

# 傳統客家米食

◆ 苗寮農園 — 菱 怡

客家人利用稻米為原料，製作出琳瑯滿目、美味無比的各種板類客家米食，不僅顯現出客家族群的精巧廚藝，且世代相傳、綿延不斷，匯聚成動人而豐富的客家美食文化。

## 百年遷徙歷史 造就客家人團結及勤儉耐勞特性

客家人是漢族的分支，為臺灣的第二大族群。東漢末年時，因遠避戰亂而南遷，至清朝平定臺灣後，才逐次渡海來臺墾居。客家人來臺時間較閩南族群晚，因此遷移落腳多是山陵或山區，客家人發揮勤勉精神，把坡地整成良田，歷經艱苦奮鬥，創造出今日美麗的家園。

客家人以務農維生，有著刻苦勤儉的習慣，連「細人仔」（小孩子），也要下田幫忙農事。客家人不求華服美食，只求溫暖填飽，對得來不易的食物，也格外地



客家米食文化豐富多元，除了甜鹹米糕外，米粉、米篩目等麵食，也是用米製成的。



板的作法是先將米泡水後，加水研磨成米漿，再壓榨去掉水分後，得到塊狀米漿。（圖片來源：屏東縣政府，<https://www.pthg.gov.tw/planhab/cp.aspx?n=C40553AE33C401A8&s=109263785C238767>）

珍惜，因此，總能想出將食材美味保存、以及與其他食材巧妙搭配之聰慧作法，除反映客家人勤儉本性外，亦衍生出不少極美味又兼具傳統文化色彩的「客家米食」。

### 豐富多元的客家米食文化

對於客家人來說，稻米除了日常食用或製作甜鹹米糕外，也經常利用其物性，製作出較易飽且耐久藏之食品，例如：米粉、米篩目、發板、艾板、九層板及粢粩等，都是能充分展現出客家人文化特色之米食製品。

客家的米製「板」類食品，等同於閩南人的「粿」，作法是先將稻米泡水後，加水研磨成米漿，再壓榨去掉水分後，得到塊狀米漿（稱為板粹），以蒸、攪、烤、

煮、炸等方式，再佐以鹹甜口味，或入餡而製成。當「板」流經各地不同民族，融入各地飲食精華後，烹飪手法更加創新，不但變化出更多口味，也記錄著客家族群的離鄉遷徙足跡。

客家的米食文化，建立在客家人向來慎終追遠、不忘本及重視家族源流與宗親情誼的態度上，並世代相傳。因此，每當歲末節慶，庄內集結老小興高采烈地舂米、打板（做粿），以及家家戶戶不時飄出的蒸板香氣，都是客家人甜蜜蜜的年節幸福回憶。

### 發板（發糕、發粿）

客家人過年打板，最重要的就是甜板和發板。發板象徵「發財」，蒸熟後即可



甜板（左）、鹹板（蘿蔔糕，中）和發板（右）是客家人春節過年不可或缺的吉祥美食，甜板寓意圓滿、團圓，發板象徵發財致富。（圖片來源：右圖為作者提供）

食用。製作時，可以發揮創意加入不同香味料，如黑糖等。發板製作時，一定要膨發開來，因為客家習俗相傳要是發板不發，就象徵來年發達不起來。因此，發板隆起愈高、裂痕愈多（稱之為「笑」），即象徵新的一年能發財致富、生活順心，全家笑開懷。

## 甜板（年糕）

春節過年時，除製作發板、鹹板（蘿蔔糕）外，最重要的板，自然是甜板，也就是所謂的「年糕」。因為甜板形狀以圓形居多，故有圓滿、團圓的意思。客家甜板吃起來，比閩南年糕還甜，是因為客家

傳統認為甜板愈甜，愈吉利。甜板要蒸得表裡通透，板面亮晶晶，也可加入紅豆或芋頭，加料後的紅豆甜板及芋頭甜板，口感更豐富。

## 紅板（新丁板、紅龜粿）

紅板相當於閩南「紅龜粿」，其形似龜，為長壽的象徵，另外還有古錢及桃子形狀等。客家人逢新婚、壽誕、嬰兒週歲及敬神祭祖時，都會製作紅板來慶祝。製作時加入花生粉或紅豆於板粹中，揉捏成板糰後，染成紅色，再用「板印」（糕模）印製成形，蒸熟後即可食用。

## 艾板（草仔粿）

《本草綱目》記載，艾草具理氣血、逐溼寒功效，其香味特殊，民間相傳有避邪作用。傳統客家人認為在清明節吃了艾板，到了暑夏季節，就不會生疔瘡。清明時節為艾草的盛產期，因此客家人便將之與糯米做成艾板，作掃墓祭祖用。艾板做法是取艾草幼嫩新葉，洗淨汆燙剁碎後，搭配糯米粿糰，一同揉捻成草板糰。甜板加砂糖同揉，鹹板則包入餡料，經蒸熟後即可食用，不論冷熱吃，都令人垂涎三尺。

## 九層板（九層糕）

每逢重陽節，客家人都有登高吃九層板的習俗。九層板是做工繁複的傳統米食甜點，作法是利用紅糖水，混合在來米漿，

鋪滿成一層粉漿，蒸熟後，再舀入不同色粉漿，繼續蒸熟，一層一層地蒸，共需9次，每蒸一籠九層板，就得耗費兩個小時。

九層板有甜鹹兩種味道，甜的是用黑糖調米漿成深色，而鹹者則以油炸蔥蒜混合米漿。九層板暗喻「增增日上，長長久久」，有著期許與祝福之意，其質地軟Q，能予乳牙尚未成熟發育幼兒，或是齒牙動搖的年邁祖輩吃，層層之間盡藏著客家人無比的愛心與孝心。

## 粢粿（麻糬）

客家農村有句俗話：「十月朝，粢粿板仔碌碌燒。」說的正是客家人每逢農曆十月，家家戶戶做粢粿熱氣蒸騰的景象。粢粿，閩南話稱作「麻糬」，是糯米製的



紅板就是閩南的「紅龜粿」，其形似龜，為長壽的象徵，還有古錢及桃子等不同形狀。（圖片來源：作者提供）



艾板製作原料為艾草，相傳有避邪作用，客家人習慣用於清明祭祖。（圖片來源：作者提供）



九層板做工繁複，客家人習慣於重陽節食用，其堆疊的形貌象徵「增增日上，長長久久」，為晚輩對長輩的祝福與期許。（圖片來源：臺中市政府，<https://www.hakka.taichung.gov.tw/372674/post>）

食品。據說是古人在舂米時，不願意浪費殘留在白底的碎米，所想出的物盡其用方法。粢粩是客家人饗賓客的食品，人們習慣於春節時製作，象徵豐收、喜慶和團圓，是過年必備之美食。



作法是將糯米浸泡蒸熟後，置於石臼中，用木杵搥擊，另有人需趁搥打空檔翻動粢粩，這就是客家人所謂的「舂粢粩」。兩個人輪流搥打，需有良好的默契，一起一落節奏感，讓搥打出來的粢粩，有著QQ的口感；然後趁熱將其捏成如雞蛋般大小的糰狀，再滾蘸花生、芝麻、糖粉等佐料粉，吃起來柔韌鮮滑，香甜可口。

粢粩是過年必備美食，象徵豐收、喜慶和團圓；「舂粢粩」即是將蒸熟的糯米置於石臼中用木杵搥擊，另有人需趁搥打空檔翻動粢粩，經過此動作，粢粩的口感會更韌更Q。（圖片來源：Richyl, <https://flic.kr/p/BU2w>；嘉義縣客家文化協會，<http://sixstar.moc.gov.tw/blog/a2393329/blogAlbumAction.do?method=doViewAlbumImg&albumId=53417&imageFileId=1389338>）

客家人在過年過節時總是熱情歡欣，蒸了一籠又一籠的美味「板」食，讓濃濃家族情感伴隨著裊裊炊煙，傳承了一代又一代。



# 臺灣烏金——烏魚

◆ 文化工作者 — 武 陵

臺灣烏魚子堪比松露、鵝肝、魚子醬般之世界級美食，每年除夕夜團圓飯，有美味的烏魚子料理，才有「過年」的味道。烏魚肉質鮮美，烏魚子能為漁民帶來可觀收益，因此，烏魚又有「烏金」的美稱！





由於烏魚全身都可作珍饈美餚，價值不斐，所以向來被漁民說是老天爺年終賞賜的「壓歲錢」，滿載而歸的烏魚，能為漁民帶來可觀的財富。  
（圖片來源：福杯杯，<https://cyberisland.teldap.tw/P/qfVgxHeaKix>）

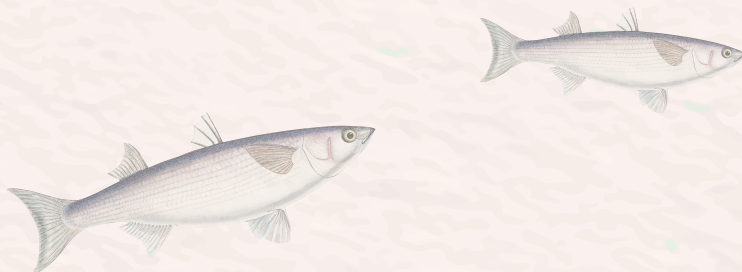


雌烏魚卵巢「烏魚子」（上籃）、烏魚胃袋「烏魚胗」（中籃）以及雄烏魚精巢「烏魚膘」（下籃）為烏魚最具經濟效益的部位，能為漁民帶來可觀的財富。（Photo Credit: neo, <https://cyberisland.teldap.tw/P/qwHzlgSYchx>）

## 得天獨厚的臺灣資產

烏魚體型呈紡錘形，其從卵至成魚，約需 2～3 年的時間，成魚體長可達 40 公分以上。在「冬至」前後，漁民所捕獲的烏魚，正是最富經濟價值的時候，因為即將要繁衍後代的牠們，已攝取許多營養，肉質特別豐腴鮮美；雌性烏魚卵巢，即「烏魚子」，由於正值交配前最成熟階段，所以特別肥大；雄性烏魚的精巢，稱為「烏魚膘」，被奉為滋陽補腎聖品。由於烏魚全身都可作為珍饈美餚，價值不斐，因此，烏魚向來被漁民認為是老天爺在年終賞賜的「壓歲錢」。

視烏魚子如寶石般名貴的日本人，很羨慕臺灣的得天獨厚，因為滿載而歸的烏魚，能為漁民帶來可觀財富，故又將烏魚稱作「烏金」。俗話說：「冬節呷烏正當時」、「鹹水烏勝過雞肉箍」（臺語音）。烏魚是辛苦漁民們的好朋友，數百年來，每年到烏魚汛期旺季，牠們都固定相約來見面，好像言而有信一般，從未失信間斷過，故又稱為「信魚」，烏魚可說是「討海人的恩情人」。



## 「回頭烏」不如「正頭烏」

當烏魚群南游經過臺灣海峽附近時，因烏魚尚未產卵，子多魚肥，叫作「正頭烏」；僥倖逃過漁民捕抓的烏魚，會繼續沿著臺灣海峽岸線南下，游往巴士海峽之後，會以自身肚子猛力撞往礁石，將魚卵全數撞出後，再折返游回臺灣海峽洄游，因其身體瘦弱，且腹中無魚子在身，較無經濟價值，叫作「回頭烏」，在漁產市場拍賣的價格，也就不如「正頭烏」。



烏魚捕獲上岸後，通常不分雌雄烏混在一起，以 20 尾盛裝為一籠。由於烏魚雌雄比例約為 1：3，因此，加工業者標到的魚貨中，若雌魚比較多，自然經濟收益就高。然而近年來雄魚膘開始成為海產餐廳的珍饈，雄魚價值也水漲船高。

最近幾年，隨著中國大陸漁民抓捕技術進步<sup>1</sup>，率先在臺灣海峽北部海域攔截，甚至以炸魚等非法手段濫捕；加上地球溫室效應，海水的溫度提升，烏魚不再洄游靠



近年來因環境變遷的影響，野生烏魚捕獲量已逐漸稀少，幸而臺灣水產養殖技術成熟，養殖烏魚已成為漁民生產烏魚子的主要方式；圖為漁民正在捕捉其養殖的烏魚。

<sup>1</sup> <https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1343124>。



烏魚子製作完全依賴手工，過程極為繁瑣；圖為烏魚子鹽漬後放於木板中壓製成型，以及一天需翻動數次的曝曬作業畫面。

岸，導致臺灣野生烏魚捕獲量已微乎其微。幸好，臺灣的水產養殖技術成熟，養殖烏魚已成為漁民生產烏魚子的主要方式。

## 臺灣烏魚子製作技術，臻於完美

相傳日治時期，日人自長崎縣聘請烏魚子製造專家，來臺傳授與提升技術<sup>2</sup>，並在高雄、彰化鹿港兩地，設立烏魚子製造工廠，從事烏魚子加工製造。烏魚養殖技術在光復後有突破性的進展，且經過臺灣業者長期努力研究，烏魚子的加工技術，已經「青出於藍」地遠勝於日本。

烏魚子製作完全依賴手工，要歷經：**採卵巢** → **清洗** → **去血** → **綁線** → **鹽漬** → **脫鹽** → **重壓** → **乾燥** → **修補** → **成品** → **包裝** 等步驟，其中尤以乾燥過程最為繁瑣。每天太陽升起，就搬烏魚子到陽光下曝曬，一天內翻動4~6次，以確保烏魚子兩面乾燥均勻。晚上後再搬進室內，以電風扇或送進冷藏室裡陰乾。乾燥過程需每天將烏魚子、木板與水泥磚搬進搬出，持續一星期，過程極為辛苦。乾燥烏魚子時千萬不能淋雨，冬季低溫、陽光不會過熱，加以海風吹拂的氣候，就是成就完美烏魚子的關鍵。

<sup>2</sup> <https://www.agriharvest.tw/archives/9270>。



品質好的烏魚子無其他附著物，大小厚薄一致、顏色均勻透亮，選購時可將烏魚子以透光方式檢查。



烏魚子是除夕團圓飯中的重要主角，搭配蒜苗、白蘿蔔是基本吃法，能呈現烏魚子的最佳風味。  
(Photo Credit: Ray Yu, <https://flic.kr/p/93xQF1>)

### 選購烏魚子要訣

野生烏魚子的色澤較深，從暗紅到深黃都有，顏色愈深表示含血量愈多；而養殖烏魚子因經過放血處理，所以顏色呈金黃或橙紅色，且無腥味。品質好的烏魚子無其他附著物，大小厚薄一致，顏色均勻透亮，軟硬適中，鹹淡合宜<sup>3</sup>。消費者若想要購買，可向烏魚子專賣店選購，品質才有保障，選購時可先將烏魚子以透光方式檢查。

### 簡易烘烤烏魚子

烏魚子含豐富蛋白質、維生素與礦物質，營養價值高，可採油炸、烘烤及酒煮

等方式料理。不論何種方式，最重要的是烹煮時間不宜過長，以免影響口感與香氣。

1. **油炸**：將烏魚子表面擦乾，待鍋內油燒熱後，放入烏魚子，兩面翻動，約 5～10 秒鐘隨即起鍋。
2. **香烤**：先以 58 度的金門高粱酒（或米酒，以白酒為宜）均勻塗抹後，放置 1～2 分鐘，再將烏魚子置入預熱好的烤箱內，至表面轉為金黃色時，即可取出。
3. **酒煮**：將烏魚子置於平底鍋內，倒入 20～30cc 的米酒，隨後開啟爐火，以中火煎煮，將烏魚子翻面，使均勻受熱。待米酒完全蒸發且有香味溢出時關火。

<sup>3</sup> <https://newtalk.tw/news/view/2017-12-25/108243>。



烏魚便宜且體型大，料理方式又多元；紅燒烏魚軟嫩入味（左），麻香烏魚鰾滋補養生（中），烏魚米粉湯暖胃順口（右），皆為寒冬裡團聚之圍爐美食首選。（圖片來源：新竹縣政府，[https://www.hsinchu.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=153&s=103825](https://www.hsinchu.gov.tw/News_Content.aspx?n=153&s=103825)）

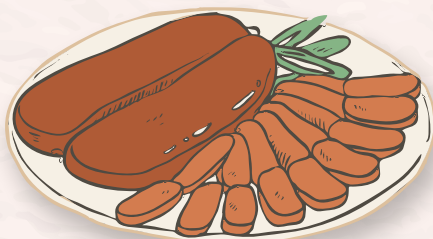
前述各種方式烘烤出來的烏魚子，待涼之後，切薄片後即可食用。其外酥內軟，鹹鹹、香香，片片綿密，口口香醇，還帶有濃郁酒香，口感超級香Q。搭配白蘿蔔片或蒜白一起吃，是基本吃法，能呈現烏魚子的最佳風味。業者也研發出搭配甜美蘋果片、多汁水梨片與烏魚子的鹹香巧妙組合，在嘴裡咀嚼時，會迸發出意想不到的奇特風味。

## 冬季進補首選—美味無比烏魚湯

除烏魚子外，烏魚尾尾都是肉質肥美、白皙鮮嫩，且魚刺不多，十分好消化

吸收。魚肉富含蛋白質、礦物質與脂肪，蛋白質含量較一般魚類高，能幫助身體組織建造和修補，脂肪大多為不飽和，是很好的脂肪酸來源，豐富油脂也讓魚肉更為香滑可口。

烏魚便宜且體型大，一整尾烏魚能供小家庭好幾餐，不管是香煎、紅燒或佐薑絲魚湯都是極品美味，香煎微脆多汁、紅燒軟嫩入味、魚湯肉質鮮甜，或臺灣在地烏魚米粉、下飯的烏魚滷白菜、豆腐乳豆瓣醬烏魚、異地風情的甜酸泰式酸辣烏魚等各種創意料理，絕對是全家人在寒冬裡團聚之暖暖圍爐美食首選。



（本文圖片除標示來源者外，其餘皆由作者提供。）