

題目：六堆客家歷史文化對飲食之影響

編號：

指導老師：洪淑玲

參賽組長：余同立

參賽組員：廖俊宜

學校名稱：新北市立 永平高中

科 系： 自然組

110 年 04 月 04 日

目錄

計劃書摘要

第一章	研究動機與目的.....	第 3 頁
第二章	研究文獻探討.....	第 3 頁
第三章	研究方法.....	第 9 頁
第四章	實證內容.....	第 9 頁
第五章	研究數據分析.....	第 10 頁
第六章	結論	第 10 頁
第七章	參考資料.....	第 11 頁

第一章 研究動機與目的

在台灣，有許多不同族群一同生活，身為客家人的我們對於客家文化有很濃厚的興趣，也因此，我們一直想要更深入探討客家文化。

談到客家文化，多數人會聯想到的是客家飲食文化。而我們也發現舉凡各地的客家飲食文化皆與其歷史背景有關，於是我們就先著手了解客家人來台的歷史背景，藉此深入探討其飲食文化。從這些客家先民們曝霜露、斬荊棘而來台開墾的血汗歷史，可見其獨特的飲食文化樣貌。我們也希望藉由撰寫此次論文，表達我們對客家先民披荊斬棘精神的崇敬，並宣揚客家優良勤儉的美德！

第二章 研究文獻探討

雖然同為客家人，然而各地客家人的飲食還是略有差異。本文將「台中東勢客家文化及飲食」和「高屏六堆客家文化及飲食」做比較，以了解這兩個區域的飲食差別及其文化淵源，進而找出歷史文化對飲食之影響。

一、台中東勢的歷史文化與飲食文化

（一）台中東勢客家人之遷徙史

早期的中部客家人分布在現在的清水、神岡、豐原、潭子、石岡、新社、東勢及台中南屯一帶。後來因為閩籍移民而使這些地區的客家人，部分留在原地被同化為福佬客，多數則往內山遷移，或者落腳在新社、東勢地區。有些人翻山越嶺，遷移到埔里盆地，最後搬移到南投縣的國姓、水里、信義等地區。

彰化平原一帶，也曾有客家人落腳的蹤跡，彰化的埤頭、員林、和美、田尾、永靖，都有客家人開墾拓荒的地區。原本開墾的客家人，因人數不多，勢力單薄，大都被同化為福佬客。雲林沿海的崙背、麥寮，還有少數部落仍然保有說客家話的鄉親。

（二）東勢客家飲食

多數的客家人是勤奮並節儉的族群。客家人會將收成的蔬菜日曬後，加入鹽、豆麴等具有天然防腐的材料，以製成醃製品。除了可補充因勞力工作而流失的汗水鹽分外，同食也可妥善的儲存食物，以備不時之需。

1. 滷鹹淡

客家人過去因為生活上的不安定感，隨時有被迫遷徙的可能性。為了「有食當思無食之苦」，於是發展出醃製食品的習俗。東勢是中部地區最大客家聚落，「滷鹹淡」的醃製食品是東勢客家人常見的食物，他們除了善於醃製一般的芥菜、蘿蔔、筍子外，因東勢依山傍水，所以，當地客家人也利用當地的溪產與山產進行醃製，包括溪蝦、石貼(臺灣纓口鰻)、狗甘仔、溪哥、豬肉、豬膽肝等魚貝類與肉類。以下介紹一些因客家先民生活環境變遷，而發展出的特有客家飲食文化：

(1) 鹹菜或覆菜：

客家覆菜，因發酵過程中將菜罈顛倒放置而得名。將覆菜之水分完全曬乾即為梅干菜。紮成一捆一捆置於甕中封存，可長年食用，時間愈久，顏色愈黑，風味愈佳。

【製作方法一】：

1. 芥菜(含梗葉)曬軟。
2. 加鹽之後用手搓揉。
3. 裝入大口醬缸內，上面壓石頭。
4. 放在有陽光的屋簷下，經過 5~10 天自然發酵，菜色變黃即成鹹菜。

【製作方法二】：

1. 於芥菜發酵三天後取出，擰乾水分放入玻璃瓶。
2. 將水煮開加入鹽、乾地瓜簽，待涼後倒入瓶內浸泡，愈久愈入味。
3. 將鹹菜裝入大型菜罈中，密封後將菜罈倒立，避免雜菌進入，鹹菜於罈內自然發酵完成，曝曬數日即為美味可口之覆菜。

鹹菜或覆菜可直接炒食；用來煮湯，湯味甜美，如鹹菜肉片(肚片)湯、鹹菜排骨湯、鹹菜鴨湯、覆菜苦瓜魚乾湯等。客家餐館的名菜：梅乾扣肉，就是以梅干菜為其食材。¹



(客家鹹菜)



(客家梅干菜)

¹客家特有菜餚網站。(<http://www.reality.com.tw/case/26/a1-2-1-8.htm>)

2. 溪產與山產

居住在山區的客家族群，很難有機會吃到海產，所以食材多以肉品為主。如果桌上有海鮮類食物，也多半來自山林間的小溪河中的天然資源。小溪蝦、小溪魚便成了山中居民珍貴的鮮魚食材，沾粉炸酥，可以一口咬盡其所蘊含的所有營養。

在這裡介紹椒鹽小溪魚（炸溪哥）的製作：

1. 將魚清洗乾淨。
2. 以醃料醃魚 15 分鐘。
3. 備椒鹽配料，全部清洗，切末。
4. 醃好魚，以漏杓瀝乾或紙巾拭乾。
5. 沾炸粉分開放置在漏杓上，待返潮（約 5 分鐘）
6. 起油鍋，開中火，以筷子試有大泡泡出現或鍋面油紋出現，即可放入炸魚。
7. 炸一下先定型。
8. 將魚倒入油鍋中，取出漏杓，將魚炸至淺金黃色，再開大火逼油一下，即可起鍋。
（這就是原味炸魚）
9. 將油倒出，利用殘留在鍋中的極少量油，以小火乾炒椒鹽配料，炒香最後加胡椒粉，關火。
10. 將炸好的魚倒入拌攪一下即可盛盤。²



椒鹽小溪魚（炸溪哥）

² 愛料理網站。（<https://icook.tw/recipes/87910>）

二、高屏六堆歷史文化與飲食文化

(一) 高屏六堆客家歷史

十七世紀客家人遷移來到台灣之後，有許多來自廣東嘉應州的客家移民，往南墾殖，定居於現今高雄、屏東地區。

康熙六十年（1721年）朱一貴之亂，威脅到高屏客家六人聚落的生存時，各地士紳義勇集合於內埔媽祖廟聚議，成立六隊〔堆〕鄉團：中堆〔竹田鄉〕、先鋒隊〔萬巒〕、後堆〔內埔鄉〕、前堆〔麟洛、長治〕、左堆〔佳冬、新埤〕、右堆〔美濃、高樹〕、以保衛家鄉，抵禦外侮。為了有別於軍「隊」，遂諧音改稱「六堆」，「堆」亦有聚落的意義。

這一次的團結衛鄉運動，最終凱旋而歸。由於平亂有功，獲得清廷建忠義亭，以後變成了以忠義亭(祠)為精神堡壘的高屏兩縣客家村庄的總稱。³

(二) 六堆客家飲食：

六堆客家的飲食多樣化，在此分三方面介紹：

1. 外族影響：

(1) 「台菜」風味之飲食：

六堆地區有和閩南人混居的現象，因此，在飲食方面，有所謂「台菜」之特色，如麻油雞、醉雞、豆豉蚵、魚丸湯、冬菜鴨湯、紅蟳米糕、碗仔粿等。

(2) 原住民風味之飲食：

和原住民或平埔族有關的飲食有：粿類或特有之野菜，例如：加了一些植物風味之粿類、野蕨、野萹菜等。有時，和原住民交換之芋乾，甚至食用芋莖或發酵過之酸芋莖和特殊風乾之肉乾等。

(3) 日式風味之飲食：

經過日治時期，六堆客家人也發展出具有日式風味的飲食，如生醃蘿蔔、味噌湯、味噌醃製之生薑、麵糊油炸之甜不辣及蔬菜等。

³ 參見「六堆鄉土簡介」網站。（<http://liouduai.tacocity.com.tw/item01/six.htm>）

2.地緣之影響：

所謂「靠山吃山、靠海吃海」，六堆地區地形狹長，有靠山、靠海和平原，食物的來源造成飲食之發展不同，茲分兩方面說明：

(1) 山產：

在內陸區因交通不便，山產為其飲食特色，如山羌肉、鹿肉、山鼠肉、特殊之野菜，都是六堆有名的山產。

(2) 水產：

靠海的佳冬鄉則出產鹹水水產品，如龍鬚菜、海貝、生蚶、海魚等，近年來則大量養殖草蝦、紅尾蝦、白蝦和各式海水魚，水產品在調理上以蒸、煮、煎、炸，及配合各式沾料為主。

3.產業發展之影響：

產業發展對六堆飲食也有很大影響，在此舉例說明如下：

(1) 蕃薯葉：

蕃薯生長快速，曬乾的蕃薯葉幾乎成為先民艱困時期的主食，因此，豬菜(蕃薯葉)，即成為客家菜之一道常見料理。

(2) 鳳梨料理：

高樹山腳下大片的鳳梨園，鳳梨漬成為當地的一種特色並發展出鳳梨苦瓜雞，豬肺炒鳳梨等菜餚。

(三) 六堆飲食做法舉隅：

1.甜粿做法：

(1) 用黃糖煲糖水。

(2) 一斤糯米(打成粉)：半斤白糖+半斤紅糖的比例，將兩種糖加水煮成糖漿，把粉用糖漿拌勻。

(3) 攪拌均勻的方法：把一根筷子插在粿漿中會自動倒下為準，然後就是上鍋蒸啦！

(4) 大火蒸熟即可出鍋。

(5) 甜粿的吃法很多，可以切成小塊用油煎，煎成全黃色，外酥內韌，香甜可口，別

有風味或切成小塊蒸軟吃，也可加姜用水煮，更可直接「冷吃」。⁴



(客家甜粿)

2.美濃豬腳：

- (1) 先將豬腳用熱水川燙加薑片去腥，洗淨後備用。
- (2) 帶皮甘蔗洗淨外皮，墊入鍋底，再將豬腳放入(有骨頭的面朝下)，上面再放蔥、蒜頭、八角。
- (3) 加醬油 3/1 瓶、米酒半瓶、水淹過豬腳，開大火煮滾。
- (4) 滾開後加蓋，轉小火滷一小時半~2 小時即可。
- (5) 盛盤後，加拍碎的蒜頭、及香菜點綴即可上桌。⁵



(美濃豬腳)

⁴ 參見「客家甜粿，真美味」網站。(<https://kknews.cc/zh-tw/food/qeg4lgb.html>)

⁵ 安琪，與心有約網站。(<https://twflowerangel.pixnet.net/blog/post/225619976>)

3.鳳梨苦瓜雞：

1. 苦瓜對切，去除中間籽與瓢，切成小塊狀，再放入滾水中汆燙五分鐘，撈起放入冷水中冰鎮備用。（備註：二者都是去除苦味來源。）
2. 將雞腿切成小塊狀，放入滾水中汆燙，再洗淨並泡冷水備用。
3. 薑切片，香菇刻花，蔥白切段，新鮮鳳梨切小塊備用。
4. 取一個電鍋內鍋，再加入雞腿、薑片、苦瓜、香菇、蔥白、醬鳳梨（連湯）、鹽巴、白胡椒、醬油、香油 1 小匙、米酒、水，電鍋蒸約 35~40 分鐘即可。⁶



（鳳梨苦瓜雞）



（鳳梨苦瓜雞）

第三章 研究方法

這次著手寫這份專題，首先，我們先查詢台中東勢及高屏六堆的飲食文化資料，相互比對之後，找出東勢、六堆兩區客家飲食的差異，再以兩邊之歷史差異推論，是否客家飲食文化會因為所處地區的歷史不同而有所改變。最後證明，我們的推論是正確的。

第四章 實證內容

經過實證後，我們發現東勢客家文化的飲食比傳統客家文化多了溪產及山產。而六堆客家文化則比傳統客家文化多了些冰品及甜品，還有特色醃漬類水果。

⁶料理 123 網站：鳳梨苦瓜雞的做法。（<https://www.wecook123.com/4htzpfzicvo/>）

當我們將歷史發展加入飲食的發展一起討論之後，我們發現東勢客家文化之所以會比較多溪產及山產類的飲食，是因為早期住在東勢附近的客家族群被後來遷徙至附近的閩籍漢人趕到較接近內陸的區域，所以才會導致東勢客家文化比傳統客家文化多了一些溪產及山產類飲食；而六堆客家文化之所以會比傳統客家文化多了一些甜品、冰品及醃漬類水果，是因為六堆地區在所有客家族群裡面算是偏南部的族群，所以為了因應夏天的炎熱，六堆客家文化就自然而然地發展出了特殊的冰品及甜品文化，而又因為六堆裡較接近屏東的區域盛產一些特產水果，比如：鳳梨，所以才會出現一些特殊的醃漬類水果。

第五章 研究數據分析

本論文在蒐集資料時，參酌施雅惠〈大數據分析下的客家料理〉，參考了下列資料：

一、補教名師徐薇於粉絲頁直播客家艾草菜包教學影片，網友熱烈討論料理製作細節。

由此可知，由知名人士發文/直播或是對於知名店家的介紹，最能引發網友共鳴。

二、客家料理的聲量多集中於社群網站(78%)，其最大宗來源為 Facebook 補教名師徐薇及女人我最大官方粉絲團，由食譜教學及人氣餐廳報導帶動聲量；其次為部落格(11%)、討論區(11%)。而討論擴散至 871 個頻道，其中 579 個頻道來自社群網站、157 個來自部落格、135 個來自討論區。⁷

三、客家文化資訊網。

由此可知，不論是歷史發展或是飲食文化的改變，已從昔日的口耳相傳、書本傳播，進展到網路傳媒。這樣的趨勢，對於保存客家文化有莫大的助益！

第六章 結論

我們透過東勢以及六堆的歷史與飲食比較，發現大多數客家地區其飲食文化是雷同的，可能是因為他們多半都來自於中國的東南部，而到台灣因環境因素（比如：他族壓迫、天氣影響），進而發展出不同地區獨特的客家飲食文化。

⁷ 客家委員會網站。（<https://www.hakka.gov.tw/Content/Content?NodeID=624&PageID=40869>）

例如：東勢客家遷徙歷史，就是因為被閩籍漢人排擠至內陸地區，所以東勢客家飲食文化中才會出現特殊的溪產及山產料理；而六堆客家歷史則是因為朱一貴事件後，六堆由一個族群分為六個地區。故每個地區因其歷史、地理關係所形成的飲食文化會與其最早的共同飲食文化有些微差異，進而造成每個區域飲食文化的不同。

第七章 參考資料

- 1.劉煥雲〈台灣客家文化產業與文化觀光之發展 - 以六堆地區為例〉
<http://140.127.82.166/bitstream/987654321/1890/1/2009culture145.pdf>
3. 六堆鄉土客家文化資訊網 <http://liouduai.tacocity.com.tw/>
- 3.客家人與大臺中的開發
<https://www.hakka.taichung.gov.tw/media/184775/731221113290.pdf>
- 4.廖純瑜，〈台灣客家飲食文學的研究〉
<http://hakka.ncu.edu.tw/hakka/modules/tinycontent/content/paper/paper202/012.pdf>