

■ 企劃徵文

樸實無華的美濃客家美食

高雄市立聯合醫院 蘇瑞勇醫師

中正湖的野蓮去頭截尾
鮮綠上桌，就像我們
沒有開始沒有結束的感情
加了薑，幾分辛辣
混雜咬嚼，清脆爽亮
那些曾經的美好細節

高麗菜冬瓜封身段柔軟
堆疊客家風味
那個簡樸年代
那些勤奮的藍衫穿梭田野
人和土地，以浹背汗滴
營合了親密情誼
食物給予最平實的酬報

舉筷，挑起食慾，挑戰
叛條肢體韌性，年少好動的
都跳上木條單桿、引體旋轉
如菸草縱入菸樓高溫
慢慢捲起身軀
一溜煙又快速滑落
另一盤紅燒豬腳身側
美濃窯出爐的碗盤杯罐

盛著香草園秋日午后
藝術包澤美感創意
樸拙有光，盈盈
寒喧笑語撐起了
油紙傘風景，可口美味
飽足了遠途跋涉後的飢心

—王希成，2009〈野蓮上桌〉

五都選戰正夯，不久的將來，高雄縣、市將合併成一「大高雄市」。而山明水秀的美濃也順理成章的成為高雄市的一區，樸實無華的美濃客家美食，自然而然成為高雄市的特色美食之一。嚐鮮要趁早，大快朵頤正是此時。

客家人吃苦耐勞的個性，雖然遷徙到山區丘陵、土地貧瘠的地方，但也都能深根；早期生活環境惡劣，物質不充裕，於是養成克勤克儉的生活方式。他們的吃食與文化均保存傳承下來，經由通商與通婚的文化交流，許多客家菜很自然的成為台灣人餐桌上的家常菜，如芹菜炒魷魚、爌肉等，著實豐富了台灣的料理菜色。



客家人勤儉惜物的生活觀念，加上靠山不靠海的內陸生活型態，發展出以米粿為主食、山珍為主菜的飲食文化，並以勤儉的智慧，將蔬菜肉類以獨到的醃製手法做成可長期保存的食物，造就樸實無華、不多贅飾的美滋味。

客家菜以「鹹、油、香」為其特色，其中醃漬食物特多，如蘿蔔乾、高麗菜乾、鳳梨醬、膽肝等。醃漬食物反映兩個事實：一是較鹹、醃漬食物能夠補充客家人因勞動所流失的鹽分；二是早年客家人生活環境惡劣，醃漬方式保存大量蔬菜，以便將來慢慢食用。又由於平常需要大量的勞動，所以對食物的要求特別重視是否耐飽，因此形成對米食製品情有獨鍾。

香是爲了能刺激食慾，所以客家

的炸芋丸、炸蘿蔔丸，既便宜又易填飽肚子。另外客家菜裡，煎的菜色也不少，如煎肉餅、煎蛋、煎豆腐、煎鹹魚等，爲的就是菜色的香味。

以往客家人多勞動，身體需要的熱量特別多，所以養成喜歡吃油膩食物的習性，覺得瘦豬肉吃起來不過癮、肥豬肉才夠味。客家母親在教女兒做菜時，也常叮嚀：「炒菜時，油放多一點就會好吃」。

直到有一年，林昭亮偕妻子何瑞燕回到美濃娘家，喜好美食的他，當然不會錯過地方美食。就在遍嚐美濃特產之後，林昭亮驚覺，那些特色鮮明的道地客家菜餚，不論是盛宴或小吃，都與他走遍世界各地，嚐過的各國美食大異其趣！

……所有菜色都用當地食材精心烹煮而成。實在琳琅滿目，除了美

濃粿條之外，林昭亮已經記不清楚其他菜名。這位名滿天下的音樂家，說起嚐到的美濃名菜，笑得更開懷了：「每道菜都很好吃，那是我走遍世界各地沒吃過的味道」。（〈梅干扣肉的鄉愁〉2006）

客家人所說的「粿」，就是福佬人口中的「粿」。以米磨成漿後，經脫水、搓揉、炊蒸等過程所製成的傳統米食糕點。由於昔日客家人敬神、耕作或是年節都會大量製作應景的「粿」，因此有人說，客家人一年到頭都在「打粿」。

客家粿可謂琳瑯滿目。在客家的傳統生活中，不同的節氣和習俗節氣，可以吃到各式各樣不同的粿仔；遇喜事要打紅粿，一般婚喪喜慶要打糍粑，元宵節打菜包（豬籠粿），清明節打發粿、艾粿，冬至打粿圓。農曆新年則是一年當中做粿最多的時節，有甜粿、鹹粿、發粿、菜頭粿等。客家粿食的精采多元，實在教人嘆為觀止。也由此可以想像，打粿功夫是過去傳統客家女性必備的看家本領。

已登上國宴殿堂的粿條，是客家人獨創的米食之一。別小看長相不怎樣的粿條，它的傳統製作過程是挺講究的；首先，所用的在來米從購入到使用期間，至少須放置半年以上，存放越久的在來米，所含的油脂較少後才拿來用，避免發生質地太軟的情

形；其次，前一晚才浸泡所需的使用數量，隔日清晨再磨成米漿。

第三，將米漿加入蕃薯粉後，徐徐倒入三杯熱開水勻均，須注意溫度不能太高以免燙熟，然後在一尺見方的鐵製模板上塗上少許花生油，在倒入加進蕃薯粉的米漿，左右搖晃讓米漿均勻分布在模板上，放入大鍋蒸煮約1~2分鐘，即成厚度約0.2公分固體狀的粿條，撕下蒸熟的粿條，將其折成三折，掛在竹竿上冷卻，如同掛上面帕（毛巾），所以客家人稱它為「面帕粿」，既使大力搓揉，也能馬上恢復原狀。最後再將每張面帕粿對切，再送進機器切成約一公分寬的粿條。

滾燙過的粿條，加入味道鮮美的大骨高湯，搭配豆芽菜、韭菜、蔥頭酥，和兩三片薄薄的瘦肉，就是一碗令人垂涎三尺的正宗美濃粿條。老字號的美光粿條店還另外加上一小勺自家燉滷的豬腳汁來調味。口味吃的較重者，也可適量加入烏醋、辣椒醬提味。不過近年來，為迎合外地遊客，口味已不像古早時代的油膩、鹹重。或由於顧客太多，或節省成本，與米粿相得益彰的薄薄瘦肉片已不見蹤影，取代的是更多的蔥頭酥，令人有今不如昔之嘆！

有人喜歡湯湯水水的、也有人想吃炒粿條。可先將鍋中放些油，爆香洋蔥，投入肉絲拌炒，淋下醬油及

少許水，加入豆芽菜、韭菜調味，最後再加入粢條就成了香噴噴的人間美味。可是，我最懷念的炒粢條卻在潮州。

美濃豬腳與萬巒豬腳同是客家庄出產的名物，但口味完全不一樣。萬巒豬腳是紅燒後佐以蒜泥油膏，極富嚼勁；美濃豬腳則是加入米酒和蒜頭，以溫火滷上兩個小時，Q嫩不爛、入口即化，為人所稱道。

想要做出好吃又漂亮的美濃豬腳，可選擇豬前腳，因運動量較大，所含的油脂較少。而且要勤勞地氽燙豬腳兩次以上，這樣就不會有腥臭味與太多的雜質；使用香菇醬油於熬煮過程中，能融入豬腳的肉質，且散發出淡淡的香味。豬腳滷好後先撈起，一來透過溫度變化，讓肉質收縮較有彈性，同時也可避免一直泡在醬汁中，越泡越鹹。

薑絲炒大腸也是客家名菜之一。日治時代養豬戶宰殺豬隻後，大腸往往丟棄不用，勤儉的客家人撿回利用而成為今日的客家美食。台灣南北的薑絲炒大腸有所不同，南部的大腸較厚實，口感較韌勁，北部較軟些。不過在我的印象中，就以內埔榕樹下的薑絲炒大腸最好吃。

炒野蓮這可是美濃本地才有的客家美食。野蓮又稱「水中蓮」，原本生長在中正湖的野生浮葉植物，葉莖特長，滋味Q脆，而且完全不需施

放農藥就可生長，經過移植後加以推廣，現已成為美濃名菜之一。一般的料理方式是將野蓮切段，以嫩薑絲、肉絲、豆瓣醬、米酒一起以大火快炒，香脆可口，風味絕佳。

美濃菜封就是燉菜或滷菜，比較常見的有高麗菜封及冬瓜封。其作法是在滷豬腳或豬肉時，將它們放入鍋裡一起燉煮。在從前物質缺乏時代，只有過年時節才能吃到肉類，也才能吃到這道順邊燉燉的「菜封」。燉到軟爛的高麗菜和冬瓜，嚐起來口感纖細，入口即化，雖是家常菜，卻別有一番滋味。

在客家菜的取材方面，譬如高麗菜封的高麗菜每100公克其熱量僅23大卡，冬瓜熱量更少僅13大卡，常用的苦瓜也僅18大卡。但由於客家菜崇尚鹹、油、香的烹調手法，所以烹調後的冬瓜封肉每100公克就有87大卡、苦瓜鹹蛋有107大卡、炒粢條就有148大卡、蘿蔔糕不沾醬也有104大卡、鳳梨苦瓜雞有155大卡、滷豬腳有255大卡、梅干扣肉有270大卡。

由此可知，客家菜的食材雖然熱量不高，然而烹調手法無形中把熱量提升很多。在往昔的生活困苦環境條件下，原本就是一種適應環境的生活方式，而今豐衣足食的條件、養生減肥的要求下，改變客家菜的烹調方式，已是刻不容緩的事情。