

李

喬

台灣客家的飲食文化

夏季學校





☆ 學 經 歷

- ◆ 行政院客委會
- ◆ 小、中、大學教師 28 年
- ◆ 台灣筆會會長
- ◆ 國策顧問 (2005.5~2006.5)
  
- ◆ 代表著作
  - 小說「寒夜三部曲」、《埋冤,1947,埋冤》等 27 部
  - 「文化、台灣文化、新國家」等文化文學論著 7 部





## ☆ 授課大綱

- ◆ 文化的核心意義
- ◆ 形成飲食文化的因素
- ◆ 客家人飲食文化的形成與演變
- ◆ 客家傳統飲食文化的特色
- ◆ 客家飲食在未來的發展
- ◆ 結語

## ☆ 參考書目

- ◆ 「文化・台灣文化・新國家」李喬著，高雄春暉出版社





## ☆ 講義：客家飲食文化大綱簡述

### 一、「文化核心意義」分成下列四種：

- (一) 生活方式
- (二) 思考模式
- (三) 行爲模式
- (四) 價值觀

又可以以下列三種系統來表現：

- (1) 表現系統：指文化當中的音樂、美術、文學、戲劇、陶瓷、舞蹈……等，其表現出來的東西和文化非常有關連。
- (2) 規範系統：指個人、家庭、社會所必須遵守的事物，而這事物是經長時間慢慢累積而成，如風俗習慣、各大小群體或家族的規範及律例、法律、道德、人生觀、生命觀、愛情觀、宗教態度等。
- (3) 介於表現系統與規範系統之間：亦即在一方面個體要遵守規範，而另一方面屬於可表現出該文化特質的部份。

### 二、形成某種形式的飲食文化因素有四種：

第一種是生活的生態背景與傳統的約束

- (一) 生活的生態背景：代表著生活的生態背景，俗話講「靠山吃山，靠海吃海」。
- (二) 傳統的約束：(1) 傳統所習慣的食材 (2) 傳統上習慣的





做法。

第二種是飲食上禁忌的食物

第三種是受到同一地區其他族群的飲食系統的影響

第四種是飲食材料與烹飪器具的改變

### 三、客家人飲食文化的形成與演變

第一點：居住在丘陵地的客家人與居住在平原地的福佬人，他們在取得的食材上是不同的，這和之前講的生態背景有密切的關係。

第二點：客家人以設計整桌主食為主；福佬人以設計精緻點心為主。客家人過去都是以勞動為主，因此在飲食上以三餐為主，以足夠吃飽為主要考量。福佬人的生活較悠閒，較有心思注重口腹感官上的享受。

第三點：和味道有關。客家菜以單味為主，福佬人做菜則以複味為主。亦即客家人在食物的調味時，會單以一種甜、或鹹、或苦、或酸、或辣的味道為主，而福佬人則以二種主味各半為主來調味。

第四點：是濃淡與乾濕的分野。客家人的飲食口味較濃郁，烹飪後的食物也較乾；福佬人的口味就淡一點，其烹飪後的食物較濕。

第五點：要談到的是我個人的觀點。福佬人較享受使用糖來烹調食物，這似乎顯示出他們比起客家人在受日本人這方面的影響上是較為深刻的。

### 四、客家傳統飲食的特色

第一點，就是在地取材。早期的客家人多半窮苦，以當地的材料取得較方便。





第二點特色，就是簡單樸素的烹調與保存食物的方法，而這項風格或特色，其實是與客家人在整個文化內涵上息息相關的。

第三點。香、油、鹹、熟、陳年等這五項，就是傳統客家飲食中的五大特色，也是客家飲食文化中自古以來即注重和講究的。

## 五、客家飲食在未來的發展

### (1) 客家飲食中的特色

第一個「香」。建議人造香料不要使用，盡量要用天然的香料。

第二個「油」。過去怎麼做當然是有其背景的。但是現代人營養夠、運動又不足，關於油膩的食物，真的是要減少和改善。

第三個「鹹」。現代人運動少。應該要少鹽漬淡。

第四個「熟」。有些食物煮熟食用較佳，有些煮得太熟，反而會破壞它的養份，或產生不利人體的成份。

第五個「陳年」。就是長久保存的問題。一般講來，食物保存長久總是不好的。

(2) 就是傳統與創新的食物。在討論上要看成兩個不同的部份。並非傳統的就一定要保留，創新的就一定好。傳統的飲食假如是好的，符合現代價值的那麼就應該被保留。

(3) 是一定要遵守生態背景的原則。

第一部份，食材一定要來自生活上所有。

第二部份，氣候與生活方式的需要得有所改變。

第三部份，要食用天然食品，遠離人工配料。





- (4) 家庭化與商業化的並行與分野。家庭化飲食與商業化飲食同等重要，但商業化飲食多半摻雜其他族群的飲食味道，因此要保留傳統客家飲食文化應以家庭較為可行。
- (5) 現在台灣在食品的變化上研究很深，但是對於飲食的文化在其意義上的研究，卻儘缺乏。

## 六、結語

- (1) 檢驗是否為道地的客家菜，首道菜應以「客家小炒」為代表。
- (2) 客家板條，北部人稱它為板條，其材料是「在來米」，而南部美濃人稱它為「面帕板」，其中材料裏添加了其它種粉，所以看起來有點半透明，但都各執一詞稱自家的板條最正統的。
- (3) 客家文化的發展，提出兩點與大家共同討論：
  - 〔1〕 推動客家文化須「先講先贏」。
  - 〔2〕 文化應結合傳統與創新，這樣就會產生出新的產業和文化。

