

薑絲腸、筍干肉

吃客家美食、品Haka文化

圖文：廖國智

台灣的客家民族大多來自清康熙、雍正、乾隆三朝，由於來台的時間較閩南人晚，普遍聚居靠山區的地方，生活較為刻苦，所以發展出許多特有的飲食文化。

由於遷徙的關係，新的屯墾地必需駢手跼足的努力開發，而生活物質有限，為因應體力的消耗，在食物上採取鹹、香、肥的處理方法；肉類多醃得鹹，配飯時才能吃得下，也補充了流汗流失的鹽分；香跟肥則是補充消耗的熱能。於食材的選用上，如海鮮對靠山的客家民族是稀有的奢侈品，大部份是醃魚乾、鹹魚或魷魚乾等等，鮮魚則只有野溪中的溪哥、鯽魚、溪蝦等等；青菜水果的部份則是自給自足。另外，客家人也在米飯主食之下，運用高度智慧發展客家米食點心，此種飲食文化普遍存於大部份的客家莊中。

以下我們分別就客家人的菜餚和點心來一一介紹：



豬籠粿



甜粿

蘿蔔粿

菜餚部份，由於早年資源不夠，圈養的雞鴨牲畜都會醃起來以長期食用，甚至吃不完的青菜也都醃成菜乾，像是酸菜、梅干菜、福菜等等。從這一層逐步了解客家人所有的飲食全貌。首先是梅干扣肉、客家筍干封肉這兩道菜餚，屬於同類作法的菜餚，豬肉加上自製的梅干菜或筍干一起滷，甘甜香滑的肉風味絕佳，吃上好幾餐仍是百吃不膩的。再來是薑絲大腸及薑絲粉腸，這兩道菜也是客家名菜，酸酸的滋味兒加上脆脆的大腸可讓人回味無窮呢！以前的豬比較沒有抗生素這些東西，所以連豬肺都處理來吃，加上鳳梨和木耳一起炒就變成了有名的客家鹹酸甜。豬肉宰殺之後，過多的肉照例要醃起來保存，以蒜頭、粗鹽、胡椒等醃料醃好後，造就了客家鹹豬肉，食用時要配著酸醋和九層塔或蒜苗吃，才有客家味。此外，客家醃菜有一樣叫醃瓜，用來炆豬肉也是絕妙好味呢！客家人靠山，有時會補獲山豬，所以客

客家

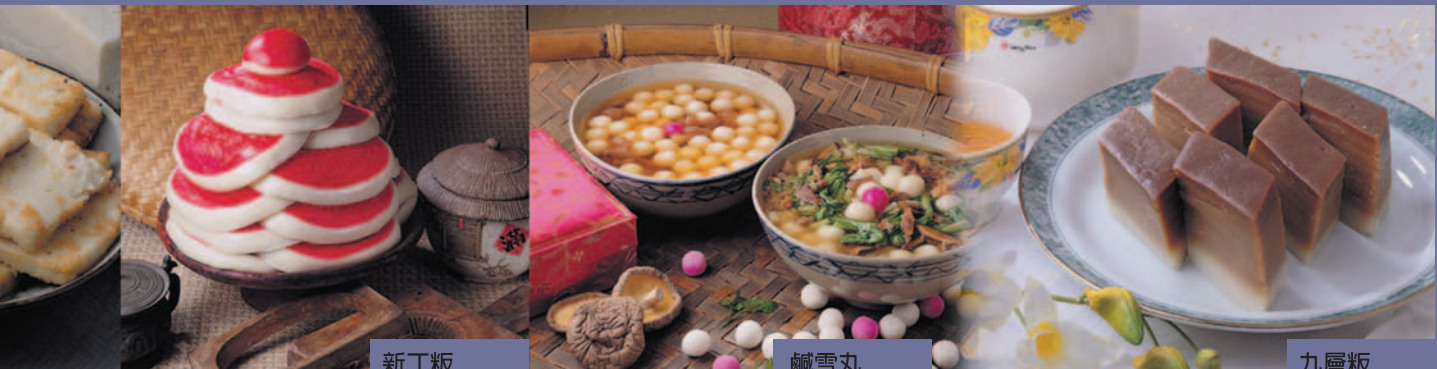
家莊有一道醃山豬肉，用來下酒非常夠味。

雞鴨的部份最有名氣的要算是白斬土雞了，自己養的土雞蒸好之後沾自製的估醬，風味迷人。另外，還有老菜甫燉雞湯、苦茶油雞、或苦茶油薑母鴨、酸菜鴨、醃瓜爛雞、麻油雞酒、紅糟雞、紅糟鴨等等，雞鴨肉配上客家醃菜料，也別有一番風味。再來要介紹客家小炒，在物資缺乏的年代，沒什麼大菜宴客，巧心採用家裡的乾魷魚、豬肉、蔥、芹菜等材料一起炒，竟成了美味無比的小炒菜色，也因此而得名。

魚蝦類則有醬燒土鯽魚、清蒸溪石斑、鹽酥溪

再來介紹客家點心：這些點心大多和客家的傳統節慶有關，如過年時吃年糕，讓新年步步高升；吃發板讓全家大發財；吃紅龜板像徵老人家可以長壽；吃蘿蔔糕象徵好彩頭；元宵節做紅龜板或紅麵龜(又叫新丁板)及豬籠包，是家裡添丁的人做的，象徵生命延續，生生不息；清明節做艾草板和新丁條祭祖；端午節做粽子；重陽節做芋頭糕；冬至做湯圓及酒頭桂圓飯；結婚喜慶做麻糬和湯圓，象徵萬事圓滿，感情婚姻像麻糬黏得如膠似漆近。

近年來客家委員會及客家電視台相繼成立，讓



新丁板

鹹雪丸

九層板

哥、溪蝦、醬筍或醬冬瓜燒溪哥、燒酒溪蝦、醃溪魚等等，遵循老一代的烹調方式，更突顯出魚蝦的鮮甜。

其它值得介紹的還有九層塔蛋、菜甫絲蛋、客家煎豆腐、醃蘿蔔、醃嫩薑、紫蘇醃瓜絲、長年菜、客家爛筍、苦瓜炒鹹蛋、苦瓜封、炒茄子、客家炒酸菜等等，具有獨特的客家風味，更是下飯的好味道。

湯類則有福菜肉片湯、冬菜鴨肉湯、長豆乾排骨湯等等，肉質鬆軟湯頭香醇清爽，據說還有太陽的味道。

客家族群的能見度大大提升，尤其今年更在五月底舉辦客家美食嘉年華活動，介紹客家傳統美味，也鼓勵以傳統食材開創新菜色與新味道，在在都讓身為客家子弟的我們感到驕傲無比，此外還特在今年八月四日展開「客家美食月」活動，到時候有口福的您可別忘了到現場親自品嚐客家好滋味喔。❖

詳見：<http://www.eeff.com.tw/haoo1.htm>