

# 客家飲食文化與醃漬物

文／林倩如（臺北市立大同高中歷史老師）

在臺灣，客家人受到原鄉生活習慣的影響，大多分布於丘陵山區，面對移墾社會的困頓時日，先民多是以番薯作為主食，只有在款待賓客或祭祀活動才會讓平日不常見到的「米」食出現於餐桌或供桌。為了解決食物稀缺，先民會在各種食材盛產的季節，將食材進行醃漬後儲藏備用；為補充大量勞動後的熱量與鹽分，菜肴重鹹重油，鹹、香、油成了傳統客家菜的特色。

「逢山必有客，逢客必有茶。」客家先民靠山討食，受到原鄉生活習慣的影響，「茶」成為臺灣客家人重要的經濟產業，也形成特有的食茶文化。

## 歲時祭儀「粄」應景

「米」食是客家人傳統的主食，早年的生活條件不豐饒，先民將在來米、蓬萊米與糯米加工製成各類餐點與應景



▲客家族群孩子滿十六歲會以打丁粄祭拜神明，並分贈親友。（攝影／黃基峰）

的米食品，最常見者莫過於各式各樣的「粄」。

粄的基底主要是以米磨成粉加水製成的米漿或半乾的糰，在物資缺乏的時代，先民發揮惜物撿食的精神與巧思，利用就地取得的食材，以形或色的變化，將「粄」形塑為客家特有的飲食文化。從祭祀與年節喜慶，最常見到客家人將粄作為供品的儀式化意象，賦予社會文化各種不同的象徵意涵，表達客家人的誠意與敬仰，也顯示滿心的寄望與祝福。

客家人打粄，從過年的甜粄、發粄、蘿蔔粄開始，除了作為祭拜祖先與神明的供品，帶有期許新的一年步步高升、吉祥發財、好運連連的寓意，粄成為必吃的年菜。正月十五後，客家人祭祖掃墓，以紅豆、蘿蔔絲為甜、鹹內餡的艾粄與紅粄是必備的供品。艾粄混合了艾草漿象徵驅煞辟邪；紅粄和著紅麴，表面押印龜形而有長壽的意涵，緬懷祖先之餘，隱含對陰陽兩界的戒惕。按歲時，還有五月節象徵包中、鵬程萬里的板粽，冬至添歲的板圓等。

各粄類中，板圓與棗粄是客家人喜慶祭典最具儀式感的食物。板圓在客語，是象形的食物符號，形狀圓如球讓人望形生義，有象徵圓滿、團圓的意

涵。訂婚、結婚、祭祖、酬神、開張、完工與歲時節慶的場合少不了板圓，尤其喜慶宴客，甜板圓就像是為新人獻上幸福的祝福。

「棗粄」是客家人傳統的糕點，源自物資貧乏的年代，先民將蒸熟的碎米以杵臼合力槌打至黏稠成糰，再捏小塊沾花生粉、糖粉，與鄰里親友分食，展現客家人愛物惜食、團結合作與凝聚情感的精神，也成了婚喪喜慶必要的飲食情境。

## 順天應地晒「鹹淡」

「晒鹹淡」、「滷鹹淡」，是客家人稱醃漬食物的用語。醃漬，是指利用糖、鹽、醋或其他調味料保存肉類或蔬果等食物，這種古老的食物保存方式蘊含豐富的地方特色，人們選擇醃漬食物時會受到物產影響，「靠山吃山、靠海吃海」，不同的環境產生不同的食材，自然造就不一樣的漬物文化。

其中，用來儲藏蔬菜瓜果的方式主要有兩種：一種是將蔬菜以鹽醃漬後，置放在太陽下晒乾的「曝菜」。常見的有以大菜（芥菜）製成的鹹菜乾，白蘿蔔製成的菜脯，以及高麗菜乾、筍乾等；另一種是以發酵米豆麴醃漬的醬瓜。早期的農村，農民從清明至端午，開始曝晒米豆麴、靜置等待它發酵，然後將瓜類切成塊以鹽搓揉後，放到太陽底下晒，晒後再連同米豆麴、粗鹽一起醃製於甕中。常見的有以越瓜、冬瓜、西瓜綿、美濃瓜製成的各式醬瓜。

早年，客家人的飲食幾乎餐餐不離



▲苗栗公館鄉間常可看到農民在田裡晒鹹菜。（攝影／jclin777 圖片出處／開放博物館 典藏／數位島嶼）

菜脯、鹹菜、醬瓜，有時會改變食用方式，將醃漬物入菜，如菜脯切碎煎蛋，高麗菜乾煮湯。其中，浸泡醬瓜的米豆麴醬常被當成天然的調味料，烹調時用來取代鹽和醬油，經過發酵的醬汁不會死鹹，帶有天然的甘味，不論用在燉肉、炒菜，都讓簡單的食材增添濃郁、醇厚的味道。

## 山城好客 來食「茶」

在客家食茶文化，各式茶類中，「擂茶」帶有早期客家人困境求生與熱情好客的意象。

客家先民身處艱難的生活環境，將茶葉、芝麻、花生、松子和五穀雜糧擂（研）成粉，再以適量滾水沖泡製成的擂茶，作為生津解飢的保命祕方。戰後，物資匱乏，客家人以擂茶材料加入生米磨粉沖泡，取代奶水作為嬰幼兒主食的替代品，因此被稱為「逃命茶」、「三生茶」。

擂茶是日常聚會、婚喪喜慶宴請親友必備茶品，從材料製程到配食小菜的備置，都與一般茶飲不同，除增添賓客



▲客家擂茶。(攝影／黃基峰)

飽足感，主人盛情的待客也在一次又一次不間斷擂茶的飲食情境中展露無遺。

勤儉惜物的客家先民為不浪費食物，研製出符合客家特色的「酸柑茶」。酸柑茶主要材料是果皮，厚實肉多汁的虎頭柑又稱「酸柑」，因外形碩大，成為農曆新年象徵吉利必備的供品，年節過後因水分流失，果肉生硬不好食用，客家人不捨丟棄，將果肉取出混以茶葉、甘草、薄荷與紫蘇，再塞回果殼內反覆烘晒，約半年才能製作完成。酸柑的成品堅硬，須敲碎以滾水沖泡才能飲用，口感溫潤、酸中帶甜，在醫學不發達的年代發揮治咳、化痰、鎮熱的功效，成為具藥用性質的茶飲。



▲客家醃腸。(攝影／黃基峰)

### 四炆四炒 鹹香油

早年，省吃儉用的客家人只有在初一、十五與重要年節以牲禮祭祖先、神明才有機會食肉，得來不易的食物總捨不得一次吃完，為延長食用期限，最常以抹鹽或油炸的再製作法進行保存。

傳統客家禮俗中，婚喪喜慶與義民節祭典都會宰殺牲畜，並以祭祀全豬全羊展現對主神的敬意。儀式結束後，主辦方會肢解祭祀的豬羊，將好的肉品部位饋贈參與活動的親友賓客，剩餘的內臟、大油與大骨則作為辦桌宴客的主要食材，搭配在地生產的蔬果與醃漬醬料，以「炆」、「炒」的料理法，烹煮成「四炆四炒」的客家宴會佳肴。

四炆包括酸菜炆豬肚、炆爌肉、排骨炆菜頭、肥湯炆筍乾；四炒指客家小炒、豬腸炒薑絲、鴨血炒韭菜和豬肺鳳梨炒木耳。食材選配多保有客家人惜物、節儉不浪費的考量，烹煮過程中產生大量油脂與加入較多的鹽，使食物易於保存與便於多次食用，客家菜的味道有了鹹香油印記。四炆四炒是傳統客家人逢年過節餐桌必備的菜肴，也是客委會認定的客家經典菜色。☞



▲「四炆四炒」的薑絲炒大腸。(圖片提供／林倩如)