

六堆300 年慶典系列活動
「2021 六堆300 年高中職專題論文競賽」

題目：六堆客家米食文化

編號：

指導老師：宋震芬

參賽組長：陳俊豪

參賽組員：高毓展

學校名稱：南強高級工商職業學校

科系：觀光事業科

110年 04月 03日

目錄

計畫書摘要.....	1
第一章 研究動機與目的.....	1
第二章 研究文獻探討.....	2
第三章 研究方法.....	4
第四章 六堆客家板仔的種類與製作.....	5
第五章 板仔在六堆客家祭儀上的運用.....	13
第六章 結論.....	14
第七章 參考資料.....	15

計畫書摘要

飲食是文化傳承的重要部分，透過飲食文化可瞭解該族群的生活慣習與思維。米食是客家族群的主食，特別在農閒及節日慶典中，客家民族會製作粄仔以作為家常零食或崇神敬祖的祭儀使用，六堆客家粄仔在祭祀活動中，是不可或缺的供品之一，舉凡神佛祭典，婚喪喜慶，粄仔在祭儀的運用範圍非常普遍，可見粄仔在六堆客家人的生命禮俗中扮演極為重要的象徵載體。

本研究的目的為：一、探究六堆地區客家社會所存在粄仔的種類。二、傳承六堆地區客家社會粄仔的製作方法。三、探索六堆地區客家社會粄仔使用在祭儀上的意涵。將六堆客家粄仔推廣出去，讓更多人參考，最終目的以期達到客家文化傳承的意義。

研究發現，六堆客家粄仔大部份是以米為製作的材料計有27種，其中有甜與鹹的口味、包餡、不包餡或粄皮與餡料混合之分別；更出現因應消費市場需要，而不定期創新研發的粄仔，在此次研究中也發掘及製作出少部份幾乎被遺忘的六堆客家粄仔；粄仔運用在祭儀時，所約定成俗的許多特殊的規制，也在本研究中獲得了具體的資訊。

第一章 研究動機與目的

民以食為天，飲食是文化傳承過程當中極為重要的部份。水稻是客家族群農耕的主要作物，稻米自然就成了客家族群的主食，稻米碾成米粒後磨成漿，將米飯在巧手思維創意下做出客家粄仔，更將米食由主食延伸成零食的粄類呈現，甚至於將純粹為主食的米，延伸製作為家常零食或在崇神敬祖的祭儀上使用。客家人所做粄類，獨特象徵客家人勤儉耐勞的精神，構成了客家飲食文化上粄仔種類的多元性及運用意義的獨特性，客家粄仔就成為六堆客家米食文化創意產業發展的米食饗宴。

屏東六堆客家受到地緣居住環境以及遷移歷史影響，雖然飲食方式和日常生活作息上已與其他客家地區有了明顯差異，但大致上都仍保持勤儉風格，呈現利用少數資源來創造並改良出更富當地特色的產品，成為客家文化之重要內涵。尤其是在現代流行風潮與保存傳統情懷下，過去客家先民為適應環境而發明米食製作粄類的文化和生活習慣，至今仍保存並且流傳成現代文化創意產業特色。

本研究將六堆客家粄仔的名稱及傳統製作法，使六堆客家粄仔文化的傳承將更為廣闊。基於上述研究動機，本研究目的探討，其具體目的有三項：

- 一、探究六堆地區客家社會所存在粄仔的種類。
- 二、傳承六堆地區客家社會粄仔的製作方法。
- 三、探索六堆地區客家社會粄仔使用在祭儀上的意涵。

第二章 研究文獻探討

本章根據研究動機及目的之陳述，在文獻探討的部份，首先以客家與六堆的相關研究，來了解「客家」和「六堆」的淵源；再探討客家人的飲食及其米食文化，發掘粄仔在米食文化中所居的地位；最後再以客家祭儀之相關研究，進而探討祭祀活動與粄仔的密切關係。透過本章的文獻探討及相關研究資料，建置本研究的研究架構與研究流程，並作為編擬研究方法的基礎。

一、客家與六堆

17 紀末，東南沿海的福建、廣東等幾個省份，人口激增，但耕地面積有限，依賴土地維生的農民，生計愈發困難，為了生存，必須另謀出路。於是，一批又一批，在閩粵原鄉的先民，橫渡黑水溝，漂洋過海到台灣。而屏東平原的客家人遷移路線，中線主要從麟洛河下游到潮州附近，再上溯五魁寮溪，開墾竹田，萬巒、內埔三地。南線沿東港溪到溪洲流域，與閩南人的南埔庄混居。



圖 1：六堆分佈圖

資料來源：六堆客家鄉土文化資訊網

二、客家的米食文化

(一) 飲食文化

客家人凡是遇上年節慶典，家家戶戶會做些甜點以招待親戚朋友或祭拜神明祖先，由於老一輩客家人在口味的偏好上大都堅持三餐都吃白米飯，所以，在祭典上會有不同的米食，分別有紅粄、龜粄、錢粄、紅粄仔，這些食物都被古人們賦予吉祥的意義，分別象徵了台灣農村百姓們生活的安定和希望，也代

表了農人勤奮的結果且有擁有固定製作材料以及方法，同時也表現出老一輩的客家人對於傳統的飲食原則以及口味的堅持，客家人也會配合植物的生長季和功能性，在不同的季節做出不同的祭品。

(二) 客家人的米食

客家人的「粄」，等同於閩南人的「粿」，將米碾或磨製成漿，大多以蒸、攪、烤、煮、炸的方式，再加入一些鹹甜口味，或入餡或捏製成不同成品，使味道更具有風味。尤其是粄在流經各地、吸取了各地風土人情以及飲食文化後，不但變化出更多樣的口味，還清楚紀錄了客家族群離鄉遷徙的足跡，當中最主要的有米苔目、發粄、粄粽、菜包、甜粄和紅粄，米苔目為最具代表性的食物。他是客家人蒔田割禾常用的小點心，同時，也可以當正餐來食用，也是每年四月八日浴佛節供品之一，米苔目有彈性、口感也包括了製作手法的多樣性，煮鹹了可以當熱食、煮甜了則當涼食，同時也可以展現客家人變化米食的智慧。

(三) 客家米食的應用

客家米食是以台灣米做為原料，發揮本省的在萊米、糯米及蓬萊米的特性，製作出各種獨具特色的米食，名稱為「粄」，傳統農耕時代，客家人長年居住於山區，由於粄類食品皆為米製品，不但可以耐飽而且在那個沒有罐頭的時代這種粄類相比肉類較易於保存，並且極為方便攜帶到山區工作食用，小小一顆就可以撐過一整個下午；遇上年節慶典，每家每戶的人都會用舂米、磨米再配上各式各樣的佐料，製作出各種形形色色精緻且可口的米製點心，主要用來祭拜神明、保佑平安或招待親戚朋友們饗宴。「粄」可以說是客家飲食中米副食的重要結構，以不同種類的米做為素材，這樣就可以發展出更多樣的粄類，代代相傳、綿延不斷，不僅豐富了農家生活讓人們可以有更多的休閒活動，而且還能讓客家飲食文化更加具有生動的色彩。

三、客家米食與未來發展

早期客家先民傳承下來以米食做成粄類巧思手工點心，是家家戶戶都會做的粄仔，尤其在節慶與祭拜祖先時，更要做出配合節慶與祭典的粄類來象徵客家人慎終追遠的精神。

客家人一直以米食為主食，一日三餐都以米飯為溫飽的食材，早期物質生活缺乏客家人都以耕種稻米為主，從清晨至黃昏整天都在田裡工作勞動的需要，因此客家先民的智慧除了以白米飯食用外，會以米為原料做出各種粄類的點心為副食品，以米食做成的粄仔，能在田裡耕種勞累、肌餓時飽腹，增加熱量的

供應，因此在粵類的色澤方面，發展出客家人獨特的粵仔口味，也以米食呈現米飯的變化特色，做成可當主食的面帕粵、米篩目以及米粉等等。

如何將客家米食與未來發展做出創意與創新，將客家米食研發出代表客家粵類特色，應傳承給年青人發揮創意與創新，青年人具有熱忱及創意，能發揮不可思議的創舉。如能結合老、中、青一代，年長者客家粵類經驗傳承給年青人發揮將客家米食與未來發展做到具有代表客家人超讚特色。

四、客家米食發展歷程

早期客家的農業社會，是以種植稻米維生。農民種植稻米，經過了長久的耕作、播種、施肥等時期，且期間還需要防患各種天災颱風、洪水、旱災等，才能有辦法獲得成熟飽滿的稻米。稻米的豐收象徵著人民生活得以安定還象徵著人們對未來的希望及憧憬。客家人勤奮的耕種，並以米為主食，對稻米有著濃厚的情感。因為豐收而有了感恩，因為感恩所以珍惜；因此珍惜起了敬畏。客家人從古代開始就是「敬天崇祖」的民族，天地間的神祇保境安民、恩威浩蕩，神明信仰的具體行為是「祭祀」。客家米食文化說白一點就是在敬天地、祭鬼神和拜祖先等等，這樣崇敬慎重和感恩的態度為基礎發展起來，當地的人民離不開有關稻米的食物與祭祀節慶，也就發展出各式各樣的風貌，產生了和客家人的生活、禮俗及信仰密不可分的關係。

五、客家米食經營規模與變遷

在日據時期，因為日本人吃不習慣在菜米的乾鬆口感，所以引進黏性較高的日本米品種，在民國十五年的時候改良栽種成功，改為蓬萊米，也就是我們日常所吃的米飯，其特性在菜米與糯米之間。客家人對於蓬萊米的運用，會把米漿加入地瓜粉或太白粉不同性質的粉類，能製作出版、艾粵、新丁粵、豬籠粵（客家菜包）等各式各樣不同類型的米製點心，糯米經過長時間的烹煮質地較為軟黏，帶有彈性，吃起來雖然難消化，但對於需要長時間耗費體力的客家人而言，比較容易能飽足肚腹，不容易產生飢餓感。除了上述說的米製點心以外還能做成一些米食，比如說：粵圓（客家湯圓）、糯飯（甜米糕）、鹹米糕、糍粑等等。這些食品全部都有一個共同點那就是都需要用力拍打，這樣才能呈現出Q軟彈牙的效果。

第三章 研究方法

(一)文獻收集法：本小組利用文獻收集法收集相關客家米食文化之相關資料與本研究進行分析。

小組與指導老師討論確認研究主題過後，本研究流程如下圖 2。



圖 2：研究流程圖

第四章 六堆客家板仔的種類與製作

六堆客家稱作「板仔」者大部份是以米為製作的材料，但有一部份非用米製成，但習慣上仍稱為板或視同為板，與米製的板仔共存於客家聚落之中。

經田野調查研究，總共發現米製的板有二十七種，非米製的板有六種。其中有甜與鹹的口味之分，亦有包餡、不包餡或板皮與餡料混合之別。更出現因應消費市場需要而不定期創新研發的板仔，少部份幾乎被遺忘的板仔也在此次研究中發掘及製作。

一、六堆米製板仔的種類

(一) 米篩目

傳統製作法：米篩目是將在菜米漿與地瓜粉攪和成膏狀凝糰，然後傾倒於竹製的米篩木板上，用力搓揉，讓膏狀的米漿能穿過米篩的孔洞，流出條狀的雪白米條，入鍋中滾水煮熟即成。



圖 3：米篩目

資料來源：潘江東

網址：<https://reurl.cc/NX06Qp>

(二) 發板

傳統製作法：將蓬萊米洗淨浸泡一至二小時，磨成板漿，桶裝加糖（二升米配一斤半糖，甜度可依個人喜好決定），加些許麵粉、酵母粉攪勻，至完全發酵。瓷杯或紙質衛生杯整齊擺放在蒸籠內預熱，再將發酵完成的板漿倒入瓷杯或紙質衛生杯內蒸至熟透，直



圖 4：發板

至粿仔上部裂開成花朵狀即成。

資料來源：客家美食

網址：<https://reurl.cc/MZWd9n>

(三) 錢粿

傳統製作法：其作法與龜粿、紅粿類似，使用專用的模具印製。製作錢粿的模具多利用龜粿的模具邊緣雕刻而成，未見單獨的錢粿模具。錢粿的內餡也都是甜的豆餡，包鹹餡或芝麻餡者不曾發現。



圖 5：錢粿

資料來源：周老師

網址：<https://reurl.cc/L0ebWX>

(四) 面帕粿

傳統製作法：粿條的製作材料是蓬萊米。其作法是將蓬萊米打成漿汁，倒在塗好油的模板上搖勻後，隔水燙熟或蒸熟。



圖 6：面帕粿

資料來源：吳家美濃粿條

網址：<https://reurl.cc/qmXDDq>

(五) 甜粿

傳統製作法：先將蓬萊米浸水泡至隔夜，然後瀝乾水分，放在果汁機中加下一杯清水，打成米漿，約五分鐘，打好之米漿，到在大碗中，加下二砂糖拌均，再倒下二杯糯米粉及二大匙豬油拌均，將模型那塗油將辦好之米漿倒下，上面刮平，撒上白芝麻，放上電鍋中蒸，外鍋頭需放入六杯水，蒸至開關跳下去，再悶廿分鐘即可



圖 7：甜粿

資料來源：每日頭條

網址：<https://reurl.cc/8y7IGg>

(六) 圓粿仔

傳統製作法：先把糯米用水浸泡過，大概要泡個三、四小時以上，等白米都泡軟了，接下來把浸泡過的米磨成米漿，再脫水成粿脆。將粿脆的水份瀝乾後，將之磨成粉後再揉成團，一般是分成兩種顏色的麵團，一團



是白色，一團是紅的。紅色是加了食用紅色六號色素。一切都準備就緒後，準備一個托盤，用手工搓成小圓形顆粒。在沸騰的鍋子中煮熟，當零食甜點或用在喜慶祭祀都非常受歡迎。

(七) 粽子

傳統製作法：粽子製作材料是長糯米、香菇、豬肉絲、花生、紅蔥頭爆香。其作法是將材料炒熟爆香待涼之後，一起將長糯米包成三角形狀，放入鍋裡蒸熟。



圖 9：粽子

資料來源：鳳姐的客家米食

網址：<https://reurl.cc/qmXDmy>

(八) 粿粿仔

傳統製作法：粿粿製作材料是圓糯米、花生粉、糖粉。其作法是將圓糯米煮熟，等待涼了之後以攪拌機器製作，完成後看起來像「麻糬」，但是客家粿粿的吃法與滋味和麻糬有很大的不同。



圖 10：粿粿仔

資料來源：客家美食新聞

網址：<https://reurl.cc/ZQMnjM>

(九) 碗仔粿

傳統製作法：碗仔粿的作法是將在來米洗淨浸泡六小時，磨成米漿。空碗放入蒸籠，將米漿倒入碗內，每碗約八分滿，用大火蒸約三十分鐘。將蘿蔔乾泡水擠乾備用，蝦米洗淨晾乾，起油鍋將蝦米炒香再加入蘿蔔乾、蝦皮、碎肉末一同炒乾，再加入些許白糖、醬油拌炒數下，熄火後加入油蔥酥拌勻即為配料。蒸熟的碗仔粿加上勾企芡的醬油，上面再加上配料即可食用。



圖 11：碗仔粿

資料來源：一品碗粿

網址：<https://reurl.cc/8y71oR>

(十) 阿婆粿

傳統製作法：用在來米磨成米漿，加入約四分之一量的玉米粉，分成兩等份，用分別的容器盛裝。其中一份粉漿加入鹽，隔水加熱攪拌成糊狀。另一份粉漿則用紅糖水拌勻，隔水加熱攪拌成糊狀。取容器先倒入紅色糊蒸至表面凝結，將表面的水滴擦乾。在紅色糊上再倒入白色糊，蒸至表面凝結，表面的水滴再擦乾。重覆以上動作至糊用完，再以大火蒸八至十分鐘全熟，待冷卻後即可切塊食用。



圖 12：阿婆版

資料來源：美食焦點

網址：<https://reurl.cc/MZD7Xm>

(十一) 芋版

傳統製作法：先將糯米、蓬來米一起洗淨浸泡 6 小時後，將米磨成米漿，脫水成版脆備用。芋頭去皮洗淨刷成細條籤狀，將紅蔥頭切碎，油炸至熟，炒魷魚丁至熟，蝦米低溫油炒至乾備用。將版脆揉細加入芋頭和魷魚、紅蔥頭、蝦米，再加入調味料拌勻，揉成糰狀。將糰分成適當大小，用手搓揉成長條狀，捏成稍微弧形放置香蕉葉或版紙上，放入蒸籠用大火蒸 20 分鐘即熟。



圖 13：芋版

資料來源：六堆阿婆客家美食

網址：<https://reurl.cc/mqXd1V>

(十二) 蘿蔔版

傳統製作法：將在來米洗乾淨泡水 4~6 小時，撈起磨成米漿，另外將蘿蔔刨絲悶煮至熟爛後，撈起加入米漿中攪拌至均勻，再加入太白粉、鹽巴及胡椒粉以做調味。倒入已鋪好甜版紙的版床內蒸熟，即可起鍋。待放涼後，可輕易從蒸籠取出，切成長條狀存放。欲食用時，切成片狀，直接食用或油煎成皮面焦黃色後，沾醬油辣椒等調味，也可煮成蘿蔔版湯食用。



圖 14：蘿蔔版

資料來源：愛料理平台

網址：<https://reurl.cc/V3eeXN>

(十三) 銀片糕

傳統製作法：炒熟糯米磨成粉末狀和預先煮溶的糖水一起攪勻備用，再將香蕉油加入一起拌勻，將麵糰搓揉均勻至軟韌即可。麵糰分割滾圓後，依照製作龜粿的作法，填入龜粿的模型中壓出形狀，表面刷上調水的紅色色素即成。



圖 15：銀片糕

資料來源：東粿香傳統米食坊

網址：<https://reurl.cc/V3eaN6>

(十四) 米麩粿

傳統製作法：先將糯米炒過後，加砂糖、綠豆一起磨成粉，再加入少許黑糖增添香味，過程中水份的比例要拿捏得很好，最後再倒入模具蒸熟，然而早期由於糯米比較貴，所以是用蓬萊米製作，口感就像石頭一樣硬，讓米麩粿可以長時間保存，便可以慢慢食用。



圖 16：米麩粿

資料來源：李例環

網址：<https://reurl.cc/9Z00vV>

(十五) 奶姑粿

傳統製作法：奶姑粿的作法與紅粿仔相同，只在成型時多一道捏形的工序，但專業製作者的造型技巧往往是消費者取捨的重要考量。



圖 17：奶姑粿

資料來源：阿婆的客家米食館

網址：<https://reurl.cc/WEW4xk>

(十六) 苧葉粿

傳統製作法：第一步炒香餡料，備用。第二步煮軟粗葉，加水放進攪拌器打爛，倒入大碗內，加糖和油拌均再加入糯米粉，揉成光滑麵糰，分 16 份。第三步搓圓壓扁，包入餡料，放在香蕉葉上，大火蒸 10 分鐘，取出掃上少許油就做好了



圖 18：苧葉粿

資料來源：客家米食

網址：<https://reurl.cc/Q7NjAp>

(十七) 飯乾

傳統製作法：將糯米洗淨，加糖水入電鍋煮熟，也可以使用黑糖增加風味，趁熱加入豬油、桂花醬、葡萄乾、冬瓜片等拌勻。用大碗盛裝倒扣或揉捏成方型小塊，表面再撒稀疏的葡萄乾做裝飾即可取食。



圖 19：飯乾

資料來源：客家米食

網址：<https://reurl.cc/MZDRVW>

(十八) 龜粄

傳統製作法：將糯米洗淨泡水 2 小時，磨成米漿，裝袋壓榨脫水成粄脆。取一塊粉糰用開水燙成「熟脆」，將粄脆揉細和熟脆搓揉均勻。將粄皮捏緊放入粄模中，慢慢用手壓扁，使其擴張至模內的每個空間。壓勻後蓋上一片抹油的香蕉葉或粄紙，輕敲模型，將模型內的龜粄倒扣出來。鍋中的水煮至沸騰後轉文火，將生龜粄放入蒸籠內，連續「扯氣」三次，以避免粄皮起皺紋，蒸 20 鐘熟透，再於表面塗上沙拉油即為成品，冷熱食均宜。



圖 20：龜粄

資料來源：客家美食

網址：<https://reurl.cc/KxEbYp>

(十九) 紅粄仔

傳統製作法：先將糯米洗淨泡水 2 小時，磨成米漿，裝袋壓榨脫水成粉糰（粄脆）。取一塊粉糰用開水燙成熟脆，將搓細的粉糰、熟脆加少許「染線」（食用紅色六號色素）揉勻成全紅色，分成小球狀備用。將球狀紅色粉糰再壓扁成粄皮，包上紅豆或花豆內餡，粄皮與內餡的比例約一比一，整型成圓球狀，粄皮外少量塗佈沙拉油，置於圓形的香蕉上即可整齊排放入蒸籠內，水沸騰後轉文火，每隔五分鐘開蓋一次「扯氣」，以避免成品產生皺折影響美觀，連續「扯氣」三次後約 20 分鐘即可熟透，再於表面塗上沙拉油即為成品。



圖 21：紅粄仔

資料來源：戀戀美食

網址：<https://reurl.cc/ZQMyoM>

(二十) 白頭公版

傳統製作法：先將糯米與在來米洗淨，浸泡 6 小時後打成米漿，脫水成粿脆。將白頭公草洗淨，放進鍋裏加水蓋過白頭公草煮軟後擠乾剁碎，放進鍋中加水及 1 杯糖煮成粥狀。將粿脆放進盆內，把煮好的白頭公草糖漿加進去揉，揉至不黏手為止。將乾蘿蔔絲或高麗菜乾絲用水洗淨，切碎，另外將五花肉切細絲，蝦米泡軟備用。起油鍋，放入半杯豬油或沙拉油，低溫油爆小蝦米至乾撈起再加入豬肉與蘿蔔絲或高麗菜乾絲拌炒，最後加鹽、味精、胡椒粉及五香粉調味，起鍋前再放入油蔥酥拌勻盛出，此為內餡備用材料。在手上抹點油，將糯米糰捏成自己喜愛的大小，先搓圓再壓扁，做成中間淺凹的圓形粿皮，像包包子的方法把內餡包入將粿皮合攏捏緊揉圓，放在墊底的香蕉葉上，放進蒸籠以大火蒸 20 分鐘即熟。



圖 22：白頭公版

資料來源：六堆客家鄉土文化

網址：<https://reurl.cc/zbX64y>

(二十一) 鹹粿仔

傳統製作法：用糯米和蓬萊米各半磨漿做成，再將粿團分成小塊搓圓，捏成小碗狀，中間厚邊緣薄，包入內餡，小心包攏捏合，放在香蕉葉上，把周圍太多的香蕉葉修剪掉，排在蒸籠裡。蒸鍋水煮沸，把蒸籠上鍋用大火蒸約 10 分鐘，掀蓋透一下氣，再蒸 5 分鐘即可。



圖 23：鹹粿仔

資料來源：客家美食

網址：<https://reurl.cc/dV8DDD>

(二十二) 艾仔粿

傳統製作法：餡料主要是將花生搗碎，加入芝麻一起炒，炒出香味後與搗碎的片糖一起攪拌均勻即可。餡料包入和好的麵糰，墊上香蕉葉後放到鍋里蒸。20 分鐘後，這個充滿艾草、花生和芝麻香味的香甜可口的艾版就大功告成了。



圖 24：艾仔粿

資料來源：功夫磨坊

(二十三) 佛手粿

傳統製作法：與銀片糕相同，外觀呈粉紅色或白色，手掌心加紅點，不包內餡。



圖 25：佛手粿

資料來源：客家美食

網址：<https://reurl.cc/WEyxox>

(二十四) 印崗粿

傳統製作法：印崗粿在右堆地區也稱作「子孫粿」，子孫粿又稱五層粿，是由三個或五個不同大小的紅粿仔組合而成。大的在下，小的在上面依序堆疊成塔狀，置於紅色托盤上。



圖 26：印崗粿

資料來源：下廚房

網址：<https://reurl.cc/KxD30m>

(二十五) 桃粿

傳統製作法：與龜粿完全相同，只差在使用的模具不同，製作桃粿的模具多為龜粿模具的另一面，可為正圓形或橢圓形。桃粿的成品並非立體的桃子狀，只在粿仔的表面呈現出桃子的凸狀紋飾而已。



圖 27：桃粿

資料來源：美食天堂

網址：<https://reurl.cc/7yn0x1>

(二十六) 柑仔粿

傳統製作法：柑仔粿除了外形是圓球狀的特點之外，作法、材料、內餡等都與紅粿仔相同。柑仔粿可以說是六堆客家粿仔中唯一圓球造形的粿種，鮮少為當作零食而製作，多用在祭儀作為供品。



圖 28：柑仔版

資料來源：隨意窩

網址：<https://reurl.cc/lgMb7D>

(二十七) 臭風版

傳統製作法：將一份的臭風草的籽炒酥脆、香，磨成細粉狀，兩份的糯米炒香，磨成細粉狀米麩。再視各人的喜好甜度將二級砂糖用滾水融化，加入以上兩材料，攪拌均勻至結塊即成。亦可用溫開水調製糖水，加入兩料，攪拌均勻至結塊即可。



圖 29：臭風版

資料來源：客家美食

網址：<https://reurl.cc/o9X5mD>

第五章 版仔在六堆客家祭儀上的運用

祭祀是為人神相接的具體表示，其用意固然在敬神，同時也重在求神。在六堆客家聚落中，從出生到老死的生命過程中，舉凡祭祀慶典甚或喪葬禮儀的場合都會用到版仔糕餅，將日常用以為零食的版仔精緻化、時令化，並轉化為富涵虔敬之誠的祭儀供品。每個祭祀儀式用賦予特定意涵的版仔作為祭儀用的供品，使版仔的用途不再只是農閒時期的民居零食。

一、六堆客家的祭祀活動

六堆客家族群的祭禮，大略可分為神佛祭禮、祖先祭拜、特殊節慶祭禮、歲時節慶、喪葬祭禮五大部份。一整年之間的祭祀活動隨各地區的習俗及信仰的不同也有所差異，祭祀活動的程序等細節，過程嚴謹意義深遠，本研究僅就祭祀活動中有使用到版仔的部份予以略述。

神佛祭禮可概分為佛教祭儀、道教祭儀、古聖先賢祭儀、大自然崇拜的神明祭儀、民間俗神的祭儀、地方神祇、基督耶穌、天主等。其中除了基督教與天主教所崇拜的神祇之外，六堆地區大都承續傳統舉辦規模不一的祭儀。

表1：各宗教供奉之神佛

宗教	六堆地區崇拜供奉
佛教	觀音菩薩、釋迦牟尼佛、藥師佛、阿彌陀佛、彌勒佛、地藏王菩薩、文殊菩薩、達摩祖師、濟公菩薩等。
道教	玉皇大帝、中壇元帥、九天玄女、孚佑帝君、太上老君等。
天主教	前堆的長治「聖道明堂」、後堆內埔的「內埔天主堂」、右堆高樹的「高樹天主堂」、先鋒堆萬巒的「萬金聖母聖殿」。

基督教	前堆長治的「崙上基督教會」、後堆內埔的「基督長老教會」、左堆佳冬的「基督長老教會」、右堆杉林的「杉林基督長老教會」、高樹的「高樹基督長老教會」、美濃的「美濃長老教會」、「美濃基督教浸信會」、中堆竹田的「竹田長老教會」、先鋒堆萬巒的「萬巒基督長老教會」。
歷代的古聖先賢	韓文公、至聖先師、神農大帝、延平郡王、關聖帝君等。
對大自然崇拜的神祇	太陽星君、太陰星君、北斗星君、南斗星君、文昌帝君、玄天上帝，土地之神的福德正神、土地龍神、城隍爺。
民間的俗神	媽祖、註生娘娘、司命真君、三奶夫人、瑤池金母、五府王爺等。
地方的神祇	三山國王。

第六章 結論

客家族群的主食為米製產品，客家人稱為「粄仔」，六堆客家地區內各堆的粄仔面貌呈現多樣性，本研究透過六堆的米製產品相關文獻之探討，發現六堆客家地區現階段所存在的粄仔，極大部份是因為在慶典節日或祭儀上必需使用到，因而還有人專業製作相關的粄仔口味還能被大眾所接受，也因此將傳統的粄仔傳承下來。另有少部份的粄仔，因為製作工序較為繁複，粄仔口味也不合時宜，無法為消費大眾所青睞，逐漸沒落而消失。但為了因應市場的需求，六堆地區專業製粄者也不斷的研發新創，讓六堆粄仔的種類也越來越多變化，兼具傳統風味與現代新品。

- 一、六堆客家粄仔的種類：研究發現六堆客家粄仔的種類共有二十七種，至今雖無既定的分類方式，但這些粄食又可分為用粄皮包裹餡料的粄，粄皮與餡料混合的粄，及不包餡料的粄。其中被使用在祭祀活動中的粄則只有十六種，另有部份粄仔有甜與鹹的口味不同，名稱也有互異。
- 二、部份專業製粄者：以現代的食物多樣化觀念及傳統粄仔的製作工序為基礎，自行創新研發了多樣化的粄仔，為六堆的粄仔文化增添了多元的現象。但客家族群也在這個環節中，顯現了強韌不屈的個民族性格，為即將消失或式微的粄仔文化注入了新的生命泉源，是值得敬佩與鼓舞的。
- 三、六堆客家粄仔的傳統威脅：族群融合的解構與市場經營的困境研究發現部份六堆客家的粄仔，有與閩族類似者，有自北部客家移民傳入者。其傳入融合年代和許不甚長遠，但也造成與六堆客家「在地的」傳統粄仔混淆不明，更無法期待對在地板仔淵源的探索。
- 四、六堆客家粄仔文化傳承的助力：客家粄仔商品化六堆客家粄仔的專業製作者，受限於消費市場的規模，大多以家庭式的製作與銷售經營，加上客家族群保守的傳統性格，以工廠化的生產客家粄仔，或以現代的行銷理念及手段行銷客家粄仔，越來越

不被期待。

五、客家粄仔實體保存重要：粄仔為一般食品，全部都是新鮮即食者。除了甜粄在節慶祭儀使用過後會被長期冷藏保存，其它種類的粄仔都無法像建築、服飾等予以保存或不被長期保存，後人要理解粄仔的實體內容，變得極端困難，對粄仔的認知將僅限於文字敘述與圖像的解說。

六、將粄仔文化列入數位典藏範疇的必要性：飲食既為文化形成的重要因子，粄仔文化又是飲食文化中重要的一環，為了使客家粄仔文化，獲得更廣面的傳揚，是值得予以考量的，如此方能使人們對客家粄仔，從美食的狹隘的認知中跳脫出來。

以上六大類為本研究深入六堆客家聚落對粄仔之重要發現，此外，本研究發現賴以為客家粄仔文化傳承者的專業製粄者、專業禮儀執業者、地方的長者耆老，對粄仔文化的傳承斷層現況感到憂慮，以及對本研究探索六堆客家粄仔的起始作為，對六堆的未來而有所期許。

第七章 參考資料

1. 下廚房(2020)。印崗粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/KxD30m>。
2. 大廚網(2021)。芋葉粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/Q7NjAp>。
3. 大廚網(2021)。發粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/MZWd9n>。
4. 六堆阿婆客家美食(2018)。芋粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/mqXd1V>。
5. 六堆客家鄉土文化(2021)。白頭公粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/zbX64y>。
6. 功夫磨坊(2016)。艾仔粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/4yqrGD>。
7. 每日頭條(2016)。甜粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/8y71Gg>。
8. 東粄香傳統米食坊(2021)。銀片糕。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/V3eaN6>。
9. 阿婆的客家米食館(2017)。奶姑粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/WEW4xk>。
10. 客家美食新聞(2013)。棗粄仔。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/ZQMnjM>。
11. 客家美食館(2021)。米苔目。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/NX06Qp>。
12. 美食天堂(2021)。桃粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/7yn0xl>。
13. 美食焦點(2018)。阿婆粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/MZD7Xm>。
14. 愛料理平台(2021)。蘿蔔粄。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/mqXd1V>。
15. 鳳姐的客家米食(2001)。粽仔。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/qmXDmy>。
16. 戀戀美食(2006)。紅粄仔。2021年3月30日，取自 <https://reurl.cc/ZQMyoM>。