

客家擂茶與新丁板

文圖／林麗娟



有茶色的客家擂茶

誠心待客，分享傳承的喜悅，想要體驗客家文化、民俗及美食，不妨從了解和參與「新丁板」、「擂茶」的活動開始。

擂茶是生活化食材

擂茶的起源，是客家人招待貴客的一種茶點，「擂」就是研磨的意思，通常以陶製擂碗把茶葉、芝麻、花生等多種材料研磨成粉，加入冷熱開水沖泡調勻後飲用。擂茶能充飢解渴，也是養生保健飲料。

與歷史典故有趣味連結的擂茶，別名「三生湯」，根據古書記載，相傳三國時代，張飛帶領官兵進攻武陵時，官兵將士都感染瘟疫，無力作戰，當時一位草藥醫師有感於蜀君紀律嚴明，傾他所學，獻出祖傳的除疫秘方，以生茶、生薑、生米共同磨成糊漿後煮熟而飲用，結果湯到病除，擂茶之名從此相傳下來。

印尼、馬來西亞、新加坡等地客家人及來自湖南、廣東、福建等區的移民，不少人都有飲用擂茶的習慣；在台灣，新竹、桃園、台北、花蓮、高雄美濃一帶

的客家庄仍然保留這種美味的文化傳承。客家人的擂茶，茶味純，香氣濃，不僅能生津止渴，清涼解暑，而且還有健脾養胃、滋補長壽的功能。

擂茶之所以成為客家特色飲食，可能是因為擂茶的主原料「米仔」和茶葉等材料輕巧、容易攜帶、食用方便，不易長米蟲，遂成為客家人逃難中發展出的特殊飲食。

擂茶的傳統式材料包括生的綠茶、芝麻和炒熟的花生，後來演變、改良得越來越豐富美味又全方位健康的材料則包括生的綠茶、芝麻、松子



看擂茶

仁、葵花子仁、南瓜子仁以及生熟均宜的花生，當然，要加上主材料米仔，也就是米經過浸、蒸、曬、炒過程，變成易貯存、可速食的米仔。

擂茶製作

1. 傳統作法：將傳統材料放入特製的擂鉢中，用擂棍慢慢擂成末，過程中不斷加開水，使材料變成漿狀，極為費工費時，有食用擂茶的家庭，連小孩都加入擂茶的行動。
2. 現代作法：(1) 茶葉、芝麻以乾果機打碎備用。(2) 其餘材料可混合打碎，最後再加入松子仁一起打碎用。(3) 以上材料放進擂鉢，加入適當開水，用擂棒擂勻，並加入香菜或九層塔以及適量的鹽。(4) 沖入沸開水，即可與米仔一起食用。

擂茶吃法

1. 茶點用：可配合米仔、米粿、糕餅一起食用，別有風味。
2. 正餐用：傳統上是加米仔共食，也可用米飯。當正餐時，還可炒一些萵苣、椰菜等綠色蔬菜，並取豆乾、花生、蘿蔔乾、四季豆、蝦仁來當配菜。

鬥板增添燈節喜氣

客家「新丁板」，就是台語所稱的「紅龜粿」，為慶賀添丁而製作，代表香火傳承的喜氣分享。

每年元宵時節，台中縣東勢鎮上南平、東安、北興和中寧四里人都競相製作、比賽「新丁板」的大小。「板」乃是客家人稱糯米所製糕點的名稱，新丁則指家中新添的男丁。「新丁板」就是慶賀新添男丁的糯米糕點。東勢人不僅在每年元宵節製作新丁板，更熱衷於「鬥板」，也就是比賽新丁板。

「鬥板」由來以久，主要是叩謝伯公（土地公）賜福添丁之意，依例送至神廟謝神及祈福，並與親友分享共沾喜氣。參加的人依例繳納會費做為公賞獎金，會員中是年添丁或家中新婚者，需要製作紅龜（亦稱紅板）給所有會員分享，凡是米板做得最大最重者，發給公賞獎金嘉許，其他會員則依交情之深淺致贈禮金以為獎賞。由於獲得頭綵者公私獎金不少，又可名揚一時，所以參加者越做越大，深恐他人搶去頭綵。

新丁板的源起，顯然最初是希望將喜氣與鄉親父老們分享，擇定每年元宵為期，則為承襲新春的歡樂，此時大家都還沒有正式開工，

比較有時間在家裡「打板」。凡是去年元宵之前添丁的人家，都可以到伯公前表示自己的謝意與分享的誠意。後因人們爭相出鋒頭的心理，紅龜



超大新丁板



美濃擂茶



擂茶材料



擂茶陣陣香



土地公廟文化

愈做愈大，遂演變成爲正式的比賽，形成一項特殊的元宵風俗。

每年正月十五，除了提燈籠外，台中縣東勢鎮的客家庄有一項流傳百年、全台獨一無二的「新丁板比賽」，爲元宵佳節提供不同的風情，行政院客家委員會特別將「東勢新丁板節」列爲「客庄十二大節慶」之一。東勢鎮長葉玉錦表示，現代講求兩性平權，「新丁板」不再單爲男嬰而存在，許多生女孩的家庭、甚至是新婚頂客族的父母，也會製作紅板以酬謝神明保佑，因而也有了「千金板」、「新婚板」等產品。

近年來，除了新丁板製作比賽外，更擴大爲新燈踩街、丟炮城、客家古禮新婚、猜燈謎、燈籠彩繪及客家美食、音樂饗宴等活動，形成東勢最富盛名的元宵習俗，「東勢新丁板節」具有百年傳統，源於早年先人求子求孫的殷殷期盼，對漢民族傳承的傳統文化意義深遠，藉此不僅能保存優良的文化，並使家庭更和樂、社會更和諧。



新丁板

新丁板作法

1. 將糯米、蓬萊米磨成米漿，脫水七分乾，成米糰。
2. 水滾後，將生米糰撕成小塊，放入蒸籠，蒸約15至20分鐘煮熟。
3. 取一份約一斤二兩的熟米糰，抹上沙拉油，放入模型後，擦上食用大紅色素。
4. 食用時，可將新丁板切成長條狀，放入少許油煎成金黃色，灑上鹽水再煎乾即可食用，或是不加鹽水，在煎成金黃色後，沾蒜泥、辣椒、醬油一起食用，兩種吃法味道均極佳。

圖

客家人的這塊「板」

客家先民曾飽受戰亂、匪禍和飢荒之苦而被迫遷徙，過著顛沛流離的生活，生鮮食品不容易取得和長久保藏，於是再加工食品在客家人的日常生活飲食中就佔有重要的地位。

除了日常生活食用的米飯、粥品以外，客家人也藉用米的物質特點製作出較耐久藏的「板」，而「板」類食品在客家飲食當中，十分受到重視。所謂「板」也就是福老人所說的「粿」。客家人把米加水磨成漿，再壓去水分所得到的米粉，叫做「板粿」，而用米粉製作成的各種糕點食品稱爲「板」。

在客家的米粉製品裡除了「米粿粿」最具有代表性又廣受歡迎以外，還有各式板類食品，像是紅板、鹹板、甜板、發板、艾板、蘿蔔板、新丁板、菜包、米苔目、板條等，花式非常的繁多。

其實新丁板就是紅板，紅板要做足足滿一斤。祝賀添丁的新丁板，相當於河洛人為了慶賀新添的男丁而製作紅蛋。

客家人辦喜事大都會打紅板，客家「紅板」是用「板粿」，作法是加入甜豆沙、花生粉或甜紅豆等，先捏成板團，在表面染成紅色，再用「板印」也就是糕模使它成形。板印的花式有許多種，有代表吉祥的動物如龍、鳳、鹿、龜等，而紅板所採用的圖像就是代表長壽的龜，再加上充滿喜氣的紅，即是喜慶長壽的象徵。至於其他的客家「板」，有甜有鹹，主要的區別在於配料的不同。

苗栗縣客家美食文化，也很注重新丁板，在元宵節或農曆十月中旬舉行祈福、還願天神廟會時，要作類似紅板的新丁板，一個個疊成塔狀去敬神拜天公，感謝老天添丁賜福，並祈求神明保佑孩子健康好養，順利成長，這敬神的新丁板，「塔頂」只是一個染了紅色、不壓花紋，像小饅頭的熟米糰。敬過神之後，新丁板會分贈親朋好友，分享添丁的喜悅。新丁板通常和紅板一樣，以象徵長壽幸福的龜甲爲花紋，不過新丁板一般不包餡。

圖