

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：包包客家人，歷歷客家史 - 探討客家菜包與客家人樸實精神的關聯

作者：

劉彥汝。大園國際高中。高二3班

李季芬。大園國際高中。高二3班

謝如芬。大園國際高中。高二3班

指導老師：潘則文老師

壹●前言

飲食往往注入了一個民族的特性，一個族群的文化如果將之剖析，往往能發現許多鮮為人知的秘密。

一、研究動機

由於菜包也是台灣的一項特殊米食，而對於垂危的台灣客家文化來說，菜包不止是一樣傳統食品也是使客家文化讓大家看見的媒介之一。今日，或許大家對於客家文化只是略知一二，甚至只有聽過「客家」這個詞，而未碰觸過這個民族，但是，或許會發現，只要在路上看見菜包，便會不由自主的聯想到客家食品，可見菜包在於此文化傳播中扮演者極其重要的角色。因此，我們將這項要素放大解剖來看，分析出食物和客家文化密不可分之處及其中意義的所在，並藉由這次的深入探究來了解所熟知的菜包其隱藏的「內幕」。

二、研究目的

假托這次對這項客家菜餚的研究，讓大眾可以對客家文化有更深入的了解。而非僅止於社會課本上頭的文字敘述，透過菜餚之製作過程將客家民族自古以來刻苦耐勞、勤儉持家的民族性格擴大，繼而加深對客家文化的重視，並且期許這項台灣傳統文化能再度被大家看見。

三、研究方法

藉由網路查詢並從書籍探索出相關聯的資訊，再藉由實際訪談證實資料之正確性。

貳●正文

一、客家菜包的由來

客家人源自福建、山西，食麵食為主，後來南遷於台灣基於環境，改食米食。生活拮据的客家人將白粳糰帶上山當作隨身裹腹的食物，後來白粳糰逐漸變成菜包的形式，口味也越來越多元。

傳統客家飲食，受限於山區生活，生鮮食物匱乏，飲食大都與醃漬、醬或動物內臟的食物有關，(ex:酸菜、醬瓜以及豬肚、雞鴨內臟)，這些都是客家人喜歡且頗受歡迎的料理。

每逢客庄大節慶及農閒期，客家人會開始準備許多充滿客家風味的料理。擁有節省不浪費性格的客家人常會利用手邊的食材發揮創意製作出各種美食，菜包

即是如此。菜包的主要材料有糯米、菜頭(白蘿蔔)、肉絲、蝦米、香菇等。提及菜頭(白蘿蔔)，通常是在稻米收成後為了不浪費空出來的田地，翻過土後就可栽種。再來是豬肉，古早時肉類昂貴，非得到年節時或貴賓拜訪一般人才捨得將飼養已久的家禽家畜宰來食用。綜合以上所述，客家菜包對於早期的客家人可以說是一年才能品嚐一次的美饌佳餚。

二、客家菜包的特色

客家人從中國大陸南遷台灣，生活環境困苦，因此客家人求果腹而不求食物精緻。將蔬菜以及小肉塊塞進白粄糰裡，帶上山當作隨身果腹的食物。以口味來說，台灣客家人偏重鹹，主要是因為勞動多出汗，須補充鹽分，再者，鹹易於下飯，讓勞動後的人，能夠胃口大開，繼續接來的工作。而福建客家菜包則較注重鮮香，講求原味。

三、客家菜包和傳統包子的比較

客家菜包和傳統的包子有許多不同的的差異。客家菜包是由糯米以及蓬萊米製作而成，此外它還有分草綠色的外皮一及白色的外皮，草綠色的外皮是有添加艾草，散發出淡淡的艾草香味，內餡大多以蘿蔔絲、菜脯絲為主，澱粉在口中的甜在加上蘿蔔絲、菜脯絲的鹹，甚是好味。而傳統的中國包子則是由麵粉發酵後揉製而成，其中揉這個步驟是影響包子口感的重要關鍵。包子的內餡有許多不同的口味，有甜有鹹。

	客家菜包	傳統包子
發源	客家文化中的一種食物	中國傳統食物
外皮	由糯米及蓬萊米依比例作成：有分草綠色及白色外皮，草綠色的外皮有添加「艾草」	由麵粉發酵再揉製而成
內餡	多以蘿蔔絲、菜脯絲為主	多以高麗菜、竹筍或以肉包作餡
外型	依北部、南部和苗栗地區有不同的形狀	多以圓形為主

四、各地區菜包外型與稱呼之差異

北部的客家人多做圓形的外型，而苗栗的客家人，則會做成長圓型並在中間捏出一字型中線，又稱「豬籠粄」。在稱呼方面北部的菜包又稱為「紅粄」，南部則稱為龜粄。

地區	北部客家人	南部客家人	苗栗的客家人
外型的差異	圓形		1. 上面中間捏出一字型中線 2. 長圓形 (形狀像船像裝豬的籠子，又稱豬籠板)
稱呼	紅板	龜板 (福佬人口中的紅龜粿)	

五、訪談：三坑村阿秋姨菜包

菜包 (豬籠板)材料及作法：

(一)、米糰

一籠(40個). 蓬萊米6斤 . 糯米4斤

將米洗淨，磨成米水用石頭壓乾，約2~3小時，放入攪拌機攪成糰，用手捏軟即可。

(二)、菜頭

切除白蘿蔔的綠頭，洗淨削皮刨絲，用一鍋水煮軟下袋壓乾

(三)、餡料

將豬肉、白蘿蔔絲、大蒜、紅蔥頭炒香備用

(四)、葉片

柚子葉(主)：老葉一香，嫩葉一苦解會黏菜包，月桃葉或香蕉葉(副，老嫩不拘)

(五)、3兩米糰包入 2兩餡料至於葉上入大鍋蒸約30分鐘

阿秋姨說菜包是過年時節會做給家人吃的一種年菜，而製作過程是極其複雜且費時的，阿秋姨也小小透露了幾個小技巧像是：壓米糰所篩選的石頭重量須適中，壓乾的過程中須注意天氣是否太乾燥、太潮濕，所需時間也不盡相同，得時時注意米糰的狀態。而墊在菜包下頭的葉片都是由親朋好友或自己所種植的樹木所摘取的，阿秋姨也特別囑咐，菜包要香，柚子葉是不可缺席的一項重要材料，並且越老越香，如是嫩葉的話則會黏菜包並帶苦味。至於蒸菜包也得採取分段的方式，先用大火蒸10分鐘，再用中火慢熟。

阿秋姨敘述的種種的程序都須投入心力，有時供不應求則一天只得睡2小時

熬夜趕進度，仔細看了看阿秋姨，發現她的背部呈 S 型且肩膀歪斜，她說由於在端蒸籠及扛重物都是由同一邊的身體來承擔，因此這種現象是屢見不鮮的，基於這些年來辛苦的歷程，阿秋姨也不強求子女一定得繼承這項傳統，畢竟為人父母想必都不想讓子女在背負這重擔吧！

參●結論

在此項研究中透過對於客家菜包製作過程的認識，發現客家菜包不單單只是一項客家食品的代表，它所能夠探索的範圍更擴及到客家文化以及客家人的民族精神—刻苦、勤儉。客家文化形成從古至今，經歷過許多艱辛的開創過程，早期客家長者的辛苦造就了客家人特有的性格，那就是客家精神。

藉由資料中可得知，由於搬遷來台的時間較閩南人晚，居住空間受到限制，再加上族群間的衝突不斷，導致客家人只能不斷的往山區遷移，為了保存有限的食物，使得幾乎每項食品都得經過層層加工，始能保存。在開墾的過程中，為了便於攜帶，所以有了菜包的雛形，經過時間的淬煉後，就形成了今日大家所見的客家菜包。

而自訪談中阿秋姨的敘述及身體特徵，就能隱約感覺得出客家人「**咬薑啜醋幾十年，唔識埋怨**」（客家本色歌詞，余敏恆詞曲）的客家精神，這些都是經過幾千年移民過程所造就的民族特徵，再者，由阿秋姨的敘述中，得知鋪墊在菜包下方的葉片也是由阿秋姨親自動手向親朋好友那摘取，且要經過繁複的清洗曬乾保存之程序，可見客家人勤儉持家的個性，在這項研究中能更深刻的體悟到，課本上的內容不是憑空杜撰，客家人真的是個值得學習的好典範。

身為客家人的筆者，認為客家菜包可說是經過代代相傳的「歷史」，在日常生活中觀察長輩對於生活細節的謹慎，以及對製作客家菜包的執著，使筆者深深體悟到經過歷練的客家人生，包出來的客家菜包才能最「刻骨銘心」。

肆●引註資料

生活品味編輯部(2005)。客家風味菜。台灣：生活品味

行政院客家委員會(2011)。客庄十二大節慶。台灣：行政院客家委員會

劉媽媽(1985)。劉媽媽菜包 正宗傳統客家味。2011年10月17日，取自
http://www.ytower.com.tw/prj/prj_334/p1.asp?serno=344

行政院客家委員會全球資訊網。2011 年 10 月 17 日，取自

<http://www.hakka.gov.tw/mp.asp?mp=1>

夢想實踐家(2011)。開運廚房 客家菜包。2011 年 10 月 17 日，取自

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!TjdVJXqeGRuCFllknvX6hWn9bg--/article?mid=695&prev=1416&next=692&l=f&fid=6>

教育部高審字第 0560 號普通高級中學音樂課本(一)全一冊，泰宇音樂編輯群編著

取自奇摩知識 2011 年 10 月 03 日，取自

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1610110306923>

羅勇 等 主編(2006)。客家文化特質与客家精神研究。大陸：黑龍江人民出版社

客家飲食分析 2006/12/18，取自

<http://tw.myblog.yahoo.com/liouduai/article?mid=151&prev=152&next=19&l=f&fid=7>