

臺北市立建國高級中學109學年度第1學期高一歷史作業



一道家鄉菜

報告組員：李博宇 (124 07)

張學恩 (124 17)

潘仰祐 (124 29)

作業：一道家鄉菜

作業一：一道家鄉菜

1. 說明：


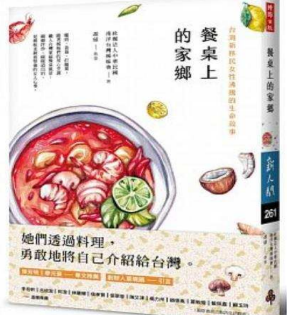






台灣是個多元族群的社會，各個族群在這座島上都有其出現及發展的歷史，而家鄉菜這種最熟悉的味道，既保留了一個族群對故鄉的歷史記憶，也穩定和撫慰每個族群在當下打拼時的身心。多去了解及體會這座島上的各種家鄉味，何嘗不是一種接近及了解彼此的過去與現在的方式。

2. 作業內容：

(1) 請介紹臺灣各族群的一或兩道家鄉菜。每道菜介紹時請包含：

- ① 族群出現在島上的**歷史文化背景**；
- ② 介紹這道料理(請搭配圖片或照片)，最好能提及其運用的食材與生活的**環境背景關係**

(2) 請全體組員實地去品嚐體會一道家鄉菜，並合照留下紀錄(與菜、與餐廳)，並放上餐廳位置資訊(如右下圖)。最後每位組員寫下 150 字以內心得感想。

<p>客家菜◆鹹香開胃梅干扣肉</p>  <p>隔壁老媽客家料理</p>	<p>竹筒飯。</p>  <p>tw.shop.com</p>	
 <p>越南鮮蝦春捲</p> <p>桃園·知己越南美食</p>		 <p>三五好友齊聚一堂，配上幾道客家菜是移工朋友解悶最棒的方法。攝影／莊立誠</p>
<p>眷村菜</p> <p>的想像與記憶</p>  <p>台灣客家文化網 taiwan客家文化網.org/publications/02-info.php?id=241</p>	 <p>印尼看護邊吃邊哭：跟媽媽口味一樣</p> <p>gm.com.tw/news/201606_image/word/1016060601</p>	 <p>明星咖啡館</p> <p>4.0 ★★★★★ (1,566) · 55</p> <p>恆民餐廳</p> <p>規劃路線 儲存 附近 傳送給你的手機 分享</p> <p>環境舒適 氣氛悠閒 適合團體</p> <p>100台北市中正區武昌街一段5號</p> <p>2GV7+M4 中正區 台北市</p> <p>astoria.com.tw</p> <p>02 2381 5589</p> <p>營業時間：10:30-21:30</p>

¹ 註：圖（封面）、組員合照，自左至右為李博宇（124 07）、張學恩（124 17）、潘仰祐（124 29）。自行攝於臺北「金好家客家菜」餐館前。2020-12-07。

目錄

壹、客家傳統家鄉菜簡介.....	3
一、客家族群出現於島上之歷史文化背景.....	3
(一) 荷治時期.....	3
(二) 明鄭時期.....	3
(三) 清領時期.....	3
(四) 客家在臺的拓墾.....	4
二、客家菜簡介.....	4
三、客家小炒之簡介.....	4
四、梅乾扣肉之簡介.....	5
貳、討論與結論.....	5
一、討論.....	5
二、結論.....	5
參、客家料理之品嚐.....	7
一、餐廳概述.....	7
二、品嚐心得.....	7
肆、報告心得.....	8
伍、分工表.....	8

壹、客家傳統家鄉菜簡介

一、客家族群出現於島上之歷史文化背景

（一）荷治時期：

客家人從荷蘭殖民臺灣時期，便已有零零星星來臺的記錄。在與荷蘭人以及原住民互動的部分，他們以翻譯的身份存在，幫助荷蘭人跟原住民的首長順利溝通。²

我們十分訝異荷治即有客家人之到來。此處所引用的據傳是首位提出此觀點者，但查無更多資料（即多數引用其文），故此僅附一引用。

（二）明鄭時期：

明鄭時期雖然有較大量之客家人隨鄭成功之部屬遷移至臺，但在清朝終結了明鄭勢力後，多被遣返。³

（三）清領時期：

清帝國接管臺灣之後，中國東南沿海省份便有大批民眾遷居至臺。且由於曾受政權更替所造成的民族主義的迫害，為避免當權者追殺，客家人在大陸多分佈於山地。因為人口激增而山區可耕地相對少，故客家人只得向臺灣與南洋各地發展。但又因渡臺禁令特別限制「粵」地，使之偷渡過程較漳、泉州人更困難與危險。康熙60年（即西元1721年）逢朱一貴事變，客家義民助清軍討朱氏勢力，後透過清朝官吏的上奏，粵民渡台的禁令遂得取消，使客家人渡台合法化。⁴

我們原有意附上渡台禁令之原文，以證明所言為真。但中間卻忽然發現另外一個文獻其中表明康熙二十三年並無「渡台三禁」，並且尤其在「粵地屢為海盜淵藪，以積習未脫，禁其民渡臺。」一句後方表明：「而此說已遭學者質疑與否定了。」（阮忠仁、雷家驥，2009）⁵

且經過許久地查詢，並未於網路上尋得其原文、照片或者任何可靠的來源，因此並不附上。

在此略寫該文獻表明「清初未有設禁渡台令」之數個要點：

1. 完全缺乏文獻證據
2. 文句不像清代文獻
3. 與施琅疏的時間及內容均不符：該疏上呈時間為康熙二十四年三月，故康熙二十三年無法依此訂定。
4. 諸羅縣招徠墾民：康熙二十四年，時任縣令欲仿照奉天四州招民之例，俾便開發，而其奏文全無提到禁令。

（阮忠仁等，2009）⁶

² 參考資料：Ludwig Riess (April 1897) "[Geschichte der Insel Formosa](#)". *Mitteilungen der Deutschen Gesellschaft für Natur- und Völkerkunde Ostasiens*. Tokyo. 416.

³ 參考資料：劉還月（2000）。**台灣的客家人**（第一版），78-82。台北市：常民文化。

⁴ 參考資料：同上。

⁵ 引用資料：阮忠仁（2009）。嘉義縣志·卷二·沿革志，135~136。載於雷家驥（主編），**嘉義縣志**。嘉義縣太保市：嘉義縣政府。

⁶ 引用資料：同上。

（四）客家在臺的拓墾：

客家先民拓墾地區多以桃竹苗與或台中東勢、高雄美濃、屏東的山地與丘陵地為主，對於此現象，目前有兩派說法：一者認為客家先民原多居於中國東南的山區，來台後便尋與家鄉相近之地落腳；而另一派則認為，在漳泉移民大量遷入的清領時期，客家人由於較晚獲得官府准許來台，肥沃富饒之平原早已被閩人盤據。而人數居於劣勢的客家人，在閩粵械鬥時屢遭失利，因此只能轉入桃竹苗及東部的山地與丘陵等郊區，有時還須跟原住民合作、爭地。⁷

二、客家菜簡介⁸

（一）早期客家菜的標準口味，看重鹹、香、肥。

1. 鹹是因客家人大量勞動後流汗，故須吃得鹹來補充鹽分。再加上時常遷徙且居住華中、華南的丘陵、山地地區，遷徙行程中只能以鹽保存食物。
2. 肥則是因客家人大量勞動卻少食葷食，肥膩的食物能有效供應熱量。
3. 除重鹹、油會引出香外，客家人常先將食材爆香再烹煮，以便引起食欲、好下飯。

（二）四炆四炒⁹（又作四燴四炒），用的食材是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。

（三）為保存食物，勤儉的客家人發明許多醃漬食品，客家的醃製食物大體來說可分成曬乾、醃漬和醬漬三種製作方式¹⁰，如：梅乾菜、紅麴等。也善用大自然之資源，製造大量佐料、醬料，如：桔醬。

（四）過去居於山區、丘陵且時常遷徙，需要飽足感較高之食物，故多以米為主食。其中「粄」又為客家米食中重要的一部份，因為其耐飽且易於儲存。

三、客家小炒（見圖：壹之一）之簡介¹¹

（一）客家小炒又名炒肉¹²，屬「四炆四炒」之一。

（二）客家人於初一、十五拜伯公，以及年節拜祖先時，傳統上祭品的三牲有燂¹³過的雞、一大塊豬肉等。客家人因節儉，常儲存乾貨，魷魚即為其

⁷ 參考資料：林士凱（2019）。《唐山過台灣 客家拓墾紀要》。中華行政學報25期，7-20。

⁸ 參考資料：施雅惠（2020）。《客家料理之大數據分析》。全球客家研究，14，5-6。

⁹ 參考資料：《經典菜餚—四炆四炒》（2007）。取自客委會 <https://reurl.cc/x0yZ8Z>

¹⁰ 參考資料：邱政瑩。《客家飲食文化之建立與延續—以苗栗公館福菜為例》。國立聯合大學客家研究學院文化觀光產業學系經濟與社會研究所碩士論文，未出版，苗栗。

¹¹ 參考資料：《經典菜餚—四炆四炒—客家小炒》（2007）。取自客委會 <https://reurl.cc/VXr6gZ>

¹² 四縣腔：客語拼音為[cau\ ngiug\]，方音符號為[ㄘㄠˋ ㄋㄩㄥˋ]。

¹³ 即以水燙煮。四縣腔：客語拼音為[sab]，方音符號為[ㄙㄞˋ]。

中一個（同時魷魚也常當作三牲之一）。敬過神後，將祭品與自家青蔥一起炒，即為炒肉。此為炒肉常有三層肉、炒魷魚¹⁴、青蔥之因。調味料通常為醬油、米酒。

四、梅乾扣肉（見圖：壹之二）之簡介

（一）由梅乾菜與五花肉一起蒸煮而成的料理，在物資不豐盛的年代，堪稱上等菜餚的料理，通常在各種宴客場席出現¹⁵。

（二）食材：

1. 梅乾菜之名（又稱鹹菜乾），一說因在南方梅雨季節製作而得名，另一說是發霉的霉。可久存，是客家菜中最具代表性的醃菜，也可如同上述，藉此一窺客家人的節儉。其製作方法¹⁶如下：

（1）將採收的生鮮芥菜曬軟，撒鹽搓揉，再放進大甕裝，一層菜一層鹽的疊放，然後用腳踏熟後，以石頭鎮壓等待菜汁鹽沫出來，約半個月後轉黃色，就可取出「鹹菜」。

（2）鹹菜變黃後，洗淨，日曬到七八分乾，加少許鹽入甕壓緊，倒甕存放、發酵後即為福菜（覆菜）。

（3）福菜風乾、密封後即為梅乾菜（鹹菜乾）。

2. 另一項重要食材為五花肉（傳統會挑較肥油的來補充農民流失的體力及鈉）所製成的扣肉。「扣」是指待肉已經蒸至熟透後，再將其倒蓋於盤中的過程。

貳、討論與結論

一、討論：

說到客家料理，一般人往往對其認知停留在「重口味」、「啊！哪道菜還不錯吃」等直接的認知。卻鮮少有人了解其演變，抑或背後的故事，最多也只能了解到「客家人很節儉」的程度。我們認為每一道菜的演變，都應有其背後的故事，而非只是用幾個簡單的理由可說明。故這次之書面報告，雖無完全履行，但我們秉持著此一想法去探討每一道菜背後的故事。過程中，著實發現有關客家菜的資料以食譜佔大多數，大量缺乏食物背景，且連針對客家料理的研究學術資料都寥寥可數。基於此問題意識，我們思考後，希望討論此一現象背後的原因。

二、結論：

本報告目的在於探討數個家鄉菜與其族群之環境生活背景的關係。經研討，我

¹⁴ 也有用客家豆腐乾或豆腐皮（豆腐衣），代替乾魷魚者，如圖（壹之二），即以豆腐乾混取代部分魷魚。

¹⁵ 參考資料：梅乾扣肉—新北客家觀光美食館（2017）。2017年9月17日，取自新北市政府客家事務局 <https://reurl.cc/bz20iy>

¹⁶ 參考資料：邱玫瑩。客家飲食文化之建立與延續—以苗栗公館福菜為例。國立聯合大學客家研究學院文化觀光產業學系經濟與社會研究所碩士論文，未出版，苗栗。

們發現客家料理的肉類食材多來自於酬神祭祖後的供品牲畜各部位（如客家小炒的五花肉，或梅干扣肉的三層肉）。而料理中大量出現的醃漬食品（如梅乾扣肉的梅乾菜、醃豬肉等），則是與節儉的客家人因居於山區，或長期遷徙而欲保存食品、防止其壞掉的產物。以上兩點為與客家小炒及梅乾扣肉相關之環境生活背景。



圖：壹之一、梅乾扣肉。自行攝於臺北「金好家客家菜」餐館。2020-12-07。

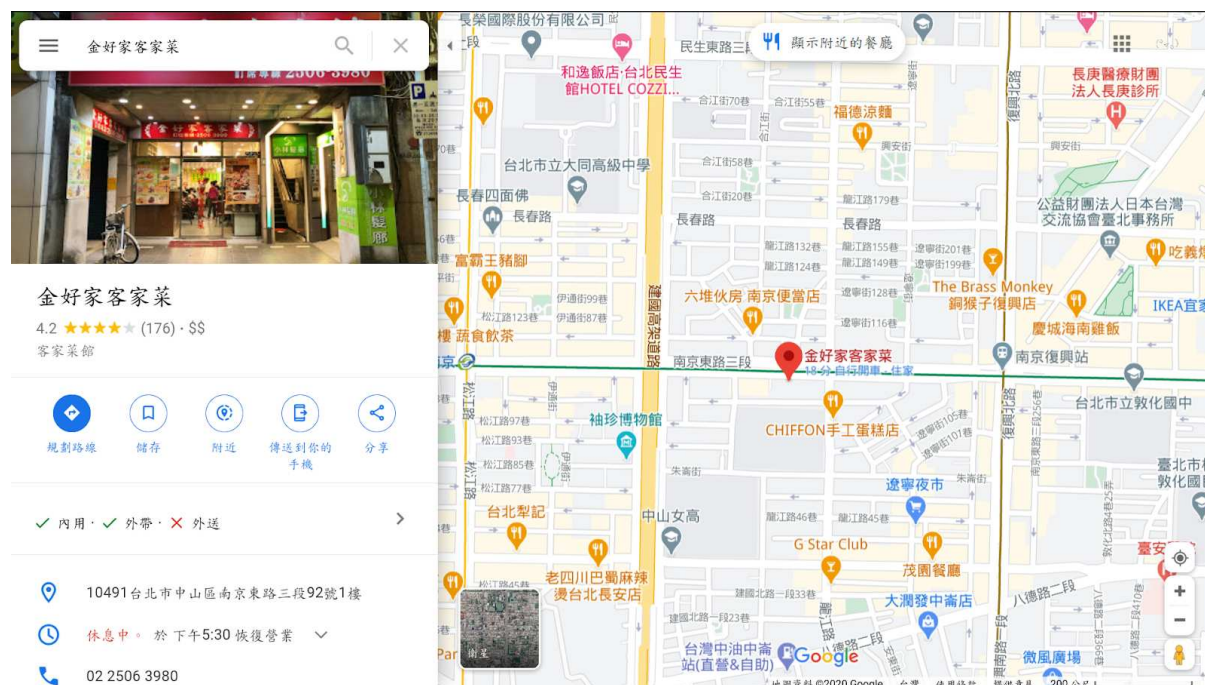


圖：壹之二、客家小炒／炒肉。自行攝於臺北「金好家客家菜」餐館。2020-12-07。

叁、客家料理之品嚐

一、餐廳概述：

當初選這家餐廳，主要是由於前些日子無意間看到報紙上有這家店的專欄，看起來菜色豐富，且也相當平價。該店裝潢樸實，但店員相當熱情地招呼。而菜色，則是將傳統的重油重鹹收斂些，讓客人較能適應口味，客家小炒吃完後甚至沒有浮油呢！



圖：貳之一、「金好家客家菜」餐館位置示意。

自行截圖自美商科高電子地圖<http://tiny.im/nsV>。2020-12-07。

二、品嚐心得

1、李博宇（124 07）：

客家小炒甫上桌，平時就喜歡大啖客家菜餚的我，便夾了一大撮入碗中。那微鹹的豆干、魷魚，用以配飯甚為適合，而那三層肉更是炒得恰好，在油亮的外表下更飄出了陣陣香氣，我更因此喫了兩碗白飯。同時我們亦點了梅乾扣肉，那入味的湯汁和上白米飯，實為人間美味。

當我感到舌燥時，店家更遞上了茶水，可看出其敬業及對顧客的關心。

2、張學恩（124 17）：

這次不管是享用、查資料，最有印象的家鄉菜是客家小炒。撲鼻的豬油香、油亮的表面、被煨到酥脆的豬肉、炸過帶油香的豆干……，再再讓我想起老家的炒肉。夾起幾條豬肉，油滴在白米上，搭著緩和口味的青蔥。啗的每一口，都撫慰著辛苦耕作的祖先。

3、潘仰祐（124 29）：

品嚐客家小炒時，較我平時所食重口多油些，想必是勤儉的客家人為了能夠下更多碗的飯，並盡可能地省時而達到飽足。同時配著飯的還有梅乾扣肉。那湯汁可真是下飯啊！喫時我發現，那菜單是手工用PP板做成的！足見其勤儉精神。同時老闆也有附茶，恰能解其膩與稍重之口味，更給顧客一種親切感，不得不感嘆客家人的心思細膩啊！

肆、報告心得：

一、李博宇（124 07）：

第一次撰寫此種專題報告的我，在很多方面都不熟悉（如找資料及標註來源），所幸有老師提供的參考及兩位組內同仁的協助，我才進入了狀況。這次我只有負責歷史背景的部分，總覺得自己就像一個躺分仔，希望自己之後能幫上組員更多忙，也希望自己能夠更精準地管理時間，不要到了最後一周還在熬夜趕工。

二、張學恩（124 17）：

這次的專題報告，讓我對於自己的家鄉的料理，及其背景，有了更深一層認識，也因而更深刻地了解到先祖打拼的艱辛與節儉。本份報告從資料查詢，到內容呈現皆顯得生疏，但我也因此感受到自己與專業的差別。一步步、慢慢地學習：學習如何查詢資料，學習如何運用標準格式，學習如何思考。但這些，卻僅為我從活動中感受到的不足的一小部分。

三、潘仰祐（124 29）：

在過程中，我見識到了「歷史是歷史家與事實之間不斷交互作用的過程，現在和過去之間永無終止的對話」所描述的事。例如目前許多教材認為康熙二十三年便已頒佈渡台禁令，然而隨著時間過去。有另一派學者認為康熙四、五十年時才有，甚至有人認為完全不存在禁粵人來臺一令。這也讓我更加確信「課本只可參考，不可盡信」這件事。

伍、分工表

組員姓名	座號	負責工作內容
李博宇	07	歷史文化背景、校稿
張學恩	17	菜餚介紹、餐廳概述、攝影
潘仰祐	29	討論與結論、排版