

# 客家菜與客家飲食文化

文／陳美慧（文化大學生活應用科學系助理教授） 攝影／黃基峰



▲客家族群多分布西部平原靠近中央山脈山腳的丘陵地帶。圖為客家山城苗栗大湖。

清代臺灣的客家移民大部分來自粵東的潮州、惠州及嘉應州等州府及閩西的汀州府，由於客家人比較晚到臺灣，西部平原已經為祖籍泉州、漳州的閩南人所先占，客家人只好移入西部平原靠近中央山脈山腳的丘陵地帶（大約沿著今天南北縱貫的臺三線省道分布）。是以清代臺灣族群分布，多呈現泉州人住海、漳州人住平原、客家人住丘陵的現象，而客家村落多給人「粵莊多近山而貧」的印象。

客家原鄉多數在距海遙遠的內陸山區，且因獨特的遷徙歷史以及嚴苛的生活環境，此一特色也反映在飲食習慣上。客家先民遷移到臺灣，長期披荊斬棘，墾荒闢地，在貧瘠艱



▲芥菜是傳統客家美食的要角。

丘陵和山區，雖然面臨食材較匱乏的困境，客家先民仍努力思索如何讓少量的菜肴發揮極致的配飯功能，不僅「重鹹味」，更要求「香氣」，讓因工作過度疲累而欠缺食慾的族人，可藉由重口味而引發食慾。因此，「鹹」、「肥」、「香」成為客家口味的三大要素。客家飲食中不可或缺的香辛調味料，是用豬油爆香紅蔥頭的「蔥油酥」。無論是料理菜肴，煮湯圓、炒粉條或做鹹飯、水飯、包粽子……，一定會加蔥油酥，讓食物一上桌就香氣撲鼻。此外，還大量運用九層塔、紫蘇與蔥、薑、蒜。

勤奮能幹的客家婦女在窮困艱辛的環境中不得不善加利用土地資源，栽種蔬菜水果，除日常食用外，更運用簡易的傳統食品加工，以日晒、乾燥或醃製、發酵的方法，將盛產時吃不完的蔬菜、水果儲存起來，以備不時之需。其中最常見的是芥菜和蘿蔔製品；芥菜可做成酸菜、福（覆）菜、霉乾菜等；蘿蔔則製成蘿蔔乾（菜脯）、蘿蔔絲、蘿蔔錢等。「蘿蔔錢」是將新鮮的蘿蔔直握，刨成銅錢狀的薄片再乾燥而成，與蘿蔔絲作法類似，只是外形各異，用途不同：蘿蔔錢用來煮成湯品，如「蘿蔔錢肉片湯」；蘿蔔絲則常作為客家菜包、艾草包或其他鹹味米食的餡料；也可以蘿蔔絲煎蛋

或直接炒成小菜。菜脯和蘿蔔絲一樣，可以煎成菜脯蛋外，還可加蒜苗和豆腐乾炒成小菜；珍藏的「陳年老菜脯」則用來燉雞，滋養身體。

至於芥菜更是變化傳統客家美食的要角，例如用鹹菜烹調而成的「鹹菜鴨湯」、「鹹菜燻豬肚」，福菜做成的「福菜苦瓜湯」、「福菜肉片湯」、「福菜蒸肉」，以及用霉乾菜蒸製的「梅乾扣肉」等都是深受喜愛的經典客家菜。另外，還有筍乾、高麗菜乾、花菜乾（花椰菜）、豆仔乾（長豇豆）、醃瓜、破布子、桔醬與柿乾、柿餅……，決不浪費任何食材。

由於傳統的客家莊多為家族式群居，人口眾多，因此在烹調時多採用能煮大量食物的方式，例如客家地區行之有年的「四炆四炒」，其中，「炆」即指大鍋烹煮、持久保溫，或又稱為「燜」。「四炆四炒」可說是客家族群的官方菜；四炆是肥湯炆筍乾、鹹菜炆豬肚、炆爌肉、排骨炆菜頭；四炒是炒肉、鹹酸甜、豬腸炒薑絲、鴨紅炒韭菜。

客家先民對於傳統節慶及拜神祭祖十分重視。早期冷藏設備不足，擔心用來作為「牲禮」的水煮肉品變質腐敗，會用鹽、醬油、米酒、酒麴等具有防腐功效的天然用料，調理出食用期限較長的傳統佳肴，例如客家鹹豬肉、封肉、封蹄、封鴨、麻油雞酒、紅糟雞……。有些牲禮中的水煮豬肉，則再切割成肉絲，與

另一樣經常使用的牲禮——魷魚乾，搭配炒製成最具特色的「客家小炒」。年節中會食用大量肉食，更不忘以富含纖維質的

芥菜、鳳梨、木耳來去油解膩；鳳梨、木耳加些許肉片（早期用捨不得丟棄的豬肺）炒成「鹹酸甜」；芥菜則用燙煮牲禮的高湯熬成「長年菜」……在在展現客家主婦的勤儉美德與過人的飲食生活智慧。

除了顯著的傳統代表菜肴外，客家村落有許多飲食習性和菜肴都與鄰近族群相互交融。例如鄰近原住民部落的客家村落，與原住民往來密切，相互影響和學習的結果，也擅長利用自然山林中的野菜，常用的有狗點米（魚腥草）、仙草、鳥不踏（刺蔥）、羊乳頭、山葡萄、山蘇、過貓山蕨、筆筒樹心等；其中，魚腥草、仙草、刺蔥、羊乳頭、山葡萄都被視為養生食療的妙品，常用來燉煮雞湯；刺蔥與香椿外形相似，差別在於刺蔥的枝幹帶刺，別名「鳥不踏」，兩者都帶有濃郁香味，也常被當成香辛料加入炒飯。

此外，南客與北客仍有部分差異性，以吃白斬雞、白切肉時所用的蘸醬為例，北客喜歡桔醬，南客愛用大蒜或九層塔的醬油。南客因



▲羊乳頭（左）常用來燉煮雞湯（右），是客家菜中具養生食療的佳肴。（圖片提供／陳美慧）

居住地區幅員遼闊，除山區外有些住在平原，屏東佳冬鄉的客家村還靠海邊，所以會就地取材，食用一般北客餐桌上少見的河鮮、海鮮；六堆地區的客家莊，因幅員廣闊，且與原住民（平埔族、排灣族、魯凱族）及閩南族群等混合或為鄰，在菜系上有些融合並創新，經過一兩百年發展，和北部的客家菜已有差別。而日本統治期間，有部分客家菜也有日式風味，如生醃蘿蔔、味噌湯、味噌醃製的生薑、麵糊油炸的甜不辣及蔬菜等。

不論南客或北客，飲食特色都呈現出客家族群踏實樸素的實用精神，並提倡應用在地食材，堅持物盡其用的生態飲食觀，在全球資源被不當浪費快速耗損的時刻，更顯珍貴。



▲北客吃白斬雞、白切肉喜歡蘸桔醬，南客愛用大蒜或九層塔的醬油。