

美濃飲食

研磨出道地客家文化

文圖／藍玉虹

時代潮流的衝擊，使許多傳統文化日趨瓦解。
然而人對鄉土的依戀卻是天性……
美濃，這客家人的原鄉，在後代子弟尋根的堅持下，
菸樓、油紙傘；粄條、擂茶、菸葉飯，找回了老一輩的回憶，
也留住了遊人的腳步。





美濃是台灣著名的菸鄉

提起高屏地區的客家小鎮——「美濃」，總不免讓人聯想到典雅精緻的油紙傘、磚紅色菸樓，還有全台唯一製作藍布長衫的老師傅。在許多人的印象裏，美濃一直是處蘊涵著無限人文風情的小鎮。

美濃由於位置適中，地處平原，四季氣候溫和，土壤肥沃，盛產稻米、菸葉、香蕉等作物，是高雄縣重要的穀倉，也是台灣著名的菸鄉。

古早菸葉飯，大碗又滿意

早期美濃的菸農，在農作忙碌時，會以「換工」的方式，互相幫忙耕作或採收，而農田主人則必須提供餐點，款待幫忙者，因為在菸田旁用餐，俗稱為「菸葉飯」。菸葉飯在台灣光復後最為流行，但現今知道的人已不多，甚至許多美濃地區菸農子弟不曉得什麼是「菸葉飯」，誤以為是用菸葉包著飯食的餐點，而鬧出笑話。最近，美濃客家擂茶館以古法製作，推出「菸葉飯」，讓前來美濃的遊客也可享受極具古早味的美食。

早期的菸葉飯，為了攜帶、吃食方便，都用大碗公盛裝，碗底盛飯，上面則放滿各式配菜，包括梅乾扣肉、高麗菜封、九層塔煎蛋、熱炒醃蘿蔔、福菜等，滿滿的一大碗；至於筷子，則在田間就地取材，折兩段田邊竹林生長的細竹枝就是現成的筷子。

美濃客家擂茶館為保持傳統，採用民初的大碗公為容器，菜餚則非常講究。梅乾扣肉是採美濃特有的黑毛豬肉為材料，先以小火將多餘的油脂炸出，再以青蔥爆香，混合米酒及醬油調味，最後再與高麗菜一起燜煮一小時，使之慢慢入味。熱炒醃蘿蔔則是用美濃當地醃製一年以上的醃蘿蔔，切成細丁狀，用大火快炒，既保有醃漬蘿蔔的清甜，又有熱炒的香Q口感。九層塔炒蛋則因客家人較為節省，為求菜色變化，在常見的煎蛋中，加入口味較重的九層塔，

使之別具風味，也更下飯。

菸樓在過去美濃菸葉鼎盛時期，是一種勞動的記憶，也是財富的象徵。在六堆美濃的客家小鎮裏，還保留著許多傳統建築。十分重視讀書的客家人，在貧苦的環境中，培養出不少藝術家，而這群文化工作者對鄉土的感情，則充分展現於「菸樓



早期菸農以「換工」的方式互相幫忙

再生計畫」中。

口味鹹香油，下飯保體力

中國菜聞名世界，除了精緻繁複的飲食文化外，各地又有不同的飲食特色。其中，飽受戰亂、遷徙、饑荒



美濃客家菜－高麗菜封



美濃客家菜－封肉

之苦的客家人，也發展出特殊風味的佳餚，做工雖不精細，卻能因應不同地理環境的農作物，做出可口的下飯菜。探討「吃」的藝術，不能不談到口味，而客家菜的口味，講究的是「鹹、香、油」。

鹹，可以說是客家菜的標準口味。客家菜注重「鹹」，一方面是因為容易保存，早年鄉下人通常只有逢年過節才加菜，而一買就是好幾天的分量，當時也沒有冰箱可供貯存，如果不加鹽，食物就容易腐壞。另一方面，客家人從事勞力工作多，流汗也多，需要口味較重的食物下飯，以增加體力，因此發展出的客家菜口味也偏向於鹹味。



美濃客家菜－冬瓜封

客家菜裏，有一道名菜「鹹焗雞」，將宰殺好的全雞埋在鹽堆裏面焗熟。另一種具代表性的客家菜，乾脆就以「鹹菜」命名。鹹菜還分為「水鹹菜」、「乾鹹菜」兩種。水鹹菜帶有水分，含有些酸味，可以生吃，也可以煮湯，客家話指某人很隨和，即稱之為「鹹菜型」的人；乾鹹菜則為便於保存，曬乾加工後的鹹菜，外表黑黑、乾乾的模樣，拿來煮湯，味道卻是膾炙人口。

客家菜也注重「香」，以「炒麵」為例，客家炒麵用乾炒的方式，乾乾、香香的，不像常見的炒麵，多是湯湯糊糊的，香味不太明顯。此外，客家菜中，以「煎」烹調的菜很多，例如煎肉餅、煎魚、煎卵、煎豆腐、煎釀豆腐等，每一道菜色都十分注重香味。

客家菜還有一個特色，就是「油」。客家母親常會教導女兒：「炒菜時，油放多一點就會好吃！」因為客家人大都從事勞動工作，身體需要很多的熱量，因此必須以較油膩的食物維持體力。

「鹹」、「香」、「油」是客家人的口味，也是客家菜的特色。例如「梅干菜扣肉」，以肥瘦各半的豬肉在梅干菜裏紅燒，十足的鹹、香、油；「魚腩燉豆腐」則將魚腩和豆腐一起用文火慢燉，也得鹹一點、油一點才對味。至於聞名全台的客家（萬巒、美濃）豬腳，更不是蓋的，帶皮的豬腳切片，蘸上特殊蒜味的醬料，開胃有勁，搭配啤酒與板條，更是絕配。

而美濃板條一直是最具特色的地方小吃，通常由在來米加



美濃菸葉飯以大碗公作為容器



擂茶是年輕男女交誼的一種方式



美濃擂茶的器具與材料

工製作而成，類似北方人吃的河粉，主要佐料是瘦肉與蔥頭。食用時，以乾拌靛條最能吃出其香味。

擂茶古藝術，研磨新品味

不久前，一位致力於客家文物保存的美籍客家人林希舜在整理古文物時，發現一套失傳已久的客家擂鉢與擂棒，經輾轉拜訪耆老，才知道客家擂茶這項傳統飲食

文化。由於不忍見其逐漸沒落失傳，乃與美濃客家人蕭富華合作，以現代技術重製擂鉢，並重新製茶，在美濃鎮內，開設美濃客家擂茶館，讓地方鄉親與外來遊客都能親自「擂茶」——研磨茶，體會傳統的擂茶藝術。

擂茶的「擂」，為研磨之意。相傳，擂茶又名「三生湯」，在三國時代，張飛帶兵攻打武陵之際，將士均罹患瘟疫，導致部隊無法前進作戰。當時，有位中藥師有感於蜀軍紀律嚴明，便奉上祖傳除瘟秘方，以生茶、生薑、生米、花生、芝麻、黃豆等共同研磨成爲糊狀，

烹調煮食後，眾將士「湯到病除」，擂茶便流傳開來。據瞭解，目前在印尼、馬來西亞、新加坡等地客家移民以及大陸湖南、廣東、福建等地的客籍人士，仍保存飲用擂茶的習慣。

原味的擂茶多是鹹的口味，而早期台灣客家移民，除直接飲用外，亦有以擂茶泡飯食用，或加入已炒熟的青菜、醃蘿蔔等一起食用。由於堅果食品含有豐富的植物性蛋白質，可增加體力及提高自身免疫能力，廣受人們喜愛。美濃客家擂茶以生茶爲主外，更加入高纖維的五穀雜糧，是相當健康的傳統飲食。現代人因食用肉類過多或飲食過於精緻化，而導致現代文明病，客家擂茶因含有豐富的植物纖維及植物性蛋白質，實爲現代人所欠缺的營養食品。

客家族群在中國社會中，是少數民族，而研磨擂茶時，大多以1~3人、2~5人、3~6人爲一組，將家中上等的堅果（芝麻、花生、紅豆等），以分享的方式，拿出擂鉢、擂棒，大家輪流合作，將堅果及茶葉研磨成細粉，再加入煮沸的滾開水一起調合後飲用，可以增加族人的感情融合，與社交人際關係的互動。

「擂茶」是客家人招待賓客的一種喝茶法，也是農閒時，年輕男女交誼的一種方式，因爲擂茶研磨時，費時耗力，大夥兒邊磨茶邊聊天，感情就在研磨之間滋長增進。遊客也能透過擂茶，細細品味客家文化。

