## 客家菜餚

|  |
| --- |
|  |
|  |

撰稿人：潘江東  
  
民以食為天，飲食最能代表一個民族的文化風格。客家菜之所以可以在歷經數次遷徙、受盡艱難險阻，依然可以屹立成形、自成一家，探究原因客家民族具團結性、互助力強，多為群體組織遷移、族群聚居，自然生活習俗不易受到同化。因此，具有特色的傳統客家菜餚風味自然也被保存下來。  
  
有關客家菜餚「無雞不清，無肉不鮮，無鴨不香，無肘不濃」的說法，主因客家民族所居住環境屬內陸腹地，離海邊遠，因此用來入菜的食物都是家養禽畜和山間野味，不易見到海產品。而早期客家菜的標準口味，講究鹹、油、香，會有這樣的特色，是因客家人節儉成性，對食物不做絲毫的浪費。耕農住山，以勞動為主的客家人大量流汗，必須藉由鹹味好下飯和補充失去的鹽分；勞動量大時間長卻少葷食，肥膩的食物能有效充饑，提供全身熱量來源；香味除了在重鹹和重油中可被引發出來，客家菜中有許多菜餚和湯品，都會先將食材爆香再調味烹煮，使引起食慾好下飯飽食。所謂「一方水土養一方人」，客家菜的重油濃醬，早已形成菜餚的特色，並得以保留和延續，造就出客家菜的特殊風味和獨特性。  
  
客家菜餚透露了客家族群生活與居住環境，所蘊含的精神代表著客家民族的節儉與刻苦的習性。「四炆四炒」經典菜餚，就是標準代表作。「四炆」係指：酸菜炆豬肚、炆爌肉、排骨炆菜頭、肥湯炆筍乾；「四炒」則為：客家炒肉、豬腸炒薑絲、鴨血炒韭菜、豬肺鳯梨炒木耳（俗稱鹹酸甜）。所使用的食材是來自於客家人在婚喪喜慶及酬神祭祖時，宰殺豬、雞、鴨後當成祭拜供品後，妥善運用全豬、全雞、全鴨的所有身上部位。例如：拜拜之後，把豬肉加醬油慢炆烹調成入口即化的爌肉；煮雞鴨後留下的肥腸用來和筍乾、酸菜一同熬煮，不但可吸附肥湯的油膩，也可去除筍的酸澀味；豬的大腸則用來和薑絲以酸醋燴鍋，而助於下飯；早期豬販不要的豬肺，惜物的客家人取其和鳳梨、木耳同炒；即便連鴨血也不浪費，將它拿來和韭菜同料理；聞名的客家小炒，就是將拜拜過的魷魚、肉絲、豆乾炒來吃。可見客家料理真是將物盡其用的精神，發揮到淋漓盡致。而這些菜餚，可說色、味、香俱佳，且有容易保存及能耐多次食用的特性。演變至今，「四炆四炒」已形成標準的八道宴客菜色。  
  
客家飲食文化中，除了經典的四炆四炒是眾所周知的客家美味外，只要提到客家菜，還會令人聯想到鹹豬肉、梅乾扣肉、高麗菜封、冬瓜封、白斬雞……等眾多美食。對客家人來說，食物提供了勞動所需要的體力，講求的是飽足感和營養價值，「吃飽不吃巧」，實在的用料，鹹一點、油一點、引人食指大動的香味四溢，就是客家菜的本色。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | | --- | --- | |  | [**酸菜炆豬肚**](http://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3234,c393-1.php)  品嘗客家菜餚必點之項，又稱「豬肚鹹菜湯」。客家人將鹹菜入饌，最常見的烹煮方式即是搭配牲畜內臟同煮。早期客家農業社會中，養豬是改善家庭經濟來源之一，將賣豬肉後剩下的豬肚與口感爽脆、開胃健脾的鹹菜同煮，也就創造出這道湯甜味醇，被列為客家「四炆」...... | |  |  | |  |  | | --- | --- | |  | [**炆爌肉**](http://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3448,c393-1.php)  又稱「客家封肉」。在客家菜中「封」的意思是「焢」，指將食物密封在容器內，一直炆到爛熟。即處理這道菜需以文火慢慢燉煮，將所精選的五花肉與調配的醬汁，做長時間燜煮到軟爛，用筷子輕戳即可穿透，肥肉入口不顯油膩，而能入口即化，瘦肉軟爛綿密，不塞牙縫... | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | | --- | --- | |  | [**排骨炆菜頭**](http://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3241,c393-1.php)  蘿蔔是秋冬的時令蔬菜，客家農村二期稻作收成後，一定會利用空地種植蔬菜，蘿蔔便是常見栽種的植物。由於蘿蔔含有辛辣味的芥子油，可以分解肉類脂肪，將豬排骨及蘿蔔一起燉煮，可促進食慾、幫助消化。早年客家人生活節儉，因而排骨炆菜頭，這道菜餚多出現....... | |  |  | |  |  | | --- | --- | |  | [**肥湯炆筍乾**](http://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3449,c393-1.php)  由於客家人早期的居住環境，對外聯繫不便，生活多半自給自足，在桂竹筍、麻竹筍和孟宗竹盛產季節時，將其醃漬、日曬成筍乾存放。遇上年節拜拜、婚喪喜慶時，就用整隻雞、鴨、鵝、豬肉，所熬煮出的肥湯和筍乾一起炆煮，肥湯的鮮味，正好可去除筍乾的澀度，筍乾... | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | | --- | --- | |  | [**客家小炒**](http://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3243,c393-1.php)  客家小炒又稱「炒肉」，幾乎是到客家庄必品嘗的美味佳餚。勤儉持家的客家人，習慣在家中貯存乾貨，魷魚乾就是其中之一，也是常被客家人拿來祭拜當作三牲之一的祭品。由於客家菜餚有著鹹、香、肥的特色，客家小炒會將祭拜後的五花豬肉，選用油脂多、瘦肉少者..... | |  |  | |  |  | | --- | --- | |  | [**豬腸炒薑絲**](http://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3450,c393-1.php)  客家山歌〈病子歌〉裡：「正月裡來是新年，娘今病子無人知。阿哥問娘食麼介，愛食豬腸炒薑絲。」懷孕的妻子愛吃豬腸炒薑絲，可見這是一道酸勁十足的料理。以前養豬在客家農業社會中是增加家庭收入來源之一，販售時可將內臟取回，原本被人所棄置的大腸，卻被惜... | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | | --- | --- | |  | [**鴨血炒韭菜**](http://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3247,c393-1.php)  客家人珍惜食材，雞、鴨、豬血都會保留善用。鴨血炒韭菜又稱鴨紅炒韭菜，因為血是紅色的，有著見紅即見喜，見紅就旺的寓意，所以客家人稱血叫「旺」，鴨血可稱「鴨紅」也叫「鴨旺」。年節到時，將宰鴨後留下的鴨血和鹽水混和加熱，凝結成塊切條，搭配韭菜快炒...... | |  |  | |  |  | | --- | --- | |  | [**豬肺鳯梨炒木耳**](http://www.hakka-cuisine.ntpc.gov.tw/files/15-1006-3451,c393-1.php)  俗稱「鹹酸甜」的客家特色料理。豬肺目前已鮮為人食用，然而早年客家人對於可運用的食材絶不浪費，所以豬肺雖然不是什麼昂貴食物，但由於節儉成性，就將豬肺和鳯梨，也就是鳳梨，加上清脆木耳等一同翻炒，再取鹽、醋、糖等調味料，使成為鹹、酸、甜三種滋味具... | |  |