常问：“食哩饭么”（即吃过饭吗）？如碰到俗民家中有重要喜庆，主家会非常热情地邀请到其家吃饭。

客家人的饮食结构和特点与自然环境、社会环境有着密切的联系。传统的饮食结构是：主食以稻米为主，番薯芋子次之。家常菜以咸菜为主，瓜菜辅之，肉类点缀。

（一）主粮和杂粮

粳稻米

梅州客家地区的主粮是稻米。因为气候温暖，雨量充足，村田一般实行一年两季水稻耕作制度。而山坑田因水冷往往仅种一季稻，部分山坡则种畚禾，产量不高。

以稻米为原料，通常制作成“饭”和“粥”两种熟食。“饭”指的是干饭，是相对于粥而言。

一日三餐之中，是否食（食为客方言，即指吃）饭或食粥，受家庭经济条件和气候条件的制约。以家庭经济条件看，穷苦人家一日三餐皆食粥，中等人家一日三餐两粥一饭，富裕人家一日三餐两饭一粥。多为早午食干饭，晚上食粥，或者，早晚食粥，中午食干饭。一般贫苦人家，只有在农忙季节或劳动强度较大如上山烧炭、伐木放排等，才有二饭一粥的享受。冬天多食番薯等杂粮，粟类多以磨粉“煮羹”（糊）或制粄充饥。青黄不接的“四月荒”，穷人连“鲜”粥（即稀饭一种，以水为主，没有几粒米饭）也喝不上，只能以“东瓜”（南瓜）或粟粄等度日。更有甚者则用糠菜充饥。梅州城乡人民精于吃道，善于调剂生活，做到农闲食“鲜”食粗食杂，农忙食稠吃干，“平时不斗聚，年节不孤凄”。旧时，梅州城乡请人做工，必须包食，即一日三餐都要让做工者食干饭，且每餐每人必须“一筒米”（约员市斤）下锅，保证做工者吃饱。若请人干特重的活，如深山伐木、“钉碯”、打石磨、制碯、夯墙等，除一日三餐外，还要加餐添食。其中早饭与午饭之间的加餐叫“送昼”；午饭与晚饭之间的加餐叫“送晡”。加餐多吃鸡蛋煮米粉或粄食。

干饭因制作方式不同有焖饭、捞饭、尽水饭、袋饭、饭钵饭、饭甑饭之分。“焖饭”是用适量的米和水，再拌以油、盐或肉等，用铁锅煮熟。“捞饭”是以大米放入锅里，注足水烧开，待饭熟后用筲舀起盛于另一煲里，加微火稍烘而成的饭。“尽水饭”是将米和水调成一定比例，然后放入煲里加盖密封，全靠掌握火候，从喷出的气体来判断饭熟成度而煮成的饭，其特点是水尽饭熟，松软得宜而不焦。“袋饭”是用布袋或草席袋盛米在袋里留出比米大一半的空间处扎紧，然后放入锅内泡煮，待米熟成饭膨胀到袋满时捞起，吊干即成。

“袋饭”最大特点是便于携带，到边远地劳作或上学，往往带袋饭以作午餐。“饭钵饭”是以盆钵盛米，加入适当比例的水然后置入罩内，靠热气蒸熟的饭。“饭甑饭”是把大米洗净，先倒入煮沸的水中泡煮至半熟，后用箬笆起再置入甑内蒸熟的饭。“甑”腰层有一块穿有许多小孔的隔板，锅内蒸气穿过小孔向甑内渗透而把饭蒸熟。饭甑饭的特点是粒粒不相粘又十分松软，大家庭或饭店多用饭甑蒸饭，即使是现代还有此俗，如长汀、武平等地。

粥有“稠粥”与“鲜”粥之分。中上人家通常吃稠粥，间或以鱼、肉等为佐料同煮。贫穷人家多喝“鲜”粥，以薯（番薯、南薯、木薯干）、芋、菜煮粥充饥。

“符米”又谓“熟米”。“符米”是把稻谷放在锅里注水加热“符”熟，然后晒干加工而成的米。“符”的技术很讲究，火候不够“符”不熟，成了半生米不好吃。“符”得过火，成了熟烂米，米质变坏。“符”焦了更糟糕，产生苦味如吃药。只有刚“符”熟而又不烂不焦的米才是真正的熟米。乡俗认为“符米”有祛淤清湿的作用。相传明万历十八年，福建省同安县举人陈荣祖任永安（今广东紫金县）知县，他深谙医理，认为山民水肿是山岚瘴气和水土寒湿所致，于是教民制作和进食熟米，以和其中气去其寒湿，竟使患者不药而愈。山民多住深山，水质清寒湿毒，常闹肠胃不适之症。后多食“符米”，寒湿之症全消。相延成俗，每逢肚子不适时，都会想到食符米粥。特别是逢年过节，大鱼大肉饱餐之后，感到肚里过于肥腻时，便煲“符米粥”消滞。

圆暖杂粮

梅州客家地区，番薯、芋头、树番薯（即木薯）、南薯、鸭脚粟、黄粟（小米）、苞粟（玉米）、小麦、高粱等虽是主食之一，但民间都视作杂粮。其中又以番薯产量最高。

番薯即红薯，是明万历年间从吕宋（今菲律宾）引进的。它是仅次于稻米的主食，客家地区有“半年薯芋半年粮”的说法。

番薯的吃法有多种：烧，将番薯放入锅中，加少量的水烧煮，水干后烤熟，是最常用的食用方法。煲汤，将番薯切成块，加红糖煲汤，可以清热去火。番薯干，将番薯蒸熟再晒干后食用。番薯丝，将番薯切成丝或未状，晒干后食用，称为番薯丝、番薯末。薯粉，将番薯磨碎，用水冲洗沉淀后得淀粉，可制成粉条食用。番薯饭、番薯

粥，将番薯与大米混合煮而成。

芋通常称芋哩或芋头，俗将番薯与芋哩并称为“番薯芋哩”。芋哩有白荷芋、黄芋、青芋、槟榔芋、鸡卵芋等。

注意，在梅州民间，指着人说“番薯”、“大番薯”是骂人的专用词，不可乱用。

（二）饮食特点

客家饮食深受原当地的土著文化——百越文化之影响。原土著越人喜食山区里的水产，诸如青蛙、泥鳅、鳝鱼、鳖、蛤、蚌、田螺、小螃蟹等水中之物，无不视为美食。

客家菜在取料方面，多为自给自足，主要有家禽、粮食、山珍与水产。如盐焗鸡、梅菜扣肉、酿豆腐、笋粿、清蒸河鱼等无不就地取材。

在刀功方面，大多是以形粗而量多的面目出现。如“梅菜扣肉”中的五花肉，每块至少有一两以上，让许多女士小姐望而生畏。偶有宴请，主人首先考虑让客人吃饱的问题，故宴席上的肉菜大碗大块的盛着，客人尽可放开肚皮来吃，而且每每吃饱以后，碗里还会剩余，这便是客家人的厚客之道。

在烹调方面，大多取用蒸、炖、焖、炒等烹调方法。客家菜的烹调时间一般都比较长，吃起来比较脆烂，不论老翁还是儿童都可食用。在食油方面，多为猪油和植物油。植物油主要又是山茶油和花生油。用山茶油或花生油煮小菜叫“食斋”。梅州城乡称吃肉为“食荤”。

在家常菜中，所食青菜大部分以自产为主。咸菜为每日三餐的必备之菜。旧时家家户户腌有咸菜、菜脯、蒜头以及豆豉、酒糟、麦酱等。咸菜由大芥菜制成，有“水咸菜”和“干咸菜”之分。水咸菜是将大芥菜晒至半干，再加上粗盐，搓到较为软和，然后将每根咸菜结成扎，装在“龙衣瓮”中，密封起来，经年不坏。水咸菜可以炒吃，也可用作各种汤料。

肉类主要有猪肉、鸡、鸭、鱼等。逢年过节或婚丧喜庆宴客，则以鸡鸭、肉类等制作佳肴。旧时，每家每户必养肥猪，过年时，杀猪祭祖、请客聚餐。

最具特色的菜肴有：蒜哩焖猪肉、咸菜焖猪肉、豆干焖猪肉、梅

菜扣肉、圆蹄肉、捶圆（即猪肉圆）、鲩圆（鱼圆）、开锅肉圆、清蒸鱼、醋熘鱼、煎酥烧、煎芋圆、炒鸡酒等。

盐焗客家盐焗鸡

盐焗鸡为客家美食之一。原料为肥嫩鸡一只（重约1.5千克左右），配以佐料。先用旺火烧热锅，下粗盐炒至高温（盐略呈红色）时，取出盐放入砂锅内，把鸡用干净的纸包两三层放在盐上，然后将余下的盐盖在鸡面上，加上锅盖，用小火焗约1.5小时至熟。按此法制作的盐焗鸡，皮爽肉滑，骨香味浓，开胃适口。

客家酿豆腐

酿豆腐为客家美食之一。豆腐宜选用质地鲜嫩而富有弹性的卤水豆腐为佳。制作时将配料捣碎、拌匀、调味，制成肉馅，然后将肉馅酿入切成长方块（或切成三角块）的豆腐里，最后，将酿成的豆腐放进热油锅中用慢火煎至半熟，再加适量汤水煮至熟透。食用时用薯粉味料打底，撒上葱花、香菜、胡椒粉。吃酿豆腐时一定要趁热吃。将酿豆腐煎成半赤，称红烧酿豆腐。平时宴请亲朋或节日助兴，多用“酿豆腐”。



梅县南口黄皮豆干

“酿豆腐”的来由有多种说法。一说客家人皆来自中原，中原人有包饺子习惯，来到南方后没有面粉改吃大米，所以受“包饺子”



平远县八尺红菌豆腐

启示，把猪肉剁烂成馅，塞进豆腐里成了“酿豆腐”。此说在事理上说不通。中原既有肉，也有豆腐，为什么在中原时不酿豆腐，偏偏到南方后才得到“启示”而“酿豆腐”？第二种说法，浙江有个喜欢阿谀奉承的朝官，乾隆皇帝游江南时，他千方百计打听到皇帝喜吃猪肉拌豆腐，便精心地将肉剁烂成馅塞进豆腐里送给皇帝吃，果得皇帝喜爱，从此“酿豆腐”流传于世。此说在事理上也说不通。既然“酿豆腐”流传于世，为什么全国不“酿豆腐”？又为什么“酿豆腐”不成为浙江名菜而成为客家名菜？“酿豆腐”肯定是客家的一种创造，但其根源有待进一步考证。从某种意义上说，这也多少增添了“酿豆腐”的神秘与诱惑力。

蕉援客家炒鸡酒

炒鸡酒为粤东梅州民间产妇必食的营养补品。传统习俗是，产妇从分娩后的第一餐开始，必须以姜酒鸡当饭吃，起码吃够一个月。用阉鸡炒姜，配以糯米黄酒共煮，营养丰富，味辛甜而醇香，有开胃生津、祛寒湿、通经络五脏、活血祛淤、滋阴益肾之功效。初生子时必以姜酒送外家，让同宗共享，名曰“送姜酒”。若问怀孕之信息，俗称“姜酒香否”？故客家妇女产后进补，多强身健体。

源援狗肉摊档多

梅州客家人喜食狗肉，在梅州城及乡村小墟镇上多有狗肉摊档，俗称“狗肉滚三滚，神仙都企唔稳”。狗肉经过精心制作，清香扑鼻，令人垂涎。与其他地区有所不同的是，在梅州地区，夏天是吃狗