

國立清華大學人文社會學院台灣研究室  
行政院客家委員會獎助客家學術研究計畫

整合性研究計畫

題目：口傳與非物質性文化遺產：客家族群記憶研究  
子計畫二：食物、記憶與社會生活：再探客家文化遺產

計畫主持人：林淑蓉

清華大學人類學研究所副教授

計畫完成時間：

民國 95 年 12 月 20 日

## 行政院客家委會 95 年度獎助客家學術研究計畫論文摘要

### 題目：「食物、記憶與社會生活：再探客家文化遺產」

林淑蓉，清華大學人類所副教授

#### 摘要

##### 研究目的：

本研究將以客家傳統食物及飲食習性作為研究的主軸，探討食物與身體記憶、社會生活的關係。我認為食物不但是標誌或建構族群意識與認同相當重要的文化資產，我們更可以經由食物與記憶來理解族群的社會與經濟生活之變遷。本研究主要（1）探討食物與客家人族群認同的關係，也就是說，將傳統食物或族群飲食特色視為一種經由日常實踐所傳遞的文化資產；（2）經由傳統飲食習性的理解，包括食物與記憶的相互建構，來探討客家族群的社會生活。

##### 研究方法：

本研究將採用人類學的參與觀察與深度訪談法來蒐集資料。我將從日常生活中的食物與飲食習性、儀式脈絡中的食物、以及特殊節日的食物與飲食文化來蒐集資料，以釐清食物的使用、飲食文化與社會生活的變遷之關係。我們共訪問 9 位報導人，其中台灣客家人有 7 位，1 位為馬來西亞的客家人，以及中國廣東省梅縣的客家人 1 位。

##### 研究之理論分析架構：

研究的理論分析架構為身體、實踐與記憶三個理論觀點，尤其是 Bourdieu 的慣習（habitus）與社會化的過程，文化與日常飲食習性的養成影響個人與社群對於食物的喜好與記憶。經由食物所呈現的是個人對於客家文化的認同，而這個認同的建構過程乃是在不斷的與其他族群區辨的過程中形塑其「意義」。

##### 重要發現：

主要的研究發現分成以下四個項目來整合：傳統客家菜的特色，食物與族群關係：在泛文化比較下的客家食物，客家飲食習性的差異：世代、原鄉／移居社群的差異，以及食物與記憶。客家社群以容易取得的日常食材作為飲食特色，透過醃製與日曬的保存食物的處理過程，逐漸發展出被標籤為「客家菜」的食物。當鄰近的福佬人以「鹹與油」來描述客家人的飲食特色時，客家社群卻在飲食慣習與族群意識的認同建構下，將這些食物視為區辨好吃與不好吃的味覺經驗。簡單的食材、簡單（或儉樸）的生活、以及簡單的面性特質，都成為客家人認同建構的「物質性」基礎。客家人對於食物的身體經驗與個人偏好，所呈現的是對於其社群的認同，是客家人與閩南人及外省人之間建構差異的生活細節。客家人對於食物的記憶，其個人所企圖勾勒的是過去美好的童年生活、個人的家庭生活、

以及個人與親人的關係。

**結論：**

我試圖從食物來理解客家族群的社會生活。食物是一個族群文化的「物質性」表徵，透過個人與特定社群對於食物的喜好，或習以為常的感官知覺的熟悉感，食物成為區辨我群與他群之間差異化的物質性基礎。透過食物，我們似乎對於客家社群的生活、族群性格有一個更深入地瞭解。

**關鍵字：**

食物、身體、記憶、族群認同、社會生活

# 食物、記憶與社會生活：再探客家文化遺產

計畫主持人：林淑蓉\*

清華大學人類學研究所副教授

## 一、 前言

筆者身為一位福佬人，不懂得客家話，在過去也沒有從事有關客家相關議題的研究，會以「食物、記憶與社會生活：再探客家文化遺產」為題進行此研究，完全是在相當偶然的機緣下，進入客家研究的領域。2005年夏天，中國廣州中山大學舉辦了一個「客家文化尋蹤之旅」，開放給台灣客家學院的老師學生們，以及幾個與客家研究相關領域的系所師生們參與。筆者是在張維安教授（筆者清大的同事，當時借調至中央大學客家學院擔任院長一職）的積極鼓勵下，隨同多位台灣客家學院的老師學生一起到中國參與此尋找客家文化足跡的尋蹤之旅。這一路上，中山大學的師生們用心的安排了十二天的行程，讓筆者有機會見識到客家文化的特質，從圍龍屋、土樓等雄偉壯麗的建築，到客家族群的家族組織、信仰文化等等，展現了非常豐富的文化內涵。這一趟客家文化尋蹤之旅，對我而言，最大的收穫是見識到客家文化的建築之美，家族組織所發揮的社群意識與凝聚力量，客家人對於保存傳統文化所付出的心力，以及其在長期的遷徙變遷過程中所展現的獨特精神。

旅程結束的幾個月之後，在張維安教授的力邀之下，我以一個不會講客家話、沒有接觸過客家研究領域的人類學者之身分，竟然答應了參與張教授所主持的「口傳與非物質性文化遺產：客家族群記憶研究」整合型計畫，負責其中之一的子計畫。由於筆者過去在從事侗族文化研究時，曾處理有關侗人的飲食文化之議題，而當地與侗人混居的漢人，侗人總是以「家」稱之，顧名思義，「家」即為客家人。因此，我認為若以客家的食物與記憶為題，將可以擴及我對於「食物與文化」議題理解的廣度，不但可以從事跨文化比較的工作，也可以幫助我思考不同族群的飲食文化與居處環境、社會結構、及族群的歷史經驗過程等之關係。也就是在這樣的機緣下，我參與了此研究計畫，將研究重點放在「以食物作為理解客家人的社會生活」之主軸下，試圖探討客家飲食的特色與其社會生活之關係，以及客家人對於食物喜好、情感與族群認同等問題。

---

\* 本研究計畫的執行過程中，承蒙清華大學人類所研究生吳一凡小姐及潘秋伶小姐二位幫忙搜集田野及文獻資料，以使得計畫得以順利完成，特予致謝。

## 二、 研究目的

### A、 研究計畫背景

有關客家記憶的研究，學者主要的探討方向仍以試圖回答「到底什麼是客家人？」、「什麼是客家文化？」或「客家的族群性」等問題（例如陳支平 1994；房學嘉 1994；Constable 1996: 3-35），作為主要的切入點。其中，羅香林(1950)的〈客家源流考〉更是影響後續學者從遷徙移民史、族譜、客家與漢人的互動等範疇來理解「客家」的族群性問題，原鄉崇拜的思考方式則是在客家研究中佔據主導性的位階。晚近有越來越多的研究者則從在地化的客家社群之日常生活來探討「客家」，以及客家與地區內之少數族群（例如瑤族與畬族）的互動關係來討論，試圖賦予客家族群性更為寬廣與多元的研究範疇（房學嘉 2002；謝劍及房學嘉 2002；高怡萍 2005）。而族群性的問題實與社群在地化的社區與社會生活、族群認同的建構等問題息息相關，基於此，本研究將從日常生活的脈絡來探討「客家文化」，以記憶或社會記憶作為思考族群或社群在地化的切入點。

過去許多學者在討論族群的文化遺產時，總是以物質文化作為族群建構認同的標記與表徵，客家研究亦然。許多學者以獨具客家傳統文化特色的建築與聚落型態，例如中國廣東梅縣一帶的圍龍屋（房學嘉 2002，謝劍&房學嘉 2002）、福建永定的土樓等，以代表客家移民信仰的「三山國王」，傳遞客家忠肝義膽精神的「義民廟」，或象徵著客家人早期移民之儉樸生活的用具如，蓑衣、鋤頭等作為建構客家族群與文化特色的物質表徵。固然有形的文化資產(tangible cultural heritage)，由於其較不易腐朽的物質性特質，並能在文物館發揮展示的效應，因此在族群有意識地與策略性地挑選適當的文化資產之過程中，經常是首先被列入文化資產保存對象的「物」。

食物，雖然也屬於物質文化的範疇，卻是可腐朽的「物」，鮮少被列為族群的文化資產。食物乃是日常生活的一部份，從日常飲食的種類、烹調的特色、進食的習性、到飲食餐具的使用等等，均反映出一個民族的文化特色，作為理解該族群的社會生活，或作為建構族群認同的基本文化要素。而食物的味覺特質更是生活於該文化中的人們，經由代代相傳的日常飲食實踐，成為族群不可或缺的記憶。族群飲食，也就是在此種飲食習性與味覺記憶之交織與相互影響下，與有形的文化資產結合，在當代的文化觀光旅程中成為標誌（或包裝）族群特色最主要的二種物質。食物可說是兼具物質的與非物質的（尤其是其視覺、嗅覺與味覺經驗）特色的一種文化遺產。本研究計畫擬以食物作為主軸，從食物與記憶來探討客家文化的社會生活與族群認同之關係。

## B、研究目的

本研究將以客家傳統食物及飲食習性作為研究的主軸，探討食物與身體記憶、社會生活的關係。我認為食物不但是標誌（或建構）族群意識與認同相當重要的文化資產，我們更可以經由食物與記憶來理解族群的社會與經濟生活之變遷。本研究主要探討的問題包括以下三點：（1）探討食物與客家人族群認同的關係，也就是說，將傳統食物或族群飲食特色視為一種經由日常實踐所傳遞的文化資產；（2）經由傳統飲食習性的理解，包括食物與記憶的相互建構，來探討客家族群的社會生活；（3）探討傳統食物如何在當代觀光與商品化的浪潮衝擊下重新包裝、轉變、或甚至創造新的客家「文化意象」與「族群特色」。詳細之研究問題內涵將分別描述於下：

- （1）食物、社會記憶與族群認同之關係：食物與傳統飲食習性可作為社會記憶的主軸。一個民族的食物與飲食習性與其人群的社會生活息息相關，從其所生活的自然與生態環境、生產方式、烹調方法與技術，到共食社群的界定、食物的消費以及吃的禮儀等等，均可反映出該族群的文化與社會生活範疇。我們都知道一個民族的「無形的文化資產」，可以透過、文字記載或口述傳統來傳遞，也可以透過日常生活中的身體實踐來延續。食物乃是透過身體的日常實踐，隱含於生產、交換與消費等脈絡中，以嗅覺、視覺與味覺經驗作為建構記憶的主體，傳遞著一個民族的文化精髓。就如同食物的烹調過程 (cooking) 是一種體現的學習過程 (an embodied apprenticeship)，生活於該文化中的人們在社會化的過程中即學習如何烹飪食物，如何分辨食物的生與熟、好吃與不好吃，而對於食物的味道的喜好、飲食習性與禮儀亦然，也是在社會化的過程中透過學習、內化成自我與社群的一個「飲食習慣」(eating habit)，（在此我應用了 Bourdieu 的「慣習」(habitus)概念(1977；1980)) 成為了一個族群可共享的地方文化特色，可作為該族群在民族自覺的過程有意識地被挑選出來作為建構族群認同的重要象徵物。

在這個研究中，我將探討客家人如何從眾多的傳統食物中挑選並論述所謂的「客家傳統食物」或「客家美食」，而這些食物與客家族群建構族群認同又有何關係？

- （2）從食物與記憶來探討客家族群的社會與經濟生活：食物與傳統飲食習性可反映一個民族的社會經濟生活。一般而言，傳統客家的食物常被認為具有二大特色，亦即鹹與油膩。鹹，是早期許多民族保存食物的主要方式。不只是客家人食物以較重的味道來入菜，使用日曬與鹽來醃製食物、保存

食物，更成為當代我們所瞭解的客家食物的特色之一，例如，梅干菜。而多油膩的食物（例如梅干扣肉），則可能與客家族群早期在移居、開發過程中生活的寫照，反映當時經濟生活的貧困與儉樸。我認為透過調查客家人的飲食習性，應可理解客家族群在遷徙與移居過程中的社會經濟生活。此外，日常飲食也不是固定不變的，從釐清與比較客家人飲食習性在不同時代的差異，也可以作為理解客家族群社會經濟生活的轉變過程。

飲食(eating)所反映的乃是一種社會情境，在不同的場合所使用或進食的食物種類、共食的人群、餐桌禮儀可能都會有所不同。例如，過年、過節的餐點與平日會有所不同，而在特殊的儀式場合的食物，例如婚禮與喪葬所表徵的意涵更是有明顯的差異。此外，食物不但與族群有關，更與階層、性別、或不同世代（代表時間的差異）有所關連。因此，從食物與飲食習性來理解社會生活的脈絡，將可作為思考客家文化的重要範疇。

- (3)探討傳統食物如何在當代觀光與商品化的衝擊下重新包裝、轉變、或甚至創造新的客家「文化意象」與「族群飲食特色」。以食物作為族群意象的表徵，乃是在當代族群認同與觀光、商品化的結合情境下，作為發展地方產業不可或缺的重要特色之一。許多文化以有形資產（例如，建築物或古文物）作為建構族群認同最重要的象徵物，以發展具有地方特色的觀光產業。在觀光產業的推動過程中，「吃」具有地方特色的食物則是其中不可缺少的一環，將文化的視覺洗禮與身體的味覺消費結合，成為當代台灣社會與休閒消費生活的一部份。在此研究計畫中，我將探討客家社群如何策略性地選取、推廣、與包裝傳統的客家美食，這其中當然也包括傳統的「族群食物」如何被創造（例如，台灣的擂茶可說是在觀光的需求下被創造出來的一種客家美食），其使用與意涵為何，都是值得進一步探討的議題。

### C、重要性

雖然筆者過去從未進行過有關客家文化的田野研究，本研究乃是筆者的一個初步的嘗試。我之所以會從客家食物與記憶來探討客家族群的社會生活的問題，並試圖與文化資產的概念作對話。我的關懷點並不只是在釐清客家文化，更是希望透過客家文化的研究來深化人類學有關食物、認同、身體記憶、社會生活、與觀光、商品化等之關係。也就是說，我認為客家文化有其獨特的族群與文化特色，可作為人類學或社會科學領域發展或深化既有的概念與理論觀點的一個思考的起點。其中，最重要的乃是在於思考食物與社會記憶的問題。過去許多學者在討論記憶的問題時，主要從認知的觀點來釐清記憶與歷史、知識的建構之關係，強調線性的(lineal)、連結的(connectionism)及語言的學習管道，作為人類認知機制的基本學習模式。Bloch(1998)則關注體現的與社會實踐的學習模式，作為人類社群認知與記憶體系的另一個可能

管道。本研究從食物入手，探討食物與記憶的關係，即是從體現的脈絡(embodiment)來理解客家族群的歷史與社會生活。從食物的味覺習性與日常生活的實踐來建構客家人的歷史，其所建構的事實上是一個隱藏的歷史(hidden histories)，有別於文字書寫與口述傳統所呈現的歷史。更有意義的，是經由食物的記憶所建構的歷史，是以身體作為中介，具有連結外顯的刺激（食物的視覺展現）與內化的知覺（食物的味覺特質），以及胃（生理的消化機能）與頭部（思考的機能）相連結所達成的記憶機制。因而，本研究從食物與吃的行動來探討客家人的社會生活與認同的建構之關係，將可幫助筆者進一步思考身體與認知的關係。

#### D、相關的研究文獻

本計畫所涉及的相關文獻主要包括二個研究主題：(1)食物、族群與認同之關係；(2)身體與社會記憶之關係。下文，我將分別申述此二主題之相關文獻。

##### (1) 食物、族群與認同

人類學有關食物的研究，強調文化範疇與食物之關係，食物的使用不但與該民族所生活的自然與生態環境相關，而對於食物的「文化意義」之探討更是人類學研究傳統中相當重要並累積重要的理論之範疇。人類學傳統將食物視為文化份類邏輯的再現，與禁忌、犧牲、儀式、人群分類等議題結合（請參閱 Goody 1982 的討論）。Levi-Strauss (1958；1966)的結構主義與象徵分析之傳統則將食物視為一個可思考的範疇 (the categories of thought)，以符號、象徵、分類系統來討論食物，企圖將食物與社會結構作一個緊密的扣連。Levi-Strauss 將食物視為與親屬結構、神話、儀式、藝術等一樣，都是社會結構的一種表達形式。他借用語言的分析模式來處理文化資料，食物的烹飪 (cooking)、女人的交換、及經濟體系中的物資等，都可將之看成是一種交換系統來理解。他對於食物或烹飪的討論，並不在其味覺的範疇，而是關注如何將食物從「生的」(the raw)轉換成熟的(the cooked)基本操作類型。火的使用具有將食物從生的轉換成熟的狀態，在 Levi-Strauss 的理論中，乃是人類文明的起始點。後續的學者，例如 Douglas (1966) 分析食物禁忌與分類系統的關係，Tambiah (1969) 研究泰國社會的動物分類與社會群體的關係都是延續這個研究傳統。其中，Mary Douglas (1966)討論禁忌與人群界線（包括性別、階層與族群等）的關係，食物之潔淨與污染、或可吃的與不可吃的等社會分類範疇，乃是一個社群建構及維繫其認同相當重要的脈絡，因而食物可作為人群區辨彼此的一個重要的標記(Marker)。

而 Mauss 的 *The Gift* (1934) 一書則將食物放在禮物交換的脈絡來討論，

賦予了食物更為動態的思考面向。食物的交換與分享實是一個社會群體互動關係的展現，作為互惠與再分配機制的食物乃是透過個人的行動來傳達「關係」(relatedness) (Carsten 1997; 2000)的意涵，而共食行動則是人群建構其認同的重要儀式性行為。Munn (1986) 研究新幾內亞的 Gawa 人的交換與社會價值之關係，即討論了食物或飲食習性與行動者的自我建構之關係。她將食物的流動、交換與消費放在一個動態的自我建構過程中，討論個人的聲望與作為交換主體的物之價值轉換。這些研究，無論是將食物放在較為靜態的社會分類系統來討論，或是以行動者主體來思考食物與社會群體的關係，均強調「象徵性」(symbolism)的重要性。Munn 的研究尤其呈現了 Gawa 人的交換行動乃是透過飲食習性所傳遞的身體特質／狀態，以正面的或負面的價值轉換，有系統地展演食物的象徵性。

食物不僅僅是個人的需求或喜好的問題，更以其所含括的認同與象徵權力 (symbolic power)意涵，作為族群或階層之間彰顯彼此差異的主要機制。Bourdieu (1977)從社會化的過程來討論文化的形塑力量如何影響飲食習性，他以慣習 (habitus) 作為飲食文化差異的重要機制，或以品味 (matters of taste) 來說明階層之間的差異，從食物的種類到吃的禮儀等，以差異的區辨來凸顯階層的不同，並作為同一階層中認同建構的霸權機制。Mintz (1985) 亦認為食物可做為族群與階級最明顯而有力的社會印記，食物的象徵性不只呈現不同群體之間的敵對關係，更顯示彼此之間的階序性與壟斷關係。Weismantel (1988) 探討居住在厄瓜多爾安地斯山的 Zumbagua 印地安人之食物、性別與貧窮的問題時，結合了象徵分析與實踐理論的傳統，試圖將 Zumbagua 印地安人的食物放在一個族群互動的關係來理解。

晚近有關食物的研究，更是企圖跳脫政治經濟學與馬克斯主義的物質論觀點的研究趨向，轉而強調食物的文化與詮釋分析，其研究的重點也從生產轉到消費的脈絡，將食物的消費視為生活風格的一種表徵 (Lupton 1996; Scapp & Seitz 1998; Warde 1997)。因而，食物與族群、階層的關係，也從過去以強化不同族群或階層的結構對立關係，或以壟斷或霸權的觀點來探討食物與人群的關係，轉而將食物與「吃的習性」看成是一種社會生活史的展現。而前述 Mintz (1985) 對於蔗糖的研究，討論資本主義與工業社會之興起所產生對於蔗糖的需求與消費習性之改變，具有批判殖民主義以及後續的資本主義的立場，但同時亦是一部以蔗糖為分析主軸所呈現的社會生活史。

從消費文化來討論食物與飲食習性的改變，首推 Elias (1994 [1939]; 1982) 的研究，他以 the civilizing process 一概念來討論現代性與餐桌禮儀 (table manners) 之關係，在現代性的歷程中吃的習性之改變。乃是社群將外在的規則與限制轉換成內在的「自我控制」的力量之過程。在此歷程中，作為消費

的食物（例如肉）與餐具（例如刀與叉）的使用是一種階層的象徵，因而消費物也隨著階層（例如貴族）所具有的社會位階之象徵性，而成爲標示著意義與意象的傳遞者。Bourdieu (1984) 則更細緻地以「區辨」(distinction) 一概念，來討論中產階級如何在社會位階上移的過程中模擬實踐上層階級所消費的物與習性。他的「區辨」所強調的乃是「社會建構的生活風格」之負面基礎 (Falk 1994: 118-126)，區辨的策略所企圖建立的事實上是「品味的合理性」問題，品味與階層的結合乃是上層者企圖以之來與下層者作爲區辨「差異」的一個策略。

## (2) 身體與社會記憶

社會記憶的研究，從 Maurice Halbwach (1980[1950])的「集體記憶」以社群的空間及地景作爲記憶的焦點，開啓了社會科學界從事件、儀典與社會空間來彌補對於社會生活史的理解。Halbwach 的社會記憶的概念是從外在的刺激來重新引發個人或團體對於過去的經驗的理解，因而人群可透過心智的記憶機制來再現（或建構）其歷史觀。然而，他將社會記憶看成是一個較爲被動的、文化物質的接收過程，而不是一個主動的吸納與學習的機制，因而他並不關注社會化的問題。Paul Connerton (1989)的理論則企圖超越書寫文字與文本模式所理解的記憶與文化範疇，強調展演(performance)與習慣記憶(habit memory)的機制，也就是社會記憶可透過日常實踐的體現，經由個人與群體實際行動的移轉來賦予記憶(remembering)深刻的內涵。Connerton 的記憶機制是一種結合外在的刺激與內化的實踐機制，使得記憶不在只是一個共享的意象的留存，而是一個過去與現在的互動，並且必須透過個人的身體實踐(bodily practices)所養成的「習慣」(habit)來傳遞文化傳統。因此，他所談的文化傳統並不是「印記的」(inscribed)，而是強調個人的日常實踐乃是在傳統中，也同時是傳統的一部份。他的理論與 Bourdieu (1977；1980)所討論的身體慣習(bodily hexis)相當類似，雖然 Bourdieu 的理論主軸並不在探討社會記憶本身，或是從記憶來釐清歷史性的問題。Bourdieu 的實踐理論主要還是在處理個人與文化的關係，文化透過個人或人群的慣習(habitus)實踐，傳遞、延續、並再衍生文化。因而，我們可以說 Bourdieu 相當關注文化的形塑力量，透過身體的姿態、表情與動作等的日常實踐來呈現時間的面向，而社會化的歷程則使得文化傳統得以延續與再生成，成爲社會秩序穩定的基礎，同時在此結構下他賦予了個人的能動性，使得個人得以創新或超越文化所加諸於個人的侷限。總之，Connerton 與 Bourdieu 的身體實踐都是將記憶放在個人具有主動整合能力的觀點下，強調體現的實踐(embodied practices)之重要性。記憶乃成爲一個辯證的過程，是個人或群體經由記得與遺忘、吸納與拋棄這一個無止境的、反覆行動的過程，來賦予社會記憶更爲動態與主動的面向。

既然晚近的社會記憶理論強調身體實踐的重要性，體現(embodiment)的概念則成爲一個相當有關的並且必須納入考量的議題。人類學有關體現的研究，主要受到現象學(phenomenology) (例如 Merleau-Ponty 1962)的理論之啓發，主張重新回到個體的經驗層次來探討文化，企圖從經驗與現象來彌補社會科學過渡地強調結構而忽略了個人的主體性等問題。Merleau-Ponty (1962)

的文化現象學是一個研究知覺或意識本質的領域/研究方法，強調回歸到「事物」本身的狀態來理解，也就是以描述性的方法來理解事物被思想建構之前的狀態，尤其是事物與他的存在世界的關係。他將身體視為是理解人與其生活世界之關係最直接的管道，認為我們的身體不是一個客體，而是一個生活於世界中的體現的主體 [an embodied subject]，我們是經由我們的身體來知覺世界、生活於世界中。因此，Merleau-Ponty 將身體視為一個「自然的自我」[a natural self]，是知覺的主體；而身體基碼的理論，也可說是一個知覺的理論(ibid : 203-206)。人類學者 Csordas (1990; 1994; 1999)的體現[embodiment]概念，則承襲至 Hollowell (1955)的文化環境與自我的關係，及 Merleau-Ponty 的現象學觀點，強調身體是一個主觀的或互為主體的經驗基礎。他將「體現」[embodiment]視為一個經驗狀態的觀點，可以做為人類學重新思考文化與自我的理論問題，並將之應用於對疾病及宗教經驗等之現象的理解。

本人理解到體現、實踐與記憶三者相互影響，成為感官人類學 (the anthropology of senses)所關注的「經驗的主體」之重要內涵，以及強調感官經驗的多樣性。視覺以外的感官，例如味覺、嗅覺、聽覺與觸覺等，在不同的文化中有其特殊的意義與文化實踐機制，以矯正西方社會自從理性主義以來過渡地強調視覺文化所建構的哲學思潮（例如 Jackson 1989；Howes 1991；Classen 1993；Classen and Synnott 1997 等人的研究）。而 Seremetakis (1994)與 Sutton (2001)即在此種結合體現、感官、實踐、與記憶的傳統下，探討食物或飲食文化與社會記憶的關係。其中，Sutton 以食物與記憶為主題，討論一個希臘小島 Kalymnos 人從「食物的過去」所建構的歷史意識，包括儀式與日常生活的食物、食物的生產與消費的歷史、以及食物與族群或性別認同等之關係。Sutton 所企圖釐清的，事實上，從食物與飲食文化來探討 Kalymnos 人所經驗與理解的社會生活的轉變，以與現代性作一對話。

本研究將在此脈絡下探討食物、體現與社會記憶的關係，以作為理解客家族群社會生活變遷的基礎。我將身體看成一個經驗的主體(an experiencing subject)，探討客家人的飲食文化與體現的實踐之關係：一方面，我試圖理解客家人經由食物的感官知覺所建構的社會記憶與其社會生活史之關係；另一方面，我將討論食物與族群認同的建構之關係，並將之放在當代消費文化之脈絡下，來理解食物如何被包裝與建構成為客家傳統的「文化意象」。

### 三、 研究方法

#### 1、研究方法與進行步驟

本研究將採用人類學的參與觀察(participant observation)與深度訪談法(intensive interview)來蒐集資料。原來的研究計畫將分二年進行：第一年的研究

重點在於釐清食物、社會記憶與社會生活史的關係；第二年則將重點放在食物與族群認同、文化意象等之關係。由於今年度行政院客家委員會僅先補助一年，因此今年（2006年）的研究重點在於「食物、社會記憶、與社會生活的關係」。我將從日常生活中的食物與飲食習性、儀式脈絡中的食物、以及特殊節日的食物與飲食文化來蒐集資料，以釐清食物的使用、飲食文化與社會生活的變遷之關係。我透過食物來建構對於客家社群、客家文化更為深入的理解，並以之與人類學或社會科學界的客家研究作進一步的對話。

計畫主持人林淑蓉及助理（人類所碩二同學吳一凡、潘秋伶）三人共訪問了九位報導人。其中有七位是台灣客家人：74歲的阿婆（女）、48歲的阿美（女）、52歲的邱小姐（女）、27歲的鍾小姐（女）、23歲的曾先生（男）、31歲的劉小姐（女）、25歲的吳小姐（女）。此外，我們的受訪者有二位為海外華人：一位住在馬來西亞檳城的35歲女性（由吳一凡訪談），另一位則為中國廣州梅縣33歲的鐘先生（由潘秋伶訪談）。主要訪談大綱集中在：探討食物／飲食習性與客家族群認同之關係；從客家人對於食物的記憶與飲食習性，來重建客家人的「社會生活」之理解脈絡。

## 2、田野地點

本研究將以北部之新竹、苗栗二縣市之客家聚落作為主要的田野地。由於此二縣市的特定鄉鎮為早年客家族群聚集之區，例如新竹的北埔、峨眉、新埔一帶，苗栗的南庄、公館一帶，近年來更在文化觀光產業的經營過程中，逐漸發展成以客家文化與傳統美食作為號召的文化產業。因而，以此二縣市之客家聚落作為主要的田野地點，將可深入觀察與探討客家人經由食物與記憶所呈現、展演的社會生活。除了新竹及苗栗地區之客家聚落外，本研究將擴及台灣其他較具特色的客家聚落作為輔助的田野地點，（例如屏東美濃一帶已成為南部地區客家聚落的代表），以及海外的客家聚落（廣東梅縣、新加坡、馬來西亞一帶），比較其飲食文化之異同。比較研究的用意，在於瞭解早期移民過程中遷徙來源的差異，以及當代消費文化的發展過程中，不同的聚落如何策略性的選擇與發展具有客家族群意涵的飲食文化特色。

## 四、 研究之理論分析架構

本研究的理論分析架構為上述所討論之身體、實踐與記憶三個理論觀點。前述 Bourdieu (1977)所提之慣習 (habitus) 與社會化的過程，文化與日常飲食習性的養成影響個人與社群對於食物的喜好與記憶。在族群脈絡下的食物與飲食習性與認同的建構息息相關，因此經由食物所呈現的是個人對於客家文化的認同，而

這個認同的建構過程乃是在不斷的與其他族群區辨的過程中形塑其「意義」。由於食物／飲食習性與感官人類學所強調的以感官、知覺作為經驗主體的現象學分析十分相關，因此我希望藉由報導人對於食物的記憶，對於食物／飲食習性的描述，來理解客家社群的飲食文化，以及個人過去的生活經驗。從體現、實踐與記憶三者切入的分析觀點，將可以幫助我們理解客家族群從「食物的過去」所建構的歷史意識，包括儀式與日常生活的食物、食物的生產與消費的歷史、以及食物與族群或性別認同等之關係。

## 五、 重要發現

一個民族的食物及飲食習性 (the food ways)，與其人群的社會生活息息相關。從人們所生活的自然與生態環境、生產方式、烹調方法與技術，到共食社群的界定、食物的交換與消費、以及吃的禮儀等等，食物及飲食習性不但可作為一特定族群表達或認可其獨特性的文化標記，亦可用來傳遞該族群的經濟生活、社會文化結構、或性別與權力關係等內涵。人類學對於食物的研究傳統，不是將食物放在生產與經濟活動的脈絡來討論，就是將食物當作文化分類邏輯的再現，與禁忌、犧牲、儀式、人群分類等議題結合（請參閱 Goody 1982 的討論），較少關注個人與食物的關係，尤其是透過身體的感官知覺來理解食物、評價食物、或賦予食物文化意義。從個人出發所理解的食物／飲食習性，其所彰顯的是個人的「自我認同」問題，將個人放在其所屬的族群、階層、性別等脈絡下來理解自我與他者以及自我與所屬的社群之關係。食物／飲食習性實為理解一個族群之民族精神 (ethos) 以及族群意識相當重要的切入點。

食物不僅可滿足個人的需求或喜好，更具有展現認同與象徵權力 (symbolic power) 關係的意涵，可作為不同的族群或階層彰顯彼此差異的主要機制。Bourdieu (1977) 從社會化的過程來討論文化的形塑力量如何影響飲食習性，他以「慣習」(habitus) 一概念，作為理解飲食文化差異的重要機制。而其「品味」(matters of taste) 的觀點，則是用來說明階層之間的飲食文化差異，從食物的種類到吃的禮儀，以差異的區辨來凸顯階層的不同，並作為同一階層認同建構的霸權機制。Mintz (1985) 也主張食物可做為族群與階級最明顯而有力的社會印記，食物的象徵性，不只呈現不同群體之間的敵對關係，更可顯示彼此之間的階序性與壟斷關係。而 Weismantel (1988) 探討居住在厄瓜多爾安地斯山的 Zumbagua 印地安人之食物、性別與貧窮的問題時，結合了象徵分析與實踐理論的傳統，試圖將 Zumbagua 印地安人的食物放在一個族群互動的關係來理解。Weismantel 將語言看成是一種透過言說所傳遞的意識型態，主要來自 Taussig (1984) 所提之「意識型態乃是透過謠言、閒話、故事、聊天等紛擾形式，使得

意識型態與觀點進入了社會交換系統中，成為有意義的存在（p.494-496）。」因此，謠言、閒話、故事、聊天等語言形式，可作為實踐意識型態的一個媒介。

我在此討論客家食物／飲食習性與社會生活、族群意識之關係，不僅必須將個人與食物的關係放在客家人生活的歷史軌跡中來討論，亦必須不斷地比較客家人與鄰近的「他者」－ 閩南人、外省人（以台灣的族群關係為例）等族群關係下來討論，方才能凸顯食物／飲食習性與族群意識、族群認同之關係。

客家人對於傳統「客家菜」的界定，雖然有個人、家庭、及世代差異，然而我們的受訪者均會提到以下幾種食物：客家小炒、薑絲大腸、九層塔炒蛋、鹹菜湯、客家鹹豬肉、發粿、蘿蔔粿（采頭粿）、紅粿（拜拜用）九層粿、艾粿（綠色的）、甜粿、鹹甜粿、灌腸切片等。而這些食物也幾乎成為非客家族群所認知理解的「客家美食」。這些食物對於客家人的意義，是與客家人過去的經濟生活有關（例如鹹菜是每家每戶在冬季必種的青菜，經醃製、曬乾後可長期保存，但卻成為客家族群日常的一種菜餚），或與特殊節慶相連結（例如發粿、蘿蔔粿、甜粿等食物，與過年、清明節等特殊的節慶有關，唯有在這些節慶的日子才有機會吃到）。除了列舉法之外，客家飲食文化特色所反映的，則是客家人過去山居與務農的生活習性。

### 1、傳統客家菜的特色

客家傳統飲食習性，與客家人所居處地域、所從事的生計活動有關。由於客家傳統聚落主以靠山、從事與農業有關的生產方式，因此傳統飲食反映了此種山居生活、務農為主的飲食特色。一般而言，日常生活的客家飲食有以下三個特色：（1）食材容易取得：日常生活所吃的，都是自己家裡種的菜，例如青菜、豆類、高麗菜、竹筍等。（2）食物的製作及烹飪過程以簡單、不複雜作為特色；客家人常以曬乾、風乾的梅干菜、高麗菜乾、筍乾、或乾扁長豆等食材，加上瘦肉煮湯即成為非常鮮美、風味絕佳的客家美食。（3）以醃製及日曬為主的方式來保存食物，賦予食物特別的風味。（以上之觀點，來自報導人邱小姐。）由於客家人傳統的生活方式較為儉樸，再加上過去缺乏保存食物的現代化設施，因此客家人發展出獨特的保存食物的方式，利用山居充沛的日照與風，多以醃製及日曬方式保存多餘的、吃不完的食物，而有了我們現在所熟悉的梅干扣肉、高麗菜乾主瘦肉湯、乾扁長豆燉排骨等食物出現。

在過去客家人的生活較為清苦，除了過年過節，或家中有喜慶之外，日常飲食中少有機會可以吃到肉類食物，因此其食物絕不油膩，以能夠下飯為特色。例如，在平日可能有很多青菜，以大火快炒的作法烹飪，加上少許的薑絲、大蒜或辣椒等香料。也有家庭是以燙的方式烹調青菜，例如地瓜葉，清燙之後即可沾醬

油，完全不加任何的香蔥或肉燥等類的可提味的食材，頂多是加上一點點的豬油。而其他醃製食品，例如曬乾的青菜、筍乾、豆類等，也是在節日喜慶等日子，才會搭配少許的肉類。這些曬乾的青菜筍乾，可以吸取肉類（排骨、三層豬肉、雞肉）的油膩之感，二者結合將使得菜餚出現了不油膩而又有獨特風味的口感。

相對地，目前風行於客家美食餐廳的菜餚，則被認為口味比較重而油膩，而食材也較豐富而多元，加入許多添加的當代食材。例如，傳統的客家小炒的作法，是三層肉（一層肥肉夾在二層瘦肉中間，或一層瘦肉前後夾著二層肥肉）加上爆香的蔥，加上一片魷魚，即可完成。但當代客家餐廳的作法是在以上的食材之外，再加上芹菜、蝦米、豆乾三種材料。而且也烹調得較為油膩。此乃為當代物資的豐足，反映在飲食文化的內涵上，原來非常生活化的傳統食材，在這個過程中也加入了很多新的元素。

例如，當我們問報導人，你覺得哪些是「傳統的客家食物」時，曾先生回答：「就我而言喔，客家小炒、薑絲炒大腸吧、還有九層塔炒蛋、鹹菜湯、發板、蘿蔔板（采頭板）、紅板（拜拜用）九層板，艾板（綠色的）、甜板、鹹甜板、以及灌腸切片...。我從小吃客家小炒，可是不會意識到那是客家的小炒，我外公就是炒豆干、小魚乾、花生還有豬肉絲。」也就是說，客家小炒原來是一道很家常的菜餚，其作法簡單，是以家中現有的食材混在一起快炒而成，因此其食材是可以自由搭配的。但是在當代凸顯族群特色的現代化餐廳中，我們所吃到客家小炒卻是以固定的食材元素呈現，似乎有唯有如此，才能彰顯客家文化的飲食特色。如此，族群意涵透過食物與族群連結的關係，成為足以表徵族群特色的一道菜餚，也作為建構族群認同的「食物」。因此「食物」不只是可以滿足個人與社群日常生活所需的物，而是成為具有標記族群特色的符碼。

另外一個足以代表客家族群特色的食物是粿，或上面所提之「板」，這一類的食物都是在特殊的節日中才會出現。我們問報導人：「過年過節的時候，會吃比較特別的食物嗎？」曾先生回答：「剛剛有說到的那些板，發板、蘿蔔板（采頭板）、紅板、甜板、鹹甜板等。以前過年很喜歡做這些板，我記得就是一定會看到這些東西，那時候人口也比較多，這麼多板可以吃得完，但是，現在比較少了，不過因為我很喜歡吃蘿蔔板，所以我一定會叫我外婆做。我們的蘿蔔板跟閩南人不一樣喔!!閩南人的是白白的，我們的蘿蔔板還會看到蘿蔔絲，因為是用剉絲的，然後再去蒸，所以可以吃到菜頭的味道，然後切片用煎的。吃的時候沾蒜頭醬油或大蒜醬油。過年都很愛吃菜頭板，有時候端午節也會做啦!」而報導人邱小姐也提到她喜歡吃的客家食物是粿，例如碗粿、發糕等食物，我問她為什麼，她回答：「那是一種感情因素吧，因為它平常吃不到啊。只有過年過節才会有。平常吃不到啊。就長輩啊、婦女啊，那種溫馨的過節的氣氛就連帶會想到。就看到那個東西，就會聯想到。喜歡碗粿，還有發糕。這兩樣其實很有客家味，我覺

得，而且有節慶的回憶阿。」也就是說，食物的意義，有平日的食物，也有過節時才吃得到的食物，因此食物被賦予了特殊的意涵，被認為好吃的食物、喜歡吃的食物、或被懷念的食物，都可能是在食物與特別的情境脈絡產生關連，而賦予了食物文化意義。

在描述食物與吃的情境（例如節慶）時，報導人很自然地會將客家人的食物與閩南人的食物做比較，透過細膩的作法的差異，或所沾的醬料差異，不同的族群之間區辨了我群與他群，而這個細微的差異卻成為族群飲食特色必要的內涵。例如，前述「閩南人的是白白的，我們的蘿蔔板還會看到蘿蔔絲，因為是用剉絲的，然後再去蒸，所以可以吃到菜頭的味道，然後切片用煎的。」或者，「還有我們叫薑絲炒大腸，然後我們這邊的炒板條跟南部的不一樣，南部好奇怪喔，他們都炒蕃茄醬，而且他們的板條像是稞仔條，會有點透明。我們是炒醬油、然後肉絲這樣。新埔是板條之鄉，真的很好吃！」這裡我們知道客家人所習以為常的蘿蔔板是「有沒有菜頭的味道」，或者「炒板條時加了醬油還是蕃茄醬」，經由作法上的不同以及醬料上的差異，客家人以此來區辨客家人與否，或用來區辨南部客家與北部客家等地域的差異。從食材的使用、作法的不同、到醬料的特色等等，賦予了客家族群在飲食文化的「味覺」意義，畢竟味覺是個人與食物交會所出現的感官經驗，這是飲食文化內涵中所不可或缺的成分。

一般人對於客家菜的描述是「口味重、比較鹹、比較油」，這些特色是否真的是客家飲食的寫照，還是其中隱含著不同族群的人對於客家飲食的刻板印象？我們問了報導人這個問題，其中，曾先生說，「比較鹹、比較油、口味也比較重。像我外公外婆口味很重，一定是吃鹹的東西。他們一定會吃飯，三餐都要吃飯。（問：那他們以前吃很重口味，現在會忌口嗎？）現在他們也不會忌口，我外婆比較會，我外公因為還有在工作，所以需要力氣，還是會吃。他覺得菜就是要爆香才好吃。煮東西的話，都用豬油，而且還是自己做的豬油。我不知道從哪來的，可能買一塊肉吧，然後去弄出油來。客家人連燙青菜都很油，我同學來我家吃飯，都很想再把燙青菜過湯水！」客家菜常用一些爆香的食材，例如蔥花加上香菇爆香之後，加入絞肉與醬油等煮成肉燥，可以加在板條上面增加食物的口感與味道。而作為提味的肉燥，其口味偏鹹與重，對於非客家人來說，是屬於又油、又鹹、味道又重的食物。另外，客家人喜歡製作與食用醃製食品，如前述之醃製的福菜、芥菜、高麗菜、筍乾、鹹菜、蘿蔔等，這些醃製的食品基本上都必須放入較多的鹽巴，經過長久的醃製時間，使其入味而產生口味較重的感覺，不但能長久保存，也容易下飯。不過，醃製食品是否真的是客家人的飲食特色？也就是說，客家人比其他族群更擅長醃製食物，也更擅長烹調醃製食物？還是，醃製食物是農村居民在過去沒有現代化的儲存食物的設施時，所發展出來的、用來保存食物的一種普遍的技術？報導人劉小姐說：「如果說你要選偏好哪種口味的話，那我們家是偏鹹跟甜比較多。我嫁出去的姑姑們，覺得我們家的菜偏鹹。我爸媽他們

喜歡吃自己醃製的東西，如醃青木瓜啊、蘿蔔啊，就是你們想得到的一些小菜，可是我懷疑那是農村都有的現象，因為我去大陸的農村，也看到一樣的情形。我媽媽現在還是會自己醃製這些東西，甘之如飴。老人家都會推出來要年輕人吃一個，但通常只有我在吃。」

而報導人鍾小姐自己非常愛吃醃製的食品，她說她的母親很會做醃鳳梨、蘿蔔、嫩薑之類的，這些東西很鹹，非常下飯，但不能多吃。除此之外，她也愛吃爆香的配料，她說：「我很愛吃我媽炒的「香料」（用豬肉、紅蔥頭、蝦米、香菇拌炒的配料），此物多用在板條、米苔目或煮鹹粥上，因此較鹹，但我愛吃到每次我媽只要炒好一大碗，我就會忍不住邊吃飯就邊回頭往流理台上放香料的碗裡抓一把往嘴裡放。我也愛吃豬油渣，簡直當零食吃，而且是珍貴的零食，因為這年頭吃豬油的人不多了，連我媽也不像以前一樣常買豬油囊來炸豬油，以致於變得我沒有豬油渣可以吃。」食物的口味重不重，或者是否過鹹，雖然有客觀的衡量標準，但是有時候個人的味覺經驗是在相互比較的情境下，成為喜歡或不喜歡，好吃或不好吃等具有價值評斷標準的味覺經驗，此時客觀的鹹、油與重口味等味覺經驗可以在主觀的個人喜好的判斷標準下，成為不重要的考量因素。例如，鍾小姐提到家裡的食物雖然相當鹹與油，但是比起市面上或餐廳的食物仍然不會太油膩。有一次，她跟幾位表姊妹們一起到新埔去吃板條，他們一致認為新埔的板條不好吃。我問：「為什麼？是否太鹹又太油了？」她回答：「事實上。油或鹹不是問題，而是有沒有香！我們也曾經到另一個地方吃過板條，那裡的板條很油，但是很好吃，因為加了很多的油爆的蔥香，所以很好吃。」儘管客家食物是又鹹又油，但是去到台南吃台南的擔仔麵及碗粿時，鍾小姐說：「台南的食物很鹹！」從這個敘述，我們可以看到個人的主觀味覺經驗會影響一個人對於食物的好吃與否的評價，醃製的食品以及爆香的配料，都是在客家食品中相當具有特色的食材製作方式，也成為了個人的飲食習性中相當重要的味覺經驗。

其實食物的味覺特色不只是主觀的、個人喜好的問題，更與族群意識有明顯的關係。當食物被賦予了族群色彩的味覺特質時，食物以不再是單純的「物」，而是被族群意識符號化，成為族群意象的標籤，也成為個人建構自我優越感很重要的內涵。例如，在另一個談話的脈絡，鍾小姐說：「我不知道為什麼我會變成一個愛吃的人，但我其實講不出閩南菜是什麼，可是我會相信，或我一直以為什麼東西就是我們客家人會吃的東西，像是我今天提到那些我很愛吃的醃漬類的食品。而我因為愛吃又愛講，所以每當我跟那些非客家人提起那些東西，而且發現他們連聽都沒聽過那些東西的時候（這種時候很多），我都會很想搖頭嘆氣，然後一直吞口水。不是因為他們不知道而覺得很沮喪，而是覺得【哎，那些東西真的很好吃啊！】（某種程度確實覺得他們有點可憐。）所以有時候我可能真的覺得客家人還蠻優越的吧。（不過當然可能只是因為對其他族群的認識其實很無知的關係。）」

## 2、食物與族群關係：在泛文化比較下的客家食物

客家美食的出現的確是在多元族群的互動與相互比較之下才出現的。在傳統農村社會中，客家人很少有機會接觸其他族群的食物，也就不會特別注意「什麼是客家人的食物？」或「什麼食物才是客家食物？」。還在讀研究所的劉小姐被我們問到客家菜的特色為何時，她說：「我知道的客家菜樣式很少，對我來說，我覺得台灣人吃的菜都差不多。因為我所知道的有區別的菜很少，所以我根本不知道它們有什麼具體的差異。」許多年輕世代的客家人，由於從小就很少有機會作菜，無法分辨客家人與其他族群的差異，因此常以為台灣人吃的菜都差不多。但是出外讀書之後，開始與其他族群的人接觸，有機會吃到不同族群特色的食物，才開始意識到原來生活在台灣的不同族群，其飲食文化也有相當的差異。劉小姐說：「聽說「魷魚絲炒肉」、「薑絲炒大腸」都是客家菜。我是因為和閩南同學比較之下，才知道這是客家菜的特色。在成長過程中，在和閩南同學互動之下，我才知道其中的差異與區分。我唸高中時，離家住在外面，才比較有機會和非客家族群的同學互動。」

在文化比較的觀點下，與族群意象相連結的食物，雖然居住環境相似而採用相同的食材，但卻是在製作過程中顯現彼此的差異，前述之香、鹹、油等味覺特質都是在相互比較的情境下被賦予了食物好吃與否的文化價值觀。除此之外，「簡單」則是另一個被凸顯出來描述彼此差異的意象。例如，在描述客家人與閩南人都會做的粽子時，劉小姐說：「客家的粽子也跟閩南族群不太一樣，閩南人的粽子是炒糯米、內包豆干、肉塊、香菇等；客家人包的飯是比較黃黃的，比較黏。我們的粽子可能比閩南地區的粽子稍小，閩南的粽子比較大，有蛋黃、花生米等，這些都是客家粽子不會有的。客家粽子包的比較單調，我們包的時候是飯先弄一撮在下面，壓實，鋪了一層東西(料)之後，再把飯蓋上去，就完成了。閩南人是將米變成飯之後再包，之前可能會先炒過。」另一位曾先生也說，「端午節的粽子.....跟閩南人的不太一樣，閩南人會包栗子跟蛋黃，我們的粽葉也不一樣，我們是用乾的粽葉，不會用那種綠綠的。然後米要先用豬油炒過，然後裡面包瘦肉、菜脯跟炒蝦米。」訪談者問：「看起來蠻簡單的，所以你不喜歡其他地區包的很複雜東西的粽子囉？」我是喜歡客家粽黏黏的感覺，不是粒粒分明的飯，有的地方包魷魚的，我覺得很臭。我覺得粽子裡面有魷魚會臭臭的。」

閩南人的粽子，在食材上較客家人豐富（內餡加入較多的食材），而製作方法也有明顯的差異。客家人的糯米是包好餡之後下去水煮，而閩南人則是糯米與內餡分別炒熟了之後再包入粽葉內。這種差異雖然相當細微，但卻成為族群區分彼此的重要飲食特色，尤其是粽子是重要的節慶（端午節）食物。居住在台灣的不同族群，即以這種微小的差異融入個人的味覺經驗中，成為彰顯族群意象不可少

的內涵。

以「簡單」這個概念來表達族群食物的差別，表面上看起來只是在描述食材的豐富與否，但是若加上個人日常的飲食習性所建構出的主觀感覺，好吃與否、喜歡與否等個人的價值評斷即隨之產生。這幾位報導人，有人告訴我他們比較喜歡閩南人的粽子，因為裡面的料比較豐富。但是，大多數的受訪者都說，他們比較喜歡客家人的粽子，因為較單純，沒有奇奇怪怪的味道。有一位受訪者甚至用「簡單」這個概念來描述不同族群的「長相」，她說：「相對於閩南人，客家人的面相看起來比較簡單！」我問她為何用簡單這個字來描繪族群的長相，這是什麼意思？她說這個很難明確地表達清楚，只能用比較的，只能放在相對的比較脈絡下才可以呈現。言下之意，客家人日常生活中的飲食習性較為簡約，製作食物的食材較為單純，也同樣反映在族群的面相上。在此，簡單似乎有著較為純樸、清爽之意，以對比閩南人的長相較為複雜，這似乎隱含著客家人的優越感，具有價值評斷的文化觀點在內。

客家食物除了與閩南人比較之外，在台灣這種多元族群混居的土地上，與外省社群的食物做比較也是必然的。劉小姐說：「閩南人吃的食物，好像比較複雜，比較多樣。我知道有一種食物，是我從小到大都沒有吃過的——佛跳牆。我是長大後到閩南朋友家，他媽媽煮時，我才知道。要比較閩南跟客家的差別，我比較難分辨，若要比台灣菜跟四川菜的話，四川菜就是偏辣，動不動就要放辣椒，菜下面鋪的都是油。我們沒有習慣吃辣椒。」另一位 70 多歲的阿婆也使用「辣」來區辨客家食物與外省食物的差異。她說：「外省人…我很少跟外省人一起，他們是每一種都要煮得辣辣的，你看電視都知道，她們煮食物都是這樣。我們客家人，很少吃辣辣的，我們一點點辣而已。」而阿婆 40 多歲的女兒也以「辣」來說明客家人與閩南人的差異，她說：「客家文化的菜蒜頭跟醬油比較多；外省人都是吃辣的。這兩點差別。其實客家跟閩南的口味是比較像，我覺得差不多，他們的習俗差不多啦。像閩南人就不會煮湯圓了，他們說客家湯圓要吃客家人煮的才好吃，那客家湯圓那個湯一定要殺一隻雞，放下去煮才會好吃，所以說客家人煮的湯圓比較好吃，是因為客家人家家戶戶都有養雞。就他們就自己殺一隻雞。那外省人的口味一定是偏...比較辣啦。」

在台灣這個社會中，族群食物的比較是以熟悉與親近關係建構比較的內涵，客家人最長互動的對象是閩南人，因此客家社群可以在非常細微的地方區辨他們與閩南食物的差異，如前所述的粽子的內餡、製做的過程與方法。相對地，客家社群建構其與外省社群的差異，除了個人的實際經驗之外，鮮少有機會接觸外省族群的阿婆則是透過電視媒體而來的刻板印象，以「辣」作為差異化的族群食物意象的表徵，而且在這各建構意象的過程中，外省社群有被單一化與同質化的傾向。阿婆對於外省食物的認知，當然反映了她個人的日常生活的單純，沒有意識

到外省社群事實上是相當多元而有明顯差異的社群。這種觀點當然較少出現在年輕世代身上。

### 3、客家飲食習性的差異：世代、原鄉／移居社群的差異

相對於外省社群來自於中國各省而出現的多元性與差異性，客家社群則顯得較為同質。然而，所謂的同質與差異也是在相互比較與社會關係遠近的脈絡下，而有了不同的指涉關係與意義。台灣的客家社群在與閩南人、外省人的相對關係下被建構成一個具有同質性的飲食文化習性。當然，台灣的客家社群有南北居住環境的差異，也有方言群的差異，這種差異也會反映在飲食習性的細微內容上。例如，鍾小姐是屏東客家人，她說他們那邊沒有桃竹苗客家人愛吃的沾醬「金桔醬」，她自己也吃不慣。而討論到地域差異所出現的刻板印象時，我們問報導人：「你覺得客家人的習性、特點有哪些？」，曾先生說回答：「特點喔！就是我們很大方。（笑）我們很大方好不好！我們新竹的客家人比起苗栗的啊、桃園的大方多了...因為人家說客家人很小氣啊，都不是說新竹的，都是苗栗。他們講四縣...哈哈！（比較節省哦？）因為他們住的比較山區吧，我們比較平地。（是因為生活比較富裕，所以比較不小氣？）我們本身就不小氣，就算我們喜歡醃製食物，但是我們醃製食物是因為好吃，並不是我們想要把所有的食物都儲存起來。該倒掉的我們還是要倒掉，我們大大方方給豬吃，反正到時候豬還不是給我們吃。」雖然在飲食習性上，客家人普遍被認為比較節省，節省的另一個隱含的文化意義是「小氣」，但是客家人對於被閩南人形塑成小氣的族群刻板印象，會將之延伸用來比擬不同方言群的客家社群。

以下，我將探討的重點放在世代與移居社群的差異。其中，在世代差異層面，試圖彰顯時代的變遷所呈現的飲食文化差異；而在移居社群的差異方面，我是將飲食文化放在社會環境的變遷（例如不同的移居地之社會結構、族群互動關係等）之脈絡下，來探討移居社群與原鄉在飲食習性上的異同。

以世代來區辨客家人的飲食習性，似乎長輩（或老人家）比較喜歡傳統的食物，亦即以醃製的、大火快炒的食物，也很少上外面的餐館吃飯。例如，劉小姐說她的父母親喜歡吃自己醃製的食物，如醃青木瓜、醃蘿蔔等，常常在吃飯時會掏一點出來佐飯吃。而平日的青菜也是用快炒的，她說：「青菜，我們家自己種菜，用炒的。其實我覺得老一輩的人應該很少吃燙青菜這種東西吧，因為家裡人比較多的話，都會願意大費周章快火炒青菜啊。所以對我來說，燙青菜是長大後，自己在外為了方便省事而弄的。」另外，曾先生也說他的外公外婆日常飲食的口味比較重，一定是吃比較鹹的東西，而且三餐一定要吃飯。他說：「像我外公外婆口味很重，一定是吃鹹的東西。他們一定會吃飯，三餐都要吃飯。其他的替代食物就不喜歡，麵啊！板條也不喜歡。像我舅媽是閩南人，他有時候會煮麵，

就會被我外婆念一下。還有一些煮的方式、調味的方式不一樣。」

前述之曾先生也提到：「像我媽媽喜歡吃甜的，但是我們不喜歡阿。媽媽以前會做紅粿、甜粿、發粿，鹹甜粿，尤其是鹹甜粿一定會做。可是我們不愛阿，但是她就會想盡辦法讓我們吃嘛！用炸的等各種方式，因為他們自己也吃不完阿。為了把它報銷，就會變花樣給我們吃。我們不喜歡吃甜的，但是她們就喜歡吃甜的。」不過這些差異或許只是個人偏好的口味不同罷了，很難說是否真的出現了世代上的不同。在另一個訪談脈絡中，當我們問他：「你覺得年輕一輩的客家人，會比較喜歡吃速食食物嗎？」他回答：「沒有，我比較不喜歡吃那種。我比較 prefer 中式料理。但是大家都喜歡吃鹹菜頭，采頭粿、還有粿條。可能是受到我爸爸影響，我哥哥跟我弟弟回來新竹，他們也要去吃粿條，他們客家話雖然講的很爛，但是他回來新竹就一定去會去吃。」似乎，曾先生並沒有受到當代速食文化所吸引，仍然喜歡吃傳統的客家食物。

邱小姐談到他的父母親到現在還是很喜歡吃傳統食物，「我爸媽喜歡吃傳統老人家要吃的東西，比如說豬肝湯。因為他們覺得這樣比較補啦，而且以前這是要到當阿公的年紀才有得吃啦。他們覺得這是很高級的食物，不管這是膽固醇的東西...。」她的父母親很少到外面吃飯，堅持不買便當、不吃外面的自助餐，除了到 7-11 買飯糰之外。至於她跟也是客家人的先生，一個禮拜中至少有一、二天會在外面餐廳吃飯，什麼都可以吃，只是不喜歡吃 pizza、漢堡之類的食物。而她的小孩（目前已經上大學了），她說，「現在的小孩當然也都吃什麼麥當勞那一種，我的下一代幾乎不太吃客家菜耶！」以邱小姐的家人為例，其父母親、她跟先生、小孩三代，在飲食習性上很明顯地出現了差異，出現了在家吃／外食、客家菜／速食等之差異。

雖然客家人的日常飲食受到現代性的影響而出現了世代的差異，但幾乎所有的受訪者一提到「傳統客家人」的食物，還是以醃製食品作為客家食物的代表，而不是我們在客家餐廳所常吃到看到的「客家小炒」、「薑絲大腸」之類的菜。甚至有報導人告訴我們，「客家小炒我從小吃，可是不會意識到那是客家的小炒，我外公就是炒豆干、小魚乾、花生還有豬肉絲。」或者「（現在在餐廳吃的客家菜）已經改良了，改成豪華客家菜，譬如說番薯葉阿那個是滿地長的，我們就是燙一燙。不然就是炒一炒加鹽巴。那現在就是燙的啦，不過上面加了很多爆了很多香料淋上去。以前會用燙的，然後醬油拌一拌而已。現在會爆蒜頭阿、一堆香香的香料一堆阿。那是豪華的。那現在客家小炒也變豪華了。那完全都不道地。我們客家人到客家餐廳都覺得不合格，因為客家小炒只有三樣東西，這也是很合乎客家精神。一個就是肉嘛，而且還是三層肉，一層肥的一層瘦的，現在都把肥的都弄掉了，就是一定有肥油，現在都把肥的弄掉了。還有一個就是蔥很多，第三個是過年過節才有的魷魚乾。要這三樣下去炒才算客家小炒。可是現在在外面吃

的加了很多東西，加了芹菜、蝦米、加了豆乾這完全不是客家菜，客家才沒有這麼豐富。」言下之意，我們在餐廳所吃到的客家小炒，其豐富食材是現代餐廳爲了迎合消費者的口味而創造的，並不完全符合客家人簡單、節儉的生活精神。

我們再回到前述的「醃製食品」，一致被報導人公認爲是客家食物的代表，其中一位報導人邱小姐說她一聞到酸菜、梅干菜等醃製過的味道，就覺得很典型，就會想到客家菜。她說：「譬如說，酸菜湯，然後梅干扣肉啊！那種酸酸的，香香的，而且連那酸酸的都是太陽曬的，不是用烘的，煮起來那個湯有日照的香味，這你可以領會嗎？就是太陽曬過的那種，就像棉被被太陽曬過那種感覺。那是一聞到馬上就會想到是客家菜。」而另外一位報導人曾先生也說，「鹹菜湯吧！因為鹹菜湯在家裡吃，板條是在新埔鎮上吃，你才不會在家裡吃板條，但是鹹菜湯每一家都會煮，你過年啊不是要去很多人的家嗎？你到哪一個人家都會招呼你吃鹹菜湯。會說：eih！你來吃我們家的鹹菜湯。（問：味道都不一樣嗎？）要看那個人煮得厲不厲害，還有就是要看他就是有一個味道，有沒有煮出來。如果那個味道有出來的話，就是會說，喔！那個鹹菜湯很好吃。所以一個女人會不會煮鹹菜湯很重要，有的男生喔，太太是閩南人不太會煮鹹菜湯，煮不好，男生就會指導他老婆怎麼煮鹹菜湯。像我今年過年就去我堂哥家，他們就請我吃鹹菜湯，一聞下去！我就喔，媽呀！怎麼這麼好喝！我爸馬上就說，你這個鹹菜湯煮的真的很好喝。鹹菜湯很鹹！所以他又可以配酒，又可以配菜，湯裡面就是鹹菜跟排骨，不一定是排骨，可能是大骨，但是一定有鹹菜這樣。鹹菜是主秀，有的時候人家會放那個肉片、豬肉片，但是我比較少吃到那個。我們大概一禮拜會煮一次鹹菜湯吧！」以前的客家婦女，人人會醃製鹹菜、酸菜，現代的客家媳婦則是以會不會煮鹹菜湯、酸菜湯，作爲成爲客家媳婦的衡量標準。

相對於台灣的客家人，移居東南亞的客家人對於客家食物的特色則顯得相當模糊。前述台灣客家菜之鹹與油的特色已經沒有再被強調，反而是星馬一帶的「辣」味已經融入客家人日常的飲食習性中。這個部分，由於我們的田野資料僅有單一個案，代表性極爲單薄，因此我將以下報導人的飲食經驗當作特例來處理。

客家的（食物）比較清淡，而且還要看人的口味，就算是客家人也有幾種比較特別的東西，而且偏辣的，就有辣的作法，就要看個人的口味如何，煮的東西都不一樣。其實好像說，家裡的人喜歡吃怎樣的東西就煮怎樣。不會說客家話的人應該這樣煮，就算家人口味不符合也照樣煮。比如說，我家婆煮的東西跟我媽煮的東西就不一樣，可是他們都是客家人啊！...像家婆煮的東西，會按照我們的口味，我們喜歡吃清淡的，他就煮清淡的給我們吃，所以是依照家人的口味，可能不是最好吃的，但是我們最喜歡吃。

最後，我們回到客家人的原鄉，中國廣東省的梅縣一帶，鹹仍然是當地客家食物的特色。研究助理潘秋伶小姐在當地的田野經驗是客家菜仍是「重鹹」，這樣才好下飯。她說：「口味上來說，就查閱到的資料上，認為客家人吃東西重鹹，這樣才好下飯，不過與鄰近其他省份比較起來，梅縣客家人的口味算是不重的，因此當地居民到湖南、江西去讀書時，一開始是無法適應當地嗜辣的習慣，劉太太說：『我女兒到湖南去讀書，吃那麼辣，胃都搞壞了。』」另外，梅縣當地客家人儉樸的生活，似乎也是在社會生活較為困苦時代所出現的一種生活方式。然而客家人儉樸的精神卻透過日常生活的教育方式一代一代的傳承下來。底下這一段訪談記錄清楚地呈現客家人對於食物的珍惜，父母透過日常的教育形式將此種精神傳遞給下一代。

農村人相當節儉，對於食物絕對不浪費，而中國大陸解放後，人民生活不算富足，所以在六七零年代，仍屬於困苦時，對食物格外珍惜。潘姓報導人(守方，男 29 歲)回憶說：「小時候七八歲時，那時候家裡環境還沒有很好，可是小孩子有時候就很好吃吃零嘴，有一天，有人挑了柿子來賣，我真的很想吃，就跟爸爸吵，爸爸當然不肯啊!!可是我一直哭著要，爸爸生氣了，跑去把那個賣柿餅的人叫回來，買了非常多柿子回來，我根本吃不完，可是爸爸就在旁邊叫我吃下去，我就哭了。從此我就知道不該這麼做，這是我爸爸教育我的方式。」

海峽兩岸的客家人經由台商的投資，將目前流行於客家聚落的觀光化產品--擂茶引介進入客家人的原鄉。擂茶可以說是台灣客家人在發展客家族群意識與觀光產業二者的結合下，所創造出來的一種觀光食品，成為當代客家人的飲食特色之一。如今也在兩岸人民互相交流的情況下，台商將之引介進入的原鄉，成為當地客家餐館的文化商品。「擂茶，在客家文化夏令營的期間，走訪廣東福建等客家庄，只有在福建寧化時發現到有擂茶這個東西，可是跟台灣的擂茶長得不一樣。但是訪問其他地方的客家人，似乎不知道有這樣子的食品。而後來我又在梅城中被台灣人買下來的圍龍屋改建的餐廳—「萬芳樓」看到擂茶這樣的東西，可是那似乎是從台灣新竹傳過去的。」

#### 4、食物與記憶

我在前面文獻回顧的部分，提到 Seremetakis (1994)與 Sutton (2001)之研究，結合了體現、感官、實踐、與記憶的傳統，探討食物或飲食文化與社會記憶的關係。Sutton 以食物與記憶為主題，討論一個希臘小島 Kalymnos 人從「食物的過去」所建構的歷史意識，包括儀式與日常生活的食物、食物的生產與消費的歷史、以及食物與族群或性別認同等之關係。客家族群對於食物的記憶，雖然是相當個人的，但卻常常與個人的成長經驗、客家族群過去

的社會生活有關。經由食物而勾起的個人記憶，也經常反映出個人與家人、家族的關係。

當我問報導人：「在你過去的成長經驗中，有沒有什麼食物，對你及家人有特別深刻的印象，或者成為個人及家族記憶的一部份？」邱小姐回答：「菜包」，她說：「因為菜包也是…過年過節才有做。這是我媽唯一會做的。因為我媽也是職業婦女，她很不會做菜，反正過年家家戶戶都做，她就得做，可是她每次都做失敗。糯米還要加麵粉什麼的，她每次做的不是太細捏不起來，就是反正我們小時候就看到他一臉挫折的樣子。因為她每次都想做好，可是永遠都做不好，然後全家手忙腳亂的…。（問：所以對你來說，這是跟母親的關係…）這感覺很黑色幽默就對了，她很辛苦。（笑）每次我們都會拿這個事情出來笑她，就變成一個共同的回憶。當時她是很氣餒的，但是現在變得很好笑。每次講到這件事情大家都會笑，然後她也覺得很好笑。」這一次母親做菜包的經驗，竟然成為邱小姐全家人的共同記憶，一直到現在，他們兄弟姊妹還常常拿這件事來跟母親開玩笑。

邱小姐也談到另一個讓她記憶深刻的事情，就是外婆每一年到了端午節時，就會送熱騰騰的粽子過來給她們吃。她說，「像端午節我外婆會親手包著熱騰騰的粽子，然後坐新竹客運從關西坐車，因為我們家住竹北他住關西嘛，拿給我們吃。因為我媽不會做他疼女兒阿想說家裡一堆小孩阿。每次過節一定有。他那時候應該五六十歲有了。她包得好吃！因為我媽從小就讀書阿，日據時代，讀到新竹女中畢業，後來就當老師阿。咳…可是做的菜超難吃。（笑）那我外婆包得很好吃，每一個都有形狀喔，都是很緊那樣，就提的這樣熱熱的，都在下午的時間，三四點鐘都是小孩子很餓的時候，他就提來，小孩子都餓餓的時候，就會覺得很感動。這個印象滿深的。」相對於菜包成為全家人想起母親不會做菜的那一段童年日子，邱小姐對於粽子的記憶，是外婆在端午節時送來熱騰騰的粽子的感動。透過個人對於食物的特別記憶，個人似乎回到過去的生活脈絡中，食物不僅僅是一種生活必需品而已，而是與人產生連結，其勾勒出的個人與家族過去的生活，以及人與家人之間情感。

邱小姐形容母親做的菜雖然難吃，但確有幾個原則，她非常注意營養及衛生，對她來講美味是其次的問題。因為母親對做飯是這樣的態度，從小到大，他們兄弟姊妹一出去外面，總覺得外面的食物很好吃，從來沒有不適應的地方。她說：「小時候我們嘲笑她（做的菜不好吃），她就會一句話打過來，『你要吃就吃，不吃就沒命！』這是她的名言。因為她也覺得…有點惱羞成怒，她永遠做不好。如果我們挑剔的話一定被她罵。她的名言是『這是老天賜的食物！』你不能夠批評她。然後我們就會頂一句話，『老天賜的好吃的食物被你糟蹋了！』可是她有權威阿，她就說你要吃這樣子。所以你剛才問我，會不會分辨食物，我不會分辨，就是只有好吃與不好吃而已，其他我都没差。對，還有一點一定要提，就是我媽

她做的菜很難吃，但是我媽是受日本教育，她的第一個前提是衛生，第二個是營養，把那個美味是排在最後的。所以我們家的食物一定都是營養、衛生。可是絕對不會好吃，不可能好吃，她到現在還是堅持這個原則。所以我到小學五年級才偷吃到第一根冰棒。然後遠足大家都拿錢到外面去買東西吃，我媽絕對不給我們錢到外面買，她會作飯糰啊，她一早起來捏著飯糰，包著保溫這樣。不然就是做包子，她可以為了我們明天要遠足啊，今天就蒸包子。因為以前公教人員都會發麵粉，雖然她包子做的也很難吃。可是她絕對不讓我們吃外面的東西。她覺得那一點都不衛生。所以她前提是衛生、營養，其他都不要考慮。」因為從小到大對食物的記憶，是跟著母親的廚藝有關，所以成家之後的邱小姐認為美味最重要，其次才是營養與衛生。他們兄弟姊妹後來上大學，外出吃飯，都非常適應外面的食物。她說：「也就是因為家裡的食物不怎麼好吃，上大學時我到台北讀書，吃學校自助餐的東西，我都覺得很好吃。我有同學吃學校的自助餐，竟然晚上躲在棉被裡面哭，說想念媽媽做的菜，嫌自助餐的東西難吃。」

另一位報導人鍾小姐也跟我分享了很多她個人的「吃與食物」的記憶。她說她從小就跟媽媽那一邊的親戚比較近，所以每當想起吃飯的一些經驗時，都是跟外婆、舅舅、阿姨、姨丈、或表姊妹們有關。當我問她對於食物有沒有什麼特別的記憶時，她首先提到外婆。她想到小時候在外婆家，過節前外婆在灶的前面，有二個從上面垂下來的水桶，裡面裝著糯米與內餡，一個人在那裡包粽子的印象。還有，過年前外婆在那邊蒸年糕的景象，蒸各種不同口味的年糕，有紅豆糕、蘿蔔糕、發糕等等，當時廚房的大灶燒著火，她說：「我看到灶上燒著火時，不曉得為什麼，就會覺得很開心！」她說外婆做的年糕會加上香蕉油，她喜歡香蕉油的味道，覺得很香。而且這個記憶跟小時候表兄弟姊妹們常常一起玩，偶而會跑到大灶前面，去偷抓一把又熱又軟的年糕來吃，讓她覺得很愉快。由此可見，個人對於食物的記憶，除了喜歡食物「好吃」的味道之外，更為重要的是食物讓人勾起童年美好的時光，以及與親人在一起過年過節的日子。她說：

相較於我哥哥在親戚間的從容和不過份抗拒，我其實一直很不擅長跟長輩互動，也不擅長跟他們維持關係，所以我只跟媽媽那邊的親戚比較親近，所以當我說一些很多人一起吃飯的經驗時，都是跟我媽媽那邊的親戚在一起的時候。

我有一個一直都很喜歡的記憶，就是我外婆過世後，媽媽的兄弟姊妹都聚在一起時，因為人數眾多，所以會把辦桌用的那種爐子、大鍋子搬出來院子裡煮，很像在辦桌一樣。我們那時候都會笑說，村子裡的人只要聞到那些香味，就會知道吃飯時間到了。而我媽媽那邊親戚裡的男性都很會煮食，所以這種時候常常都是他們掌廚。而他們也都各有拿手菜，例如我比較印象深刻的菜色，是一種叫做【芋丸】的東西，是我大姨丈

會做的東西。內餡包芋頭去炸的一種丸子，比較講究的時候還會包蛋黃（我喜歡蛋黃），有點費工，但因為每次一炸好，他們就會叫我趕快去吃（很像特地為我做的一樣），所以讓我覺得很開心（不過我在親戚之間也是以愛吃出名）。或是我今天提到配飯或粥吃的桔醬，就是我小舅舅最會做。

而且我不知道為什麼，我們家的小孩，包括我表姊他們，我們都有【撿菜】的習慣。我們客家話講的【撿菜】不是閩南人講的【撿菜尾】的意思，而是菜一上桌，大家都還沒開始吃的時候，我們小孩子就一直在桌邊跑來跑去吃熱騰騰的菜，我到現在回家的時候都還會這樣，我媽一邊煮我就一邊吃，而且我印象中，我們從來沒有因此被罵過。

一般來說，很多人一起吃飯的時候，我們小孩子都不上桌的，現在也一樣，就是端著飯碗挾完菜吃後去客廳或其他地方吃，然後舀湯的時候一定去廚房舀大湯鍋裡的湯。而我從來就覺得可以直接去舀大湯鍋裡的湯是種福利，覺得那湯比桌上的好。

鍾小姐對於食物的記憶幾乎都是美好的，享受吃的她認為客家的日常食物有很多美食，能吃到那些東西真是一種福氣，這反映她個人對於客家族群的認同，也以身為客家人，而且是鄉下的客家人為榮。當然個人對於食物有美好的，但也有感傷的。吳小姐對於客家食物一直沒有特別的偏好，也沒有特別的記憶，但是後來她提到「湯圓」跟親人死亡的經驗有關。她說：「湯圓，因為一方面是冬至或元宵會煮湯圓，一方面是湯圓有一個不能煮的禁忌，就是家裡有喪事的話，一年不能煮湯圓。因為「團圓」啊！有喪事表示沒有團圓。我印象會深刻是因那時我在竹女唸書，我住校，只有我一個人不在家。爺爺奶奶、弟弟妹妹、爸爸媽媽通通都還在家，我們家唯一就我一個人住在外面。我記得那時候禮拜六還要上課，我是天天要打電話回家的人，那天是禮拜四，我禮拜四打電話的時候就覺得怪怪的，我媽匆匆忙忙的跟我講完電話就掛掉了，然後禮拜五打去，就嗯...我們家怎麼有唸佛經的聲音，原來是我爺爺過世了。那時候當然很難過，回去的時候，我媽就跟我講，我阿公要走的那天下午，因為鄉下都會有菜車，就是有人會開著小貨車，後面載著雞蛋啊、菜啊零零總總的都有，就放音樂啊，人家就會知道菜車來了，然後就會出來買菜，因為那時候交通不方便，你不會想去鎮上或是哪裏的市場買菜，我阿公就去菜車買了兩包還是一包湯圓，等我禮拜六回家要煮給我吃。就那一天，禮拜四他走的那天下午，他是急性心肌梗塞突然走的。他是洗完澡五點多快六點時突然走的。而三點多四點多菜車就來了，他就去買湯圓，跟我媽媽說禮拜六要回來要一起煮給大家吃，然後那天晚上就走了，那兩包湯圓最後送別人，不能煮，所以我印象很深刻！」她又說：「我覺得奶奶走的時候，至少我在身邊，可是我爺爺，我會覺得這是我的遺憾，因為我最後一面都沒有看到。

剛開始聽到爺爺過世的消息，我的眼淚是釘住，然後傻住，之後聽到我媽媽說，阿公下午還去買板圓說要給你吃，我就哇的就哭了。所以我對湯圓啊、團圓的印象就很深刻。上次中秋節的時候我爸也說要煮湯圓吃，因為我們家四個小孩都有回來。」

這幾位報導人述說著他們對於食物的記憶，是個人的童年、成長經驗，呈現出個人如何經由對於特定食物的記憶，而勾勒出個人與家人的關係。不同的世代對於食物的記憶，也可以反映出個人所生活的時代背景。70多歲的阿婆在談到食物時，印象比較深刻的，是當時客家社群社會生活的困頓與辛勞的一面。

從小時候吃什麼東西，跟媽媽他們吃都隨便吃。竹筍出來就吃竹筍，一樣有竹筍長長的，三四月才有，也有這麼大塊的竹筍，短短的竹筍，五六月七月才有。哪時候有哪種菜，就吃哪種菜這樣。就這樣阿鄉下人阿。看哪時候出來哪種菜就吃哪種菜比較多。鹹菜乾、蘿蔔乾，最好是那個「浸年有」啦（醃的年菜）。

現代人很喜歡吃蘿蔔乾，又簡單。我們這裡吃魚都是淡水的魚啦，有些人不喜歡吃。像我女婿他台南的人，他喜歡吃海鮮，海的魚，淡水的魚他不喜歡吃。那我們鄉下人有魚就很好啦，就喜歡吃啦，不管他是淡水鹹水。我隨便吃。現在鄉下人比較好，想吃什麼就有得吃。以前哪，哪有這麼好，以前哪，小孩子小時候，嫁來這邊，很貧苦喔，連油都沒有喔，就沒有錢買油的時候，蘿蔔乾洗一洗就沾醬油來吃。

怎麼講，以前的人，我們還沒有這樣喔，我們嫂子雞生的蛋還要拿去給人家賣喔，因為沒有錢啊。像我們沒有省到這樣。以前日本時代二二八時候，都沒有米好吃喔，通通沒有東西好吃。就吃蘿蔔乾。那時候最可憐就那個時候。我跟我們的父母就不會喔。我們有米好吃喔。種很多地瓜、花生、米，我媽媽常常會挑去新竹賣有錢，很多東西好賣。

我小時候我媽媽最貧苦最可憐啦，天還沒亮要挑東西到新竹關東橋那裡去賣。走路去，山路喔，沒有像現在大大的路喔，就這樣挑著東西去。我小時候最可憐，我媽媽生五六個女兒啦，我小時候，一年級就賣給人家，就欠人家的錢，給媽媽賣掉，賣給那邊關東橋的藥房的人。結果以後兩年，又給我媽媽有賺錢了。又給買回來。我還有一個妹妹給人家賣兩次買回來兩次喔。賣給後面山那邊。說不疼小孩喔，說弄東西給他吃還用筷子這樣弄她的嘴巴。很可憐阿(她不吃嗎?)會吃嗎?我不知道ㄟ，她小時候，我也是小時候。不知道沒有同他。她也有回來，又賣給別人，很可憐。她就是這樣啊我媽媽，她先生四個女兒，才生男的啦。

阿男的比較小出來，沒有像大的這麼可憐阿。我老二阿我一個姊姊，也沒有給人家賣掉就做事啦。

阿我八歲賣掉，十歲被買回來，我媽媽就…以前的人就疼兒子阿，疼男的，女兒就這樣有空就給你去學校，沒空就在家裡做事，很少去學校。有時候我媽媽叫我去拔花生給他採，拔花生拔到八點才叫我去學校，我就不敢去啦，人家在上課，我就又回來。以前的人都疼男的啦，女的不管你啦，不然就把你賣掉。賣掉的比較多啦。什麼事就叫你做啦，沒空就叫你不要去學校。阿男的就煮私房菜給他吃啦，又比較小，就給他吃私房菜，阿又比較小，女兒又比較大。那我們沒有分說男女啦，都一樣，不像以前的老人家，女兒像草一樣，兒子就像寶一樣。

## 六、 結論

在研究客家文化時，許多學者不是將焦點放在能夠展現客家文化的資產上（例如客家人的聚落與家屋建築），或是將重點置於客家族群的歷史事蹟與遷徙過程，以凸顯客家族群的特質，或作為其社群建構認同的表徵。固然一個族群的文化遺產有物質性的與非物質性的二種，以食物作為理解客家族群的路徑，具有連結物質的與非物質的二個層面的可能。屬於物質文化範疇的食物，卻是可腐朽的「物」，鮮少被列為一個族群可表徵其文化意象或族群特色的文化資產。然而存在於日常生活中的食物與飲食習性，卻是族群文化特色最具體的表徵，它落實於日常生活中，透過個人的身體實踐以及對於食物最細膩的味覺感經驗，來呈現及反映該族群的社會生活。而食物的味覺特質更是生活於該文化中的人們，經由代代相傳的日常飲食實踐，成為族群不可或缺的記憶。族群飲食，也就是在此種飲食習性與味覺記憶之交織與相互影響下，與有形的文化資產結合，在當代的文化觀光旅程中成為標誌（或包裝）族群特色最主要的二種物質。食物可說是兼具物質的與非物質的（尤其是其視覺、嗅覺與味覺經驗）特色的一種文化遺產。

我試圖從食物來理解客家族群的社會生活。食物是一個族群文化的「物質性」表徵，透過個人與特定社群對於食物的喜好，或習以為常的感官知覺的熟悉感，食物成為區辨我群與他群之間差異化的物質性基礎。客家社群以容易取得的日常食材作為飲食特色，透過醃製與日曬的保存食物的處理過程，逐漸發展出被標籤為「客家菜」的食物。當鄰近的福佬人以「鹹與油」來描述客家人的飲食特色時，客家社群卻在飲食慣習與族群意識的認同建構下，將這些食物視為區辨好吃與不好吃的味覺經驗。簡單的食材、簡單（或儉樸）的生活、以及簡單的面性特質，都成為客家人認同建構的「物質性」基礎。因此，客家人對於食物的身體經驗與

個人偏好，所呈現的是對於其社群的認同，是客家人與閩南人及外省人之間建構差異的生活細節。從族群，我們進入了食物與社群的關係，透過客家人對於食物的記憶，個人所企圖勾勒的是過去美好的童年生活、個人的家庭生活、以及個人與親人的關係。透過食物，我們似乎對於客家社群的生活、族群性格有一個更深入地瞭解。

## 參考文獻：

Bloch, Maurice

- 1998 How We Think They Think. Anthropological Approaches to Cognition, Memory, and Literacy. Boulder, Colorado: Westview.

Bourdieu, Pierre

- 1977 Outline of a Theory of Practice. Cambridge: Cambridge University Press.  
1980 The Logic of Practice. Stanford, CA: Stanford University Press.  
1984 Distinction. A Social Critique of the Judgement of Taste. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Carsten, Janet

- 1997 The Heat of the Hearth. The Process of Kinship in a Malay Fishing Community. Oxford: Clarendon Press.

Carsten, Janet (ed.)

- 2000 Cultures of Relatedness. New Approaches to the Study of Kinship. Cambridge University Press.

Classen, Constance

- 1993 Worlds of Sense. Exploring the senses in history and across cultures. London: Routledge.

Connerton, Paul

- 1989 How Societies Remember. Cambridge: Cambridge University Press.

Constable, N.

- 1996 "Introduction: What does it mean to be Hakka?" In Guest People: Hakka Identity in China and Abroad. Edited by Constable. Pp. 3-35. Seattle: University of Washington Press.

Csordas, Thomas

- 1990 Embodiment as a Paradigm for Anthropology. Ethos 18: 5-47.  
1994 Introduction: the body as representation and being-in-the-world. In Embodiment and Experience. The Existential Ground of Culture and Self. Cambridge University Press.  
1998 The Body's Career in Anthropology. In Anthropological Theory Today. Edited by H. L. Moore. Cambridge, UK: Polity

Douglas, Mary

- 1966 Purity and Danger. An Analysis of the Concepts of Pollution and Taboo. London: Ark Paperbacks.

Elias, Norbert

- 1994[1978] The Civilizing Process. Oxford: Blackwell.

Falk, Pasi

- 1994 The Consuming Body. London: Sage Publications.

Goody, Jack

- 1981 *Cooking, Cuisine and Class. A Study in Comparative Sociology.* Cambridge University Press.
- Halbwach, Maurice
- 1980[1950] *The Collective Memory.* New York: Harper and Row.
- Hollowell, A. Irving
- 1955 *The Self and Its Behavioral Environment, and the Ojibwa Self and its Behavioral Environment.* *In Culture and Experience.* New York: Schocken Books.
- Howes, David (ed.)
- 1991 *The Varieties of Sensory Experience.* Toronto: University of Toronto Press.
- Jackson, Michael
- 1989 *Paths Toward a Clearing: Radical Empiricism and Ethnographic Inquiry.* Bloomington, IN: University of Indiana Press.
- Levi-Strauss, Claude
- 1958 *Structural Anthropology. Volume I.* New York: Basic Books.
- 1966 *The Savage Mind.* London: Wiedenfeld & Nicolson.
- Lupton, Deborah
- 1996 *Food, the Body and the Self.* London: Sage Publications.
- Mauss, Marcel
- 1967[1925] *The Gift. Forms and Functions of Exchange in Archaic Societies.* New York: W. W. Norton & Company.
- Merleau-Ponty, Maurice
- 1962 *The Phenomenology of Perception.* London: Routledge.
- Mintz, Sidney
- 1985 *Sweetness and Power. The Place of Sugar in Modern History.* Penguin Books.
- Munn, Nancy
- 1986 *The Fame of Gawa: A Symbolic Study of Value Transformation in a Massim (Papua New Guinea) Society.* Cambridge: Cambridge University Press.
- Scapp, Ron and Brian Seitz (eds.)
- 1998 *Eating Culture.* Albany, NY: State University of New York Press.
- Seremetakis, C. N.
- 1994 *The Senses Still: Perception and Memory as Material Culture in Modernity.* Ed. C. N. Seremetakis, Pp. 1-43. Boulder: Westview.
- Sutton, David
- 2001 *Remembrance of Repasts. An Anthropology of Food and Memory.* Oxford & New York: Berg.
- Tambiah, Stanley J.
- 1969 *Animals are Good to Think and Good to Prohibit.* *Ethnology* 8: 424-59.

Warde, Alan

1997 Consumption, Food and Taste. London: Sage Publications.

Weismanetl, M. J.

1988 Food, Gender, and Poverty in the Ecuadorian Andes. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Weiss, Brad

1996 The Making and Unmaking of the Haya Lived World. Durham: Duke University Press.

房學嘉

1994 客家源流探奧。廣州：廣東高等教育出版社。

2002 <圍不住的圍龍屋：粵東古鎮松口的社會變遷。廣州，中國：花城出版社。

高怡萍

2005 徘徊於聚族與離散之間：粵東客家的族群論述與歷史記憶。清華大學人類學研究所博士論文。

陳支平

1988 客家源流新論/誰是客家人。台北：台原。

謝劍&房學嘉

2002 圍不住的圍龍屋：記一個客家宗族的復甦。(增訂本)。廣州，中國：花城出版社。

羅香林

1950 客家源流考。北京：中國華僑出版社。

## 附錄：中國大陸廣東省梅縣 客家飲食調查紀錄報告

時間：2006年7月12日至2006年9月1日

紀錄：潘秋伶

根據我在當地觀察，客家人很喜歡喝茶，只要有客人來到家中，必定會請客人喝茶，喝茶時的配料則是自家種的花生(番頭)，農家沒有多餘的錢去買零食，因此都會自種花生，每天曬、收起，所以常可見到門前的院子或是頂樓曬花生。而且總是強調這是「自家種的，多吃點喔!!」

家常菜部分，則看自家種什麼就吃什麼，偶爾到墟市上買外地種的菜。米跟台灣的米不太一樣，屬於細長型的，而且口感比較硬，因為稻米也是自家種的，所以據當地人說，會把米貯存起來，今年吃的其實是去年種的，因此吃起來較沒有台灣的香。花生在當地有很大的效用，除了當作零食之外，會將一簍簍的花生挑去榨成花生油，家中的食用油就是這樣來的。

釀豆腐跟釀(娘)酒雞亦是客家的名菜，不過我發現平時是不會特地煮來吃的，大概是要宴客時，才會費工夫。(此二物的作法，在下面的資料中有記載)當地人說，若華僑或到外地做生意的家人回到梅縣，都一定要吃到這兩道菜，不然不算有回來過。客家女人很會喝酒，就算不會喝酒的也會在生產完後，因為進補而增進酒量，釀(娘)酒雞是進補時最常吃到的料理。蘿蔔絲丸也是當地名菜，除了丸子之外，還有蘿蔔絲粥、涼拌蘿蔔絲，爽口不膩。

而當地客家人非常喜歡吃狗肉，路上三五步就有狗肉店，菜市場內也是有專殺狗的攤販，他們認為狗肉是上乘的補藥，他們很想勸我也嚐一嚐，可是我敬謝不敏，某次我到嘉應大學講師家作客，與他的母親聊起了飲食的話題，他母親說：「狗肉真的很補啊!!比豬肉還補呢!!你應該要試試看的」。鍾姓報導人(聲文先生，男，約三十三歲)還說：「你如果想要做關於客家飲食的研究，不嘗試看看狗肉怎麼行呢？」因為我的堅持，所以大家在與我同桌吃飯時，都不會點狗肉。關於狗肉事件還發生了一個小插曲，2006年7月18日參加兩岸客家文化夏令營時，在福建寧化下榻的飯店，可能因為是營期結束的前一天吧，菜餚特別豐富，但是其中有一道菜上來時，老師們的表情就開始變得有點奇怪，主辦單位廣東中山大學老師還來勸說，「吃了嗎？味道如何呢？」我跟其他伙伴便覺得很奇怪，莊英章教授此時就笑笑說，大家吃了吧!!應該是牛肉喔!!但是交大客家學院副院長黃紹恆教授就堅決說，「我才不要，蹄子都看見了。」(喔!!原來是狗肉阿)。然後林崇瑋老師便說他要去看看交大學生的狀況，結果不說還好，一揭開事實的真相時，交大的學妹們都嚇哭了，已經吃進去的還跑到外面狂吐。我想這真的是兩岸民情不同，他們認為用狗肉招待我們是上等的佳餚，可是台灣人真的比較難以

接受。

由於狗肉的盛行，所以會有人在大街上偷狗、搶狗，梅縣的農村人家家家戶戶都有養狗，這是爲了看門之用，白天不讓狗兒到大街上去，把他們關在家中的庭院，晚上才讓他們到田裡去溜達!因爲這個時候偷狗賊比較不會出沒。潘二哥家的小兒子(來方，男，16歲)小時候跟小狗到大街上時，偷狗賊騎著機車當他的面把狗拖走，然後在百公尺遠的時候打死狗，把潘小二嚇得哭的半死。

2006年8月13日與鍾姓報導人等人一起到梅縣的平遠去爬山，開車途中壓到一條懷著很多蛇蛋的母蛇，隨即將其冰存，打算回梅州城時再烹調。大家對於要吃蛇肉感到非常的開心，呼朋引伴相約到南口鎮上的飯店，他們說，要將龍、虎、鳳放在一起熬煮，才能夠弄出好吃的料理。我問：「龍虎鳳是指什麼呢？」當地人答：「龍指的是蛇，虎是貓，鳳則是指雞。」我一聽便大驚著說：「求求你們別把貓放進去啊!!!!」報導人說：「不會的，這時間太趕了，哪來的貓呢？」所以這鍋蛇肉湯只熬煮了「龍跟鳳(蛇與雞)」。

關於祭拜時間，因爲農忙的關係，梅縣客家人祭拜的時間只有過年、清明節前以及中元節(當地稱作亡人節)，準備的東西有茶、黃酒、齋盤五個【餅乾、糖果、煎堆等】三牲【全雞、生魚及豬肉二斤共置於一大圓盤內】、及燒給公太婆太、門神的紙衣、紙錢等，祭祀完畢後還會燃放紙炮。

市場上、路邊攤子都可見到梅州名小吃「仙人粿」、「清補涼」等，南口鎮人認爲最有名且最好吃的仙人粿在「車陂」，依目前正準備就讀大一的南口中學畢業生說「中午的時候，我們是必須回家吃中飯的，等到午休過後，下午再回來上課，我們班有同學家就住在「車陂」，他如果回家的話，我們就會請他幫我們帶仙人粿或是清補涼回來學校，因爲有碎冰啊!!很好吃。」

有關外來食品，如肯德基與麥當勞有無影響到當地人的口味改變，我認爲是沒有的。因爲這些速食仍算是奢侈品，農村人難得有機會到城市去，而且一份速食的費用(約十幾人民幣)就可以讓全家飽餐一頓，但是梅城裡人的話就不一定，我到城市兩次，每每在用餐時間經過麥當勞與肯德基時，都是座無虛席。

口味上來說，就查閱到的資料上，認爲客家人吃東西重鹹，這樣才好下飯，不過與鄰近其他省份比較起來，梅縣客家人的口味算是不重的，因此當地居民到湖南、江西去讀書時，一開始是無法適應當地嗜辣的習慣，劉太太說：「我女兒到湖南去讀書，吃那麼辣，胃都搞壞了。」

生日的時候，若是長輩就會煮長壽麵，小孩過生日則給紅雞蛋。生日蛋糕很少看到，可能與農村較節儉的關係，但是當地亦有專做蛋糕的蛋糕店。

過年家家戶戶一定會自己製作「煎堆」跟「煎鑊子」，除了自己吃之外，也是招待客人跟祭拜祖先的必備物品。(作法在下列相關資料有介紹) 平時比較少做，做完後放入甕內，約可保存一段時間，直到吃完。但是剛起鍋的「煎堆」、「煎鑊子」非常容易上火，因此不宜多吃，或需配飲清肝火的茶，如金銀花茶。

農村人相當節儉，對於食物絕對不浪費，而中國大陸解放後，人民生活不算富足，所以在六七零年代，仍屬於困苦時，對食物格外珍惜。潘姓報導人(守方，男 29 歲)回憶說：「小時候七八歲時，那時候家裡環境還沒有很好，可是小孩子有時候就很好吃吃零嘴，有一天，有人挑了柿子來賣，我真的很想吃，就跟爸爸吵，爸爸當然不肯啊!!可是我一直哭著要，爸爸生氣了，跑去把那個賣柿餅的人叫回來，買了非常多柿子回來，我根本吃不完，可是爸爸就在旁邊叫我吃下去，我就哭了。從此我就知道不該這麼做，這是我爸爸教育我的方式。」

擂茶，在客家文化夏令營的期間，走訪廣東福建等客家庄，只有在福建寧化時發現到有擂茶這個東西，可是跟台灣的擂茶長得不一樣。但是訪問其他地方的客家人，似乎不知道有這樣子的食品。而後來我又在梅城中被台灣人買下來的圍龍屋改建的餐廳—「萬芳樓」看到擂茶這樣的東西，可是那似乎是從台灣新竹傳過去的。

清補涼：消暑品，但我沒有問到詳細做法

蘿蔔絲丸：作法請見以下其他相關資料

牛筋丸：請見以下其他相關資料

鯪丸：白色魚丸作法請見以下其他相關資料。

發板：拜拜時會用到。作法請見以下其他相關資料

釀豆腐：以豬肉(花肉)為主，配以適量海烏鹹魚(或魷魚、蝦米、鮮魚)、香菇、雞蛋、豬油、味精、鹽，混合一起剁成肉餡；將小方塊豆腐對角或對半切開，在切面割開小口，把肉餡嵌入其中，鐵鍋放少許油燒熱，將釀好的豆腐一塊一塊放置其中，邊煎邊加油，煎成兩面成黃赤色時取起，就原鍋加水和油鹽、魚露(或醬油)煮開，將豆腐回鍋，用文火煮約 20 分鐘後揭蓋，溜上雪粉及撒上蔥花(禍芫荽)，再加上少許味精和胡椒粉，即可上席。

娘酒雞：用雞肉、生薑、娘酒(糯米釀成的，濃度不高的甜酒)配制烹調而成。

制作：將一只重約 1 公斤左右的家養雞宰殺，切成細塊放進鍋內，雞臟內雜亦一起放進、加入花生油 50 克和薑絲 50 克，然後升溫炒熱，再倒進 1.5 公斤娘酒煮沸，即可上席。

特色：香甜嫩滑，美味可口。有健脾開胃，行氣活血特殊功效，客家婦女產後均吃這種娘酒雞以補身體。

梅菜干：客家人的傳統名菜，選取環境幽雅的山村定點種植，採用鮮嫩大菜為主要原料，經傳統工藝精制而成。香味獨特，鮮甜可口，且具有久蒸不爛、易貯存保管等特點，可做梅干扣肉、梅菜蒸排骨、梅菜煲湯及其他肉類佐料之用。

仙人粿：仙人草配少量土鹼熬水（以能揉脫草皮為標準），過濾，去掉枝葉，放入薯粉，調煮成糊狀，冷卻後凝結成棕褐色半透明膠狀，調以白糖、蜂蜜和滴幾點香蕉露即可飲食。清甜爽滑，潤喉解渴，是清熱解暑佳品。

味酵粿 (ㄇ一《么ㄅㄎ)：

制法：大米浸透磨成米漿，用開水沖漿，配以適量的土鹼，盛小碗用旺火蒸至碗面膨脹，中間呈窩狀即可

吃法：1.醮吃：用黃糖以及少許醬油熬汁，成「紅味」，或用蒜仁、辣椒、鹽煎調，成「白味」，把「紅味」或「白味」放進粿碗中，用竹籤劃成小塊醮吃，前者香甜、後者香辣。

2.炸吃：把麵粉調成糊，碗粿切成兩塊放糊中均勻拌於表層，放進滾沸的豆油鍋內炸熟後撈起，配以「紅味」、「白味」、「蒜蓉辣椒」均可，各具風味。

3.炒吃：把碗粿切成小塊，配以肉絲、魷魚絲、香菇、蔥花等配料烹炒後盛盤中，撒上胡椒粉即可，味道甚佳，為客家酒樓餐館所喜歡採用。

鹽焗雞：選用 1.25 公斤左右嫩雌雞，宰殺後去內臟，洗淨，不切塊，吊起晾乾，雞肚內放一條大蔥和幾塊薑片，用沙薑粉末、味精、鹽、豬油塗抹雞身內外，用抹了少許油的草紙把整只雞包好，再用少許水把草紙噴濕，煨進炒過的熱盤中，用文火焗 35 至 40 分鐘，取出拆骨撕肉，放進盤內造型，配上熟花生油或芝麻油拌的薑由上席。

資料收集：

《客家文化面面觀》李小燕主編 嘉應學院客家研究所出版

客家飲食 地理系 01(1)班 李宇璠

〔摘要〕：客家人很注重飲食，許多客家地區至今還保留著各種各樣的傳統食

品，下面我介紹一下客家飲食中最具特色，也最出名的傳統食品：粄、梅菜芯、娘酒雞和釀豆腐。

〔關鍵詞〕：客家 飲食

### 1.〔粄〕

粄是客家米食中的特色，即閩南人所說的粿，對重視祭拜祖先的客家人來說，粄不僅是一種食物；更是逢年過節必備的物品。將粄的原料、種類、作法及使用時節介紹如下：

1.1 粄脆：即打粄的原料，一般以糯米為主，作法是將磨石磨出粄漿，再擠去多餘的水份就成粄脆。

1.2 齊粄：客家人最常食用的粄，不論婚、喪、喜、慶、廟會拜神都會用到齊粄。作法是將糯米用飯甑蒸好後，再放入春臼裡打，兩人都會用春臼槌輪流打，為求打的均勻，另一人則在春臼裡將齊粄翻轉。為什麼齊粄會成為客家人在婚、喪、喜、慶時最重要的食物呢！有種說法是這樣的，因為客家人早期生活較窮困，而齊粄的原料是糯米，糯米吃後很容易有飽足感，所以在上菜前吃了齊粄後，桌上的菜就不會吃的那麼多了，這方法對勤儉的客家人來說，是有其意義在的！

1.3 紅粄：客家人遇辦喜事大都會打紅粄，作法是將粄碗脆中包甜豆沙、花生粉、紅豆餡，包好的粄團再用粄印出龜甲的花紋。

1.4 水粄：有甜有鹹的口味，可說是客家人的米食布丁。

1.5 新丁粄：為了要慶賀家中有新添男嬰而做的，其實新丁板就是紅粄，紅粄要做足足滿一斤，通常在家歷十月十五下元節時祭天公，以感謝上天賜男丁之福，這時候的紅粄就叫做新丁粄，在新丁粄祭拜上天後，要分發給鄰舍，是把快樂分享給大家的意思。

1.6 發粄：客家人遇辦喪事或掃墓也大都會打發粄。作法是把酵粉放在粄漿裡，使它發酵後再蒸，蒸到粄面隆起而分裂，稱之不笑，蒸發粄要蒸笑了才好，因為是發財致富的一種徵兆。

1.7 菜包，又叫做豬籠粄，以其外形有如裝豬的竹籠而得名。為米做的外皮中包入菜肴，通常是以蘿蔔絲、豬肉和香菇為主，節慶時常把它染成紅色，底襯以柚子葉，吃時還帶有柚葉的香氣呢！

1.8 新埔的九層粄，也是一種甜點，口感和水粄很接近，作法可麻煩多了，一層層的鋪上原料蒸熟，白色的一層卻又是鹹的口味呢！

### 逢年過節

新年：一年之中做最多粄的時候，有甜粄、發包、菜頭粄、油鎚子

元宵：菜包，因其形狀像豬籠，所以又稱豬籠粄。元宵後的掛紙(掃墓)要打發粄，如果是新建的墳，則必須打紅粄。

清明節：發粄、艾粄、苧葉粄

端午節：包粽子，不打粄，但有一種叫粄粽

中元節：包粽子，打齊粄

中秋節：打芋粿

冬至：打粿子圓，即湯圓

## 2.梅菜芯扣肉

選肥瘦平均的五花腩，梅菜芯也選幼嫩為佳，做出來的梅菜芯扣肉才會香滑好味。

2.1 材料：五花腩豬肉(一斤)、梅菜芯(二兩)、薑(兩片)、蔥(兩棵)、生抽(一湯匙)

2.2 調味料：糖(1.5 茶匙)、酒、生抽(各一茶匙)

2.3 做法：

(1)腩肉洗淨，放入滾水中煮至七成熟取出，抹乾水份盛碟上，豬皮向下，加入生抽配三十分鐘，放入滾油中炸至豬皮呈金黃色盛起，滴去油，凍後切片，排入深碗中。

(2)將配過腩肉生抽加調味料混合成汁料

(3)梅菜芯洗淨浸二十分鐘，沖淨吸乾水分，切碎，發油鑊炒片刻，放在腩肉上，淋入汁料，再放上薑、蔥、隔水蒸 1.5 個小時，取出薑、蔥扣於碟上即可上桌。

## 3.娘酒雞

用雞肉、生薑、娘酒(糯米釀成的，濃度不高的甜酒)配制烹調而成。

3.1 制作：將一只重約 1 公斤左右的家養雞宰殺，切成細塊放進鍋內，雞臟內雜亦一起放進、加入花生油 50 克和薑絲 50 克，然後升溫炒熟，再倒進 1.5 公斤娘酒煮沸，即可上席。

3.2 特色：香甜嫩滑，美味可口。有健脾開胃，行氣活血特殊功效，客家婦女產後均吃這種娘酒雞以補身體。

## 4.釀豆腐

先將水豆腐切成火柴盒大小的豆腐塊炸成黃色，再將半肥半瘦豬剝碎滲入魚肉「吊膠」做成「肉餡」。將「肉餡」釀入小塊油炸豆腐內，並盛於瓦煲之內加火，燜熟，再加醬油、蔥花等配料。吃起來十分可口。若用白豆腐(不炸)釀豆腐，其味也相當不錯

## 5.油果

油果，又名「炸煎堆」，製作比較簡便，先將糯米碾成粉，每斗糯米配 2.5 司馬斤白糖。將糖果煮成糖液與糯米粉搓均勻，搓越久越鬆軟，搓成粉團後再捏成一個個狀似乒乓球大小的粉團，表面黏上白芝麻再放進油鍋中燒炸，將粉團炸成深紅色即可起鍋，過年時將測油果蒸軟作為下酒料，這是在新年期間每餐不可缺少的食餚。

## 6.東江肉丸

### 6.1 魚肉丸

6.1.1 用法：鯪魚肉(500 克)、清水 (100 克)、味粉 (10 克)、雞蛋白 (2 只)、精鹽 (20 克)、豬油(100 克)

#### 6.1.2 製法

(1)將鮮艷的鯪魚去鱗開肚去腸,洗淨後取去脊骨,等肉冷後用鋒利的刀刮肉。

(2)選擇平面砧板將刮起的肉放在砧板面上,放清水 100 克,徐徐剝至魚肉浮起呈現鏡面狀,即把上面最嫩滑的一層刮起,放在碟或碗上,繼續再剝再刮,刮至最後一層便不要了。

(3)將剝料的魚肉放在一只深盤中,加清水 100 克,味粉 10 克,雞蛋白 2 只,用水攪勻,放精鹽 20 克,打成魚膠,再加豬油 100 克調勻,用手搓成丸形,每只約重 20 或 25 克,放進冷水鍋裡,用文火浸熟(丸浮水面為度)。食時加雞湯時菜,便成上湯魚丸。

另外,還可以用大蝦、鴨腎、本港(惠陽澳頭港口出產的魷魚,當地簡稱本港,質量最好)、火腳等料切碎與魚膠撈勻,搓成魚丸,叫「百花魚丸」。注意,制魚丸時不可放菱粉,否則不滑不爽,制魚丸的清水要用江水,忌用帶來硫磺性的水。

## 6.2 牛肉丸

6.2.1 用料：鮮牛肉(500 克)、精鹽(40 克)、味粉(4 克)、清水(100 克)、菱粉(30 克)

#### 6.2.2 製作：

(1)將鮮牛肉切薄片,用圓形小鐵槌,有清水、菱粉拌勻,打成牛肉膠。

(2)用水將牛肉膠搓成丸形,放進鍋中,加清水,用文火浸熟取起,燜、炒等咸宜。

#### 6.2.3 附註

(1)牛肉必須新鮮,否則沒有膠質,捶不料也易出水,制成的牛肉丸便不爽滑

(2)牛肉丸要用文水浸熟,如用武火不斷沸滾,會使牛肉丸變韌

## 7. 八寶釀苦瓜

### 7.1 用料

涼瓜(苦瓜)(700 克)、上肉(肥瘦相間的 250 克)、蝦米(15 克)、魷魚(25 克)、冬菇(10 克)、糯米(50 克)、蠔油(40 克)、味粉(2.5 克)、白醬油(適量)

### 7.2 製法：

(1)將涼瓜去心切斷,每段約長過餘,用開水漂過,再放下清水中漂凍,糯米浸透蒸熟,魷魚,蝦米,冬菇浸濕後切粒,豬肉剁爛。

(2)將白醬酒、味粉和上述材料一齊拌勻,釀入涼瓜內,用盤成好,上籠蒸熟。另起油鍋,放下涼瓜,加蠔油略燜即成。

## 8 大菜

大菜就是芥菜，而客家人從不稱芥菜而稱「大菜」，這大菜不是名貴蔬菜，身分微賤，其貌不揚，不登大雅之堂，宴席上難覓它的身影，不顯赫赫聲明，從不受文人雅士的禮讚。可是故鄉的人可以說一年四季離不開它，它溶進了鄉親的血脈，也鑄造了他們的靈魂和性格，影響了他們平凡而普通的生活。

大菜的籽實極小，跟芝麻差不多，一般在晚稻收穫前，整地播種，以便晚稻收割後，有空閑的田地栽種，大菜籽幾乎不要什麼肥料，只要有土壤和水它就蓬蓬勃勃地生長起來，等到長齊三皮(片)葉或半尺高時，女人們便把它移栽到打好「碗子」的畦上，只要一些人尿就長的翠翠綠綠、滋滋潤潤的，它也不需要打上什麼農藥，蟲子也很少光顧它，它的分蘖功能極強，栽種時才幾片葉，不幾天就增加了幾片，葉子成幾何級數樣地增多，它的根系發達，葉片寬大，拼命就吸收營養以增長自己的身高。

冬季的鮮菜品種極少，故家鄉的人們幾乎每天離不開大菜，只要拗下幾片大葉時，加上油鹽一炒，就是一盤青翠欲滴、甘甜如米台的佐飯菜了，它的好處是一次栽種，整季受益。冬天做藏菜(菜乾)是每個家庭主婦的必修課，每個農家每年都要藏上幾甕大菜做的「藏菜」，這也是女人們大顯身手的時機，把大菜葉摘下來，放在太陽下曬下一天，然後手腳並用地在青石板上搓出酸澀的汁液，就可以和鹽巴一起放在大甕中做「藏菜」了，幾個月後，濃香撲鼻酸軟美味的「藏菜」就可以備缺青時食用了，大菜的根也可利用，收穫莖葉後削去菜頭坡就是味美鮮嫩、多汁的菜心了，如果同豬肉、牛肉或他配料同煮，則清甜異常，大菜乃「摩頂放踵，大利天下」的。

## 9 三鮮骨髓

客家人喜歡吃鹹，所以菜餚都較油重和味濃，三鮮骨髓包含了傳統客家菜風味，值得一試。

### 9.1 材料

新鮮骨髓(八兩)、鵪鶉蛋(六只)、冬菇(四只)、去骨鴨掌、菜心(各四兩)、薑(兩片)、蒜肉(兩粒)、紹酒(兩茶匙)、芡汁料：鹽、糖(各半茶匙)、蠔油(兩茶匙)、生抽(一茶匙)、生粉(3/4 茶匙)、麻油、胡椒粉(各少許)、清水(兩湯匙)

### 9.2 作法

- (1)骨髓洗淨，飛水切斷。蒜肉切片
- (2)鵪鶉蛋隔水蒸熟，去殼，加入紹酒拌勻，放入滾油中炸至金黃色盛起。
- (3)冬菇浸透去蒂，加入調味料拌勻，蒸十五分鐘取出切片
- (4)鴨掌以鹽洗淨，放入薑、蔥水中煮二十分鐘，取出浸漿，一切開二
- (5)菜心剪成菜，以油鑊炒熟。

(6)燒熱鑊，下油 1.5 湯匙爆香薑片及蒜片，放入鴨掌、骨髓炒勻，贊酒，加入鵪鶉蛋、菜心及冬菇，下芡汁料兜勻上碟即成。

## 參考文獻

1. 百度網站
2. 客家飲食網站

**梅州鄉土教材 《客家文化之都—梅州》，廣東科技出版社  
小學三年級版：第十六課 嫩滑可口的釀豆腐**

據說中國遠在金代末年就有了釀豆腐。公元 1211 年，蒙古首領成吉思汗率領大軍入侵中原，他的騎兵部隊很快攻占了北京和華北地區。華北地區的漢族人被趕了出來，南遷至台灣、福建、湖南、江西、廣東等地。進入廣東的大部分再嘉應州定居下來，成了現在的客家人。那時候，華北地區民間習慣在過年時包餃子，遷過來嘉應州後當地不產小麥，沒有麵粉做餃子，於是有人根據包餃子的方法變通一下，以豬肉、蔬菜混合剁成肉醬做餡，以豆腐代替麵皮，製成形狀與餃子差不多的釀豆腐，蒸熟後吃起來味道特別好。從此，民間很快傳開了。至 1220 年，釀豆腐以在客家地區盛行起來。

客家地區的釀豆腐，最好吃的要數五華釀豆腐。五華釀豆腐是怎樣做出來的呢？首先是餡的選料要好。如果有一百塊豆腐，就應備有約 1 千克三分肥七分瘦的豬肉，鮮雞蛋 2 個，20 克蝦米，香菇、海鳥鹹魚、鹽適量，把這些原料混合搗成肉醬，分成適量塞進豆腐裡。其次是烹調方法研究。烹調時，先熱油鍋，然後把豆腐一塊一塊地放進鍋裡，(有的人爲了把豆腐煎得更香，把豆腐有肉餡的一面朝下貼鍋煎煮。)擺布均勻，在豆腐面撒上少許食鹽，用小火煎至半熟，發出香味，加適量的水煮熟，再用水調好澱粉、豉油、五香粉或胡椒粉、味精等配料，撒上蔥花，釀豆腐便作好了。

五華釀豆腐的風味特別，「燒、鹹、肥、辣」是主要特點。「燒」是指趁熱而食；「鹹」指的多放些鹹味(如豉油)，使味稍爲偏鹹；「肥」指肉餡不要淨用瘦肉，要用較好的花肉，煎煮時要多放些油，吃起來才有肥的感覺；「辣」是指進食時加上適量的辣醬。此外，還有一種食法，就是把剛起鍋的釀豆腐加點辣醬，用鮮菜葉包上送進口裡，更有其特殊風味，鮮甜芳香，嫩滑可口。

五華釀豆腐經受了長時間的考驗，贏得了海內外食客的好評。在改革開放的天，它仍是客家人招待貴賓好友的一道名菜。

**小學五年級版：第七課 風味獨特的客家飲食**

梅州客家人以勤勞儉樸著稱。人們日常生活十分節儉，平時一日三餐粗茶淡飯，主食是大米，輔以番薯、木薯、芋、粟、小麥、蠶豆等。過去有「糠菜半年糧」之謂。平時所食菜餚爲腌菜，鹹菜、蒿苣(客家人俗稱苦脈)、蕃薯葉及鹹菜乾，幾乎家家有。腌鹹菜、鹹菜乾、蘿蔔乾，一年四季都有，稱爲長菜。

逢年過節或喜慶之日，客家人的菜餚就有講究了，少不了「三牲」(雞、魚、肉)、甜粿、老黃酒。節日食品各地均有特色，如大埔老鼠粿、鴨松羹、梅縣味酵粿、煎芋丸、煎丸子、煎鑊子，平遠黃粿、蕉領鍋篤粿等較出名。此外各地均

有糍粑、粽子、蘿蔔粿等。喜事宴請上席時興「八大碗」、「十二大碗」，最有代表性和特色的是白切雞、鹽焗雞、釀豆腐、黃酒雞、捶丸、鮑丸。

客家飲食的風味特點是：講究色、香、味，偏重肥、鹹、燒。總之，客家飲食風俗特色是與他們常年居住山區的生活相聯繫的。

梅州人飲食生活已發生了很大變化。

### 小學五年級版：第十七課 保健珍品蘿蔔鹹菜茶

客家人有喝茶的習慣，凡有親戚朋友登門，主人首先斟上一杯熱騰騰的綠茶招待客人。每餐飯後，人們習慣泡茶品飲；閒暇時日，人們喜歡邊飲茶邊談天說地。以往人們最常飲的是本地的各種綠茶。如今，當人們飲過蘿蔔鹹菜茶時，都稱讚它有獨特的風味，可與綠茶比美。客家人歷來對蘿蔔鹹菜茶情有獨鍾，而現在外地的人們喜歡飲蘿蔔鹹菜茶的人也多了起來。因此蘿蔔鹹菜茶漂洋過海，聲譽與日俱增。人們稱它為養生保健珍品。

蘿蔔鹹菜茶的製作工藝簡單。首先選用上好的蘿蔔菜苗，洗乾淨後晒二三天，晒到七成乾時，拿到盆裡加鹽翻來覆去的搓，直到軟熟為止，然後裝到罈子裡密封好。二十多天後，揭開罈子的封口，這時的蘿蔔菜已由青色變黃色，香氣濃郁。接著，把它拿出來掛在竹竿上晒，晒到六七成乾時，把它切成3~4厘米長，將適量的薑絲，蔥末與其攪拌均勻，最後放在竹篩裡晒乾。這時蘿蔔鹹菜茶呈淡黃色，散發出淡淡的香味，然後再把它裝到罈子裡密封好，三至五個月後便可以開罈泡飲，此時的蘿蔔鹹菜茶呈深黃色，香味更濃、更純。蘿蔔鹹菜茶保持得當，幾年都不會變壞，年久的蘿蔔鹹菜茶呈黃褐色，越久越香，藥用及保健價值也越高。

飲用時，先把適量的蘿蔔鹹菜茶放杯裡，在倒進開水，然後扣上杯蓋，約過三分鐘，打開杯蓋，一股特有的幽香撲鼻而來，使人饞涎欲滴。蘿蔔鹹菜茶雖然原料不多，製作也不複雜，但你一旦喝上幾口，便感覺精神振作，口適胃舒。蘿蔔鹹菜茶不但味道好且特別耐泡，反覆沖幾回開水，仍可服飲。蘿蔔鹹菜茶也可乾嚼細品，香味縈繞舌根，別具風味。

蘿蔔鹹菜茶以其香氣濃郁，口感甚好，滋味獨特深得人們的喜愛，其藥用也有獨到之處。蘿蔔鹹菜茶能提神醒腦，清熱解暑，祛濕行氣，消膩食品，肚脹氣湧，喝一杯蘿蔔鹹菜茶，很快就胃舒氣暢，胃口大開；小孩長期積滯，不思飲食，喝一杯清香可口的蘿蔔鹹菜茶，馬上見效；對油膩積滯引起的急、慢性腸胃炎，服用陳年的蘿蔔鹹菜茶，療效顯著。蘿蔔鹹菜茶還含有多種人體所需的微量元素。因此，他既是保健養生之品，又是口感極好的良藥。

剪報收集：

2006年7月21日星期五 梅州日報 12版 客家人連載

《美食與孝道》 作者：蕭紹彬

客家人傳承中原儒家思想，感恩圖報，力行孝道。客家人孝順表現在各方面，大埔有三種美味小吃就與孝道有關，那就是薄餅、鴨松羹、牛肉丸。

科舉盛事「一腹三翰院」之兄長楊贊諸官至陝西西安按察使，其告老還鄉回百侯住時帶回三種東西，都與其孝順老母有關。美食薄餅原是西北美食，爲了使老母能吃到此美食，他令家人學會了制薄餅的技術，老母首次嘗到薄餅便贊不絕口。另外就是小袋砂頭及鯉魚燈舞。他任按察使之初，母親知其掌握生殺大權，如出巡各地若吃到砂頭，便可殺廚子。老母在三叮囑他要寬厚待人，殺了廚子，他的母親便失去兒子，多麼傷心。從此楊贊諸外出便帶了小袋子，凡吃到砂頭，悄放到小袋中，幾年後已有幾十顆砂頭，那便是挽救了幾十條生命。鯉魚燈舞則是楊贊諸爲了寬慰老母逗她高興，特地帶回的一種娛樂節目。

鴨松羹的特點是香脆滑甜。傳說大埔以前有一個孝子之父喜吃甜食，他便常煮木薯粉羹給父親吃，父親年老後，吃那韌性較大的羹，越來越困難，那時，孝子家境也好了，便添加佐料改進制作技藝，終於制成了可口的鴨松羹，老父笑逐顏開。

牛肉丸的制成也有一個故事，一個很賢孝的媳婦，她對家娘很孝道，經常賣柴買牛肉給家娘吃。家娘年紀漸老，最後咬不動那牛肉了，媳婦便蒸牛肉汁給老人家吃，自己吃牛肉渣。不久，她感到這樣有自己吃肉婆婆喝湯之嫌，心裡很不安，便用菜刀把牛肉剁碎，拌上一些薯粉食鹽，制成牛肉丸，老人家便咬得動了，從此便有了這種老少皆宜的美食牛肉丸。

## 2006年8月4日星期五梅州日報 12版 客家人連載

### 《客家婦女製作的家庭副食》 作者：張自中

客家婦女刻苦耐勞的美德，早爲世人所稱頌。下面羅列一些其製作的家庭副食，其中所表現出來的高超手藝令人讚嘆。

在農曆三四月小麥收成後，客家婦女自己將小麥磨製成麵粉、乾麵條，做成細絲麵，或煮、或醃、或做客家炒麵，清香四溢，合家品嚐，其樂融融。

將小麥粒煮熟發酵，泡製賣醬，或將黃豆煮熟發酵，泡製豆醬；或將豆麥混合，制成豆醬，盛于瓦罐中，放在屋瓦上讓陽光曝曬，食時舀出，鮮美異常；如果保存得好，一年都可使用。

自己種的黑大豆收成後，將黑大豆煮熟發酵用鹽水浸泡，下適量米酒、好茶、老薑片、裝於甕中封口，放在家中曬得到陽光之地，烈日下曬十多天，取出將水豆分離，把黑豆曬乾，便成豆豉，裝在瓦罈中，將濾出的鹽水文火煮沸，冷卻後裝入玻璃瓶中，便成自制的豉油，稱豆豉味。日常食用方便，而且較之市場商品，質量放心，味道更勝一籌。

晚稻收成後，田裡種上芥菜、蘿蔔，收成後將芥菜晾乾制成鹹菜，裝在特製的甕中，密封甕口；還可將鹹菜取出曬乾，幾蒸幾曬，並灑上些釀酒，做成鹹菜乾。鹹菜乾蒸豬肉，清香撲鼻，食欲倍增。蘿蔔則切成條狀曬乾，加鹽製成蘿蔔

乾，收藏在罐中，長年不壞，食時取出，味美非常，更是山區兒童最喜歡的食品。

十二月天寒地凍，正是農閒時，轉眼又是新年，此時也便是製作風乾臘味的好時光。臘香腸、臘豬肝、臘頭皮、臘豬利、臘鴨，掛在屋簷下任北風吹乾，是農曆新年待客佐酒的美食。

每逢喜慶婚喪、農曆節日，客家婦女均以自己種植收成的農作物(糧油)，磨踏成粉或漿製作年糕、發粿、煎堆、油角、味酵板等，用之祀神祭祖或合家享用。這些手藝，母傳女、婆教媳，所以家家會做，人人會做，只是手藝有高低，精巧有差別而已。