

國立聯合大學
經濟與社會研究所
碩士論文

苗栗客家女性飲食文化的實踐

The Practice of Food Culture by Hakka Women in Miaoli

研究生：王碧雲 撰

指導教授：林本炫博士

中華民國一〇二年六月

本論文獲客家委員會
102 年度客家研究
優良博碩士論文獎助



國立聯合大學碩士學位論文



考試委員審定書

經濟與社會學系碩士班 王碧雲 君所提之論文

苗栗客家女性飲食文化的實踐

經本委員會審議，認為符合碩士資格標準。

學位考試委員會 主任委員 賴子義 (簽章)

委員 賴子義
黃世明
林本炫

指導教授 林本炫

系(所)主任 黃世明

中華民國一〇二年六月二十七日

謝誌

搭上研究所的學習列車，終於可以順利下車了。兩年來，往返於竹南與苗栗間，旅途中巧遇許多貴人，最值得一提是，好友惠珠提供摩托車，讓我從苗栗火車站至聯大，這段路程有機可乘，在精神上不斷打氣鼓勵，總是加滿了油，讓我無後顧之憂，免於趕火車之苦，既感動又感恩，這份情將永銘心中。

在學業方面，首先要感謝指導教授林本炫博士給予嚴謹的學術訓練，寬闊了我的視界。老師凡事思緒周密，讓我得以察覺如何反思與實踐。感謝口試委員賴守誠博士與黃世明博士於百忙中撥冗，對論文的斧正與指導，並提出中肯建議，讓本論文更臻完善，也讓我在學習過程中，增添許多新的啟發。

能投入學習，背後的支持力量是多元的，感謝曾經為我付出的親朋好友，使這趟研究求知旅途中，生活、工作、學習得以順暢自如。尤其感謝受訪者及耆老們提供寶貴經驗，雖歷經無數次的拜訪，均不厭其煩地接待，增添研究資料的豐富，在此致上深深的謝意。感謝家人的包容，在我研究所求學期間，默默的支持與鼓勵，並且不時的關懷與體諒，讓我求學路暢通順遂。要感謝的人實在太多了，無法一一羅列，謹以此篇論文，呈現給所有支持、鼓勵、關心與幫助過我的人。

碧雲謹誌

中華民國一〇二年七月

摘 要

文化是將自己的生活經驗和知識傳授給下一代，亦即常民生活食、衣、住、行、育、樂的內涵與形式，以及其間思想、節儀及活動的記錄。傳統的客家女性從小在家庭中被教養成為「家頭教尾」、「田頭地尾」、「灶頭鑊尾」、「針頭線尾」的賢良女性形象。對客家女性而言，大家庭的環境與多重家庭角色加諸的壓力，使得客家女性扮演著「既主內，又主外」的勞動形象。客家女性吃苦耐勞，因為生存條件需求下，從事上山下田包山包海的農事工作，在伙房下則善盡「灶頭鑊尾」的美德。巧手慧心的客家女性，創造出獨特的各式各樣粿類食品、「滷鹹淡」與「四炆四炒」客家飲食文化。

本研究旨在探討客家女性透過飲食烹調，與家族成員及社會的互動關係，為客家文化傳承帶來的成果。以苗栗客家地區的生活場域作為主要的研究範疇，運用參與觀察法、深入訪談法、口述歷史法，以立意抽樣的方式，深入日常生活中飲食實做的各場域，探討客家女性飲食實做的經驗。

本研究發現歸納為以下幾項：一、老一輩幾乎會以較嚴厲方式教導給下一代，年輕一代則透過菜市場菜販、餐廳的煮食、電子媒體或報章雜誌，甚至親友間的烹飪學習心得交流。學到的煮食知識便顯得更多元、創新，而非僅僅是傳統客家飲食文化脈絡下的烹飪知識。二、客家女性透過煮食，善用儉約的生活智慧，對於人情的交際，總是盡量做到圓滿周到。在物質缺乏的年代，自家運用垂手可得食材，生產各種食品，活絡親朋好友互動關係，無形中提升自己在家庭中的地位。三、客家女性在生活的磨練下，將煮食的能源極大化，經由傳承而形成多樣的粿食文化。客家女性選用食材，均以家庭經濟考量，審慎評估其實用性，創造滷鹹淡的文化傳承。家庭內客家菜烹調的技藝傳承，逐步消失中；然而，卻從家庭進入到市場，且聞名於海內外，可見對於客家飲食文化認同是往上攀升的。

關鍵字：客家女性、客家飲食文化、飲食的實做、文化傳承

Abstract

The traditional females are shaped into virtuous women in family since childhood, such as parenting children, farming, taking care of houseworks and sewing garments etc. For Hakka females, the pressure of survival and multiple roles in a extended family forces them to be the main labor inside and outside the family. Skillful and smart Hakka females have invented various food made from rice, salted food, four stewed dishes and four fried dishes.

The study aimed to explore the effect of Hakka females' daily cooking, the interaction between Hakka females and their families as well as the society on the inheritance of Hakka culture. The study area is mainly involved in Hakka villages in Miaoli county. Methods of participant observation, in-depth interview and oral history were applied. Purposive sampling was utilized to explore the experience of Hakka females' cooking practices in daily life.

The results of this study are concluded as below: First, elder generation teaches younger generation in a strict way. Younger generation learns through communication with peddlers, food made by restaurant, electric media, papers, magazine, even exchange of the cooking learning experience with friends and relatives. What the younger generation learned are more various and creative. They learned not only the knowledge of traditional Hakka cooking culture. Second, Hakka females skillfully use their wisdom of thrifty through cooking. They always try to be perfect in social intercourse. In an age of poverty materials, they were capable to use handy materials to make various foods and gave them to friends and relatives, virtually increasing their family positions. Third, Hakka females maximize the resources of cooking materials. Hakka females choose food materials based on family economic situation, evaluate their practical usage and create food culture. In Hakka families, the skill of cooking is gradually vanishing. Surprisingly, Hakka food goes into the market from family and is well known at home and abroad. It is obvious that the recognition of Hakka food culture has been increasing.

Keywords: Hakka Female, Hakka Food Culture, Practice of Cooking, Culture Inheritance

【目錄】

第一章緒論.....	1
第一節 研究動機與研究目的.....	1
第二節 研究背景與研究範圍	5
第二章文獻探討.....	8
第一節 女性主義研究.....	8
第二節 客家女性研究.....	11
第三節 食物的相關理論.....	24
第四節 客家飲食文化的特色.....	27
第五節 集體記憶.....	34
第三章研究方法.....	38
第一節 參與觀察法.....	38
第二節 深度訪談法.....	40
第三節 口述歷史法	42
第四章客家女性食物準備的實做經驗	49
第一節 客家女性如何學習食物的製作.....	49
第二節 客家女性廚房的分工與角色扮演.....	58
第三節 客家女性煮食的進階學習與人際交流.....	67
第五章客家女性煮食的智慧.....	77
第一節 儉約的生活智慧.....	77
第二節 百變的米食文化.....	85
第三節 客家飲食的集體記憶.....	97
第六章客家飲食文化的傳承.....	107
第一節 滷鹹淡的文化傳承.....	107
第二節 客家食物烹調的技藝.....	112
第三節 家庭菜餚至商品化的轉變.....	120
第七章研究結論與建議.....	130
第一節 研究結論.....	131
第二節 討論.....	137
第三節 研究限制與未來研究建議.....	140
參考書目.....	143

【表目錄】

表 1 受訪者基本資料.....	46
表 2 訪談大綱.....	47
表 3 客家女性蘿蔔的煮食.....	58
表 4 客家人歲時節慶粿食分類.....	97
表 5 客家烹調食物方法及適用場合.....	120

【圖目錄】

圖 1 客家女性種菜之身影.....	64
圖 3 傳統婚禮供品.....	72
圖 3 客家宴客菜餚.....	72
圖 4 客家女性製作紅麴.....	76
圖 5 傳統灶下之一角.....	81
圖 6 客家女性團草結.....	85
圖 7 客家女性燒柴火準備煮燒水.....	85
圖 8 客家水粿.....	89
圖 9 閩南碗粿.....	89
圖 10 飯甑煮食的傳承.....	92
圖 11 蘿蔔錢、蘿蔔絲、老菜脯、蘿蔔乾.....	110
圖 12 四點金與桔醬.....	119
圖 13 豆腐餡製作流程.....	124
圖 14 受訪者解說製作程序.....	124
圖 15 烹煮油蔥酥.....	129
圖 16 片片粿條見真章.....	129

第一章 緒論

傳統的客家女性從小在家庭中被教養成為「家頭教尾」、「田頭地尾」、「灶頭鑊尾」、「針頭線尾」的賢良女性形象。「家頭教尾」指的是黎明即起，勤勞儉約、上侍翁姑、下育子女，照顧家中老小而且井然有序；「田頭地尾」則是要求婦女要下田耕種，不可使田地荒蕪；「灶頭鑊尾」是要婦女能夠精於廚藝，還得割草打柴做為燃料；「針頭線尾」是指婦女要精於女紅，對於縫紉、刺繡、裁補，樣樣親自動手主事（陳運棟 1979：16）。除此之外，更要遵循三從四德的要求，而客家的庭訓中，男性被期待為耕讀傳家，因此，女性總是抱持著寬容的態度，肩挑生活重擔，自重自立勤儉持家，讓家中男性毫無後顧之憂，得以晴耕雨讀，以求取仕途，光宗耀祖。

由此可知，傳統客家女性對於家庭之興盛與發展占有重要之地位。早期客家女性身處環境變遷流動的拓墾時代，為了加入墾殖的生產勞動行列，她們摒棄纏足、勤儉刻苦、遵循禮儀、恪守本份；在以勞動為原則與重男輕女的觀念之下，總是以堅毅的性格、勤儉樸實、聰敏和善、敦親睦鄰、犧牲奉獻固守著家園。

隨著時代的轉變，社會體制的更動，受到時代環境、思潮等影響，客家女性已經跳脫出早期的樣貌，有別於刻板印象中的傳統客家女性身影。長久以來，客家女性是無聲的一群人，目前已能勇於表達自己的心聲，找到真正的自主性，擺脫女性於父系社會中隱忍負重、逆來順受的形象。欲研究客家女性需透過觀察常民的真實生活經驗，以分析日常生活中種種看來理所當然的現象，因此，同時也必須扣緊社會文化的脈絡，才能夠理解客家女性的生活經驗，看出深層不察的社會現象。

本研究以苗栗客家地區的生活場域作為主要的研究範疇，並以客家女性在家庭中的食物知識實踐過程中，從小經由上一代在食物準備上，接受的教養與經驗，結婚後走入廚房，如何做有關食物的決定、學習食物準備、夫家對客家女性食物準備狀況的影響，以及女性對煮食三餐的考量與感受，進而在廳堂祭祀供品食物

的準備，對下一代食物知識的傳承，不同世代對客家飲食文化實做的認知。了解客家女性透過食物實做，在家庭中與家族成員互動關係，並探討客家女性在運用食物過程中所衍生的日常經驗、具體意象和感官經驗，形成記憶與認同建構的基礎。在日常生活的食物與宴客及節慶中，在家庭成員互動中微妙地維持緊密關係，經禮物交換扣連家族凝聚，鑲嵌社會關係的建構。

第一節 研究動機與研究目的

一、研究動機

客家研究，近幾年來逐漸受到海內外各界的重視與肯定，大部分研究客家的面向，主要著重在族群起源、客家語言、客家文學、宗教習俗、族群比較或是海外客家等方面的研究，關於客家女性的論述，一直以來都是極富爭議的話題。

針對女性的書寫，大都著重於客家婦女在其客家族群中之社會地位、性別角色經驗或文化傳承。例如：李竹君（2002），《客家農村女性的勞動經驗與美德》、張典婉（2002），《台灣文學中客家女性角色與社會發展》、余亭巧（2004），《客家女性的族群認同經驗—五位女性客家文化工作者的生命歷程》、葉怡文（2004），《從女性主義看台灣客家婦女的社會地位》、陳若琳（2004），《客家婦女的代間教養及傳承》、劉奕利（2005），《臺灣客籍作家長篇小說中女性人物研究—吳濁流、鍾理和、鍾肇政、李喬所描寫日治時期女性為主》、李郁屏（2009），《萬巒鄉客家婦女「倂間角」的敘事分析》、林惠珊（2010），《客家文學中的女性形象與主體敘事》、楊舒涵（2010），《年輕客家女性的族群認同與性別角色經驗》、劉宏釗（2011），《石岡客家婦女九二一災後生命歷程的民族誌》、劉敏貞（2010），《台灣客家女性諺語中的文化意涵研究》、李文玫（2011），《離散、回鄉與重新誕生：三位客家女性的相遇與構連》、楊素萍（2011），《李喬「寒夜三部曲」之客家女性形象研究—以葉燈妹為核心》、蔡宜娟（2012），《親密與衝突的母女關係：以客家女性論述傳承為例》、鍾靜怡（2012），《鍾理和文學作品中的客家女性研究》、劉書瑀（2012），《「寒夜三部曲」中客家女性與男性角色之研究》、黃圓惠（2012），《移動在兩個家庭之間：北台灣印尼客家女性的認同與情感民族誌》、彭瑋筠

(2012),《舞台展演者之女性主體性研究—以桃竹苗地區客家婦女為例》等。在 18 篇研究碩博士論文及學術研究中,均未見有關於客家女性在飲食文化實踐其生命歷程的書寫,因緣於此,引發想探討客家女性煮食食物之經驗,在廚房空間婆媳、母女、互動感受與傳承,煮食在家族、社會間之認知想法。客家女性面對新舊價值觀之衝擊,在煮食食物方面之想法、代間互動與想要傳承給下一代之客家傳統文化的特質。

周遭許多親朋好友都曾經問過我,身為閩南人為何會研究客家女性?自己也思考過這個題,記得長輩說過:不同族群看待問題較能看出差異性。98 年參與苗栗縣頭份鎮斗煥坪村史撰寫,承蒙長期致力於研究客家歷史與文化的臺灣客家文史先驅陳運棟,毫不藏私的熱心教導,帶領進入研究場域,並提供有系統的研究調查訓練,豐富我的視野,讓我對客家文化有進一層了解,開始與客家牽起緣分,研究所專題課程,教授們也一再提醒,研究社會科學中的現象,找自己有興趣的議題來進行研究,如此更能拓展對於研究的熱忱,與深入研究議題。

2011 年 10 月中旬開始參與客家事典撰寫行列,負責「婦女與人文篇」,不斷閱讀客家女性相關書籍後,從文獻中發現,早期「重男輕女」的價值觀深植客家族群社會中,生了女兒則稱「妹仔人別人个家神牌」,一旦出嫁必須遵從「三從四德」、「四頭四尾」的家教與行為道德規範制約的準則,似一層層的緊箍咒圈套著。傳統客家人是「男主外,女主內」,在歷史上客家人或許是經過不斷遷徙的緣故,使得男女分工的邊界產生改變。客家女性在日常勞動的內容是全方位的,無論是田事、家事、女紅、養育子女等內外事務都要承擔。因客家女性一向生活儉約,因此總能善用山林家園中,垂手可得物品,創造出頗具特色的「四炆四炒」、「滷鹹淡」與各式粿類食物並名聞海內外。

二、研究目的

早期客家族群移民來台灣的時間因政治干預的因素較多,無法取得肥沃的土地,來到台灣的客家族群為了生存,大多選擇丘陵或山坡地居住謀生,形成「以山為家」的移墾社會。客家族群大多從事農耕,因此人力需求相當大,於是客家女性

除了負責家庭內的家事以外，更必須負擔其人力上的需求而下田耕作。客家女性就是父親與母親合體，再重的擔子都是一肩扛，由此可看出客家女性堅毅的一面。1995 年，女性民俗學者劉錦雲書寫的《客家文化漫談》中，第八章針對客家婦女對兒女的家務勞動培訓教育提到：客家婦女對孩子進行的勞動培訓是通過「做上教」、「做上學」和「邊講邊做」，客家婦女不僅著眼於日常生活中對於孩子進行勞動教育，並努力把愛與教結合在一起，儘量做到「寓教於愛，寓愛於教」。客家女性是真正懂得讓子女在實際生活中學習的，她們用自己的言傳身教實踐著讓兒童在生活中預備生活的教育理論。（劉錦雲 1995：14-15）

客家女性藉由日常生活的家務操持經驗，以及吃苦耐勞的精神，通過口頭傳授與行為示範，滲透入孩子的心田，並重視對孩子進行精神上的吃苦耐勞的培養與磨練。客家女性自幼在家中耳濡目染受環境的影響，養成勤儉樸實、生活儉約與創新求變的特質。在廚房下展現自小所接受的訓練和技能，對家庭作出偉大的貢獻，而獲得的卻是極少。從撿樹枝、稻稈團草結升火燒柴，取之於大自然的燃料，到巧手思變，利用番薯餵食哺乳，乃至於烹飪粿食、糕點，創造獨特的飲食文化。環境造就了傳統客家女性，為了適應種種艱困的環境，客家女性不得不培養獨立的精神，好讓在外的男性無後顧之憂，是家庭的重心，丈夫與孩子的歸向。本文以女性從小食物準備上接受的教養與經驗，來探討客家女性在食物知識實踐過程中，學習食物準備，以及女性對飲食實做的考量與感受。隨著社會生活習慣的改變，客家飲食也與時俱變，客家傳統的家常風味，重新受到肯定，近年來客家美食已成為國內外食客的新寵，甚至有國外老饕指定要品嚐客家菜，可見客家飲食文化已揚名海內外。希望透過本研究，能深入了解如何延續客家女性的生活智慧，重現客家飲食文化的精髓。客家人的家庭教育，是極崇尚倫常的生活教育，故食用時客家女性必教導子女「以長輩客人優先」，同時也要自我節制顧慮他人的觀感，否則會被人訓斥為沒禮教。因此這種共食的飲食方式，正是可以達到自我磨練與自我約束的訓練，學習到自我尊重也尊重他人，是一種生活教育的體現。本文期以客家女性在製作客家飲食所扮演實踐的角色，在節慶場合象徵意義，建構客家集體記憶，重新省視客家女性的家庭角色與性別認同。

現今的客家女性解除了被束縛、不合時宜的舊俗，也勇於與男子一樣出外闖事業，不變的是家庭中日常煮食與祭祀節慶食物之準備之事，如今仍少不了客家女姓，依然是家庭重心、生計的重要貢獻者，這促使她們在新的充滿活力的客家文化氛圍裡奉獻心力，與家中男子一起建設家園，創造更美好的未來。而傳統客家女姓在艱難刻苦的生活中留傳下來的飲食文化精髓，例如：傳統的滷鹹淡文化，像是醃蘿蔔、老蘿蔔乾、瓠瓜乾等，在製作過程中絕不添加防腐劑等化學添加物，但是這些醃漬食品的方法，現在似乎只留存在客家老婦的身上，新一代的年輕客家女性能夠傳承這項特殊技藝的微乎其微，當這些老婦日漸凋零之際，客家的滷鹹淡文化也將危如疊卵。如果這些令人感動的客家菜，沒有做好傳承與延續，以後可能僅剩零碎的記憶圖像了，因此，客家女性對於客家飲食文化的經驗傳承，有其必要性，也讓後代子孫更能了解客家文化。

本研究希望透過日常生活中的飲食文化面向，探討客家女性如何藉由在家庭中的飲食實做，傳承客家文化。本文以客家女性自少及長，食物準備上接受的教養與經驗，探討客家女性在食物知識實踐過程中，學習食物準備，以及女性對飲食實做的考量與感受。本研究之目的如下：

- (一)、探討客家女性，如何經由日常生活與節慶祭祀供品實做，傳遞飲食文化。
- (二)、探討客家女性如何建構客家飲食文化。

第二節 研究背景與研究範圍

現今臺灣客家人遍佈全國各地，北部的桃竹苗三縣市，以及南部高屏地區的六堆，是臺灣客家族群的主要聚落區域，其中又以苗栗縣的客家人口比例最多，可說頗具參考價值。飲食是人類一日不可或缺的生存必需品，客家菜與客家人生活息息相關，如今已發展為頗具特色的文化，也是客家人生活實踐的精髓。客家飲食文化包括：日常生活飲食，祭祀供品及節慶食物，宴請賓客的食物準備與烹煮。苗栗地區具有豐富的客家飲食文化，苗栗的板仔節被列為重要文化節慶，尤其是聞名海內外的「四炆四炒」客家名菜，更勾起客家人集體的記憶，也反映了

飲食文化對客家人的重要地位。

傳統印象中與女性息息相關的場域是廚房，食物準備是每日生活中最不可避免的工作。這個準備食物的場所似乎是女性發揮「四頭四尾」美德的處所。在所有家務中，女性走入廚房，就代表了女性是家庭的掌舵者。從日常三餐的打理、農忙時節送點心、祭祀節儀的食物準備，均為其揮灑廚藝的空間與實踐客家女性的職責。

一、研究背景

據黃鼎松在(1998)苗栗的開拓與史蹟敘述：苗栗地區的開發從清康熙末葉展開，從民眾提供的許多地契和租約中可以發現，十八世紀初期清廷解除移民禁令之後，大規模閩粵移民加速移墾，苗栗縣境內多山，只有竹南、後龍、通霄、苑裡靠海，其他大部分都是山多田少。苗栗昔為平埔族山胞「巴麗社」（一稱麻裡社）的散居地，「巴麗」為平原之意。清光緒 15 年（1889）設縣時，始改近音之「苗栗」沿用迄今。同時苗栗更是本省著名的客家重鎮，粵東客家人進入苗栗拓墾，內山地區屬於賽夏族、泰雅族及道卡斯族文化交錯的區域，沿海地區大多是平埔族道卡斯族居住，嘉志閣社與貓裏社人，則聚居在今日之苗栗市一帶(黃鼎松 1998：18-26)。

苗栗縣境丘陵起伏、山多田少，地形崎嶇起伏，故有「山城」之稱。苗栗縣處於相當貧瘠之地，客家先民到此披荊斬棘，非常艱辛。丘陵山地的農耕環境不如平原，故粵東客家人的生存環境遜於漳州及泉州人，需付出更多的勞力，因而培養了勤勞刻苦的個性，這種精神直接反映在客家食品上面，為了儲存與攜帶的方便，發展出各式乾貨與醃製類食品。客家人從事山林墾拓工作，相當操勞，故食物重鹹口味，較易於入口與增加食飯量，除能增加熱量，亦能補充身體所流失的鹽分。而對於食物的需求只注重是否耐飽，因此形成了特別喜愛米食的特性。客家女性善用大自然的產物，勤耕種菜，畜養牲畜，平日儉約，逢年過節祭祀禮俗，則毫不吝惜殺很多雞鴨，多到吃不完時，則善用巧思作出各種滷鹹淡，以備不時之需，一旦有賓客則取出，搭配自己種的蔬菜，運用長輩傳承的烹煮技巧，

「炆」、「炒」、「封」、「麪」都是口齒留香，令人流連的佳餚。

二、研究範圍

「四炆四炒」可說是客家菜的典型，它的起源是來自於過去客家人在婚喪喜慶及酬神宴客時的八道標準菜色，客家人勤儉刻苦，平時省吃儉用，只在年節宰殺豬、雞、鴨祭拜神明，或於農曆初一、十五準備三牲（豬、雞、魷魚）拜土地公，為了在不浪費食材的考量下，搭配平時滷鹹淡的材料，創造出口感美味的料理。「四炆四炒」更是名聞遐邇，經過幾次的訪談，引發我對客家女性在客家飲食實踐研究的興趣，進而好奇的想了解客家女性飲食製作的學習來源。

因為研究者居住地為苗栗縣，故以苗栗地區為研究範圍，探討苗栗客家女性的飲食實做生活經驗，及在家庭與社會間的互動關係，以苗栗客家女性為主要的訪談對象。本研究因限於時間、人力與經費等資源有限的情況考量下，無法以全國客家地區做為研究對象，故研究範圍僅能侷限於苗栗地區。

為了探討傳統客家女性煮食經驗，本研究以具有較多煮食經驗之客家女性為研究對象，以選擇年齡 50 歲以上的客家女性居多，她們歷經由年輕到年長；從傳統社會到現代社會；從家庭場域自我意識的成長，人生閱歷日益純熟豐富，因年過半百，生命階段至此，有更多的生活經驗之累積與生命歷程之轉換。這些研究對象較足以符應本研究主題，緣於本研究旨在探討客家女性，對於研究對象的選擇加入 30-50 歲間的樣本，希望藉助年輕客家女性的家庭生活經驗來凸顯由傳統至現代之間的過渡與差異。另外，將以客家男性觀點看客家女性煮食的實做。故採樣加入 50 歲以上男性為訪談與觀察對象。苗栗縣是台灣客家族群聚居的重要地區之一，也是所有鄉鎮被列為客家文化重點發展區的全國唯一縣市。採樣較具信度與效度，本研究將採立意抽樣，滾雪球之方式，至資料達到飽和為止。

第二章 文獻探討

文化的內涵包含了行動者在日常生活中實做的累積，客家女性在家庭中不僅扮演著生物再生產的角色，同時也肩負著客家文化再生產的重任，而客家女性又是家庭事務與親子教養的執行者，實為客家文化傳承過程中極為重要，且不容被忽視的核心角色，本研究旨在探討客家女性透過日常的飲食文化實做場域裡，對於客家文化傳承的意義。面臨客家飲食文化逐漸消弭的現象，當務之急，乃掌握特殊的客家飲食元素，求變求新再創新，善用客家女性智慧與巧思，讓別具客家特色的飲食文化，得以粲然發揚永流傳。

文化代表社會成員在長期面對各種環境與歷史的挑戰後，發展出來的解決方式。文化代代相傳，使得新的世代不用從頭摸索起。隨時間不同而有所轉變，文化是經由建構而來的，亦即所謂的文化傳統在其最初始也是一種創造，即使是傳統，本身也是一直處於變動中的(黃金麟 2009：27)。關於客家飲食文化的傳承，我們會思考：人、事、時、地、物的問題，「是透過誰延續下去的？傳承的過程如何？學習多久的時間？在何處？」自古以來傳統社會，長輩對女性的期待是「入得廚房，出得廳堂。」在漢人社會裡，廚房和女性緊密相互關聯，宗族關係的親疏，透過廚房的空間也是考驗女性的重要場所。

第一節女性主義研究

在人類的歷史上，不分地區、種族與階級，女性向來處於附屬的地位。在父權體制長期的宰制之下，一直將女性視為男性的私有財產，而不能展現其聰明才智，在古代的中國社會裡，也一直強調「女子無才便是德」，更有所謂的「三從四德」的緊箍咒加諸女性身上，女性一直不被當成是一個完整的個體，而只是一個附著在男性身上的附庸品。

在資本主義社會中，參與市場性勞動是個人或家庭主要經濟來源，勞動是人類生活與進步重要的根源。育幼與家務勞動及義務勞動沒有金錢報酬，市場性的勞動則是指有酬的勞動，這些不同類型的勞動對於社會都有貢獻。社會的運作和存續並不能僅依靠市場性勞動，生育下一代及照顧家人的生活起居也是一種「生產」

活動，讓資本家有勞動力可用，使家庭成員得以參與勞動市場「賺錢養家」。家務勞動泰半由家中的女性無償承擔。社會結構的改變，對於男女兩性表現的要求雖依然有所區別，但在社會風氣的日益開放下，女性對自身處境能夠進行更多思考，相較於傳統客家女性委屈求全的形象，現代客家女性在遭受不合理要求，或不必要的規範時，小則概括承受，大則提出質疑或適度地爭取權益，甚至更進一步打破傳統客家女性特質的形象，取得較自主的空間，成為個人發展的優勢。客家男性多半倚賴女性對家庭的付出，在無後顧之憂下，得以放心追求自我的志向。而傳統客家女性在日常生活中從事再生產勞動力，以自己的犧牲換取家庭的圓滿，是愛家人、重視家庭，獨立自主建構四美德的期許。或因處於弱勢是獲取生存的裝飾？或秉性使然？或環境造就？都是值得探究的題材。

西蒙·波娃（Simone de Beauvoir）言道：「一個女人之為女人，與其說是「天生」的，不如說是社會「形成的」（One is not born, but rather becomes, a woman.），也就是說，女性的性別認同不是天生的，而是女性在競爭劣勢下，為求最大生存可能性，而透過家庭制度、職場階層、母親角色……等，換取而來的適當的位置與角色，這也使得女性在父權制度準則當中，不停傳承著刻意被塑造出來的美德形象，這些美德包括了：聰明能幹、勤敏和善、勤儉刻苦，而恪守本份、遵循禮儀更是身為女性應有的行為規範。針對女性在性別權力中承受著規範所帶來的附屬地位與不平等對待，使之註定成為「第二性」或「另一性」。（鄭至慧 1996：92-93）女性主義者指出，民族誌一直以來大多是由男性所主導，而他們主要關注的是男性敘述的出現與發展，造成對許多文化事實的描述，事實上只是反映男性的支配經驗。布迪厄的文化社會學雖然口口聲聲強調文化的相對自主性，但是在實際研究中，他卻既不尊重文化的歷史性，又忽視文學藝術本身的塑造力量。在生產性身體勞動對人類的永續生存至關重要，而且人類歷來都在各種社會關係中，從事再生產性勞動，但是在這些關係中，負責再生產性身體勞動的卻往往是女性（Shilling 2009：116）。陸緋雲（2002）認為傳統女性主義認為兩性不平等的關係經歷了三個轉變階段，首先是從生理差異向社會差異的轉變，然後是社會差異產生價值關係，價值關係引出不平等觀念。譬如，女人能生孩子，男人不能生孩子，這

是生理上的性別差異 (sexual difference)，由此而來的能生孩子的女人，就應該照管孩子，從而導致家務勞動的社會性別差異 (gender difference)。社會性別差異不僅表現在家庭分工，而且出現在社會分工，即女性承擔的是女性角色的工作，男性從事的是男人的工作，這種性別差異延伸出一系列價值關係。總而言之，男性所承擔的社會分工被認為是重要的，在文化上、道德上、經濟上是能夠獲得回報的，而女性所承擔的社會分工往往被認為是次要的、附屬的，從而是無報酬或低回報的 (陸緋雲 2002：539-552)。

藍佩嘉(2008)對於性別社會學在台灣的發展作了研究與理論的回顧，認為性別研究在台灣經過二十多年的發展，在質與量上都有顯著的進步，但仍是與其它的社會學次領域一樣，主要是繼承、挪用西方的典範理論，對於本土性別關係的特殊性了解有限，也較缺乏歷史縱深、跨文化的比較觀點。隨著性別研究的主流化，台灣社會學界已普遍認知到社會生活是高度性別化的，然而，認為性別是無所不在的觀點，卻經常淪為本質論或是描述性的分析，但這樣的說法該被提醒的是：這應是一個研究的起點，而非答案。研究者更須區辨不同的分析層次，來分析性別作為形構社會關係的要素，並容許不同層次的現實呈現不一致、曖昧等複雜性，體認現實生活中的男女仍在日常互動與實做中協商拔河，而且男人與女人的眾生相中，也隨著社會位置與權力分布的差異而展現出多元的主體認同。藍佩嘉(2008)綜合歸納為四個層次：一、制度的層次：如何以性別為分類進行資源與酬賞的分配，如勞動的分工、行為責任的指派、空間的分隔。二、文化論述的層次：如何透過性別差異的論述建構，以及與性別相關的文化象徵，合理化、常態化制度上的性別分野。三、日常實做的層次：透過行動者與同性與異性之間的互動，複製或挑戰了性別秩序，也就是「做性別」。四、主體認同的層次：不同位置的行動主體所體現的多元複數的男子氣概與女性氣質。(藍佩嘉 2008：75-136)

傳統客家女性將「四頭四尾」奉為圭臬，客家女性參與勞動力，不亞於男性，客家婦女在長年累月的社會環境中，鍛鍊了勤儉儉約、刻苦和堅韌的性格以及不凡的生活能力。在家庭中展現驚人的毅力，克勤克儉。無論是對老弱的扶持，幼兒的教養，家庭的料理，亦或親朋的應酬，都竭盡所能，做得圓滿周到，像石臼

默默耕耘，恪守「家頭教尾」、「田頭地尾」、「灶頭鑊尾」、「針頭線尾」的規範，從早到晚在廚房為家人貢獻心力。社會對女性常帶有偏見，認定女性具有某些既定的特質，而這些特質往往具有負面的意涵，而外界甚或將這些女性不得不然的特質，視為女性的美德。例如：女性隱忍求全的態度，容易被誤認為是女性的耐性，讓女性帶著消極抵抗的意味；女性的瑣碎和物質主義，則是肇因於她們無法在大事上有決定權，於是僅能拘泥在日常瑣事中；女人的世俗、平庸、功利主義，甚至是僕性，是因為她們受困於永無止盡的家庭事務當中，使得她們創造發明的能力逐漸被消磨殆盡；愛鬧情緒則是因為女性缺乏獨立自主的領域，僅能以負面的態度去反對男性的主張。

在父權主義和主流文化的宰制下，女性經驗長期未受到社會的重視；另一方面，相較於男性而言，女性在社會上處於一個較為弱勢的位置，父權意識使女性受到壓迫、忽略其女性之自主性。換言之，女性主義者挑戰現有的性別分工，同時影響了女性主義意識的存在，性別的不平等關係（無論在家庭決策或是家務分工上）。對男性而言，父權的宰制關係，客家女性勞動力頻仍，就會被合理化。面對多元性、全球化、在地化同步開展，女性意識的流傳散播，讓傳統客家社會重男輕女的父權體系觀念，受到相當程度的轉變，而限制女性成長的種種束縛逐漸鬆綁，使得客家女性得以逐步掙脫枷鎖，卸下傳統客家社會加諸的沉重包袱。近年來，隨著社會的變遷、女性意識的覺醒，客家女性的傳統觀念也逐漸被稀釋，自 1980 年代之後，客家女性被塑造出來的美德形象，在性別權力中承受著規範，所帶來的附屬與否的美德標準，已非牢不可破的準則，甚至有不合時宜的疑慮，以女性為本位的角度看來，這些美德甚至可能是侷限女性成就主體發展的牢籠。在傳統生活上遭受許多不公平待遇，已然因社會的變動，科技傳播之迅速，而逐步變異更新中。

第二節客家女性研究

傳統客家女性的形象，於家中是堅苦耐勞勤於家務，對外獨立自重於社會人際的疏通交流。每日黎明即起，操持家務勞動工作，受到傳統性別分工的影響，

終日把工作當作是女人天職，持續家庭生產力直至深夜始眠。如此任勞任怨，終身不改其儉約的生活態度。並謹守四美德「家頭教尾」、「田頭地尾」、「灶頭鑊尾」、「針頭線尾」犧牲奉獻的精神，可以看出客家女性柔順背後隱藏的堅毅性格，是成就客家社會文化脈動的源頭。

一、客家源流

關於客家文化的形成，最早出現於康熙 24 年（1685）的《永安縣志》記錄了「客家」一詞，文稱：「縣中雅多秀氓，其高曾祖父多自江、閩、潮、惠諸縣遷徙而至，名曰『客家』。」（湯錦台 2010：119）。關於客家人的來源說法不一。羅香林(1965/1992)以清嘉慶 13 年（1808）廣東惠州豐湖書院的學者，徐旭曾發表的《豐湖雜記》，提出「今日之客人，其先乃宋之中原衣冠舊族，忠義之後也。」的說法。徐先生初步從族譜中歸納出，客家人原本祖居中原，但在幾次華北的動亂中來到南方，這可視為客家源流的最初看法。羅香林 1933 於《客家研究導論》延續以譜牒研究，並以「第三期遷移，則多自贛南、閩南（應為閩西）徙於粵東粵北；第四期的遷徙，則多自粵東粵北而徙於粵省中部，及四川東部中部，以及廣西蒼梧柳江所屬各縣，臺灣彰化、諸羅、鳳山諸縣，或自贛南閩南而徙於贛西」時，逐漸形成的說法。陳運棟(1979)支持羅香林的看法，但在 2009 年接受報社訪談時，已經改變原來看法，認為自己師承羅香林的客家觀點已經「時過境遷」，目前贊成族群是建構性的，是與其他族群競合形成的群體的看法¹。

大陸梅州學者房學嘉(1996)在《客家源流探奧》，提出證論：客家共同體，是南遷的漢人與閩粵贛三角地區的古越族遺民混化以後產生的共同體，其主體是生活在這塊土地上的古越族人民，而不是少數流落於這地區的中原人(房學嘉 1996：203)。對客家研究頗為深入的陳支平（1997）曾指出：福建汀州地區的這種以宋元時期為入遷高潮的移民特點，可以說是閩粵贛三省交界山區的普遍現象。閩粵贛三省邊區人民繼續向粵北山區、嶺南山區等比較後進的地區遷移……形成了新的族群移植，擴大了客家人的區域範圍（陳支平 1997：135）。丘恒興(1998)在《客

¹胡蓬生，2009，〈苗栗縣文史學者陳運棟〉。聯合報，桃竹苗版，3 月 29 日。

家人與客家文化》書中也有相似的看法。客家人歷經了遷移的過程，與當地土著相互融合，而形成了現今的客家文化。客家文化的形成與少數民族有關，客家飲食文化的形成自然也與少數民族有關聯，而客家菜餚文化屬於飲食文化之一環，自然也與少數民族有關(丘恒興 1998：103)。

客家文化研究當中，關於客家源流及客家族稱由來的探討，中外學者眾說紛紜，不一而足，尚待考證。但依據文獻所記載，研究者認為任何一個族群都是在適應中生存，在變異中發展的。2012 年參加海峽兩岸大學生「客家文化尋蹤」夏令營活動，進入廣州、湖南、江西等地田野調查，熱情的鄉親大都提供厚重的族譜，每一姓氏族譜幾乎標榜自己的祖先皆是來自於北方中原，源自於中原貴族，在這些族譜以及祠堂中，處處可見家族與中原的緊密連結性，似乎透過這樣的牽連，就可以展現出祖先是顯赫的名門望族。綜觀歷史，客家族群經過多次民族融合，歷經無數次遷徙和跋涉，經過不停地戰亂和挫折，從山區的墾拓走向平原定居，每一次遷徙都帶給客家社群注入了新的文化。目前學術界大致認同的客家地區，即粵東北、閩西和贛南三省的交界地，與當地的住民互相融合，彼此的文化交互影響，受到區域環境因素，形成不同於其他族群的語言和文化，成為所謂的客家文化。

二、客家來臺史

陳運棟(1989)所著《臺灣的客家人》其中第三節客家人的原鄉記載著：清代臺灣客家人的原鄉大都為粵東的潮州府、惠州府、嘉應州及閩西的汀州府(陳運棟 1989:12)古嘉應州屬(包括鎮平、平遠、興寧、長樂、梅縣等縣)的客家人占最多數，約占(全部臺灣客家人口的)二分之一弱；其次為惠府屬(包括海豐、陸豐、歸善、博羅、長寧、永安、龍川、河源、和平等縣)的客家人，約占四分之一；再次為潮州府屬(包括大埔、豐順、饒平、惠來、潮陽、揭陽、海陽、普寧等縣)的客家人，約占五分之一強；而以福建汀州府屬(包括永定、上杭、長汀、武平、寧化等縣)的客家人最少，僅占十五分之一。這種說法是不準確的，因為有這樣一個明擺著的事實，福建汀州府是客家人的祖籍地，根據客家人的遷

徙歷史及客家姓氏族譜記載，不論何姓的客家人，其祖先都曾徙居過閩西－福建汀州府，基本上都把最早遷抵閩西的祖先奉為始祖或一世祖。海內外各地區客家人絕大部分是從閩西遷播繁衍的，當然包括台灣的客家人。(陳運棟 1989:52-55)。

臺灣客家人的祖先是何時渡海；來臺灣開疆闢地的，據史料記載和考察研究，大多數學者認為：早期客家人來臺，大約在清朝平定臺灣之後二、三年間，即康熙 25－26 年（西元 1686－1687 年）間。當時海禁初開，閩粵人民因受生活環境所迫，大量東移赴台謀生。閩南人因占地利（近海渡臺較易）、人和（在明鄭成功時代為閩南人的天下）關係，自然較居優勢；而汀州、粵東客家人赴臺較遲，受各種政令限制（當時施琅奏請清朝設渡臺三禁，禁止粵人來臺台），故來臺較遲於閩人。至 1696 年施琅死後。海禁漸弛，閩、粵客家人才聞風而至，於是人口激增，墾區日廣。至雍正年間，客家人墾地的中心，漸次移到彰化、台中一帶地區，到乾隆年代，則北移至臺北、桃園、新竹、苗栗一帶。只能選擇靠山麓或貧瘠的丘陵地定居下來。

現今臺灣的客家分類，普遍以語言為界，說法是「四海大平安」，分別代表「四縣」、「海陸」、「大埔」、「饒平」與「詔安」這五種分類來源，得名自其祖籍地以及所說的客家話腔調。維基百科按腔調分類顯示：客家話是臺灣客家族群所使用的一種「台語」主要源於中國大陸粵東，及少部份的閩南、閩西地區，於 1993 年統計約有 236.6 萬人使用，日治時期多稱為廣東話。來自廣東省嘉應州的梅縣及附近的興寧縣、鎮平縣、平遠縣等四縣的移民，分布地為：1.桃園縣的中壢、平鎮、楊梅、龍潭。2.新竹縣的關西鎮（部分）。3.苗栗縣的苗栗市、造橋、公館、頭份、大湖、銅鑼、三義、西湖、南庄、頭屋、卓蘭（大部分）、通霄、後龍（部份）。4.六堆地區：屏東縣的竹田、萬巒、內埔、長治、麟洛、新埤、佳冬、高樹。高雄市的美濃、杉林、六龜。5.臺東縣的池上、關山、鹿野、成功、太麻里、卑南。6.花蓮縣部分地區。由於使用四縣腔最廣、最常使用的地方是在苗栗縣，所以或被稱作苗栗腔，但使用此腔調的地方不只苗栗縣，所以很少使用苗栗腔這個名稱。

本研究以苗栗客家地區為研究範圍，客家人口占全縣之 65%。苗栗為客家重

鎮，明末清初粵籍移民渡海來臺。因為來臺時間稍晚，因時空背景因素，只能選擇山區或的丘陵地定居下來。來臺開墾多群集而居，除互相照顧外，尚有共同抵禦外來侵襲的功能。故客家人在家族的聯繫上較福佬人密切且熱絡，彼此之間亦較團結。客家人的規訓是「晴耕雨讀，忠孝傳家」並流傳著「一等人忠臣孝子，兩件事耕田讀書」的文化思想，固守著敬天惜物的傳統。

三、傳統客家女性勞動勇敢形象

陳運棟(1989)引用黃釗《石窟一徵·日用篇》云：村莊男子多逸，婦女則多井臼、耕織、樵採、畜牧、灌種、紉縫、炊爨，無所不為，天下婦女之勤者，莫此若也。蓋天下婦女，勞逸尚分貴賤貧富，吾鄉即紳士素封之家，主母與婢妾種作勞逸均之。且天下婦人即勤苦亦或專習一事，吾鄉則日用飲食皆出其手，不獨田工女工已也。19 世紀末，男子大量過海赴南洋謀生之後，婦女就更加辛苦，也更加幹練。光緒《嘉應州志》卷八中寫道：州俗土瘠民貧，山多田少，男子謀生各抱四方之志，而家事多任之婦人。故鄉村婦女，耕田、采樵、緝麻、縫紉、中饋之事，無不為之。挈之于古，蓋女工男工皆兼之矣。自海禁大開，民之趨南洋者如鶩。始至，為人雇傭，遲之又久，囊橐稍有餘積，始能自為經紀。其近者或三四年、五七年始一歸家，其遠者或十餘年、二十餘年始一歸家。甚有童年而往，皓首而歸者。當其出門之始，或上有衰親，下有弱子，田園廬墓概責婦人為之經理。或妻為童養媳，未及成婚，迫于饑寒，遽出謀生者，往往有之。然而婦人在家，出則任田園樵蘇之役，入則任中饋縫紉之事。古樂府所謂「健婦持門戶，亦勝一丈夫，不啻為吾州之言也」(陳運棟 1989：63-64)。

陳朝龍(1999)所編《新竹縣采訪冊》記錄著當時客庄的一般婦女形象如下：婦女皆赤腳，肩挑背負，服勞與男子同。刺繡鍼黹，非其所習，惟粗衣常服能自為之，鞋皆自製，質樸而堅緻，可經數年不壞，織鹹草席亦甚堅，餘無所長也。(陳朝龍 1999：385)

而客家學者羅香林(1965/1992)，引用客家學創始者徐旭曾《豐湖雜記》內文敘述：客人婦女，其先亦纏足者。自經國變，艱苦備嘗，始知纏足之害，厥後，

生女不論貧富，皆以纏足為戒。自幼至長，教以立身持家之道。其於歸夫家，凡耕種、樵牧、井臼、炊爨、紡織、縫紉之事，皆一身而兼之；事翁姑，教兒女，經理家政，井井有條，其聰明才力，真勝於男子矣，夫豈他處之婦女所可及哉！又客人之婦女，未有為娼妓者，雖曰禮教自持，亦由其勤儉足以自立也。要之，客人之風俗儉勤樸厚，故其人崇禮讓，重廉恥，習勞耐苦，質而有文。餘昔在戶部供職，奉派視察河工，稽查漕運鹺務，屢至汴、濟、淮、徐各地，見其鄉村市集間，冠婚喪祭，年節往來之習俗，多有與客人相同者，益信客人之先本自中原之說，為不誣也。(羅香林 1965/1992：298-299)

羅香林(1933/1992)以女性的特質進行論述茲摘錄如下：「1.女性的能力和地位：堅苦耐勞於家庭、自重自立於社會，這是客家社會給予客家女性的讚譽。羅香林指出：客家婦女，因工作之繁重，故均黎明即起，深夜始眠；竟日勞作不輟，日日若此，年年如是，即養成習慣後，則終身不能改；縱屆老大龍鐘之年，還是同樣操心家務，關懷農事，督責家人，以身作則，勞碌操作，一如少壯。……婦女早把工作當作權利，當作生活本質；他們識到勞動可充實人生，勞動可寄寓靈魂，他們的日常行動，既不受意志的推動，完全受勤勞習慣所支配，勞作是受苦，他們是夢想不到的。2. 勤勞與潔淨：客家人是喜歡勞動的民族，傳統的客家社會，女性必須下田從事勞動工作，就連有孕在身也是心繫農事，因此，常有客家女性在田埂間產子之後繼續農忙的情況。3.儉樸與質直：客家可說是比較儉樸的民族，尤其是他們的女性，真是節儉樸素極了。她們最喜儲蓄，最善籌劃，為了預備買屋買田，凡百服用，皆以省儉為原則。」(羅香林 1933/1992：241-247)。

羅香林(1933/1992)又提及，1933 年 5 月 31 日興寧時事日報，名為「心根」在《婦女共鳴半月刊》的所寫的內容：「客家婦女的生活是勞動的，他們的職業是生產的，他們的經營力甚大，而自身的享取卻非常菲薄，他們不但有經濟獨立的能力，而且在家庭經濟社會經濟上，佔著重要的地位；常見一家男子遠出海外，十年八載不回，而他卻安然度日；他們有田的耕自己的田，自己沒的，則向人租種幾畝，以供一家全年米糧。……在山地及阡陌間，則植雜糧為家畜之飼料。……婦女在農忙時耕田，在農閒時，則日間替商店挑運貨物，……或向成衣舖定領零

碎縫紉工作，夜間則多操紡織之業。羅香林並評論：客家婦女，表面上勞苦極了，然其內在精神，卻比外間婦女尊貴的多，幸福的多；她們從沒塗脂畫眉纏足束胸以取悅男子，增高雙乳的身分以誇耀人世；……」（羅香林 1933/1992：241-243）。

綜上所述，客家女性內外兼備，不僅實踐了四頭四尾傳統對於客家女性的家規，也承擔了家庭經濟重擔，雖然沒日沒夜的付出，然而自家取用卻極為稀薄，可謂但求無度的奉獻，卻自奉極其儉約。

黃榮洛(1992)提到：輔娘意為輔助丈夫的女人，即是幫助老公的妻子，客家男人若有這般助夫之妻，必是幸運極了。同時，其他族群的男子如能娶到客家婦女為妻，一輩子有賢妻相助也就是最幸福的男人了(黃榮洛 1992：284)。楊國鑫(1993)在《台灣客家》書中提及，客家婦女是家庭中心不可或缺的重要生產工具，也是一根很重要的家庭支柱(楊國鑫 1993：54)。而客家人稱妻子為舖娘、輔娘、哺娘也有寫成浦娘相當多元，從字面上來看涵蓋了食、衣、住、行，由此可見客家人在稱謂上遣詞用字頗具用心。過去農業社會裡，女性勞動是不可缺少的力量，男性結婚，正式組成家庭，女性就與男性一樣，擔負起大部份的勞動生產，田事、家事，且服從四頭四尾的教規，全心全力成為男人背後成功的推手；也有一說舖娘是指妻子為傳宗接代或勞作的工具，娶妻也是增加一份勞動力的意思。

房學嘉(1996)，將傳統客家女性的形象分析如下：1. 客家女性的聰明才智，動靜得宜勇敢內斂兼具。2. 客家女性穿著簡樸素雅，頭釵銀簪輕虛飾，重實用。3. 客家女性生活儉約，從小養成克勤克儉的習慣、服從禮教的規訓。4. 客家女性謹守本份的忠貞精神。5. 客家女性天足肩挑家計的勞動形象(房學嘉 1996：299-334)。由此可見，客家女性自小謹守家規，自奉儉約，不注重表面的虛飾，上山下田無所不做，身雖疲猶苦勞，型塑四美德的風範。

謝重光(2005)認為除了用譜牒資料之外，應該使用各種史料來進行探究，提出「客家先民的基本成分是平民百姓」的說法，並引用相關史料說明客家社會婦女內主家事，外承勞務的風俗現象。嶺南的百越民族有「女勞男逸」的風俗，謝重光推測此風俗可能是百越民族母系社會的遺存，而客家先民南遷到嶺南，與百越民族及其後裔為鄰，日久生活混化而形成的。並認為：過去論者常把客家婦女

不纏足，歸結為客家先民長期處在輾轉遷移中，不能沒有一雙大腳，其實這只是主觀的臆斷，並無歷史根據。客家婦女不纏足實係受蠻獠風俗影響所致，與之相聯繫的是客家婦女承擔大部份生產事務，或所謂客家人「女勞男逸」的問題(謝重光 2005：103-104)。

而外國人眼中的客家女性，亦有許多例證，陳運棟(1979)提到有關客家女性的評論《大英百科全書》記載了「客家婦女是精力充沛的勞動者。」(陳運棟 1979：16)。客家民俗專家劉錦雲 (1995)也提及，美國傳教士羅伯史密斯，在客家地區居住多年，著有《中國客家》一書，書中有段評語：「客家婦女，真是我們見到的任一族的婦女中之最值得讚嘆的了，在客家中，幾乎可以說，一切稍為粗重的工作，都是屬於婦女的責任。你如果是初到客家地方住居的話，一定會感到極大的驚訝，因為你將看到市鎮上做買賣的，車站及碼頭上的苦力，在鄉村中耕種田地的，上深山去砍柴的，乃至建築房屋時的粗工，灰窯瓦窯裏的工人，幾乎全是女人(劉錦雲 1995：108-109)。

劉錦雲(1995)在書中又提到，英國人愛德爾著《客家人種誌略》、《客家歷史綱要》兩書綜合評語云：「客家人是剛柔相濟，既剛毅又仁愛的民族，而客家婦女，更是中國最優秀的勞動婦女的典型。客家民族是牛乳上的乳酪，這光輝，至少有百分之七十是應該屬於客家婦女的。」對於客家女性的評論，英國人愛德蘭(E.J. Eitel)在他所著，1870年出版的「中日訪問紀錄」(Notes and Queries on China and Japan)一書上說：「客家是中國許多民族中最進步的民族，而客家婦女更是中國最優越的婦女典型。」美國傳教士肯貝爾，在廣東梅縣傳教數十年之久，著有《客家源流與遷徙》一書，其中部份評語節錄如下：「客家人可以從其他華人中，於語言上、習慣上辨別之。概括言之，婦女不纏足，通常體健而軒昂，惟其如此，故能過其戶外生活。鄉村居民比城市居民更能勇敢自主，彼等備具全世界山居者愛好自由之特性。(劉錦雲 1995：99-100)

日本人山口縣造也在東洋協會所發行的「東洋雜誌」上發表他所著的「客家與中國革命」一文上說：「日本女人向來以溫柔順從著稱於世，而客家婦女在這方面，較諸日本婦女亦毫無遜色。可是日本婦女之所以溫柔順從是病態的，因為

他們的生活須靠男子，不得不藉以求憐固寵；而客家婦女則不然，他們的溫柔順從是健康的，因為他們都能夠獨立生活，他們這樣的美德作法，那純然是出於真摯的愛心，和對丈夫傳統崇敬精神的養成而來。」(陳運棟 1979：16-17)針對客家婦女的傳統優良美德是不勝枚舉，大都體現了客家女性刻苦耐勞、勤儉樸實、聰明進取等精神。是由客家諺語四頭四尾從小鍛鍊的庭訓與規範形成的特質。

曾獲普立茲獎的美國名作家米契納，於 1967 年出版了一部厚達千頁的鉅構，書名叫《夏威夷》。書中描寫 20 世紀客家人參與夏威夷拓荒、重建的若干內容。一位名叫魏強的美國醫生，到廣東想僱 300 華工到夏威夷去種蔗時，聽說客家人都是種田的能手，他堅持要僱用半數的客家人；他認為「客家女性看起來強健又聰明」。無意間招募了一名叫夏美玉的客家婦人當女傭，每日的代價是美金五角，(他的丈夫薪水美金一元五角)，她不計較工資的多寡，卻辛勤的工作著，每日自清晨五時直忙到晚上九時，日復一日，感動了魏強醫生的夫人，爾後付他美金一元的工資。一心一意想要讓四個孩子受良好教育的夏美玉，便又拿一些單身漢的衣服回來洗。等到魏醫生發覺，並命令他不要再替別人洗衣服了，那時他已賺了一點錢。(Michener 1967：380)

書中主角客家女性夏美玉以最大耐心勤奮耕耘，令魏強醫生極力稱頌客家婦女的勤敏與能幹。夏美玉將荒廢的沼澤變成肥沃田地，從無到有。一開始赤著腳走進柔軟的泥土裡，築了一些精巧的水溝且遠比男人築得好。利用荒廢的兩畝沼澤地，種洋芋並製作成洋芋糕賣給當地人，因為生活困厄，靈機一動，將洋芋的葉子當菜來賣，芋根則賣給開洋芋糕店的老闆，芋莖切成片，用鹽水泡製，塞到木桶裡，再用石頭壓著，變成醃酸菜，這種醃酸菜和燻魚或燻肉放在一起燉煮，味道十分鮮美，於是用扁擔挑著，赤腳沿街叫賣，使家庭生活獲得改善而漸入佳境。魏強醫生，覺得這位客家女性像海豹般的勤勞，讓他更加讚佩。因此之故，終於啟發了魏醫生下定決心，要去開設那除了仙人掌以外什麼都沒有，連牛都沒有辦法餵的乾涸的六千畝之廣的沙漠地。他以 200 名工人和一隊騾子，挖鑿溝渠，使高山的泉水迅速地流入乾燥地區，將俄亥俄州的沙漠改為繁茂的蔗田(Michener 1967：394-397)。夏美玉身在異鄉，仍不忘從小在家中習得的醃漬飲食文化，在窮途末

路之際卻為家庭帶來生機，是否意味著飲食文化傳承的重要，飲食文化的也代表著族群記憶的線索，其文化再製是無邊無際的臍帶內涵。

綜合上述文獻記載，傳統客家女性的形象涵蓋著，上山下田女工男工兼具的勞動圖像，居家勤勞儉樸，操持家務則勇敢無所不為、謹守四美德「家頭教尾」、「田頭地尾」、「灶頭鑊尾」、「針頭線尾」犧牲奉獻的客家女性的寫照。而外國人眼中的客家女性，大都描述客家女性是中國最優越的婦女典型。並且以不纏足，以及有著健碩的體格從事勞動工作，將客家女性內外兼備，勇敢勤儉樸實的形象刻劃得淋漓盡致。

四、賢良的客家女性

張維安（2001）認為探討客家人的特性，客家婦女佔有很重要的地位，如果將客家婦女的特性抽出，客家人的特色便無法建構，也因此，客家婦女的相關議題在台灣近來逐漸受到重視（張維安 2001：82）。女性既然是文化主要的承載與傳遞者，因此，在建構客家文化的特性時，客家女性往往扮演舉足輕重的角色，而在客家地區，家庭中不同的性別教養，是形成性別分工的主要影響力。透過知識的分配，女性獲得較多有關家務處理與食物準備的知識；在學習的過程中，女性以與自身相關的連結知識方式，來吸收食物準備的知識。在結婚後，由於環境之所驅，使女性具備較多有關食物準備的印象及知識，也因此比起男性更容易從事食物準備的工作。使得上一代的文化模式透過知識的分配傳遞到下一個世代的生活。客家女性經過實踐的歷程，逐漸對食物準備為女性角色對家庭的貢獻產生認同，也就是認同食物準備對家庭的價值。

客家女性在長年累月的社會環境中，鍛鍊了克勤克儉，維持整個家庭的生活能力。無論是對老弱的扶持，兒女的教養，家庭的料理，亦或親朋的往來酬酢、應對禮節，無不殫精竭力，做得圓滿周全，一般日常生活家庭主婦必須具備的技能，裡裡外外可說無所不能。對於飲食傳承從小耳濡目染下，更是發揮得淋漓盡致，樸實無華的客家菜，象徵客家女性的純樸，總能讓人感受到客家人的精神和客家文化的風情。

陳瑛珣(2004)提到，清代藍鼎元編撰《女學》六卷，其書前自序認為：「天下之治在風俗，風俗之正在齊家，齊家之道當自婦人始。」討論到忍苦為家，實在少不了婦女。由於家庭生活主要成員為夫妻兩人，缺一不可，其中賢妻角色尤其不可或缺，客家諺云：「一個女人半個家」，又言：「冇女唔成家，冇牛唔成農。」也有客家諺語說明娶妻重要性：「作田唔着路誤一季，老婆唔着路誤一世。」（陳瑛珣 2004：12-13）。而卓意雯（1993）在《清代台灣婦女生活》一書中，歸納出在清代台灣的漢人社會中，家庭成為婦女最主要的活動範圍。從童年起，女兒即與母親學習家中一切瑣事，舉凡廚房雜務、洗衣等，皆自年幼開始訓練（卓意雯 1993：186）。陳運棟(1979)在《客家人》書中從客家童謠「一歲嬌」來看：「一歲嬌，二歲嬌，三歲撿柴爹娘燒，四歲學績絮，五歲學賡布，六歲學繡花，七歲繡出牡丹花，八歲食爹飯，九歲當郎家，十歲背子轉外家。細哥接到去宰羊，大哥接到打魚塘；爹佬接到真歡喜，家娘接到大家團團圓圓鬧一場。」（陳運棟 1979：239-240）。童謠中描述：從 3 歲起，客家女性就開始了一生漫長的勞動生涯，客家女性，從小耳濡目染，透過生活環境的場域學習，自小經過不斷培養的過程，建構出一套特有處事的習性與方式，使得客家女性產生各式各樣的實踐，這些實踐在臨機應變，不斷創新的情形下，經長輩傳承下來的飲食文化的實踐，深植實踐者心中。

何來美(2011)書中提及，張維安認為在漢人社會裡面，女性與廚房的印象一直是關係緊密的。「做客家研究，不了解客家女性，就不了解客家文化。」客籍作家鍾理和、鍾肇政和李喬的小說，所凸顯的客家女性，都具有堅毅、獨立的性格；相對地男性常是軟腳蝦，多少有點反諷。「娶某要娶客家婆，嫁尪不嫁客家郎。」從這句話的流傳，可瞭解客家婦女勤奮的本質；有人做過研究，一年 365 天，客家婦女有 320 天在工作；一般族群「男主外、女主內」，客家婦女卻是「既主內、又主外」（何來美 2011：274）。

客家女性被譽為獨立自主的健婦，實因嚴酷的現實生活帶給他們的啟示。在男性制約中的客家女性，向來被賦予賢淑端莊的女性，也被要求品德舉止都必須符合禮教守則與家教，在過去這樣的要求，也被放入客家(好姑娘)歌謠中傳唱，

很生動而又具體地反映了這些美德。

勤儉姑娘，雞鳴起床。梳頭洗面，先煮茶湯。
灶頭鑊尾，光光昌昌。煮好早飯，剛剛天亮。
灑水掃地，挑水滿缸。吃完早飯，洗淨衣裳。
上山撿柴，急急忙忙。淋花種菜，燉湯熬漿。
紡紗織布，唔離房間。針頭線尾，收拾櫃箱。
唔說是非，唔取荒唐。愛惜子女，如肝如腸。
留心做米，無穀無糠。人客來到，細聲商量。
歡歡喜喜，撿出家常。雞蛋鴨卵，豆豉酸薑。
有米有麥，曉得留糧。粗茶淡飯，老實衣裳。
越有越儉，唔貪排場。就無米煮，耐雪經霜。
撿柴出賣，唔蓄私囊，唔偷唔竊，辛苦自當。
唔怪丈夫，唔怪爺娘……能夠咁樣，真好姑娘！

(陳運棟 1979：236)。

從這樣地傳唱中也不難看出，社會宗族對客家女性標準，是無時無刻不用尺規來形容與丈量。客家婦女的美德：勤勞、勇敢、儉樸。這些美德，不是天生的，而是後天鍛鍊形成的，是社會環境壓迫下造成的。劉錦雲(1995)年針對賢良客家女性從3、5歲起，做母親的就心慈手不軟地教孩子學做工。例如：幫忙帶弟妹、打掃環境衛生、挑水撿柴、看牛羊、掌燈後縫補衣裳……等等。苦口婆心，百般教誨。而做女孩的，在母親終日辛勤勞動的工作，身教中耳濡目染，尤其是在重男輕女這一傳統觀念的支配下，一方面認為此乃天命，另一方面則為了分擔母親的負擔，自幼就養成克勤克儉的習慣。雖然都是極為細微之事，但能固守家園，讓丈夫無後顧之憂。再則是刻苦耐勞、自尊、自立、自信、自強的特性。客家女性對社會的貢獻是卓越非凡的。劉錦雲又提及，客家女性對孩子進行的勞動培訓是通過「做上教」、「做上學」和「邊講邊做」，客家婦女不僅著眼於日常生活中對於孩子進行勞動教育，客家女性是真正懂得讓子女在實際生活中學習的，她們用自己的言傳身教實踐著讓兒童在生活中預備生活的教育理論。(劉錦雲 1995：

Polanyi 認為：「行家絕技的交流只能透過示範，而不能透過技術規則，而要成為酒類品嚐專家，要習得品嚐茶葉的無數種不同混合味道的知識、要把自己培養成醫療診治師，就得在師傅得指導下歷經長期的實踐。」(Polanyi2004：70)。而葉乃靜(2007)有類似的看法，認為默會知識獲取的竅門是「做中學，用中學」，在實地操作，解決問題，改善品質和發覺錯誤記述的過程中，累積知識經驗，並逐漸形成個人記憶，只有從實務中學習才有意義（葉乃靜 2007：33）。由上述我們可以找出默會知識傳遞與學習的兩種主要方式：（一）做中學：從實際的練習中不斷學習；（二）師徒制：透過老師或師傅指導下學習。

早期客家社會，行父權體制壓迫客家女性之實，雖傳頌著客家女性的貢獻，但也間接助長了父權體制下不平等的性別分工，維繫了資本主義下不平等的待遇。現代客家女性在自己的族群身分底下，難免承接歷史延續中，傳統美德所帶來的檢視，背負著四頭四尾的規範，除了要做勞動力的工作，回到家還需要處理全部的家務。時代在改變，隨著家庭結構的改變，家務分工依環境背景、區域的發展而有所不同。在家庭中，男性參與家務的貢獻時，家庭事務的工作量似乎並沒有使女性跳脫繁重的家務工作。兩性間原生家庭的價值觀仍有差異，婆媳之間的諍對諍關係似乎自古而然，彼此原生家庭價值觀其衝突與扞格也會在共創的家庭中出現。反而將傳統的性別分工轉換成另一種形式，而繼續將家務事放置在女性的責任範圍中。

本研究透過客家女性在食物的準備與實做，在個人的經驗行為上，客家女性在整個成長經驗中，經由教養、觀察與規訓以學習準備食物的過程裡，以女性本身的角色來看客家飲食，以及以客家男性的觀點來看客家女性飲食的實做，使得人們能夠從其實踐當中，觀察各種行動者在特定場域中的實踐邏輯，以及其背後的社會文化影響力。客家女性在遽變的社會中，如何承接舊文化的期待，並且對女性角色形成符合當代人的性別認同，都是將要探討的重點。

第三節 食物的相關理論

飲食是人類生活重要的一環，飲食除了有維持身體機能的實用目的外，當食物被置於供桌上，或是在特定時節食用，不同場域在生活中被賦予不同地位。人們將食物視為一種象徵符號，透過種種活動，反映人心中的情感與價值觀。進食是人類的的基本需求，一個文化的精深與否，往往在「食」這方面表露無遺。飲食與文化密不可分，文化視為代代相傳的遺產。食物是一種人類產物，除了滿足人類基本的生理需求外，日常生活的飲食更是構成文化的一部分，對於食物的偏好、烹調方式、等構成了人類的飲食習慣，在日常生活中給予人們想像發揮的空間，進而發展出代代相傳的產物及飲食文化。

一、飲食與族群性

飲食研究專家賴守誠(2008)提及，食物自古至今是人類生活經驗中甚為根本的重要部分。自 1980 年代以來，食物通過飲食烹飪所帶有的社會、政治與美學的特質，在現代社會無堅不摧的快速發展中，逐步重新取得了重構並確立社會文化關係的顯著關鍵地位。賴守誠又述及，購買、烹飪與享用食物的實踐，是我們每日生活的基本特徵，這整個的食物活動再製了身體與認同。這些視之理所當然的實踐，幫助我們理解我們的世界與我們自己。食物提供基本滋養，但也顯示重要意涵(賴守誠 2008：9-10)。

法國人類學家李維斯陀(Claude Levi-Strauss)，曾經用食物的「生」與「熟」來比喻「自然」與「人工」及「野蠻」與「文明」。「生」是未經加工的原有物品，屬於自然狀態，「熟」是經過人工烹煮，那就是打破自然的狀態，而加以人力的改變，那就是文化的力量了。但是，傳統飲食文化系統的精緻美妙，並不能說是完美無缺的，何況環境的變遷，不同文化價值的互相衝擊，固有文化缺點，終於是要暴露出來的。(李亦園 1997：39)。

林淑蓉 2006 研究指出：飲食(eating)所反映的乃是一種社會情境，在不同的場合所使用或進食的食物種類、共食的人群、餐桌禮儀可能都會有所不同。例如，過年、過節的餐點與平日會有所不同，而在特殊的儀式場合的食物，例如婚禮與喪

葬所表徵的意涵更是有明顯的差異。此外，食物不但與族群有關，更與階層、性別、或不同世代（代表時間的差異）有所關連。因此，從食物與飲食習性來理解社會生活的脈絡，將可作為思考客家文化的重要範疇（林淑蓉 2006：6）。

飲食習慣是一個群體認同的表徵：「食物本身是意義的承載者，我們可以透過食物的研究來了解人類的行為與文化的意涵。每個人都必須吃，因此我們吃什麼（what we eat）變成是我們是誰（who we are）的一個非常重要的表徵，也就是說當你認同某個群體時，你會遵守該群體對食物的規範－何者可食，何者得禁」（林開忠 2006：63-82）。莊英章提及：「飲食是一個族群獨特的展現標誌，有其對祖先記憶的痕跡，亦是該族群長期實踐而成的生活內涵，其中或許尚存有族群原始的生活飲食習性，但更多數的表現應該是族群在生存的過程中與所處的土地、環境及不同族群互動中產生的改變與沉澱的文化」（莊英章 2003：15-16）。

一方水土養一方人，所謂的水土不服，就是指他吃的食物跟他的體質相衝突。就常民飲食文化而言，因從小生長地理環境及氣候影響，每一個地區生長的植物，就這個地區裡面，可以幫助當地的人適應該地區的環境，即使氣候的變化，也不容易生病。飲食因地制宜一個地方生產的食物，住在南方的人不適合吃北方的食物，住北方的人不適合吃南方的食物。

二、食物的烹調

孔夫子曾說過，祭祀等鄭重的禮食場合「不得其醬不食」（《論語·鄉黨》）。醬的利用為社會各階層人所必需，周天子的常膳，據說「醬用百有二十甕」之多（《周禮·天官》）「膳夫」。當時的「醬」是許多調味品的總稱、如賈公彥疏「膳夫」職文云：「醬是總名」。「醬者，百味之將帥，領百味而行」。到了春秋時期，大豆開始被用作醬的原料，其後不久，豆豉就成了長江中下游地區著名的調味佳品了。現代社會商品經濟，醬也早已進入作坊及工廠大量生產，城市居民已經很少甚至沒有再自製醬的了。但小城鎮中自製醬者仍不少，至於農村、山區居民，則依然因循傳統、家置一缸（趙榮光 1998：48）。

俗語所說的「開門七件事」裡，鹽和醬占兩項。由此可見鹹味在「五味調和」

中的重要地位。然而，對於歷史上那些「飢之於食，不待甘食」(《漢書·食貨志》卷二四上)，常常是「渴無所飲，飢無所食」，「所急朝夕之餐，所患靡鹽之事」的「藿食之人」來說(《後漢書·劉陶傳》卷五七)，鹽、醬等鹹味的意義至關重要，因為吃進必需的鹽才有力氣。所以，鹹菜才被庶民格外看重。漢代人所謂「醬者，百味之將帥，領百味而行」的本意正在於此(趙榮光 1998：54)

Felipe Fernandez-Armesto 對於飲食與族群邊界認同的關係有一番生動的描述：傳統菜色必然包含有關地區盛產的幾種主要食物和調味料，這些材料早已滲入大眾集體的口味，一再讓味蕾嘗到瀰漫在記憶中的同樣滋味，終而使人們普遍對其他的味道無動於衷，甚或受不了其他的味道。在可以取得同樣物品的地區當中，就連調理方法也能變成當地的文化特徵或認同象徵(Fernandez-Armesto 2005：213)。

賢良的客家女性善用巧思利用剩餘的蔬菜，製作滷鹹淡，將蔬菜清洗、曬乾，醃漬，食物不須經過烹煮，不必經過火而能成熟的過程，運用自然發酵自然熟成，不僅節省柴火的使用，在忙碌之時，隨時可取用，滿足一家之需求，環境造就客家女性身體力行自奉儉約的形象。

三、客家女性、飲食與權力、交換

父系親屬結構是台灣漢人家庭的特有文化結構，在這樣的父系結構之下，廚房往往是男性的禁地，正所謂「君子遠庖廚」，「在廚房的勞動位置中，煮食者主要是女性，然而，在食物生產的過程中，男人多半站在一個資源監督與控制的角色」(許聖倫等 2004：58)，因此，客家女性一直以來，在飲食文化上似乎扮演著尷尬的角色，在廚房這個小小天地中，客家女性儘管看似掌管了一個家庭的食物分配、以及食用，但實情卻不然。有關客家女性在食物的準備、煮食上，視其環境脈絡而定，其內部的權力運作會有所不同。在台灣父系親屬的文化結構中，家中男性往往是掌握經濟資源的一方，掌握經濟資源的一方，對於客家女性在家中食物處理的決定上勢必將產生影響。

有關食物與交換的討論中，Mauss(1989)從誇富宴中看出存在於人類生活中的禮物、交換的機制，進而討論其對人類社會關係的建構之意義。在全面性報稱的風

俗中，不僅人人有回禮的義務，這個義務還蘊含兩個同等重要的暗示：人人有送禮的義務與收禮的義務。他也從社會政治結盟的面向來分析食物的交換，理解人群如何實踐食物交換過程中的給予、收受與拒絕等行動，因此探討食物的交換即在理解社群如何交易(transaction)與結盟。他認為「物」是承載對他人情感、觀感的交換性載具。由 Mauss 的研究，我們可以發現禮物不但是義務性的，對方也有義務接受。而接受者更需在一定時間內回贈相等或更多的禮物以為回報。收禮與回禮的義務，可分成給予、收取，及回報等三種，此乃「誇富宴」的精髓所在，這就類似中國人所講求的「面子」。「給」的義務方面，最明顯是「邀請」，邀請者乃在公開取得認可的儀式中，不僅分配財貨，而已展示家族勢力與財富；受邀者有一種被尊重的肯認與人際成就感，否則會出現一種極端的報復來向主人示警。在「收」的義務方面，任何人沒有權利拒絕禮物或誇富宴；若拒絕則表示畏懼回報與怠忽義務，因而喪失社會地位。不過，在某些場合，拒禮是一種利及無敵的宣告；在瓜求圖社會裡，邀請是宣戰，拒禮乃因能力不足恐敗而不致招來一連串的戰禍，不過得自行舉辦一場「肥脂慶典」的誇富宴來熄火，這種拒絕禮得奉送銅器和肥脂給原邀宴而被拒絕的主人。一般禮物交換過程，贈禮或邀宴者必得讚美，收禮或受邀者必說感恩之語，無論是否真誠，都各得尊榮。在「報」的義務方面，回報是一種強制性的義務，未能履約者則必受到做奴役還債的懲罰，瓜求圖、海達及新宣社會都是如此，這跟羅馬人的賣身契(mexum)相似(Mauss1989：56-59)。

由此可見，飲食文化必須透過身體勞動，家人的互動，結合人際關係的結構洞，鑲嵌社會網絡的脈動，猶如製作飲食的磨板，點點滴滴匯入情感、時間並花些心思，創造獨特的飲食文化，如何再現傳統的飲食，是當務之急。

第四節 客家飲食文化的特色

一、客家族群與食物

文化是一群人在共同生活經驗所形成的風格與特質，經過長期流動、融入、離散、磨合接融而形成的總體生活經驗，建構出具有特殊性的在地生活模式。客

家文化是歷經不斷的遷徙後融合所形成的文化，在移民的旅程中，常民生活的文化，因為與其他民族的接觸與互動，而產生同化或保留原鄉文化，甚或交融創新成另類文化。是故了解客家文化的形成過程，有助於了解客家菜餚文化的形成與內涵。

王東 1998 在書中提到，客家是南遷的漢人與其他民族的融合體，他所說的其他民族指的是閩粵贛山區的少數民族。此外，王東提到客家民系與客家文化時，有以下的見解：客家民系是中國歷史上多次移民運動的產物，客家文化作為客家民系獨特的文化，也是由於移民運動而形成和發展起來的。可以說，移民是客家文化的主體，而長期的、大規模的移民運動，正是客家文化賴以生成的歷史契機和基本途徑(王東 1998：xvii)。

針對客家飲食有專書論述的王增能認為：形成飲食文化的主要因素有如下四點：第一，傳承中原（主要指黃河中、下游流域）；第二，南遷後發生和發展的新的飲食原料和飲食習俗；第三，受當地土著（主要是畚族）飲食文化的影響；第四，吸收相鄰民系（主要是廣府系和閩南系）及其他民系飲食文化的營養（王增能 1995：18）。長期研究客家文化的學者黃世明(2012)提及：客家人歷經長期遷徙與客居他鄉的經驗，影響客家族群的飲食文化，也影響食材的料理特色，長期以來遷徙適應的困境與生存資源不豐足的生活場域，養成珍惜物力與勤儉自奉的生活風格，物質需求的滿足，並不講究崇尚奢華取巧，使用的食材注重實在又能獲致起碼的溫飽，這或許是處於相對弱勢的經社位置者，不得不採取的「節制飲食」策略之一（黃世明 2012：257）。

楊彥杰(2000)提及，客家菜的基本特色是在特定的時空背景下，經過漫長的歷史傳承與演變過程而逐漸形成的。也因為如此，「客家菜與周圍其他地方的菜肴相比，也是你中有我，我中有你，並不是每道菜都是客家人獨有的。而從選料、烹調、口味等方面加以把握，則能從總體上反映出客家菜的特色。這些特色與客家人所處的自然環境、社會人文背景是緊密聯在一起的，同時也成為客家飲食文化的基本內容」(楊彥杰 2000：378)。林淑蓉(2006)也提到，客家飲食成為族群邊界食物是一個族群文化的「物質性」表徵，透過個人與特定社群對於食物的喜好，

或習以為常的感官知覺的熟悉感，食物成為區辨我群與他群之間差異化的物質性基礎（林淑蓉 2006：28）。

由上述成因可知，環境、移民、族群等因素，是形成客家飲食文化的重要因素。在這些因素影響下，造就了客家飲食文化的特色。勤勞、節儉，是一般人對客家人的刻板印象，也是不爭的事實，因為環境使然，客家先民因來臺較晚，大多只能選擇丘陵或山坡地居住謀生，因而形成「以山為家」的移墾社會，所以客家族群往往居住在窮鄉僻壤的地方，「逢山必有客」就是這個道理，在土地貧瘠的山區，居民生活不易，必須辛勤耕種、省吃儉用才能維持基本的生活需求。

二、客家食物的烹調特色

賴守誠(2006)在研究中指出，自 1980 年代以來，客家食物通過其所必然承攜的社會、政治與美學的特質，在現代社會去地域化與壓縮時空的快速推展中，獲得了空前凸顯。在此發展過程中，食物逐步成為社會文化力量運作的焦點，並取得了反映社會文化權力關係的顯著關鍵地位。通過報紙文本的歷史性分析，我們發現從 1951-1982 年間「客家菜」主要是作為移民鄉愁的發抒與記憶的回顧。從 1983 年到 1991 年「客家菜」在報紙媒體上的認識與呈現開始浮現具有對現代意義的面貌。在「傳統」客家文化已然面臨消失的厄運與現代資本主義生產／消費／商業體制試圖轉換客家飲食成為有利可圖的市場這種表面上似乎反向對立的發展中，呈顯出一個至關重要的共同認知與信念：「客家菜」是「客家民俗文化的核心要素(賴守誠 2006：53)

王增能在《客家飲食文化》書中描述客家菜的特色，飲食文化形成的原因及飲食文化的基本特徵，有深入的敘述，並指出客家飲食文化有許多是繼承中原飲食文化的傳統。客家菜有下列幾個特色：第一、重山珍，輕海味：因為客家族群多居山區，較多山珍、肉品而少海味、魚鮮。第二、重內容，輕形式：客家菜量多、實在，不求盤飾，這正是客家人實際的性格表現，不喜花俏，但求紮實。第三、重原味：講求菜餚的本位，菜餚搭配也較單純、不複雜，有人認為這是客家族群強調本味、獨味的思想，形成自然原味烹調風格。第四、喜歡吃內臟、雜物，

或許因所處環境和生活條件所造成，但也促成了客家人善烹內雜的本領（王增能 1995：16-17）。

黃世明(2012)也有類似看法，客家人利用居住地的環境特性，在山坡與丘陵地栽種作物，鑲嵌在不斷遷徙的生活經驗過程，發展出獨特的飲食文化。採用的食材，多半為山林間容易取得的野菜生蔬，例如：紫蘇、艾草、竹筍、龍鬚菜與過貓，增添客家人「吃野、吃粗、吃雜」的飲食特性。生產條件與生活環境較差，影響客家人的飲食風格，也使客家菜具有下列幾個特色：第一、重山珍，輕海味；第二、重內容，輕形式；第三、重原味，由於久居封閉山區，沒有受到其他近海菜系的影響，保留自然原味烹調風格；第四、喜歡吃內臟、雜物，或許因所處環境和生活條件所造成，卻促成了客家人善烹內雜的飲食料理(轉引自黃世明 2012：247)。

林淑蓉(2006)指出：「食物不但是標誌族群意識及建構族群認同相當重要的文化資產，我們亦可以經由個人對於食物的記憶來理解一特定族群的社會與經濟生活」。客家人大部分居住在地理位置較為偏遠的山區，長久以來發展出獨特的飲食文化，其飲食文化與客家的族群特性有緊密的關連，可藉由了解客家飲食文化的內涵就可以理解客家的社會經濟生活。滷鹹淡裡的醃製食品習慣，就可以顯見客家因物資貧乏所發展出來的生活智慧食品能夠長久保存，秘訣在於空氣的隔絕與食品的乾燥程度，因為隔絕空氣而使細菌不易進入，食物就不會腐壞，另外食品如果能降低含水量，讓細菌無法生存，就能夠讓食品品質保持良好的狀態(林淑蓉 2006：162)。許多學者認為客家醃製食品的發展主要是因應族群在遷徙過程中，為了方便攜帶及保存而研發出來的技術，亦有謂是因應客家族群勞動刻苦，身體耗損大量汗水鹽份，故必須加鹽補充，對此，實可視為這是客家人在「不穩定生態下的一種適應策略，以及儉約的表現」(莊英章 2003：10-17)。

陳偉明(1995)對食品如何乾製儲存做了詳細的討論。他提到食品的含水量和保存時間長久的相關性，經過乾燥處理過後的食物降低了含水量，並且與周圍的空氣溫度保持平衡，就能夠保證食品儲存的品質，讓食品能長久保存不易腐壞。醃製法的保存原理是以食鹽的高滲透壓與微生物發酵及蛋白質水解的作用，使產品保

有色香味和脆嫩的特色。食鹽的使用是為了抑制微生物的活動，增加食物的防腐性。因此，客家女性醃漬食物時，大多是以粗鹽對食物原料進行搓揉，經由搓揉的過程使鹽能夠滲透進去，以達到讓食物原料脫水及防腐的目的(陳偉明 1995：138)。陳運棟(1979)描述著：客家菜的口味是講究「鹹、香、肥」的，尤其鹹可以說是客家菜的標準口味。客家菜所以注重「鹹」，一方面是因為容易保藏；鄉下人買食物要逢年過節才買，一買要買好幾天的，又沒有冰箱，不是鹹，東西就容易壞；但是另一方面也是因為客家人做勞力的工作多，要流很多汗，所以才特別特別需要吃鹹的食物(陳運棟 1979：336-337)。曾逸昌也有同樣的觀察結果，過去由於交通不便，物資缺乏，所以常把食物曬乾貯藏或用鹽醃、用甕貯存以備不急之需。因此客家話的「脯」「乾」食物特別多(曾逸昌 2003：297)。

張玉欣和楊秀萍(2004)所提的五種烹調方法，依照加熱介質的不同，將烹調方式區分成火烹法、水烹法、油烹法、汽烹法及無火烹調法。認為烹調就是把食材原料加熱煮熟的一種技藝，一種調味與煮炊的方法。依照食材特性而使用不同的烹調方法，食材的料理方式也不同。每一種烹調方法用水量的多寡不同，加入調味料的時機不同，烹煮時間的長短也不相同。(張玉欣、楊秀萍 2004：129-133)。伊永文(1997)在《明清飲食研究》一書烹調篇，對明清時代烹調千變萬化的烹調技法有詳細的分類，書中參考許多古籍上的知識，詳細說明自明代以來的烹調技術。許多客家菜餚文化中，使用的烹飪技法與其相符合，顯見菜餚烹飪的方式在明清時代已經五花八門，客家文化傳承了其中的一部分(伊永文 1997：149-206)。

而黃世明(2012)也提及，客家人長期以來遷徙適應的困境與生存資源不豐足的生活場域，養成珍惜物力與勤儉自奉的生活風格，物質需求的滿足，並不講究崇尚奢華取巧，使用的食材注重實在又能獲致起碼的溫飽，這或許是處於相對弱勢的經社位置者，不得不採取的「節制飲食」策略之一。(黃世明 2012：245)

李喬在「哈客網路學院」主講客家飲食文化時，對客家與閩南的飲食文化做了一番比較，指出其間的差別有：(一)食物取材之不同：客家人過去多居住於丘陵地區，因此取用之食材多為山產，例如以蕃薯為主食、輔以稻米、玉米等食材；福佬人多以芋頭為主，並以稻米為輔。其他客家地區特有的食材還包括山蘇、山

椿、竹筍等。(二)飲食習慣之不同：客家人以「桌」為單位來設計菜色；福佬人以精緻的小吃為主，例如中南部著名的小吃文化等。客家人由於多為勞動人口，因此客家菜多以飽食為主；福佬人閒暇時間較多，多發展精緻飲食為主。(三)料理口味之不同：客家人做菜以單位(甜、鹹、酸、苦)為主，多強調原味樸素之料理方式，福佬人料理多以多重口味為主，例如甜鹹味、酸甜味等等，並著重於調味料的多元。另外，客家菜多為重鹹且口味濃，福佬人料理口味較清淡；同時客家菜因考量攜帶及保存方便，多發展乾燥可攜帶之飲食，而福佬人飲食則較多湯水的處理。(四)福佬人飲食相較客家人，受日本影響較大。

李喬(2011)認為文化可以減縮成四種：(一)生活方式(二)思考模式(三)行為模式(四)價值觀。此四種又可以三種系統來表現：一是表現系統、二是規範系統、三是介於表現系統與規劃系統之間的文化系統。飲食文化屬於文化系統，也就是堅固不會改變的。飲食除可以作為確認社會秩序的一種手段外，也可說是個文化的儀式展演客家傳統飲食的特色，第一點，就是在地取材。第二點，就是簡單樸實的烹調和保存食物的方法。第三點，「香」、「油」、「鹹」、「熟」、「陳」，到目前為止最重要的特色(李喬 2011)。

楊昭景(2005)認為物質豐裕、衣食無虞的現代社會，飲食目的已提升至較高層次，健康養生風潮盛行巷衢，而一向注重「油、鹹、香、濃」的客家飲食，勢必得做適當的調整，不過也不必太擔心放棄重口味的烹調原則就會失去客家風味，其實，若善用多種獨特的客家食材，做不同的創意變化，佐以精巧的手法呈現，相信新時代的客家飲食，仍是潛力無窮，不可忽視的。楊昭景(2005：25-32)「四炆四炒」就是客家鹹、香、肥口味特色的最具體展現，不但充分發揮客家烹調特色，同時也是客家傳統勤儉精神的極致表現(張瑞伶等 2006：74)。多數學者進行深入研究，均提及客家人經過多次遷徙，飽受顛沛流離之苦，且為了因應遷居山區的物資貧乏及妥善儲藏食物，練就一身製作食品再製的能力。俗語「有食想無時」，則是形容客家人未雨綢繆的精神，雖然過去長期不富裕，但並不阻礙食品再製的基礎，勤勞的客家女性乃為飲食文化的創造者。

走進苗栗客家地區隨處可見「四炆四炒」的客家經典菜餚，早期客家人生活

困苦，為了一年四季都有足夠的食物，發展出「醃、曬、醬、麴」等食物保存方法，有人說少了福菜、梅乾菜、黃豆醬……等，客家菜就不成味了各式各樣的醃製品，客家菜的特色是「肥、香、鹹、酸」。可以開胃和延長食物的保存，像筍乾、福菜是最佳佐料。梅干扣肉、客家小炒、客家爌肉、薑絲大腸等家常菜，受到無數老饕的喜愛。客家人將蔬菜作成醃製品，鹽和醬是最佳主角，不可或缺的原料，除了上述的作用外，也表現出他們愛惜食物的美德。在這當中客家飲食文化慢慢的被凸顯出來，講究的是道地與傳統的客家美食，不只有鹹、香、肥、油的特點，還有這當中許許多多先民累積的智慧。

客家先民認為身體內的鹽分會跟著汗水一起流失，體內鹽分若未補充，將造成「休克」昏倒，四肢無力無法勞動，因此客家飲食特別重視「鹹」味。客家名菜四炆四炒中的酸菜豬肚、鳳梨炒豬肺、薑絲大腸等，都是以酸出名的美食名菜。客家女性喜歡加醋酸調味，醋酸可以除去食物的腥味，同時又有殺菌作用，尤其動物的內臟腥羶味較濃，加入大量醋酸後，反而成為一道口味特殊的美食，客家諺語「女人會四炆四炒，灶下無麼个毋曉！」最好的詮釋。

三、歲時節慶中的客家飲食特色

傳統客家地區無論是食物或是裝飾物皆取材於大自然，人類將生活事物賦予象徵性意義，是每個文化皆存在的行為，客家女性善用唾手可得的食材，研製出獨具特色的客家飲食。客家飲食文化大致可分類為：客家菜、醃製食物與米食等三大體系。米食在客家飲食文化系譜之中，具有重要的風格特色，客家粄是以糯米產物為主，富含澱粉，黏性強，不易消化，其製品入胃後較具飽足感。能維持久時而不覺飢餓。對於從事田園勞動的客家人，上山下田正適合方便攜帶，隨時可以充飢。

粄類食物與客家女性一生息息相關，客家女性不僅刻苦耐勞，而且手藝精巧，擅長醃菜外，還更會製作點心，將稻米做千變萬化的創作，以米磨成漿後，經脫水、搓揉、炊蒸等功夫所製成的米食糕點，琳琅滿目。依不同節慶以春耕、夏耘、秋收、冬藏的耕作循環為基礎，每逢歲時節慶利用所收成的米，精心製作成各式

各樣的粿食，用來祭祀祖先、酬謝神靈及護佑農作的上蒼和土地。在祭天儀式後必有祭祖活動，祭祖是敬謝祖先們的庇祐並且希望繼續護持家族及照顧子孫，讓子孫們得以出人頭地、生活不虞匱乏。

第五節 集體記憶

每個人的成長背景不盡相同，記憶的內容與方式也可能大異其趣。而個人的記憶是群體記憶的一部分，對於某個事實或現象而言，或許某當事者只接觸了某一特定部份，但這經驗也讓當事者留下難以抹滅的記憶。讓有著類似體驗的人們可以仔細的思考，因此此記憶將會與我們得自社會環境的思考脈絡產生聯繫。本研究呈現不同參與飲食實踐經驗的舊時記憶，在歸納眾多訪談資料時，例如，打粿、做粿的經驗、滷鹹淡的經驗得以將多數參與相同記憶，歸納出一個近似相同的過程，並回應 Halbwachs 提出集體記憶形成的理論框架。

一、客家女性的集體記憶

每個人在心中都會有一幅屬於自己的圖像，只是，這一幅幅圖像勢必有很多地方有所重疊。個人的記憶可以說就是在社會集體框架之中的社會記憶，同中有異，異中有同容量大小不一的差別而已。黃金麟在《社會學與台灣社會》書中提及：法國社會學家哈伯瓦克(Maurice Halbwachs)認為集體記憶並非先天賦予的，而是一種社會性建構的概念，必須經過後天教育才會習得。記憶是一種集體性的社會行為，現實中的社會組織或者機構都有其對應的集體記憶；我們的許多社會活動，經常是為了強調某些集體記憶，以強化某一人群組合的凝聚力。這個經由各種社會機制所建構完成的記憶，它的存在使團體成員擁有一個共同的感受，形成一體感。記憶有兩種類別：1.個人生命歷程的記憶產生於人們親身經歷過的各種事件。2.歷史性的記憶則透過書寫傳述或照片之類的具體紀錄、以及慶典節日等社會活動來儲存。哈伯瓦克所強調的集體記憶，是可達到群體凝聚力的目的，這些常被作為喚醒族群認同的工具（黃金麟 2012:40-41）。

James Fentress 與 Chris Wickham（1988: 137-143）就認為女性在不同的社會群體中擁有多樣化的生活經驗，尤其是在家庭結構中，女性比男性更為強調他們的家

庭生活，女性通常回憶的過去是家庭史(王雯君 2004:64)。甚至 Maurice Halbwachs 的「集體記憶 (collective memory)」理論 Halbwachs (1992) 認為一個社會有多少群體，就有多少對應的集體記憶，因為記憶是一種集體的社會行為，人們通常就是處在社會中，才能進行回憶、重組與對自己的記憶定位，藉由集體記憶的強化，喚起群體成員心靈的連結，所以集體記憶是一個社會建構的概念。此種社會建構的觀念，可以從兩方面來探討集體記憶理論，一個是記憶存在的空間意義，尤其個人的記憶如何變成群體共有的記憶；一個是記憶存在的時間意義，在於記憶如何在過去、現在和未來中被選取。而集體記憶就在這樣的時空脈絡下架構一個共同體，甚至一個族群或國家。(Halbwachs1992: 37-53)

「娶妻當娶客家妹，嫁夫莫嫁客家郎」，及客家女性死後尊稱「孺人」從這些被褒揚的崇高美名，是客家女性內外粗細工作一肩挑的勞苦換取而來。早期傳統社會客家女性往往被視為具有「忍讓謙卑」與「順從孝敬」的美德，以及具有「四頭四尾」操持家務能力，其背後實隱含著對於客家女性兼具內外能力的極高要求。而面對劇變的社會社會文化的變遷、兩性平權時代的來臨，客家女性仍被認為保有「刻苦耐勞」與「勤儉樸實」的讚譽，顯示兩性在傳統父權體制下的既定性別角色要求與不平等關係。客家女性無私無我的犧牲與奉獻，把所有的勞動與責任視為一種義務時，把這樣的特質視為一種「美德」時，體力精神完全地付出，全然地服從於社會環境以及命運所給予的安排與任務。對於日常生活實踐的不同層面上，例如節慶祭祀、家務處理與記憶的承載，本研究認為應當從日常生活的飲食文化實做面向，來討論客家女性記憶與認同。

二、家族對於客家女性的食物實做記憶

王明珂 (1993) 指出，集體記憶理論使歷史研究還原過去事實的主張受到懷疑，轉而相信歷史是人們在特定的社會情況下對「過去」(社會記憶)所做出的選擇、重組與重建。換言之，透過集體記憶所建構的歷史，與過去事實有著相當差距，為了解釋現實情勢，集體記憶對於歷史不僅具有選擇性與詮釋性，甚至是扭曲的。另一方面，集體記憶也是對過去經驗的集體創造，或許個人的記憶無法支持過去

的事實，但透過團體的討論可使記憶受到修正，一同重建過去，成為團體的集體記憶；而過去所遺留下片段、扭曲的記憶，則以各種形式保存著，如文獻、石碑、傳說與照片等。值得注意的是，某些記憶之所以能夠被選擇、重組為集體記憶，往往反映了團體的共同利益；為了達到這個目的，於是出現了所謂客觀的證據，創造出傳統。(王明珂 1993：6-19)

在客家飲食文學裡，作者常透過對食物懷舊情感的書寫，藉以喚起一群人(族群)共同擁有的經驗與回憶，並從共同的記憶裡，喚起情感的共鳴，以達到族群認同的目的，進而形成族群的凝聚力。例如：在婚喪喜慶的場合中，客家人常吃的菜粿，藉由節慶活動群體合力拍打的過程與分食的經驗中，無形中便喚起族群共同的記憶與認同，因而產生一種情感的凝聚，形成一股團結不易切斷的力量。

王明珂 1996 在《誰的歷史：自傳、傳記與口述歷史的社會記憶本質》一文中指出，在過去對於記憶的研究中發現，個人的記憶絕大多數來自於社會生活，也就是與他人的社會活動中被共同記憶起，或在特定的社會背景中重建，符合個人的社會身份認同；而個人在社會活動中獲得與建立記憶的同時，也與其他社會成員共同保存、回憶、創造「社會記憶」(王明珂 1996：147 - 184)。對於客家女性的印象，在生產勞動下，不外乎看到頭戴笠帽，肩挑重擔，穿梭於廚房與田埂間，農事、家務忙碌不停，如生產勞動的機器。鮮少看到停下腳步的身影。傳統客家女性做菜的材料都是現採現煮，平常吃的青菜、蔥、蘿蔔、地瓜葉、芹菜也都是自己種的。而蘿蔔是客家人利用休耕時所種植而成的農作物，蘿蔔熟成後，客家女性將蘿蔔物盡其用，蘿蔔錢是將新鮮蘿蔔刷成狀似銅錢的薄片，經過陰乾、曬乾而成。加入醃鹽巴搓揉滷製各種蘿蔔食物，在屋前禾埕曬蘿蔔乾、蘿蔔錢、蘿蔔絲是客家地區常見的景象。此時節紀錄著客家女性(婆媳、母女、妯娌)，為家庭奉獻勞動力，人際間流動的呈現，也是現今客家人的共同的記憶。本研究將以客家女性的角色，來探討婆婆透過每日的三餐實做，教導夫家慣用的客家菜餚烹煮，與原生家庭習得的烹煮習慣。婆媳、妯娌間為家庭奉獻心力，呈現文化資本產生的拉力；另一方面透過飲食實做出客家飲食文化的創新與揉合面向。由此顯現客家常民飲食文化背後，其實隱涵了婆媳、妯娌位階的權力關係以及以夫為

主的男性邏輯，並藉由食物製作所構成的生活經驗記憶面來了解客家女性的生命歷程。

三、客家女性的飲食文化的傳承

家庭內飲食文化的經驗傳承，在原生家庭的學習由觀看、學習、到實做，其一道道學習的過程，實蘊含了許多深刻的意義。對於飲食文化有深入研究的賴守誠（2007）提及：「餐飲」表面上是明顯帶有生物性，但同時也確切具有高度社會性。吃的東西、吃的地方、準備的方式、吃的時間與共餐對象、食物對我們的意義等，這些全都屬於某種社會安排」。在家庭中，做這些社會安排的，是待在廚房中的女性，從準備食材、洗菜、切菜、烹調到完成一道菜，這一系列的動作，都可視為某種程度上的社會安排。而做菜不是只有做給自己一個人吃，賴守誠在其研究中提到一個「家庭餐飲」的觀點，他說：「家庭餐飲」是為了特定的家庭成員而準備，「家庭餐飲」暗示著一種彼此的連結，而準備每一餐對家庭成員具兩種意義：不只是為家人提供食物，也是要让家人口味滿足。「家庭餐飲」的探索除了應檢驗菜餚生產與供給中重要的社會面面向外，但家戶飲食的實踐不應忽視更大的經濟、科技改變的背景。正如同許多人類學家和社會學家曾指出的，家庭中的日常「家庭餐飲」是結構化的食物事件，且在社會與文化再生產上有特別重要的意義（賴守誠 2007：24-25）。由此可見，家庭飲食在過去的社會脈絡中相當重要，家庭餐飲在現代社會中的重要性已逐漸失去功能，女性已不進廚房，其傳承狀態已面臨考驗。客家飲食文化日益受到重視，客家女性煮食角色的改變，而從家庭食物到商品化，是否仍保留傳承的意義，為頗值得探討的議題。

第三章 研究方法

研究方法的選定，係根據研究中進行思考時所運用的主要理論架構而定，理論架構是研究中較抽象概念化的探討，必須有適當的研究途徑來落實於實際的操作層面上，此外，研究方法的選擇以是否能夠確切的達到研究目的為基準。因此本章旨在說明依據研究主軸：客家女性飲食文化的實踐與傳承，作出研究方法的選擇與運用以及研究設計。

本章分為三小節，分別闡述參與觀察法、深入訪談法、口述歷史法。本研究調查苗栗地區的客家女性，在家庭生活與家族間之互動，從食物的味覺習性與日常生活飲食的實做，探討客家飲食的文化包括：醃漬文化—因應方便攜帶及保存食物，反映了客家族群的生活型態，兼具鹽分補給的功能。例如：豆豉、鹹菜乾、鹹豬肉、醬蘿蔔、桔醬、醃嫩薑。粄之米食文化—以糯米為主，製成各式點心或祭祀用品。除了歲時節日吃粄之外，也是客家女性為外出勞動的家人所準備的最佳點心。例如：粿粿、豬籠粿、米篩目、粿圓。客家菜餚文化—客家人刻苦勤儉的鮮明特性，充分表現在客家經典菜餚「四炆四炒」中。「四炆四炒」包括豬肚酸菜湯、客家爌肉、排骨炆菜湯、肥湯炆筍干；客家炒肉、薑絲炒大腸、豬血炒茼蒿菜，豬肺鳳梨炒木耳（鹹酸甜），一頭豬裡裡外外連內臟都充分利用，一點都不浪費。顯現客家女性勤儉持家，與愛物惜福的獨特文化。

本研究主題在於探討客家女性於客家飲食的實踐與傳承，從日常飲食材料的取得，廚房器具的製作，食材的醃漬處理，乃至烹調的過程，進食的習性，食物與祭祀節儀等，均出自慧心巧手的客家女性。而客家女性在成長過程與長輩、家庭成員在廚房空間互動相處調適歷程及經驗，都是值得紀錄與研究分析的題材。採用質性研究方法，深入各場域觀察當地住民對客家飲食的觀感，並訪談客家女性有關日常生活客家飲食的實做經驗，在各種場合食物的準備過程，發掘受訪者內心的看法，然後將訪談結果轉化為研究的概念，進而進行資料的分析。

第一節 參與觀察法

Lindemann 認為傳統文化研究中的訪談法，訪談者往往需要扮演著客觀外來

者與觀察者的角色；事實上，作為一位文化研究者，扮演客觀外來者是不夠的，應該深入被研究者的生活世界，親自到研究的現場去親身體驗。才能真正了解現象或行動之意義，所以 Lindemann 建議研究者都應該採取參與式觀察。（潘淑滿 2003：270）。

顏祥鸞提及，欲在田野當中獲得資訊最初步的方式就是透過研究者在最直接、自然的情境中觀察，其次則是透過報導人自己深層的描述。要獲得這樣的資訊，我們需要靠參與觀察以及深度訪談的方式收集報導人的經驗，並觀察報導人的處境。若期望將蒐集的田野資料置於社會文化的脈絡當中，參與觀察就顯得非常必要。參與觀察是研究者將自身放置於自然的情境當中，透過研究者的眼睛將觀察到的過程，以各種方式紀錄下來。意義的產生鑲嵌在互動的過程和情境脈絡之中。假如研究的主旨是希望瞭解一個環境的活動和互動、如何對某種行為與信仰賦予意義，參與觀察就是上乘的研究方法。進行參與觀察的研究者，會將在研究現場的觀察，詳實的紀錄下來，盡可能仔細、明確的描述現場狀況，盡量不要用抽象、或帶有個人情緒的字眼，先將現場觀察所得忠於原味的紀錄，在文本紀錄的另一邊，用自己主觀，帶有反省式的紀錄研究者內心的感動或想法，也可把有疑問的地方作標記，做為日後持續研究時的重要參考，採訪後謄寫逐字稿，調查筆記可能非常多，要把自己的觀察與評論分開註記，不要把觀察資料與自己的意見混在一起。（顏祥鸞 1996：195-221）

高淑清在《質性研究的 18 堂課》指出六點，做為實地參與觀察者在文本建立時的叮嚀：(1)不要拖延文本建立的第一時間，馬上紀錄捕捉剎那。(2)紀錄之前勿與研究同分享觀察事項，避免分心而散焦。(3)勿累積太多實地觀察，而遲遲未完成札記的完整記錄。(4)以快速筆記勾勒出綱要，並保留最原始深刻的記憶。(5)以觀察的時間順序，鋪陳札記紀錄與流程，若發遺漏再補充使之完整。(6)體認「札記紀錄真是相當費時費神的功夫」。故參與觀察後的紀錄亦是保留原始資料的一項重要步驟(高淑清 2009：148-150)。

本文由苗栗客家女性客家飲食的實做，菜餚烹調方法的傳承，找出客家人的生活智慧，探討客家菜餚滷鹹淡的特色。運用參與觀察法，由於苗栗全縣 18 鄉鎮均

為客家文化發展重點區，頗具客家特色，值得深入研究。研究者融入客家生活中，觀察並拍照、錄影，期望能印證文獻所談，並發現更可貴的客家女性傳承飲食文化，所隱含的深層意義。

米飯為客家人的主食，三餐無米飯則不能稱為「食飯」，除了單純以白米飯食用外，以米為原料的各種點心及粿類食品琳琅滿目。點心類有米篩目及粿條(面帕粿)等；過年過節、婚喪喜慶才出籠的粿類食品如：紅粿、龜粿、芋粿等，尚有利用發粉膨發的勃粿，利用糯米椿打而成的案粿，還有利用不同特性的兩種粉類製作而成的九層糕等，無一不顯現出客家女性手藝之精巧，創造出這麼多元的粿。深入田野觀察，初步發現客家女性製作粿類食物，材料大都以蘿蔔為主，利用曝曬的蘿蔔製成蘿蔔絲、蘿蔔錢、蘿蔔乾。蘿蔔絲為豬籠粿的配料，或加蛋成為菜脯蛋。滷鹹淡更是拿手絕活，家傳醃製風味獨特的醬菜—老菜脯，據說具有療效，外觀上烏烏亮亮的，打開罐子時撲鼻的香味，足以挑動味蕾，令人流連，烙印在許多老一輩的記憶裡，更是離鄉遊子懷念的滋味。

第二節 深度訪談法

本研究採用深度訪談法，由於研究主題著重於探討客家女性個人化的經驗、感受與心路歷程，在訪談過程中，根據事先擬好的訪談大綱及受訪者的回答，延續問題做後續的探討。期望受訪者能透過類似生命史的方式描述其成長經驗與生命脈絡，讓受訪者以講故事或舉例的方式，對自己的生活細節進行比較細緻的描述，並透過深度訪談，理解地方社會之在地知識與受訪者對生活歷程的經驗和感受。

深度訪談可視為一種會話及社會互動，它的目的在於取得正確的資訊或瞭解訪談對象對真實世界的看法、態度與感受。訪談的形式可分為結構化訪談、非結構訪談、半結構訪談，結構化的訪談或稱標準化的訪談通常是用來蒐集量化的資料，它的問題形式、回答方式及進行的方式都有一定的程序。非結構化的訪談則無一定程序及形式(王仕圖、吳慧敏 2003：95-113)。本研究以半結構式的訪談，事先擬定幾項訪談大綱，運用更彈性的訪問方式，主要為讓受訪者以追憶的方式回顧過去，這樣的訪談並不能保證得到完全正確的資料，因為人們總是會遺忘或是

過瀘過去發生的事件。因此，在訪問前研究者自身就該對過往歷史背景有通盤理解，一方面可以適時提供受訪者回憶的脈絡，也可以幫助自己檢證資料的可信度。於訪談當天正式進行前，會先禮貌地介紹自己，及對受訪者說明本次訪談的課題，同時說明為何其被選擇作為訪談對象，並表明希望從受訪者的生活經驗瞭解研究命題。

本研究旨在於探討客家女性飲食的實踐與傳承，客家先民早期以耕種水稻為主，並以稻米為主要糧食，善用二期稻作休耕的田地種植蘿蔔、芥菜創造出各式各樣的醃漬品即所謂「滷鹹淡」。客家人於歲時節慶、農忙及農閒時將所收成的稻米製成多樣的米粄製品做為祭祀供品及點心。米粄製品與醃漬食品生產與技術的相關知識，無法只透過言語敘述而有全盤瞭解，因此為了探究客家女性在飲食之實踐與如何傳承，研究者必須進入研究場域，觀察客家女性平日或節慶，蔬果及米粄製品生產動態及實做過程。研究對象選擇現在仍然堅持客家傳統飲食風味之客家女性為主，要能在日常之生活飲食習慣上保持著客家飲食原有的風味，並且具備傳統客家飲食文化中製作節慶祭品的能力。欲研究苗栗地區的客家飲食文化，應該從年長的一輩身上著手，尤其是 50 歲以上的老人家。他們經歷過艱難刻苦的歲月，曾有滷鹹淡的廚房實踐好手藝，她們見證了物資匱乏年代困苦的生活，真正體驗出勤儉持家的重要性，並訪談 30 至 50 歲對客家飲食文化面臨消失對於傳承的見解。本研究尋找研究對象的方式，採取立意抽樣與滾雪球取樣來進行受訪對象的邀約，所謂的立意抽樣是指研究者選擇符合研究條件並能提供豐富資訊的對象，向其邀約並進行深度訪談的研究。而滾雪球取樣，則是研究者徵求受訪者協助，提供其他合乎研究條件的適合人選，藉此逐漸擴充訪談蒐集的範圍。

人與人之間的互動是進行研究最基本的方式，因此，考量並尊重受訪者的立場是訪談進行必須要有的態度。（一）保密原則：訪談進行前，事先強調針對受訪者訪談錄音以及事後的謄稿與分析過程均全程保密，不公開為原則，並且採取代碼取代姓名以維護受訪者的隱私。（二）良好的互動關係：訪談前後均須與受訪者維持良好的互動關係，切忌過於功利取向的只在意受訪者可以給你什麼，訪談結束後便切斷與受訪者的關聯，這將不利於研究者與受訪者的關係建立以及往後獲

得更進一步的深度資訊，應與受訪者建立良好的友誼關係，適度的在訪談情境之外，釋出研究者對其生命中的關懷，實有助於訪談的順利進行。(三) 訪談技巧的拿捏：研究者在面對無法預測的各種訪談場合時，如何解決情境性問題便顯的相當重要，處理的不妥善，嚴重者甚至會因此失去訪談機會。例如：敏感的婆媳、妯娌關係便是研究者必須妥善小心處理的部份。避免造成彼此的立場為難進而影響資料的豐富度。深度訪談法是研究者與受訪者間的互動，就本質而言，深度訪談是一種對話，研究者為談話設定出概括性的方向，並追蹤受訪者所引發的特定主題。由於深度訪談十分近似日常談話，所以研究者必須提醒自己並非進行日常談話 (Babbie2004：468-471)。

研究者進入研究場域，曾經和受訪者一起到菜園工作，澆水、拔草等，體會種菜的學問和辛勞；也曾去過販售客家米食的婦女家中，學習製作客家菜包，參與洗米、磨米、炒香料、包餡料、炊煮的過程，了解客家米食製作的不易和繁複的工夫；也請教受訪者蘿蔔、瓜類如何滷鹹淡以及紅麴製作的技巧，以及菜餚烹煮要領。選擇介入實做而非只是單純觀察，是因為不想做個局外人。身體力行方能感受客家女性的煮食心境，了解她們的心路歷程與真實感受。

第三節 口述歷史法

在進行文獻探討的過程中，發現針對客家女性飲食文化的實做與傳承非常的少，幾乎可說沒有被提及到此相關議題，訪談過程中經由年長的客家女性口中透露，早期節慶祭祀中的玉兔、鳳凰及企雞企鴨製作，年節各種板類祭品的呈現，無不出自聰慧的客家女性善用烹飪巧思，表達對祖先的敬重與家族凝聚的象徵意義。客家女性懷念外婆將吃剩的豬肉翻炒成肉鬆的惜物精神，客家男性難忘媽媽煮食的滋味。客家飲食的集體記憶，勾勒出客家飲食的文化內涵。

口述歷史是一個人的生平閱歷、歷史經驗和感情世界的紀錄。受訪者接受訪問，訪談者將他所說的，忠實的記錄下來。一般而言，訪談涉及的內容較無設限，口述歷史指的是發生在過去的事。(江文瑜 1996：249)而 Rinehart(1992)認為現階段採取女性主義口述歷史法的原因有以下五項：1. 發展女性主義理論。2. 表達對

其他女性的親近與欣賞。3.貢獻於社會正義。4. 幫助不同社會階層的彼此了解。5. 用女性的眼睛挖掘事件的意義。(江文瑜 1996：251) 口述歷史最適合弱勢者、較少使用文字者與侷限於私領域者，讓過去被主流歷史排除在外的弱勢者藉此發出自己的聲音。可彌補文字歷史的不足，容易獲得第一手資料；單人的口述歷史因內容詳盡，除了涵蓋外在的事實也包含了內在的感覺，可以反映歷史的變遷與女性心路歷程的軌跡。針對某種特定主題而設計的多人口述歷史，可以透過歸納、整理、分析、與比較，而作為歷史詮釋的論點；所獲得的資料常可用來挑戰主流之歷史詮釋與社會學觀點。

本研究採用口述歷史方法的原因，是搜尋客家女性飲食的實做文獻十分缺乏。例如發現傳統婚禮企雞企鴨與玉兔的飲食實作過程，面臨消失的危機，馬不停蹄的以滾雪球方式，務必找出會製作的老婦人，詳實記錄其過程。江文瑜指出，口述歷史方法訪談前的準備工作：對於發展初步的題目和問題，不要一開始就設計許多特定問題，也不要把自己預設的想法放進問題中，限制了受訪者想像力，要重視語言使用的問題，事先找到精通彼此語言的翻譯者。訪問時應注意事項：1. 重視訪談時的互動關係。2.訪問者應學習仔細傾聽受訪者的語言。避免在場人員干擾的產生(尤其是男性)非口語資料的收集(相片、日記、書信)喚醒受訪者記憶資料的整理與求證。對於記憶糊模的問題須再三詢問、確認。受訪者不斷修改自我的看法，口述資料由口語轉換為文字注意句子語意的流失，以近似語意取代的問題。本研究在進行口述記錄過程，曾以苗栗市誌、頭屋鄉誌、館鄉志、頭份鎮誌……有關客家女性飲食相關的老照片以勾起受訪者回憶，以增添內容之研究需求。每一個口述歷史的完成，從訪談前、訪談中、到訪談後的過程都相當耗時。在作多人口述歷史研究時，受限於口述者的記憶好或壞之影響，所收集的資料產生質或量的差異，影響在作資料的對比分析時之困難。(江文瑜 1996：253-263)口述歷史的重要性誠如楊照(1995a) 所言：口述歷史資料不應該被草率視為文字史料關如時不得已補救。我們必須學習面對、承認把感情反應也合理納入的「另類歷史」，也就是說，口述歷史帶給我們的是一種更具時間縱深、現在與過去綿延無盡對話空間的不同型態歷史意識、歷史感。(江文瑜 1996：269)

歷史學者連瑞枝於第一屆台灣客家研究國際研討會所發表的「客家婦女口述歷史初探：以母女關係與家戶勞動力為探討主軸」，可以說是從客家女性的主體經驗中，透過口述史的方式進行探究。一開始連瑞枝即表明這篇文章的目的不在於說明客家婦女的特殊性，也無法視客家族群的文化因素是決定客家婦女生命史的要素，而是希望藉由這幾年在學術界已經逐漸形成有關客家婦女的研究的幾個脈絡，透過北台灣客家婦女口述訪談內容，也就是從一個非「他者」的角度來思考客家婦女在家戶結構中所扮演的角色（連瑞枝 2006：4）；以及藉由客家女性生命史的訪談來凸顯客家婦女主體論述，提供更多觀察家戶運作的內在視野（連瑞枝 2006：10）。

將蒐集到的資料作言談分析與內容分析，並賦予歷史的詮釋，是整個口述歷史的最後步驟。歷史學者應和文學批評家一樣，用敏銳、人道的方式瞭解作者之意。整個訪談應該被解釋為訪問者和受訪者兩者共同的产品，是一種言談的形式。既是言談而整理成的文本，則應依照言談分析與內容分析的方法，同時就形式與內容作分析，最後輔之於歷史學或社會學理論。另外，最後的詮釋也應考量是否和受訪者的原意衝突，而非只是訪問者單純套用理論的單方面意見，若不符，應與受訪者溝通與解釋，使彼此更瞭解對方的想法，而能做出最好的詮釋。

向來，書寫客家都是屬於男性的，或是屬於所謂知識份子與作家的。而本研究的意圖就是希望平常遊走於私領域的客家女性，那些屬於勞動階級或家庭主婦的客家女性，可以透過自我的書寫，對自我有更深一層的理解與接觸。本研究透過口述歷史，將客家女性在飲食的實做以錄音訪談的方式，蒐集受訪者口傳記憶，以及具有歷史意義的個人觀點，以錄音或錄影記錄彼此的問與答。在記錄的過程以靈活多樣的方式互動，將報導人生命歷程中的喜怒哀樂，真實呈現。研究者先搜集文獻，例如：翻閱老照片與之對話，勾起對往事的回憶，延續話題，甚且，請提供老照片或古文物，貼近日常生活，引發更多的記憶，讓紀錄更加詳實。

王明珂在《誰的歷史：自傳、傳記與口述歷史的社會記憶本質》一文中指出，在過去對於記憶的研究中發現，個人的記憶絕大多數來自於社會生活，也就是與他人的社會活動中被共同記憶起，或在特定的社會背景中重建，符合個人的社會身

份認同；而個人在社會活動中獲得與建立記憶的同時，也與其他社會成員共同保存、回憶、創造「社會記憶」。他認為不論是自傳、口述歷史或傳記，都反映了傳主本身、訪問者與受訪者、撰寫者等角色與社會之間的互動。王明珂運用了 Bartlett 基模的概念，認為自傳、口述歷史或傳記所呈現出的歷史，都受到了上述行為者各自在過去的記憶與經驗中所凝塑之「心理構圖」(schemata)，以及現實社會中個人與群體的利益抉擇所產生的文化與社會認同傾向的影響（王明珂 1996：149-159）。

本研究以滾雪球的方式，深入日常生活中的各場域，尋找受訪者，客家女性飲食的實做，包括：米食文化除了日常生活三餐飲食，並製成各式點心或祭祀用品。客家名菜「四炆四炒」大都以滷鹹淡為重要材料。故以苗栗縣客家女性為訪談對象，調查的地區以苗栗縣客家生活圈為主。訪談對象聚焦在曾經有飲食實做經驗的客家女性，並實際紀錄製作過程。客家祖先則依不同節慶以春耕、夏耘、秋收、冬藏的耕作循環為基礎，每逢歲時節慶以各式各樣的粿食，用來祭祀祖先、酬謝神靈及護佑農作的上蒼和土地。透過客家人的宗教信仰與習俗，探究客家女性藉由食物製作，從日常生活準備三餐的知識到逢年過節祭拜，在傳遞食物準備知識，婆媳、母女在代間的流動的經驗傳承。藉由客家女性口述，將逐漸被遺忘的客家文化得以永續留傳。

表 1 受訪者基本資料

編碼	性別	身份背景	年齡	原生地	夫家
W1	女	曾任外燴工作	90	頭屋鄉	頭屋鄉
W2	女	傳統客家女性	85	銅鑼鄉	銅鑼鄉
W3	女	傳統客家女性	82	頭份鎮	頭份鎮
W4	女	傳統客家女性	80	公館鄉	公館鄉
W5	女	曾任外燴工作	78	苗栗市	頭份鎮
W6	女	傳統客家女性	75	造橋鄉	造橋鄉
W7	女	曾任高中烹飪老師	72	北埔鄉	頭份鎮
W8	女	退休人員	66	三義鄉	苗栗市
W9	女	公職人員	64	苗栗市	公館鄉
W10	女	公職人員	60	苗栗市	苗栗市
W11	女	退休人員	59	西湖鄉	公館鄉
W12	女	工作坊負責人	58	關西鎮	獅潭鄉
W13	女	私人企業員工	55	竹南鎮	苗栗市
W14	女	貨運司機老闆娘	55	竹南鎮	三灣鄉
W15	女	自由業	54	竹南鎮	獅潭鄉
W16	女	小吃店老闆娘	52	三灣鄉	頭份鎮
W17	女	私人企業員工	48	造橋鄉	南庄鄉
W18	女	禮品店老闆娘	48	中壢市	苗栗市
W19	女	私人企業員工	46	公館鄉	公館鄉
W20	女	私人企業員工	43	通霄鎮	頭份鎮
W21	女	私人企業員工	42	西湖鄉	苗栗市
W22	女	私人企業員工	38	公館鄉	頭份鎮
W23	女	小學老師	37	竹南鎮	獅潭鄉
W24	女	私人企業員工	31	獅潭鄉	頭份鎮
W25	女	食品業老闆娘	78	東勢鎮	公館鄉
W26	女	小吃店老闆娘	52	苗栗市	苗栗市
W27	女	小吃店老闆娘	47	新北市	苗栗市
M1	男	公職人員	52	南庄鄉	
M2	男	私人企業員工	55	三義鄉	
M3	男	私人企業退休人員	58	西湖鄉	
M4	男	公職退休人員	65	頭份鎮	
M5	男	公職退休人員	77	三灣鄉	

資料來源：研究者自行整理

表 2 訪談大綱

主題	待答問題	訪談大綱
客家飲食知識的來源	1.如何學習製作客家菜餚？ 2.如何面對家人對煮食菜餚不同的意見？	1.您認為什麼是客家菜？何時開始學做客家菜？誰教的？ 2.前前後後學了多久？學做客家菜過程中有沒有比較辛苦的事？或有趣的事？ 3.現在還有做粿類的食物嗎？如果沒有，什麼時候開始不自己做了呢？ 4.粿類的食物的大都什麼時節做有那些人一起做？誰來幫忙？您希望有人來幫忙嗎？ 5.平常做的客家菜和準備年節拜拜的用品一樣嗎？ 6.在不同的時候，烹調方式上有沒有什麼不同？ 7.男人會對你煮的食物意見很多嗎？有什麼意見？對他們的抱怨而改變煮食嗎？
客家飲食文化中過去與現在隱含的文化意涵	1. 客家女性在原生家庭與結婚後食物烹煮的差異？ 2. 客家女性藉由廚房食物的準備獲得夫家的肯定，就能提高家庭地位？	1.請問您目前在家是否要負責煮三餐？通常以誰的口味為主？（家人對你煮的菜有什麼想法嗎？） 2.您覺得夫家和您娘家的菜有什麼不一樣的地方？（例如口味、食材）可以談談你煮菜的方式，例如：廚房器具、烹煮食材、調味料使用嗎？ 3.家中拜拜時，都是由誰準備祭品？都準備些什麼？請詳細說明，可以回憶一下家人拜拜時的

		整個過程嗎？如果中沒有女性準備？誰來處理？ 4.婆婆或其他家人會希望您學習準備性禮或祭拜嗎？你都怎麼做？ 5.現代煮食方式跟以前改變很大嗎？為何改變健康？簡化？ 6.家中有很多醃漬食物嗎？如何製作？ 7.家中有很多米食食物嗎？做那些粄？如何製作？跟娘家有何不同？ 8.會覺得傳統客家女性很累很辛苦嗎？為什麼？ 9.您覺得什麼時候獲得夫家的長輩的肯定與責任加重？
客家飲食如何建構客家族群的集體記憶	1. 最難忘長輩留下哪些食物製作的過程？ 2. 食物製作的過程有哪些令您印象深刻？	1.食物製作的過程有沒有讓您回想起什麼事情？客家菜真的是鹹香肥嗎？現在還是嗎？ 2.在您小的時候，媽媽煮時什麼客家菜令您印象最深刻的？媽媽煮的菜現在又有什麼是令您印象深刻？為什麼？ 3.小時候曾經幫忙家中長輩哪些廚房的事？辛苦嗎？家中男性會幫忙嗎？ 5.會打算讓下一代繼續傳承這份工作嗎？（為什麼？）怎樣教他？傳統客家醃漬或煮法的失傳危機嗎？客家傳統飲食文化應該由誰來傳承？如何傳承？

資料來源：研究者自行整理

第四章客家女性食物準備的實做經驗

傳統漢人社會「重男輕女」的觀念深植各族群，養兒才能防老，而女兒必須嫁人，嫁人後勢必將生活重心轉移至夫家，對娘家經濟上的幫助與生活上的照顧實在有限，無論是在原鄉或移墾來臺灣定居的客家社會中，大多數生長在客家大家庭中的女性，都有其應盡而無法推脫的責任與義務，大家族制度下的宗族社會，女性幾乎是沒有發言權的，只有履行責任的義務。不過隨著時代的推移演變，知識的普及，男女平等觀念的推行，1980 年代以後的客家女性，因為社會結構改變的關係，已經漸漸的掙脫了這種大家庭舊式觀念的束縛。在男尊女卑時代，女性是勞動力的參與者，也是夫家全家人心中的核心。面臨時代的轉變，女性意識、勞動市場需求和家庭經濟相互影響下，家庭中日常起居的生活模式，使得客家女性扮演的角色意涵也隨之更迭轉變。

第一節 客家女性如何學習食物的製作

傳統對於客家女性在廚房空間，擔負著客家飲食文化傳承的重要角色，「灶頭鑊尾」指的是客家婦女允文允武，除了理家內，又要向外推展外務(人際間的交流)。小至自己上山挑擔撿柴外，回到灶下又要有煮食的能力。所謂巧婦難為無米之炊，客家女性非但家庭生活方面要節儉，又得顧及家中老嫩大小的健康和體力，所以要做到圓滿周到，實在正考驗著她們的智慧。傳統客家女性日出而作日落仍未息。指的是每日天未亮在用餐時間前，忙完田事後，趕回家中準備家中餐食物，直至晚間仍要為三餐事務操勞，打著微弱燈火至菜園撿菜蟲。在廚房下展現自小所接受的煮食訓練和技能。於逢年過節時，全家人都自外地返家，要準備數十人份的餐飯也是難不倒的事。如此辛苦，卻要等到全家大小都用完餐後，自己才「揀頭食尾」，吃殘羹剩飯，雖說是家中的主要勞動者，對家庭作出莫大的貢獻，而自家所得到的卻是極少。

一、客家女性在原生家庭飲食的學習經驗

飲食不僅是人們維持生命的基本物質需要，飲食還包含著豐富的社會文化意涵。客家飲食文化不僅體現在日常的飲食生活之中，並且凸顯於逢年過節、婚

喪喜慶、神明祭祀等重大民俗活動裡。客家飲食文化的基本特徵風味依舊；然而，因各自的烹調知識習得過程，當中的元素卻可能產生變異，在不同場域，性別的社會規範未必對個人有絕對的約束力。

當客家女性進入廚房空間時，煮食材料的搭配、採購、選擇、烹調等實做過程，自身對於客家飲食的解讀，以及其他參與者和整個家庭環境等諸多結構性因素，均會影響其往後的飲食實做活動。

客家母親認為煮食是女性將來家嫁人就要會的工作，在家先行訓練，一旦結婚就不會有壓力。「就是家事應該要女人做呀，而且媽媽認為說，如果以後結婚的話，不管今天是嫁給什麼樣的人，女孩子都應該要會做家事，還有就是要會廚房裡的事。」(W22：1) 而(W17)也有類似的情形。「我不喜歡做家事，看到油煙那麼多，我就更不喜歡進廚房。媽媽會說，女孩子要會做家事，不做就嫁不出去呀。煮菜都煮不好，以後怎麼掇人家飯碗。」(W17：1)受訪者的母親認為做家事，尤其煮食是女人應該要會的工作。女孩子要會做家事，並且會擔心女兒，結婚後無法勝任煮食的工作。民以食為天，煮食是女性的天職，煮食在家庭是很重要的事。受訪者 W20 提到，「小時候在廚房的時候，媽媽就會叫我們姐妹去旁邊看，幫忙撿菜、拿菜。再大一點就教我們切菜，就說菜刀要怎麼放什麼的，媽媽會說在家一定要學會煮飯，不然會被踩到腳底下。」(W20：1)客家女性在原生家庭，母親就會訓練灶下的基本功，從撿菜、拿菜、切菜刀法開始教起。受訪者的母親將自己煮食經驗，透過做中教，做中學，教導女兒學習做菜的要領。

客家人重男輕女觀念濃厚，男性不能下廚房，大都會讓女性學做菜，而客家女性食材的取得，皆是自家菜園種的菜。

我大約小學五年級在家裡，媽媽負責煮菜我就負責遞菜，一面洗，就一面切，把長的切短，煮飯前我媽媽會叫我去菜園摘菜，就很奇怪，都不會叫哥哥，一直叫我做東做西，每次都會唸，現在在家裡不學，怎麼辦，我又不能跟著你去，就這樣講阿。(W19：1)

從初步食材的取得，母親將每個步驟毫不保留，教導女兒煮食，從對話中可以顯現的重男輕女的觀念，深植傳統客家女性心中，而為人母親在教導之虞，仍不忘

提醒女兒學習煮食的重要。

傳統客家母親教導子女均採嚴厲方式，造成學習壓力，形成反效果。「學煮菜喔！媽媽在旁邊一邊講一邊做，我就一邊學著一邊做，其實就很怕煮，媽媽說鹽放不對，抓不到那個量，有時就一邊講罵一邊罵。」(W17：1)受訪者(W17)覺得自己沒有煮菜的經驗，一方面怕廚房有油煙的環境，因為沒興趣，怎麼做都達不到媽媽的要求，母親愛之深責之切，有著恨鐵不成鋼的殷切期許，卻造成女兒視煮飯為畏途的效果。

上述為年輕一代的煮食學習經驗，身為母親大都會殷殷提醒，並將自己的煮食經驗，透過做中教，做中學，教導女兒學習做菜的知識。而早期農業時代的煮食知識的傳承是否有差異？為下一段落研究的目的。

相對於老一輩的客家女性，在原生家庭的煮食學習，客家母親的飲食傳承態度就有所差異。

媽媽會講呀，就是多少要學一點，就會說，不然你以後嫁人怎麼辦，什麼都不會。她不會那麼要求，但是就有提到這些點，就是要學呀，以後什麼的，一天三餐都要吃飯做菜，她會覺得說女孩子怎麼可以不會做菜。(W5：1)

媽媽認為做家事，煮食是女人應該要會的工作。民以食為天，擔心結婚後會無法勝任煮食的工作，煮食是女性的天職，煮食在家庭是很重要的事。W9 提到「妳現在可以學，就要認真看，好好學，像我以前，媽媽一早都要去田裡做田事，哪有人教，就自家想自家做。」(W9：1)早期農業時代，一大早客家女性都要下田工作，女兒就灶下的現有東西去煮食，沒有透過親自示範，實地操作，面對自己的下一代會將累積的煮食經驗傳承，覺得輕鬆多了，減少摸索的時間。受訪者 W7 也有類似的經驗。「以前農業時代阿，忙完農事，媽媽說什麼，就跟著做，幫忙挑菜、煮菜，媽媽就說這種菜要怎麼煮，配料什麼時候放，自己就學著，媽媽不在，自己就會煮了。」(W7：1)

客家女性對於飲食的學習，是從挑菜、放配料的基本功習得，母親按部就班逐一教導，一旦母親忙於其他事務，不在灶下，女兒就承擔起煮食的家務勞動工作。W4 也說「以前媽媽很忙，有時候做菜，我就在灶下看媽媽煮，然後媽媽就邊炒邊

講，就說菜筍一定要多一點豬油炒，才不會老老的；蔥一定要爆香什麼的，自己就會煮了。」(W4：1)早期農業社會，母親在忙，女兒就跟在旁邊學習，母親透過自己的煮食經驗，藉由做中教，做中學，教導女兒學習做菜，並會提醒煮菜爆香的要領。一旦媽媽忙其他事，自己就駕輕就熟，習得煮食技巧。(W4：1)、(W7：1)

以前，媽媽很勤快，每天一大早天還沒亮，就要很早起床，去灶下煮食，媽媽就叫我起床，幫忙做家事，因為媽媽要準備全家的三餐。他說：炒菜就要先放蒜頭，要炒得香香得才好，食起來脆脆的，還有阿，女孩子要愛乾淨，還有，灶頭鑊尾要收拾乾淨，才會得人惜。(W2：1)

傳統客家女性天還沒亮，就要早起，從事勞動工作，大家庭需煮食大量的三餐，因人手不足，會要求女兒幫忙。一面跟著學習，除了做菜的基本知識，要炒得香又脆，並會教導灶頭鑊尾收拾乾淨的工作，才會獲得夫家的肯定。

由上述談話中可得知，客家家庭的母親仍然存在著，女人就得在出嫁前學做好家事的觀念，尤其是要學會日常三餐的煮食。因此，她們多半會灌輸女兒「女孩子就應該都要會做家事」的思考主軸；更會理所當然的告誡說「女孩子怎麼可以不會煮食」。如果不是苦口婆心的口頭告誡，也會叫女兒跟在自己身旁觀看學習。而世代不同教導方式也略有差異，年輕一代的母親較會要求學習煮食，並跟在一旁觀看學習；而老一輩客家女性在原生家庭的煮食經驗，則因為母親從事上山下田的勞動工作，雖然並無直接表達希望女兒要會做家事，但幾乎會以較嚴厲方式，要求女兒學會煮食。女兒則藉由跟著學、跟著做，透過觀察、模仿、實務演練，再用心揣摩，以習得煮食經驗。

二、夫家飲食烹調知識來源

一般而言，等女性結婚，嫁到了婆家才算真正開始面臨考驗。女性始終扮演家庭飲食「準備者」的角色，只是在日常生活中的文化實踐，絕非僅僅是透過對表象的描述便能夠理解的，每個文化再生產的過程中都涉及了文化機制的運作。女性在替家庭打理三餐時，該如何準備、準備些什麼、如何烹調等一系列的環節便涉及了許多因素的影響，諸如家庭結構、個人特質、家庭成員的關

係等。其中，影響最為直接的因素便是家庭結構的大小，因為執行者在進行文化再生產時所運用的生存策略，是文化資本的掌握者，在其專門領域內獲取了一種文化的權力，於機會結構之下發展的有限靈活策略，勢必是依據執行者自身既有的慣習與所處之場域一同進行，有權威，就有支配，這種支配即是一種符號的支配，文化的支配。

(一) 客家心白²廚房初體驗

訪談資料顯示，對於心白而言，家娘³均是飲食烹調的主要傳授者，與公婆同住心白面對新婚後隨之而來的廚房初體驗，通常都是選擇扮演從旁協助的角色，例如切菜、洗碗等，一來可能在娘家也是不曾走入廚房的女性，二來若在娘家已有一套自己的烹調知識，面對的是新的生活環境，不同於自己往昔所習得的飲食文化，因此更須注意夫家掌廚者的烹調方式。

有些受訪者表示初次進廚房時，都是擔任副手角色，在旁觀察往往都是他們踏入廚房的第一步，這通常是心白初入陌生的夫家飲食文化脈絡時，所採取的第一步策略。剛開始受訪者 W20 在廚房裡正是扮演從旁協助的角色，待上手之後，家娘則成為從旁協助的角色。受訪者 W15 也有類似的經驗：「第一次進廚房的時候，那時候我就在旁邊看哪，第一次我就先在一旁看，都沒煮，就幫家娘洗碗、洗菜，用鍋鏟幫忙翻炒一下阿，就看家娘怎麼煮，就是家娘教什麼，就學什麼，就這樣學阿。」(W15：1)一旦真的要由心白親自下廚時，共同使用廚房的家娘，通常是這個家庭飲食文化的直接傳承者，家娘可能邊煮邊傳遞飲食知識，「我叫她做，該什麼東西要先放，怎樣怎樣……，」也有可能是由家娘掌廚，心白在旁學習或者是心白煮食，家娘在旁教導(W14)、(W22)「不會煮就都問我家娘，問

².心白：媳婦。本研究客語依據客語能力認證基本詞彙-初級(四縣腔)(台北：客家委員會，2012年5月)書寫。

「薪白」是，客家人對媳婦的稱呼。「薪」就是砍柴或揀柴的意思，「白」就是鎚米的意思。客家薪白，平時工作不停，在丈夫長時期去外地求發展，十年八年才回家一次看親人和掃墓的社會環境下，自然就養成了一種獨立的性格，因為她們能獨當一面，在外的丈夫們不用操心，所以在客家族群社會裡，婦女特別受到男人的尊敬，男女平等的觀念也比中國任何其他地方濃厚，這也是客人社會的另一特色。(郭完五〈客家人來自河流域〉《中原文獻》二十三卷一期(臺北市：中原文獻雜誌社，民國80年)。(郭完五，1991：110)

心舅：兒媳婦，子媳，子之妻。(謝棟元《客家話北方話對照辭典》(瀋陽：遼寧大學出版社，1994年)。(謝棟元，1994:80)

³.「家娘」客家人對婆婆的稱呼。家娘即丈夫的母親。

怎麼樣煮，只是我不會煮菜，要煮什麼菜我就會問，如果是平常吃的我就會，像炒青菜啦、煮湯什麼的。」(W22：1)受訪者 W14 初次進入陌生的煮食環境，尚未適應，心境顯出焦慮現象。「就是我會問我家娘，剛開始會緊張，因為沒煮過，怕不好吃，我家娘跟我一起煮菜的時候，她就會教我怎麼煮、怎麼煮這樣，然後我自己會做的時候就不用教了。」(W14：1)客家媳婦對於煮食學習，透過家娘的教導，雖然一開始有緊張現象，因為本身用心的學習，自然就容易學會煮食。

本身在娘家已習得基本的烹調概念，因此在學習夫家飲食烹調時採取了從旁觀察的方式，受訪者(W18)也強調自己不用人教，詢問受訪者(W18)的家娘對其也是持相同看法。「自己就知道了阿，結了婚就是要會煮三餐呀，就自己煮咩，自己看，不用教，我在娘家就看過媽媽煮了。」(W18：1)在娘家已習得煮食經驗，嫁入同樣的客家庄，比較能很快地融入家庭，很快就能適應夫家的煮食。

閩南人嫁入客家庄，因為在原生家庭，沒有煮食的學習經驗，又恐族群間生活產生差異，不合夫家口味，自己更認真跟隨家娘學習煮食。W13 提到「我是閩南人，在家沒學過；也沒煮過。就是會怕煮的不合他們的口味，那就看家娘怎樣煮，桌上擺什麼菜呀，我從來沒有人教我，我自己就會煮了。」(W13：1)不同族群的煮食學習，會有適應上的問題，而對於煮食的學習，家娘的看法是媳婦認真學習就會獲得肯定。「沒有咩，我沒教她什麼阿，她就自己都會，她嫁過來，她就自己一邊看一邊學阿，沒什麼問我。看我做什麼她就做，很認真看，很認真問，很認真學。」(W5：1)不論是以自我觀察習得，亦或是家娘教導，都顯示心白在面對夫家的煮食學習的第一個應對策略，「我會問我家娘，剛開始會緊張，因為沒煮過，怕不和夫家人的口味。」「就是家娘教什麼，就學什麼。」(W14)、(W15)結婚後身為心白，在第一次進廚房學習煮食時，面對與原生家庭不同的習性，絕對不會貿然的先依照本身既有的飲食認知來烹調食物，總會先當觀察者，而調整自己的方式。

本研究中的受訪者均有與家娘同住的經驗，然而，一旦家娘不在這個家庭之後，學習食物烹調知識的管道便不再是來自傳統的家娘，除了丈夫或是其他姑嫂等，可能的飲食知識來源之外，大眾傳播亦可能展現強大的影響力，成為心白學

習的主要管道之一。

我也會看電視學煮菜呀，看電視會教人家怎樣煮，那個 32 台有教，忙完有空我就看，晚上七點的時候就開始有了，我就常常看那個節目，然後慢慢的，看怎樣煮，放什麼就學咩，就去買回來試試看，試做看看，煮來吃，吃看看，到底是什麼味道。(W16：1)

例如受訪者 W16 的家娘過世之後，她的飲食學習對象除了小姑之外，電子媒體的烹飪節目也成為她的煮食知識管道之一。

由於對於飲食烹調有興趣，受訪者 W16 幾乎可說是自己的老師，因為結婚後，婆媳產生誤會。雖然一開始曾與受訪者 W16 同住，但是在日常生活的烹調經驗中，幾乎未曾教導她任何煮食知識。受訪者 W16、W21 的飲食知識來源包括了菜市場、烹飪老師、婚喪喜宴……等飲食場合。

我家娘她沒有教過，我嫁過來的時候她就不管我囉，隨便我，您不相信，您就問我家娘有沒有教我，我沒有人教過（情緒開始激動），沒有咩，她真的沒有教，她就讓我自己煮，要吃什麼自己煮咩，有時候我就去菜園採阿，有時候去市場買，我去餐廳請客的時候，我就看菜放什麼，平常我會煮，過年我也會煮，我常常煮，學煮阿，我用香菇來煮包心菜（大白菜），加紅蘿蔔配色，家人都喜歡吃喔，先炒過然後再放進去燜，還要放那個什麼豆腐皮、魷魚阿。(W16：1)

受訪者 W16 與受訪者 W21 的例子，說明了當家娘不是心白唯一的飲食烹調學習對象之後，心白學到的煮食知識便顯得更多元、更創新，而非僅僅是傳統客家飲食文化脈絡下的烹飪知識。

結婚前在娘家沒學煮菜，嫁過來家娘就叫我下廚煮食，我就偷偷去問我娘家媽媽，還花錢去學做菜喔。後來家官還說我煮的菜很好吃呢！因為我自己有研究，煮什麼菜，調味料什麼要先放，是有順序的咧（臉上展現出得意的笑容）。(W21：1)

對受訪者(W16)來說沒有不知道該如何煮才恰當的問題，因為沒有可依循的對象，她憑著自己的感覺煮食，加上一些娘家煮食經驗和手法，混合她觀察到的在地客

家菜色，煮出她自己創新發明的「客家菜」，傳授者就是自己，根據研究者的實際品嚐，這滋味的確是一種有點客家味，卻又吃不出來哪裡不一樣的特製料理。

綜上所述，客家媳婦嫁入夫家的飲食學習，傳授者不一定是來自家娘，而傳承自家娘的傳統式學習法，大都與原生家庭的學習方式大同小異，大都採用「做中教，做中學」親自體驗的教導方式。然而若無法跟著家娘學習煮食則採用自主式學習。例如，花錢向烹飪專家學習、電子媒體、餐廳工作人員或向菜販諮詢……，就可多元學習，甚或開創另一種新的煮食方式。

(二)、客家心白家常菜的煮食學習

一般而言，客家料理可分為兩個範疇，一為家庭料理；二則為宴客料理，客家心白在客家家庭中習得的飲食知識，主要為客家的家庭料理，煮法以及口味上的調整，在口味方面，心白往往會依照夫家的飲食喜好，來調整炒菜時的口味。關於宴客料理的部分，涉及社群人際間互動關係，故在第三節探討。

受訪者(W24)的家娘便是心白平日家中常吃的菜式與湯類：

問：請問通常您都會教她煮什麼菜？

答：就我們平常三餐這樣吃的阿，像竹筍酸菜湯咩。

問：您會教她怎麼煮嗎？

答：會阿，我煮的時候他就在旁邊看，我就說什麼先放，看幾次就會了啦，

她就會煮，就是我們客家人常吃的菜，差不多就是那些了啦，青菜都會

煮，湯都可以了啦，就只有說，我覺得說，只有一種她還沒有學到（指

蘿蔔絲炒蛋），她沒有學到，她可能慢慢就會做了吧。

對於剛入門的新婦，家娘會教一般日常三餐的食物烹煮，調味料什麼時候放，放置的先後順序關係著口味的好壞，對於炒蛋被認為是做菜的基本工，也是日常食材最容易取得，若沒有辦法做得完整（圓形變成碎蛋），可能沒又學到客家菜的知識，就會被家娘認為必須改進。

早期農業社會 蘿蔔絲是最經濟的食材，菜脯蛋是最普遍的家常菜，一方面取得容易，一方面就煮食而言是做菜的基礎，然而窮苦人家但是奢侈品，嫁入夫家，環境改變了，就有圓夢的期望。如此動機之下，就能迅速學會做菜脯蛋這道菜。

以前娘家很窮，平常吃的只有白飯，配上用蔥去切，切切切細，拌一些豬油、醬油就這樣吃。小學帶便當都把菜遮起來，看到同學有蘿蔔煎蛋，就心裡很難過。結婚以後，夫家家境比較好，我看過家娘煮一次，很快我就學會菜脯蛋。(W9：1)

傳統農業社會家境較窮的家庭，蛋是稀有的珍品，到學校和同學一比較下，自然有一種期盼，一旦環境改變，自然集中意識進行知識活動，就以往習得的經驗能有所知而容易上手。那是因為早期生活上的缺乏，而欲獲得補償的滿足感，促使更快習得的動力。

聽家娘說家官以前是做炭窯的工人，因為家境不好，中午便當是醃蘿蔔苗、鹹菜乾、番豆，頂多加上一些竹筍湯。因為山上好幾個人在工作，家官就請家娘把便當「送上去」，家娘就在山下大聲喊著：「下來拿」。所以家娘就會說：以前生活很苦，鄰居送來一條蘿蔔就可以吃很久，家娘說煮鹹一點，才可以慢慢吃，一小撮的醃蘿蔔苗，就可以夠吃兩碗飯。(W11：1)

早期客家地區在冬季二期稻作採收後，蘿蔔盛產期，客家女性不忍農田閒置，善於利用墾地蘿蔔苗大量種植蘿蔔，採收後將蘿蔔曬製成蘿蔔乾、蘿蔔錢、蘿蔔絲等貯存。家境較差的，甚至將蘿蔔苗也拿來醃漬成菜，無意中又增加一道菜色，男人出門在外工作與人共事，菜色多了，顏面就不會掛不住。

由上所述，客家人勞動生活條件艱苦，由於出門需要爬山挑擔，體力消耗大，因此講究「吃飽不吃巧」，菜肴的口味也就重鹹，這是為了補充消耗掉的體力和鹽份，另一方面家境因素，只好省吃儉用才能維持家計。客家女性將蘿蔔曬製成蘿蔔乾、蘿蔔錢、蘿蔔絲等貯存後，在窮則變，變則通之下，使其利用價值發揮至極致，W11的家娘透過這番敘述，似乎也在傳達煮食的變通技巧。

表 3 客家女性蘿蔔的煮食

生食名稱	熟食名稱
蘿蔔葉	蘿蔔苗、 蘿蔔茶
新鮮蘿蔔(剛採收)	排骨炆菜頭、菜頭粿
蘿蔔絲	菜脯蛋、豬籠粿、粽子
蘿蔔錢	蘿蔔酸菜肉絲湯
蘿蔔乾	醃蘿蔔乾、老菜脯

資料來源：研究者自行整理

由於家務事比較容易被歸納為女性的工作，食物準備知識的流傳，普遍發生在婆媳之間，藉由廚房的空間傳遞。因此在婆媳之間煮食知識的傳承更容易形成。從準備日常三餐飲食的小細節，到宴客煮食經驗的傳承皆是如此。無論是家娘教導心白或者心白主動向家娘詢問，都可以使我們發現食物準備知識在代間的傳承。

第二節客家女性廚房的分工與角色扮演

客家族群崇尚宗族制的數代同堂觀念，家庭倫理的規範是尊重長上、重視兄弟手足、全家團結的家族形象，雖然現代因社會型態的改變而使此家族規模趨於瓦解，但是其無形的傳統約束力，仍高過其他族群。客家人以維持家庭使之屹立不墜為中心，家族的運作大都由家族中男性長者擔任，長者健在時，雖子孫滿堂，也不分家。而「民以食為天」，一日三餐之所需大都由女性擔任執行者。客家女性在家中從事著家務勞動，廚房空間的活動往往由家中的女性成員承擔。

張祖基(1986)在文中提及，傳統新婦過門後第三天，家娘要考驗她的炊事能力。傳統的家娘將豬頭置放於砧板上請心白先比劃一下，若是從頭部開始剝，家娘會認為這個心白沒有家教，觸犯了她，引來家娘的不悅；有些家娘則會和顏悅色的教導。其他廚房工作如燒開水、洗碗筷、煮飯、洗衣……事務繁多。早期客家炊事都用柴火，大灶烹煮。家中姑嫂親人趁新嫁娘還沒到時，就故意將鍋頭裡的水煮到將沸，鍋底下又放粗糠殼，燒到整個廚房都充滿煙，新娘進來薰得眼淚鼻涕直流，才知往後身負重任，主中饋之不易。(張祖基 1986：127)

客家女性一旦成為心臼的角色，廚房的空間是無可避免的家務事，在大家庭的體制下，婆媳、妯娌都是廚房空間女性的互動場域。在此小小空間可以是女性作為廚藝傳承的場域，聯繫不同世代、環境各異的女性命運。廚房可以是互相幫忙與學習食物烹調，增進感情的場所，也可以是感情分化的黑暗洞。是家務勞動分工的評鑑場，父權制度下家庭地位層級的監督所。

一、婆媳的分工

「一個廚房容不下兩個女人」，傳統伙房生活下多數為三代同堂的生活型態，大家庭中的女性成員在一方不大的廚房空間，往往承載著女性對家庭的責任、權力分配或是家務分工角色扮演的競合場域，傳統家庭生活廚房下的互動關係，包括婆媳、妯娌、夫妻的家務勞動分工。本章探討這些客家女性在食物準備的分工經驗及參與家務勞動的看法與感受。

想到以前目汁⁴就會滴下來，嫁到夫家以後，我記得回娘家後的第二天，家娘就把廚房的事交給我。什麼也沒說，自己就去田裡工作，我自己一個人就看看有什麼事要做的，一直找一直找，就是找不到柴火，到處找可以起火的東西，就遽遽⁵去外面撿樹枝，還好以前在家裡有學到起火和煮東西過。過了幾天，家娘就說明天田裡要割禾，要準備點心給幫忙換工的人吃，我就趕快先煮熱水，把做好的米篩目放進去，然後趕快送點心去田裡，回到家又要準備午飯，去菜園拔薤菜⁶、絲瓜，用水焯⁷一下，拌一些醬油。就這樣一直做。(W2：1)

傳統農業社會，客家女性煮食工作，由生火材料的取得、種菜、到完成餐飯的過程，都要親力而為。對於新嫁娘而言更是一種考驗，為人心臼除了會理三餐，還要會做點心，面對農作收割時節，煮點心挑點心完全一手包辦，馬不停蹄的重複著家務勞動的工作。

⁴目汁：客語為淚水的意思。第一次訪談鍾婆婆(透過其小嬸介紹)，曾遭到她老公喝斥道：「都已經那麼久的事，還提做什麼。」故一度中斷。但研究者認為鍾婆婆的訪談對本研究頗具參考價值，另約其他日期，且為她老公不在家的時段，再次進行訪談。

⁵遽遽：在客家話是「快」的意思。

⁶薤菜：空心菜。

⁷焯：煮。

我是長媳，嫁到夫家要看人臉色，隔層肚皮隔座山，想到頭擺目汁就會滴下來(手指著淚流狀)。家娘生了四男四女，我的小叔跟我女兒一樣大，嫁過去除了要做所有煮食的工作，像撿柴、團草結⁸、遶菜園⁹、到河邊下去撈野草(準備餵豬用)，趕著餵雞、餵鴨、餵豬、送點心。傍晚回來還要挖地瓜、打水。

還要幫小叔小姑把屎把尿的，做事還要揹在身上，什麼事都要做。(W4：1)

受訪者 W4、W5 身為客家心白，所有煮食的工作，像撿薪柴、團草結、遶菜園、到河邊下去撈野草(準備餵豬用)，趕著餵雞、餵鴨、餵豬、送點心。除了灶頭鑊尾要完成 還要揹小孩做事，無異加重身上包袱，倍感艱辛。但是無論做得再好，還是會被認為理所當然要做的事，無法獲得家娘的肯定，似乎僅是家中的生產工具罷了。

有一次，家官的叔叔從花蓮來談事情，家娘就忙上忙下準備東西，抓了一隻雞，叫我準備燒滾水，看著她從雞脖子割一刀，血水流到她準備放米的碗裡，我那時候會害怕，在娘家我不曾做過，她還說下次就要讓我來做，在灶下我就看著家娘做。(W5：2)

受訪者(W5)還說：「頭擺¹⁰在娘家阿姆¹¹就說：頭轉客刷雞拺鴨，二轉客番豆拿來擘，三轉客豆油搵菜蓋。」意即對待人客的等級是有差別的，對很少來的人客或是貴客，會趕快去抓雞抓鴨，刷雞刷鴨來款待；對偶爾來的人客，就拿番豆(花生)招待；對待經常來或不重要的人客，就拿菜搵醬油或食茶聊天是有差別的。而女性先天個性膽小，不敢殺生但是對於遠來且重要的客人，總是得鼓起勇氣完成家娘交代的任務，讓客人感受到主人的誠意。

結婚後，和家娘一起下廚房，家娘洗米就一直搓一直沖水，我說這樣養分會流失，家娘就拉高嗓門說：「妳懂什麼，以前我娘家開碾米店，放很多石灰粉，不洗乾淨，要怎麼吃」。更痛苦的是，家娘和小姑都吃素，公公跟先生加上自己就不吃素。一開始都是家娘自己煮，不讓我做，後來家娘身體不好，

⁸團草結：客家女性將乾稻草，小樹枝、小竹枝這些細的柴，比較容易燃燒的柴料，都可以拿來團草結。一束一束的團為草結。草結是傳統家庭，燒火最重要的薪柴。

⁹遶菜園：到山上找豬吃的菜。

¹⁰頭擺：以前。

¹¹阿姆：娘家媽媽。

她吩咐煮的時候，都必須素料跟葷菜分開煮用不同的鍋子煮。每煮一道菜就要洗一個鍋子。雖然辛苦我還是忍耐，盡力的完成這個工作。(W8：1)

在廚房下，女性大都會將原生家庭的經驗，帶到夫家，不輕易改變，家娘擔心石灰的殘留影響家人健康；而心白考慮的也是家人健康問題，擔心養份的流失。同樣都是關愛家人的慈愛心，透過對話也是煮食知識的交流。無論如何身為心白雖然辛苦我還是會忍耐，盡力的完成分內的家務事。

我和家娘相處得很痛苦，女兒是貴賓，家事通通不用做，等著吃就好了，心白就是要聽他的，小叔小姑就是寶，自私的心理。過年牛要吃草，只有叫心白去做，心白要煮三餐，又什麼都要做，難怪嫂嫂早就搬出去住，誰受得了她呀！煮飯要放什麼，她就會一直唸一直唸，唸唸唸，唸個不停(略顯激動)。她不喜歡香油，偏偏我煮完菜會放一些香油比較香，她就會說肚子痛，肚子不舒服什麼的，可以唸好幾天，她就覺得我很難相處，那就對我很頭痛，我就不理她。大嫂的女兒要六點搭車上學，兩點就叫我起床，我完全不理她，她就很生氣，我還是懶得理她，誰鳥她呀！我起來她就不理我，還瞪我。小孩出生以後，我就去上班，收入很高，我會給她很多錢，因為她會幫我帶小孩，回家也會買她喜歡的東西，拿了就很高興，她就是喜歡掌權，她就是喜歡那個權力。(W12：1)

身為心白若無法認清自己扮演的角色，不了解自己的職責所在，就會造成婆媳間的問題產生，而家娘若能將自己對心白的要求委婉表達，雙方角色扮演若有一套規範可依循，或透過中間協調者說明。當家娘對角色期望感到困惑時；心白覺得難以勝任角色的扮演，所產生的壓力，就不會那麼辛苦。婆媳間在同一灶下，就會達到共識，那麼角色作為行為之指導就愈清楚。相反的，當家庭分工角色模糊時，則會造成人們感到不安。這個情況就很容易發生角色緊張。而心白若能了解家人的口味，尤其是家中長輩，婆媳問題就不會存在，婆媳間存有體諒的心，就能家和萬事興。

婆媳衝突之所以發生主要是家娘方面固執己見、不了解對方，而心白方面的觀點無法融入夫家，認為隔層肚皮隔座山。受訪者的先生若能居中協調，對於廚房下的婆

媳關係多少會有改善。

傳統社會廚房空間的掌控者半是女性，女性則透過灶權獲得資源，發揮在生產的功能。

在此之中，家娘為父權底下的資源分配者，具有劃分資源的能力；妯娌姑嫂的相處間，也常以煮食能力、實做之敏捷俐落與否，或是對待公婆之表現，以提升自己的在廚房的地位。

二、妯娌的分工

苗栗縣頭份鎮流傳著一首客家諺語：「有妹仔唔好嫁到番婆庄，燒桿揸礮糠，煮菜用豬囊」，意思是：不要讓女兒嫁到頭份的番婆庄，因為那裡一片平野，沒有山可砍柴，輪煮時需用稻草摻著穀殼生火，炒菜只能用豬皮下的油脂沾點油氣」。敘述客庄婦女勤儉持家，刻苦耐勞不怕吃苦堅毅的精神。

客家人的家族觀念濃厚，不同於其他族群，客家人不輕易分家，共同聚居在夥房屋下，大家庭很多事得分工完成，為了公平起見，當家娘的在娶第二個心白後就會請心白們輪煮。視妯娌人數之多寡，有些是兩天輪煮一次，有些則三天、五天輪一次的也有。

除了婆媳分工以外，如果與妯娌住在一起，或者年節時大家聚在一起過年，妯娌分工的情形就會出現。以減輕與公婆同住的心白以及家娘的工作量。無論是否真心想幫忙，在幾個家庭在一起的時候，妯娌間相互協助準備三餐或家務的概念對婦女而言，是減輕彼此的工作量，也是體諒心白角色的辛苦。

小叔結婚，經過一個禮拜，家娘就說你們兩個輪流煮飯，小孀負責煮食送點心，沒有輪煮的人就要到田裡幫忙，後來我懷孕了，還是要做田事。我和小孀相處得很好，我都會教她，有時候我種比較多的菜，也會分給她煮。到了老三結婚，她們夫妻搬出去住，家娘就說：「那你們過年過節回來，要多幫忙」，他們夫妻回來小孀多少有幫忙一些，而且小孀很會做人，每次回來就大包小包的，很得人惜。老四結婚，一樣住在家裡，我們就一人輪煮一個禮拜，輪煮的人就要負責送點心，沒輪煮的就去田裡幫忙或餵豬阿、餵雞阿、自己種自己的菜園，也是很多事好做。(W2：2)

早期農業社會，輪煮制度，輪到煮食的心白，若逢農忙時節還要負責送點心，輪到煮食的人，菜的來源即是私領域自己經營的菜園；至於日常用品，像豬肉、油品，就由公領域支付。而沒有輪煮的人就要到田裡幫忙，或餵養牲畜，家庭宛如小型工廠，身為心白是無酬的生產者，卻謹守本分，創造最大的文化資本。對於不同住的一房，就拿錢給公婆盡一份分工的責任。算是資本支出善盡家庭成員的一份心力。

結婚不久，家娘就說我和大嫂要開始輪流煮食，幫忙家裡灶下工作，一人煮三天，輪煮的人每天要煮全家的飯，天還沒亮就要到山上撿柴、摘菜、到河邊下去撈野草(準備餵豬用)，趕著回家煮早餐。一開始我種的菜不是很好，輪到我煮的時候，就和大嫂商量，要買她的菜。我先包了一個紅包給她，大嫂雖然不收，我還是塞給她，就對我很好阿，就說她菜園裡的菜呀，可以摘來煮沒關係。廚房東西放哪裡，家娘的習慣怎樣，家官怎樣阿，喜歡吃什麼的，我就會記起來。小嬸嫁過來，就三個人輪流，但是事情好像還是一樣多，有時候，大嫂會說她小孩便當菜太少，不吃菜脯蛋什麼的，就是會說有的沒的，我馬上改蔥蛋那小孩就喜歡了，大嫂就沒說什麼。但是呢！她又會說她很忙的時候呀，小嬸都不幫她什麼的，小嬸都不說話也不學，又說好像公公和家娘對我比較好，有時候我都不想聽。(W3：2)

早期客家地區，對於輪煮的心白，各自分配一方菜園，讓每個心白各顯神通展現煮食能力。輪煮的心白從煮食的材料取得，到完成三餐食物，都得自家想辦法滿足全家之所需。在煮食空間當家娘退居幕後監控，自視為執行者，一旦競爭者出現，家庭中廚房的權力控制失去它的威權性，弱勢的一方可能製造衝突的導火線，因而產生對立關係，彰顯出權力關係的變化。弔詭的是，最終的仲裁者完全掌控煮食空間的全部場域，而透過煮食的智慧轉移其地位。

每次過年的時候，為了張羅全家大小的團圓飯，家娘總會交代我們妯娌，要早一點回家幫忙，每次小嬸都是最晚到家。就說自己很忙家裡要整理要打掃，我和大嫂忙得不得了。她呢！就到廚房幫忙洗一下菜。就坐在客廳看電視，有時他兒子還嫌這個不好吃，那個很難吃，真受不了。接著就聽到大嫂剁雞盤，剁剁剁，

越剝越大聲，就開始念了。有時候，覺得逢年過節回婆家是一種折磨，飯菜還沒正式上桌，整個氣氛就不對勁，真不想吃那頓飯。(W4：2)

每位女性身在夫家，因來自不同環境，不論飲食習慣或思想觀念不同，往往在逢年過節家族團聚時節，妯娌間往往抱怨分工不均，滋生嫌隙，有人袖手旁觀，不打緊，把場面搞得很僵，原本和樂融融的氣氛，卻隱藏很大的人際壓力。

以前和大嫂輪流煮食，每次輪到我煮的時候，豬油就剩下一點點，就很奇怪。

就要去跟家娘說沒油可煮菜了，要買油，家娘都以為我很浪費。每次她輪煮菜煮很少，我的小孩吃不飽，我就自己想辦法。輪到我煮的時候，我會煮很多，怕家人吃不飽。她就說都在吃剩菜，很難喔，很難相處喔。(W6：2)

在輪煮的制度下，為了取得公婆的賞識，有些心機較重的心白，往往故施小技，造成婆媳紛爭，單純的家務分工，公平的資源分配，背後卻隱藏著權力地位的掠奪，女人何苦為難女人。

妯娌間來自不同的家庭，一般都習慣於原生家庭的食物口味及生活模式，相處了一段時日以後，便會顯現出各自的習性，有的是因為互相看不順眼而明爭暗鬥，有的是因猜忌產生誤會，在公婆面前，為了要爭一席之地而處處打擊對方。在小小廚房一角，成為許多微妙的競技場。而妯娌之間也才有各自尊嚴、地位，然而這些確是要靠妯娌間的互助合作，去協助夫家才能得到長輩的認同。



圖 1 客家女性種菜之身影
資料來源：研究者自行拍攝

三、夫妻的分工--神隱的客家男性？

從古至今，家庭中的性別分工，女性就得擔負家務分工，客家女性還得從事田頭地尾的勞動工作，不只「女人當女人用」；還得「女人當男人用」。在父權體制下，傳統的性別社會化，使女性傾向於接受男主外(出外工作)，女主內(家庭)的規範。認為男性在外工作，就是賺錢養家，而女性從是家務勞動就得擔負家務分工，負責家庭經濟活動(如養豬、養雞鴨、種菜等)，而依賴於男性經濟所得的

結果，更加確立了女性從屬的地位。

傳統客家社會「男尊女卑」、「男主外、女主內」的觀念深植各個層級之中，「男子遠庖廚」更是家娘耳提面命的訓示，由受訪者口述在廚房下客家男性神隱乎？

過年過節做粿个時節，我就繞著石磨，往磨心放米，老公就推著磨勾，一直走一直的走動著，磨好的米放進粿袋裡，老公就扛起粿袋放在長條椅上面，再用石頭重重壓著。兩邊用繩子捆緊，逼出水分，米漿就變成粿糰，粗重的工作會幫我。(W6：2)

逢年過節是客家人最忙碌的時節，打粿更是客家人的重頭戲，對於粗重的工作還是請客家男性承擔。男性在傳統觀念下雖不出現於灶下，但對煮食工作的前置作業，還是略有貢獻。

過年過節幫忙殺雞鴨，就會請我老公幫忙，一個抓翅膀，一個抓腳，後來有一次，沒割好，鴨就跑掉了，呵呵呵呵呵……以後我就不敢殺雞鴨了。像殺雞殺鴨的事就叫我老公做。過年過節我老公會幫忙揉粿團，用石磨，粗重的他會幫忙。(W7：2)

客家女性，面對一家人的生計或逢年過節，也要勇於承擔殺雞殺鴨的家務工作，一旦遇到挫折，還是會請家中男性協助完成。家中的男性雖有意願入廚房，但男人不准下廚房，傳統觀念約束下，會選擇性的協助家務事。

磨粿个時節，要搬、要扛重的東西，家娘會請家官幫忙，就是不會叫我老公幫忙，

後來我都會叫我老公幫忙，不要讓老人家那麼累。老公再怎樣都不肯，後來只好自己做 阿，乾脆我自己做比較快。(W9：2)

過年過節做粿的時候，要推石磨，要搬、要扛重的東西，或揉粿團要用使力的粗重工作，甚至不敢持刀的場合，都會請家中男性幫忙。而當家官和兒子同時在場時，家娘寧可請自己老公，也不願叫兒子幫忙。

媽媽今年 91 歲，他重男輕女的觀念很深，從小就會說兒子不准進廚房。像現在我弟弟很喜歡煮，很會煮，都是他在煮，弟媳婦翹著腳看電視，她就很有生氣，我告訴他說，弟媳婦有在上班賺錢很辛苦，阿欽幫忙也沒關係阿！現在也沒再說什麼了。(W7：2)

傳統家庭重男輕女的觀念很深，從小灌輸男性不准進廚房。有些客家男性體諒妻子的辛勞，一方面自己對煮食有興趣，就會進廚房煮食。此刻會引起長輩的不悅，但隨著時代變遷，男女皆在外工作，家務分工也產生變化。

煮食三餐事關民生大計，對於工具修復工作，客家男人還是會挺身而出。「碰到颱風天，田裡的菜阿，稻阿，通通淹水，老公和家官披上蓑衣去看做大水的情形，家娘就吩咐我要準備利用坎坡紮起瓜棚豆架，不然家裡沒東西可以煮食。」(W8：2)遇到天然災害，考量安全問題，家中的男人還是義無反顧的前往勘災，家娘仍然不會忘記提醒心口的職務，準備菜園修復的工作，否則三餐的來源就會出問題。

家娘還說不能讓男人下廚，私底下我還是跟老公商量，要幫我做家事，有一次公婆去大伯那邊住，提早回家，發現老公在煮菜，吃飯時，家娘就說話了，這爇爇肉煮得很到味，很好吃。我就說是老公做的，從那件事以後，家娘就沒說什麼了。其實老公還蠻會煮食，有時候他還會教我說怎麼煮。老公說：

「小時候媽媽煮菜，我就在旁邊看，就會了阿」。(W13：2)

雖然傳統社會不准男性進廚房，客家男性對於煮食一事，依個人興趣及天賦秉性，喜歡烹煮食物，和家人分享自己廚藝。一旦有機會展現廚藝，一方面分擔老婆的家務工作，樂此不疲。事情自然迎刃而解，終究就可以堂而皇之，樂當「掌廚夫」。

家娘有重男輕女的觀念，就說男人不准下廚房，老公幫忙洗碗也不行，吃完飯，家娘還怕大伯一家人沒得吃，包了一大堆給她們帶回家，真是受不了，

家裡的事都我在做，家裡的男人通通不說話，只好就這樣阿。(W19：2)

關於家務事的處理，據研究者觀察，一般男性會置之不理。婆媳問題的產生，大部分是因為雙方理念不同，所形成的差異。加上各持己見，男人夾在中間很難處理，不如任由時間來冰釋。女人就會認命，自己就會處理了。面對繁重的家務事，女性雖心裡有不平衡，終究還是盡力完成。

綜上所述，客家女性在家務勞動上，大都從事簡單，體力所及的工作，若較粗重的，還是會借助於家中男性來處理。一般而言，男性的工作大都屬於技術性或粗重工作。雖然傳統社會不准男性進廚房，客家男性對於煮食一事，依個人興

趣及天賦秉性，喜歡烹煮食物，和家人分享自己廚藝。然而，男性對於複雜繁瑣的事務，會選擇性的失憶或置之不理，任由女性去承擔。

何素花（2001）有同樣看法：「客家女性在生產活動中，主要是扮演初級、非技術性的勞動角色，而關鍵性、技術性的工作，仍然是操控在男性的手中」（何素花 2001：74）。受訪者(W4)描述她的家務分工如下：

像我們耕種人家整年都很忙。割稻的時候最沒閒，割完稻女人要晒穀，十多天後又要蒔田，以前用牛做事的，男人駛牛，割完稻，就要和人家換工的要做到完，做完才做田。女人要晒穀，養豬，要做田事，也沒閒著。(W4：2)

由於社會分工，男性掌控了技術，就更有機會往外謀求生計；而女性因無特殊技術、無專業的能力，就只得留在家鄉看守田地，做些粗重、需要大量勞動力的工作，屬於瑣碎重複性工作大都落在女性身上。

由此可見，在女性有酬勞動而無酬薪給的家務勞動中，除了父權體制中的男性，還包括資本主義中的資本家。家務事被認為都是女人家的事，男性似乎不需要為不提供幫忙而感到愧疚。像 W9 所說：「老公再怎樣都不肯，後來只好自己做阿，乾脆我自己做比較快。」這種凡事自己來的態度，久而久之便成了客家女性心中捨我其誰的家務工作。客家女性在家務勞動上，不但處理家務還像男人一樣下田工作，裡外家務事兼具，藉由不斷的實踐形成社會建構的期待。

第三節 客家女性煮食的進階學習與人際交流

客家人非常好客，平日生活雖然非常節儉，但若有客人來訪客時，總是會把最好的菜端上桌來請客人吃，以充分展現出主人的誠意。對於來客的招待，大都由家中長輩主持，關於食物的烹調也大都由婆婆承擔。一方面婆婆對於家中客人較為熟悉，了解其飲食習性，另一方面婆婆有較多煮食經驗，對於菜色的調配有深入的理解，喜慶節日辦桌請客的時候，針對賓客的酬酢進退應對較能掌握。最重要的是藉此機會讓心白有學習的機會，也是飲食文化的一種傳承，所謂的多年媳婦熬成婆，正是婆婆展現煮食功力與人情往返的交流管道。

一、客家女性煮食的進階學習

客家飲食的宴客菜餚可分為「粗席」和「幼席」早期傳統農業社會不管婚喪喜慶都是粗席，而後受經濟發展才發展出菜色較多、內容較精緻的幼席。幼席大致為結婚喜慶的宴客；粗席則為喪事、廟會、一般親友來訪或插秧做「喜功」、稻穀收成做「完工」的慶豐收宴席。客家俗諺：「女人會四炆四炒¹²，灶下無麼个毋曉！」。客家經典菜餚「四炆四炒」係早期由於交通不便，物資缺乏，為了儲存食物以備不急之需，發展出「醃、曬、醬、麪」等食物保存方法。

炆，是以慢火燉煮的料理；炒，講究的是火候及炒功。逢年過節四炆四炒是考驗客家女性的煮食能力的時節，也是家娘傳承宴客飲食的時機。宴客節慶的食物準備因家族的團聚，種種因素要考量，在小小廚房空間，家娘往往是多數產生壓力的來源。

過年一些拜拜的東西，都是婆婆在做，但是也要很忙。因為要在旁邊做準備的動作，像洗菜、切菜要幫忙婆婆做。像說過年時，菜要洗，要切，婆婆會說怎麼切，我就怎麼切。婆婆就開始煮阿，我就看哪，有時會幫忙翻炒一下菜，我們就是沒有什麼休息阿！就是一直站，站在那邊洗阿、切阿。(W13：2)

過年時節，一家人團聚，被視為重要的場合，在廚房空間，婆婆為掌控者，婆婆從洗菜、切洗準備的動作開始指導媳婦，身為副手的媳婦也不敢輕忽懈怠，扮演好擔任副手的角色，也要耐心的學習與準備。

家裡請客或拜拜的東西都是家娘在做，我和小孀只有當助手的份，每年過年家娘就叫我們洗一堆蘿蔔，然後削蘿蔔絲做蘿蔔糕，我就負責煮湯，先煮雞湯，光是雞就煮五、六隻，雞湯拿來煮湯；家娘一邊做菜還要關心蘿蔔糕是否熟透；小孀只要洗洗切切，還要看著，就是不能讓小孩子進廚房。(W14：2)

¹²「四炆四炒」可說是客家菜的典型，它的起源是來自於過去客家人在婚喪喜慶及酬神宴客時的八道標準菜色，客家人勤儉刻苦，平時省吃儉用，只在年節宰殺豬、雞、鴨祭拜神明，或於農曆初一、十五準備三牲（豬、雞、魷魚）拜土地公，為了在不浪費食材的考量下，並創造出口感美味的料理，將妥善運用全豬、全雞之所有食材變成各式桌上佳餚，因而有四炆四炒的產生。

「炆」與「炒」，可說是客家菜的兩大特色之一，“炆”是指大鍋烹煮、持久保溫。所謂「四炆」係指：酸菜炆豬肚、炆爌肉、排骨炆菜頭、肥湯炆筍乾；「四炒」則為：客家炒肉、豬腸炒薑絲、鴨血炒韭菜、豬肺黃梨炒木耳(俗稱鹹酸甜)，這八道菜色，無論菜質與菜量、烹調與煮法，絕不鋪張奢華，不僅色、味、香一應俱全，菜色也多具有易保存及方便多次食用的特性，而且食材多保有客家人的節儉美德，盡情運用決不浪費。資料來源：行政院客委會網站 <http://www.hakka.gov.tw/?ctNode=>(瀏覽日期：2013/05/12)

對於家裡請客或拜拜的時節，必須煮食大量豐盛的宴客菜餚，婆婆總是不輕易讓媳婦擔任主廚的角色。尤其是過年，正值迎新送舊，期盼新的一年帶來全家吉祥平安，還是會將習俗傳承給下一代。由 W13 和 W14(為閩南人)的例子看來，在煮食的空間，背後隱含著一股倫理道德與輩份關係，傳統客家社會裏的細妹¹³、心白、家娘這三個女性角色，尤其對於心白的要求最甚，因此客家媳婦在進入夫家，就得瞭解該族群的特性，自我內心要有所體悟與調適，才能融入其中。

每次拜拜的時候阿，別人家都準備三牲，我婆婆都準備到五牲。然後，我就很擔心以後怎麼做，我婆婆她就說：「現在教妳，妳就要記下來喔！以後妳才知道要怎麼做」，我就拿一本小冊子做筆記。但都是婆婆在做，我還是會一直問，一直問，一直記下來。拜過後豬肉、雞鴨肉很多，肥肉很多，豆乾很多，魷魚很多，所以拿這些切一切拿來炒。(W17：2)

拜拜的時候，婆婆都準備到五牲。因為她覺得要感謝神明和祖先的保佑，還有把食物跟親戚朋友分享。媳婦將準備的祭品記下來，傳承拜拜的程序和以及煮食的學習，W17 不喜歡油煙的味道，一旦為人媳婦，仍然會謹守本分，認真學習煮食的家務事。

家裡請客的時候，婆婆她就親自下廚，我就洗菜、挑菜、剝菜阿！其實就覺得很不好意思阿，婆婆是主廚，我就是旁邊的副手。幫她處理，肉要切肉要醃什麼，像七月半除了要準備三牲以外，還包粽子和焢菜¹⁴祭拜，她會叫我摘絲瓜花、七層插，加麵粉用油炸，做好了，就叫我載她到廟裡拜拜。就在旁邊幫忙她，就在旁邊學習，下鍋煮食大部分都是我婆婆在做。(W20：1)

宴客是重要的場合，事關重大，不得輕忽，因為老公愛面子，做不好，就會引來老公和家中長輩不悅，不如自己親自掌廚，藉此機會也好讓媳婦學習。焢菜是利用當季生產的菜類油炸，絲瓜為夏季隨處可見的時令菜，裹上麵粉，但是在廟裡拜拜又不能太寒酸，會用多一點油來炸時令菜，看起來比較豐沛¹⁵。

¹³細妹指女孩或女性，在此為女兒之意，

¹⁴焢菜：一般在七月半到廟裡拜拜的油炸祭品。一般用時令菜絲瓜花、七層插，加麵粉油炸。

¹⁵豐沛：豐盛。

每次稻穀收成做完工答謝伯公，就會在禾埕¹⁶請換工¹⁷的人。宴席之前，婆婆就會煮那個，都會煮雪圓，要用豬骨頭湯阿，或自己燙雞的湯阿，要吃鹹的，婆婆就教我，就放那芹菜，切細細阿，蔥阿切細細放，又放香菇、豬肉、蝦仁，炒的時候就放進去炒，再放進去比較香，放那燙雞湯裡去煮，還有茼蒿阿，放進去比較好吃。請客的前兩天婆婆就很忙，我是負責切阿、洗阿而已。(W10：1)

傳統客家人以農為生，敬天謝地，每當插秧或收割時節，宴席之前會拜伯公，感謝其庇佑，再將祭拜品烹煮與換工的工人分享。雪圓¹⁸是客家喜事不可或缺的點心，每逢喜工¹⁹、完工宴，每戶請客的人家都準備刷²⁰雞刷鴨，準備得很豐盛。客家女性認為工人很辛苦的協助中收割，準備豐盛菜餚，讓工人感受主人的誠意，來年更加樂意幫忙。

受訪者 W4 很有自信地提及，以前做喜工，別人都沒做，只有我做拼盤，裡面有滷蛋用線切一半，焗菜、雞腱、豬利、豬肝，用錢買的都是要花到錢阿。做喜功會請兩桌，兩張四方桌，我都覺得工人很辛苦，一定要煮豐沛一點。(W4：3)

受訪者一再提及做喜工，別人都沒做拼盤，只有他有做，還有展現出他的誠意，來感謝幫忙的工人。焗菜要用到很多油。豬利²¹、豬肝，都是要花到錢。準備得很豐盛，而且最後幾道幾乎都是可以打包回家，讓客人在回家路上還可以充飢。對辦桌主人而言，重要的是能讓客人吃得滿意，因此儘管平日生活儉省、食物簡單，但在宴客時均十分注重菜量與排場，讓賓客吃得飽、有吃有拿，讓受邀請者感受到示主人的誠意。在煮食的場域也隱含著家庭倫理與輩份的規範。一般而言，結婚喜慶的宴客場合才稱為幼席。幼席不同於粗席之處在於所使用的碗盤餐具比較粗糙；「幼席」所使用的碗盤餐具比較精緻。幼席的菜色，至少要有 12 道以上，而且每一道菜都很講究，菜色較精緻、「高級」的菜餚。

¹⁶禾埕：房屋前面的廣場，傳統農家曬穀的場所。

¹⁷換工：早期農業社會，農忙時節，請左鄰右舍幫忙，就這樣我幫你、你幫我的情況下，大家也慢慢形成了一種互助的模式。是一種非常有人情味的互助方式。

¹⁸雪圓：湯圓。苗栗地區或四縣腔稱湯圓為雪圓、粿圓。

¹⁹喜工：傳統農業社會，完成插秧工作，感謝換工的工人，都刷雞刷鴨，準備得很豐盛宴請工人。

²⁰刷：殺。

²¹豬利：豬舌。

頭擺，有錢人的婚禮恁工夫²²，結婚的時候，男方到女方家裏迎娶時，要帶鳳凰(用豬肺、豬肝和雞肝妝扮而成)和「企雞企鴨」²³一對，在廳堂供桌上擺放著代表起家，永結同心的意思。另一方面拜別女方祖先。做「企雞企鴨」選擇雞鴨是很重要的步驟，一隻雞或鴨至少在六、七台斤以上，兩隻大小要差不多，企起來比較漂亮。通常使用桂竹做竹籤，用竹籤插入雞鴨的頸部，再用月桃藤編成的繩子將翅膀及腳固定，然後放入水中煮熟，撈起來後，才能讓雞鴨站起來。結婚用的「企雞企鴨」兩邊翅膀的竹籤就要拉掉。等雞鴨涼了以後，再用整塊豬油帕(油網)妝扮一下。油網蓋在雞鴨身上，油網的樣子像羽毛的形狀，好像是夫妻同蓋一件棉被，母的雞鴨也是油網蓋頭巾，看起來像披婚紗。雞鴨的腳要用布巾綁起來，翅膀撫平，就像一對新人一樣，很像很像，喜氣洋洋的，呵呵呵……拜完男方要帶回家裡，分送給親戚朋友。這做起來很麻煩，現在很少人做了，上次辦桐花婚禮才叫我去做，很費工，要很多人幫忙，很麻煩。雞阿、鴨阿，也要很大隻才好看，那麼大隻也很難處理。(W1：2)

90 歲的 W1 是招贅婚，結婚以後一樣要出去工作，因為生活上之所需，鄰居親戚朋友有喜事或喪事，都會去幫煮食，因此習得許多煮食的手藝。這項傳統祭儀的煮食實做，已面臨消失的危機，在田野調查過程中，受訪者幾乎無人知悉「企雞企鴨」的存在。另一位受訪者(W5)則提及：

以前我娘家在苗栗西山是大戶人家，祖先從廣東來臺開墾的，苗栗市志有提到，徐姓在苗栗是的二大姓。我曾聽阿婆說過，以前她結婚的時候，男方請有經驗的人做一對「企雞企鴨」，去她家拜自己的祖先。(W5：1)

企雞企鴨的製作，是早期富有家庭婚禮的祭拜牲禮，婚禮當天由男方準備，帶至女方家，在廳堂供桌上擺放著由男家準備的鳳凰(用豬肺、豬肝和雞肝妝扮而成)及「企雞企鴨」一對，象徵起家立業，永結同心及琴瑟和鳴之意。有飲水思源對女方祖先致謝之意，也展現男方迎娶之誠意。客家女性對於食物的準備，有著一份使命感，對於祭拜完的牲禮，可分送親朋好友，有人情交流，也有誇富的意味。

²²恁工夫：很在意、很重視細節。

²³企雞企鴨：傳統客家婚俗，迎娶當日男方到女方家迎娶新娘時，要帶鳳凰(用豬肺、豬肝和雞肝妝扮而成)和「企雞企鴨」一對，在廳堂供桌祭拜女方祖先謂之敬內祖。(陳運棟，1991:41)。

我們客家人結婚當天請客的菜色大部份有 12 道，像會一道拼盤、炒魚片、醋溜魚、炸魚還有八寶飯、鹹糯飯、釀豆腐、鹽焗雞、蓮子鴨、四神湯、封肉、白斬雞是一定要的啦！菜粿和雪圓是招待客人的點心。(W4：3)

對於婚禮宴客的幼席大排場，因為是家族中的大事，一般會請左鄰右舍或親朋好友幫忙，甚至花錢請擅於煮食的人準備，以達賓主盡歡。人與人之間的交往無非是情義之間的人情交換關係，而這之間情份的大小與交往的深淺，可以由宴客中主客間，金錢與物品的流動看出一些端倪。宴客是維繫人際關係的途徑之一。而傳統漢人也非常重視面子的問題，平白無故的直接接受他人的好處、救助總是讓人覺得比較不好意思，因此有時候會藉著婚喪喜慶的場合來協助他們，讓受助的人有個合宜的理由能夠接受且也不會失面子。

而客家地區宴請換工的客人、祭拜祖先、與婚禮的宴客，不就也是一種禮物的交換。宴客祭拜的食物本就是帶有人性在裡面，因為接收者是將主人的心意和富有人性的禮物收下。在傳統社會的人情關係中，施與受之間有著微妙的回報關係，施者不求回報以表誠意，但是受者卻在接受到恩惠後，思考著選取適當的時機予以回報。從宴客的菜餚煮食，以表示自己可以居上風和地位的展現，此時收禮和送禮的角色又交換了，地位會一直互相轉變，人際關係卻不尋常的維繫著，形成一串串人際間的互動鏈。



圖 2 傳統婚禮供品

企雞企鴨與玉兔

資料來源：研究者自行拍攝



圖 3 客家宴客菜餚

資料來源：研究者自行拍攝

二、送禮、收禮、回禮的藝術

西方人認為臺灣是最富人情味的國家，傳統社會交通不便，鄰居都會藉由送菜或是柴米油鹽來互相交換，例如今天不夠哪樣煮食材料，就向隔壁鄰居借一下，下次對方有需要也會給予幫助，禮物的時間償還並不一定要立即性的，延後償還是一種關係的持續。在現在的資本主義時代，金錢可以交換一切物品，任何東西都是以交換來進行。在我們的日常生活裡，互惠、人情往來、餽贈等現象觸目可及，這種普遍存在於各民族的禮物交換行為乍看之下，禮物應該是「送」的，並不是買賣或交易。

俗話說：「天下沒有白拿的禮物」，禮物的給予是一種建立自己人際關係的方式，回禮更是一門學問，在禮物收受往返流動間，可察覺到之間存在著三個義務的規範與維繫，亦即送禮的義務、收禮的義務，以及回禮的義務。縱使現代的禮物都是用金錢購買來送給他人，但送的東西的價值高低，也是展現和收禮者的關係與為往後利於自己利益的考量。禮物的給予是一種建立自己人際關係的方式，回禮更是一門學問。送禮應該量力而為，不會造成彼此負擔，送禮能體察收禮者需求。在現實緊密的社會網絡裡，每一個社會成員幾乎無法脫離這張編織緊密的網子。在不同族群間，透過煮食準備，人際間的交流似乎存在著微妙的互動關係，經由受訪者在娘家與婆家間的對話，可發現食物的送禮文化。

近年來養生風日漸興起，而當人們提及養生，總會和客家菜產生聯想。例如紅麴鴨、破布子炒山蘇、麻油紅菜、紫蘇鴨，滑蛋過貓……。客家飲食似乎成為強勢食物，原本不起眼的山區野菜，成為當紅搶手菜，也無意間形成族群飲食文化的交流。

媽媽會因為我嫁客家人，而煮食改變，像說，第一次吃曇花覺得很新鮮，婆婆會讓我帶一些回娘家，以前有看過，媽媽說在市場，有看過，我請婆婆教我，我回家煮給娘家媽媽吃，媽媽覺得這食物很好吃，覺得很新鮮，會和鄰居分享，畢竟山上有的東西，不用花錢。我婆婆把山上的東西帶給親家，它們不嫌棄，就很高興。而我媽媽也會回送蛋糕、餅乾，婆婆會認為讓親家花錢買東西，很不好意思。(W23：1)

閩南女性成為客家媳婦，婆婆會將自家種的煮食材料，與姻親分享，媳婦並請教

婆婆煮食的方法。閩南家庭對於第一次嘗試的食物有著新鮮感，並會與左鄰右舍分享，將客家飲食文化流傳至閩南地區，並往外擴散，無形中形成閩客文化的交流，不同族群透過食物的媒介亦產生文化的融合。而送禮文化在金錢的花費上，各自有著不同的解讀。

每次回去獅潭，婆婆總是準備一大堆的菜阿，醃的筍干、鹹菜，豆干，菜乾，還有曇花、過貓、山蘇、紫蘇……。婆婆會說妳的姊妹那麼多，一人分一點，都是自己種的，她們喜歡，不嫌棄就好。有時生病了他還是照樣做，勸他好好休息，還是不聽，一樣下田或去菜園忙個不停喔。(W15：1)

勤儉的客家女性從小在菜園裡勞動，雖然環境的改變，仍習慣於田園種植蔬菜，將辛苦種植的物品與親朋分享。也是親家間人情往來的交際，農村地區認為不起眼的家常菜，在市區卻被認為是珍品。近年來養生風興起，山區生產的過貓、龍鬚菜、山苦瓜成為養生食物，是文明帶來的反思現象乎？

紅麴²⁴是養生食物。據受訪者說：苗栗縣頭份地區，過年前，家家戶戶老一輩的客家女性幾乎會製作紅麴。然而，就目前而言，似乎不受年輕一代歡迎。一方面燥熱，一方面顏色之故。但有些老人家對於紅麴的製作仍樂此不疲，將之視為送禮表達心意的最佳禮品。

過年前，婆婆一次都做很多紅麴送人，像小姑都不喜歡吃，她覺得紅色很可怕呀，而且會上火，我們家人都不怎麼喜歡吃，我覺得很好哇，每年時間到了，婆婆一定會做，他說送人很好阿。後來婆婆年紀大了，就交給我做，但是現在年輕人不喜歡吃，我就做少一點，還是會做來送人，婆婆會交代送給姑姑阿、叔公阿。(W3：3)

受訪者 W7 也有類似的經驗，面對即將消失的飲食文化，客家女性有些無奈，還是多少會喜歡送給親朋，分享營養的食物。雖然家人不喜歡，好似一份傳承下來的使命感，不敢輕易卸下的包袱，但又些許的無助感，充滿矛盾的責任感。

²⁴紅麴是過去沒有冰箱的年代，客家人保存肉類的方法之一。紅麴可以作紅麴糟鴨、紅麴排骨。「本草綱目」記載紅麴主治消食活血，健脾燥胃，氣痛及產後惡血不盡。「天工開物」一書則介紹紅麴「世間魚肉最腐朽物，而此物薄施塗抹，能固其質於炎暑之中，經歷旬日，蛆蠅不敢近。」台灣民間還流傳紅麴治療小孩和老人夜尿，及輕微氣喘的偏方，其功效極為良好。

以前過年前三個禮拜，我會做紅麴，紅麴很燥熱，現在小孩子都不吃，三年前就沒做了，但是我的客人都會送我，每年都會送我，今年也送我一瓶，放冰箱一年不會壞，以前的人放幾個月也不會，有酒有放一些鹽，發酵不會壞。

(W7：1)

受訪者(W3)、(W7)都住頭份，傳統的客家女性，過年前三週左右，都有製作紅麴的習俗。受訪者家人，大都對於紅麴的飲食不感興趣。弔詭的是，老人家對於紅麴的製作，雖然得花費不少時間和精神，依然樂此不疲。原來如此辛苦的背後，只是為了與親戚朋友分享，表達一年來對於家人的關照。

過年前大概三個禮拜吧，家娘就會做紅麴，一年做一次，一大早就要起床，怕小孩子吵，家娘會叫我一起幫忙，前一天晚上圓糯米先浸泡→再蒸熟(約一小時)→放涼後開始慢慢放入米酒(第一次約三瓶酒)和紅麴麴攪拌→攪拌均勻後入甕→蓋上布綁好(上面會放艾草)避邪作用→蓋上鍋蓋放一段時間→約兩天後會開封看看熟了沒，(糯米會將米酒吸收)→再放第二次酒之後→再放兩天後再加入第三次酒→再放兩天後，就可以加入蒸熟的雞肉或豬肉，之後要吃再取出加熱就可食了。以前的人都是拜拜完吃不完的肉切塊後放入醃缸存起來，要吃的時候再拿出來蒸一下拌飯，這樣吃就很好吃了。(W3：

1)

家娘認為做紅麴是一年一度的煮食重頭戲，會請心白協助共同完成，也有傳承煮食經驗的意義。例如：製作紅麴的步驟、材料調配、時間的掌控、最重要的食物完成後，會放艾草有避邪作用，另外也不能讓小孩闖入，避免有哭鬧的不祥徵兆，以祈求一整年的平安。

客家女性善於醃漬食物，無論身在何處，皆無法或忘母親的醃漬手藝，在夫家因子女及家人健康考量，以及經濟上人際上互動之需求，藉由煮食無形中呈現出自己意想不到的收穫。

原本是因為重視小孩子的營養，對煮食就特別留意，就看食譜呀，研究呀，沒想到越做越有興趣。我就做些醃菜呀，豆腐乳之類的醃漬品，送給客戶，沒想到，大家口耳相傳，都喜歡我做的東西，說實在的，原本只是為了感謝

客戶的支持，每年年節送禮，有些人很客氣，都不收，我就想說，用自己做的比較誠意，有些老闆會和親友分享，一次就訂很多，就這樣又有生意做了，我做的不含防腐劑，又有養生的材料，最安全，一定要放冰箱。(W18：3)

受訪者原本因為顧及家人的營養研究飲食，越做越有興趣。後來因為生意上交際人情往返，加上娘家是南北貨經銷商，材料取得較便宜，面臨客家飲食的受重視，養生風興起，更努力研究食譜的做法，製作醃菜、豆腐乳。由於手藝絕佳，每年年節送禮，為了感謝客戶的支持，善用自己的誠意，自製的食物既安全又養生。頗為受禮者的讚許，無形中拉近了客戶的距離，增進夫家事業上的興隆。

在社會交換關係中，人與人之間關係的成立，在於回報與彼此互惠、互動關係的建立，當雙方互動愈良好時，基於種種理由而相互結合，彼此之間的關係超越金錢、體力勞動等的付出，預期利益的所得是無可限量，一旦網絡形成可用以維持和連帶關係，是一條綿密牢靠的人際鑲嵌網絡。



圖 4 客家女性製作紅麴
資料來源：研究者自行拍攝

第五章 客家女性煮食的智慧

提起客家女性，總是被標記著「勤勞儉樸，吃苦耐勞，勞動力強」的形象。那麼這些美德是如何形成的？是什麼樣的環境，造就客家女性愛物惜物的生活風格？本章將探討客家女性透過灶頭鑊尾的美德，在勤儉意識制約下飲食文化的傳承。

第一節 儉約的生活智慧

早期農業社會，客家女性吃苦耐勞，女工男工之事兼之。因為生存條件需求下，從事上山下田包山包海的農事工作。上山的工作有種樹、砍樹、砍柴、撿柴、燒火炭、種竹、剝竹、採竹筍等等；而下田工作從選穀浸種開始，播下希望的種子，接著鋤吊廂頭、鏟田藤草、跪地掌草、拔稗除害、拈禾拾穗、紮稈、晒穀……。這些上山下田的工作，即是煮食的前置準備工作，家庭用的器具經常就地取材，包括灶下器具杓嫲²⁵、菜瓜布等的製作，無不取之於大自然。早期客家女性為求全家溫飽，在屬於無酬的煮食家務勞動上，還包括經常被忽略的經濟勞動，例如種植蔬菜、飼養家畜等；此外，也包括女性常常為了貼補家用，而需要兼顧既理內又顧外的雙重勞動的處境。

自古以來，對於客家女性的形象，不外乎勤勞儉約，身強體健，性格堅毅，忍勞負重，精力充沛的勞動者的刻板印象。這些一般人對於客家女性了先入為主的印象究竟是如何形成，將是本節探討的重點。

一、煮食的前置準備

大自然的能源是不斷循環再生的能源，例如太陽能是取之不盡，用之不竭的能源，自地球形成生物就主要以太陽提供的熱和光生存，而自古人類也懂得以陽光晒乾物品，並做為保存食物的方法。早期，晒穀是客家女性勞動力之一，農業社會大部份家庭的晒穀場都是泥土地，不是水泥地，一下大雨，整個禾埕就後，到處都溼漉漉的，就無法晒穀，加上泥地沙子別多，用的器具經常就地取材，不

²⁵杓嫲：用瓠瓜做成的水瓢。

但蘊含智慧，也呈現惜福愛物智慧的先民創造善用能源，即是太陽能加上牛糞，資源再利用製作綠地毯來晒穀，可說是經濟又實惠的經濟概念。

頭擺，落過大雨整個禾埕就〔大水〕後，滿哪都係溼答答（仔）（大雨過後，到處是溼答答的。）所以就會用牛屎攪水做地毯咩，呵呵呵……。家裏只有養一頭牛，排出的牛屎不夠用，所以，我就帶著幾個小孩，到處找牛屎，找那個牛仔常常吃草的山坡地。然後挑回家，好辛苦喔。揸到禾埕，先提水澆牛屎，就叫幾個小孩就用力踩一直踩，踩平了，就用掃把掃，只掃一下子，禾埕都抹上一層綠褐色的牛屎，等太陽晒乾了就可以晒穀子了。（W1：2）

早期稻米是三餐的來源，晒穀是婦女的工作之一，從場地的整理，到太陽能的取得，如何晒穀也考驗著客家女性的智慧。客家女性重視家庭教育，藉由實際的體驗教導子女大自然的課程，以身作則勤奮操持田事，讓孩子了解「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。」的意涵。如此一代代的傳承與複製，成就再生產的功能。

以前稻子收割的時節，很辛苦喔。我們婦人家要晒穀，就要先去找牛屎阿，全家就出動，挑回去放在禾埕。接著挑水把牛屎攪一攪，然後灑在一大片的禾埕，叫小孩子去踩一踩，踏一踏，牛屎痢出來的大便是烏青色，其實牛屎不會很臭，在天烏收穀子時一直用竹掃把在上面掃過穀子也差不多晒乾了。

（W8：2）

傳統農家都是泥土地，塵土飛沙將會混雜於稻穀，每到割稻期間，客家女性因自家的能源不足（牛糞不夠），即帶領子女尋找材料，並且讓子女身體力行，勞動力的訓練，並能適時地教導如何善用大自然的能源，一舉數得。「田裡的稻子收割前幾天，家官會交代說：明天禾埕要抹牛屎，早點做，給太陽多晒一些，禾埕才會好晒稻。」（W2：3）晒穀是農家很重要的農事之一，長輩總會不放心的再三交代媳婦，做好準備工作，方能完成農事最重要的階段工作。這是掌權者賦予的勞動力呢？還是執行勞動者認命呈現的無奈態度？

從無變有的經驗是一種收穫的喜悅，大多數客家女女性四處收集牛糞的辛苦，攪和糞土完成鋪地的預備工作，何嘗不是一種再生產的工作，雖然這些都是無

薪給的勞動，而付出的勞力，也許就是滿足全家溫飽的代價。

以前沒有紅毛泥（即水泥），每次要晒穀之前，我們婦人家就會先收集新鮮的牛屎，加一些水攪攪阿，然後鋪在地面上，晒乾後，禾埕看起來就像鋪了一層綠地毯，沒有沙土，看起來比較乾淨，工作起來比較不辛苦。（W5：3）

以前晒穀的禾埕，通常會選收割稻田後，整地完成的田地，為減少沙粒，客家婦女得用牛糞摻水不斷攪和成泥狀，潑灑於地後抹平，再晒穀。像這樣晒穀的經驗，幾乎是大多屬於客家女性從事家務勞動的經驗之一。

收割稻田後，為減少沙粒，晒穀的禾埕，就用牛糞摻水不斷攪阿攪，和成泥狀，潑灑在地上，抹平再晒穀，晒穀很辛苦，太陽很毒，要來來回回的耙梳翻稻，汗流浹背，還有阿，最怕下雨了，下雨時要收都來不及，好辛苦喔。

（W11：1）

傳統農業社會，割稻收穫季節是家中的大事，家庭成人員大多投入家中生產行列。受訪者 W1、W2、W5、W8、W11 都有同樣的經驗。以前沒有稻穀烘乾機，只能在自家禾埕晒穀，或是向鄰居借地使用，從場地的整理到晒穀的過程非常艱辛。無不全家出動協力完成工作。尤其在日正當中，更是要不停的耙成壟堆，間歇地一行一行耙平，從早到晚耙不停，直到稻穀用齒咬，篤篤脆響就算乾燥了。或者有經驗的婦人家，雙手一撈感覺稻子鬆鬆滑滑地，也就乾燥了。若逢下雨天，來不及收穀的心血付諸於一旦，更是無法形容其內心之苦楚。靠天吃飯的心境，唯有身歷其境的人最能體會了。

早期客家農村已能理解使用太陽能的觀念，善用大自然賦予的產物，就目前能源短缺的時代，省下不少能源。往昔都是泥土地，塵土飛沙將會混雜於稻穀，每到割稻期間，客家女性因自家的能源不足（牛糞不夠），即帶領子女尋找材料，並且讓子女身體力行，勞動力的訓練，並能適時地教導如何善用大自然的能源，一舉數得。早期稻米是三餐的來源，晒穀是婦女的工作之一，如何晒穀也考驗著客家女性的智慧。客家女性從事再生產的勞動工作，雖是無薪給，但也創造了經濟的產能。

二、善用植物的特性自製煮食器具

許多研究客家女性的文獻中，都不忘讚美她們崇尚節儉的行為，從受訪者言談中，提到到這樣的習慣與她們的生活經驗息息相關。那麼究竟如何愛物惜物？這樣的生活習慣起源自於物資缺乏的年代，受到當時經濟條件的影響，可以說是將有限的資源做最大的運用，是面對困厄的生活環境時，客家女性們展現了生活上的智慧。

頭擺，婦人家什麼都要會，不然會被笑說是懶尸嫲²⁶，家裡平常的東西，像是箊籬²⁷是自己編，也會用竹子做毛蟹筍，還有用瓠瓜做杓嫲，就是很忙呀，你看看我的手就知道囉，頭擺阿，光是準備吃的用具也要會做，會做死喔。

(W1：1)

傳統客家女性任何大小家務事都要會，不然會被笑說是懶惰的女人。家裡平常的器具，像是竹簍、勺子，清潔用的菜瓜布，都自己製作，在物資缺乏的年代，可說是「窮則變，變則通」的一種智慧的展現。

頭擺，在家裡跟著阿姆做毛蟹筍，用竹箊慢慢編成抓蝦的竹簍，有時就把毛蟹筍放在河邊抓蝦，運氣好的話就裝滿滿的，就拿來醃蝦醃，就是加一些鹽，一些酒，拍一些蒜頭，然後密封起來，等它變成紅色就可以吃了。以前的人沒錢買東西就自己做，絲瓜老老的就拿來做絲瓜布，瓠瓜剖一半晒乾就做杓嫲²⁸。以前的人真的很省，因為沒錢阿，就很省很省。(W2：3)

在傳統客家社會，女性角色在強勢的勞動力下，一直被極度尊重，但表現在語言

²⁶懶尸嫲：又有一說懶尸婦道，諷刺懶惰的女人。

懶尸婦道，說起好笑。半晝起床，噪三四到。頭髮蓬鬆，冷鍋死灶。水也唔挑，地也唔掃。芋也唔績，紗也唔絞。……早知如此，貼錢不要。(陳運棟 1979：235-236)。

懶尸嫲，睡到日頭斜，缸裡無點水，壺裡無點茶，走到河邊，晃晃激激，到兩杓嫲，伸下腰，挺下肚，阿姆哀，恁辛苦。(徐運德 1991：86)。

²⁷箊籬：用竹箊編成的一種杓形用具，能漏水，可以在湯水裡撈東西。

²⁸杓嫲：以成熟之瓠製成之取水、舀東西的器具。

客家人對於男女兩性有不同的看法，延伸到語法的運用上，客家婦女從早到晚在廚房默默為家人貢獻心力，對於鍋杓用具也就似自己付出一般，借代女性的代名詞稱為「杓嫲」（杓子）、「刀嫲」（刀子）、「鍋嫲」（鍋子）。至於能夠擺在桌面上的，就像男性一樣露臉，如「碗公」，就是以客家的男女分工來借喻。這樣的理論同樣也可以運用在人體的器官上，只要是看得見顯露於外的器官都以男性指稱，例如鼻子叫作「鼻公」，耳朵叫作「耳公」，手指、腳趾頭都叫作「指（趾）公」；至於看不見的部份，像是客家女性一樣隱藏不外顯，卻盡責的執行一己的力量，被稱為「舌嫲」或「奶姑」，而人類稱為萬能的雙手，表面上看到的手背叫做「五公蓋」，而藏在掌內的手心肉則被稱為「拳頭嫲」、「巴掌嫲」，原來客家用語中，連工具、器官都分男女。

用法上，特別耐人尋味，例如用「公」和「牯」來指稱男性角色；用「姑」「嫲」來指稱女性角色。看得見顯露於外的器官都以男性指稱，例如鼻子叫作「鼻公」，耳朵叫作「耳公」。至於看不見的部份，像是客家女性一樣隱藏不外顯，卻盡責的執行一己的力量，被稱為「舌嫲」或「奶姑」。

男女在生理上有所差異的確是不容置喙的，但客家女性與男性同樣在外辛勤勞動之下，就生產工具而言，仍受到貶抑的對待，傳統男尊女卑的觀念依然存在。

菜瓜是農村每年不可或缺的植物，春夏之際，客家女性就忙著用竹木支柱撐起一個簡陋的棚子，菜瓜苗只要一攀上棚架，就很快的成長不久一條條菜瓜，就可以做菜了。農村的婦人家，總有意的要留一些老菜瓜。因為廚房裡洗刷碗盤、鍋子、灶下四周的清理，最少不了的就是菜瓜布。老菜瓜不能下鍋料理成佳餚了，拿來洗鍋子卻也物盡其用，沒有浪費。

在娘家洗碗都用菜瓜布，每次娘家媽媽，都會把多餘的絲瓜做成菜瓜布送給我，我覺得很好用，就很習慣，不用花錢買很好阿。有一次無意間在一家精品店，看到的菜瓜布大概手掌大小(直徑約六公分，長約九公分，標價 30 元)我都呆掉了，我覺得好貴喔！(W22：1)

受訪者 W20、W21、W24 雖然是年輕一代，因為家中長輩(媽媽、婆婆)提供資源，加上小時候在娘家的經驗，大都習慣於使用菜瓜布，像受訪者 W24 除了喜歡吃菜瓜，還把長長的菜瓜布當成洗澡搓背用品，是一種文化的傳承，也是惜物惜福得知是累積。W24 提到「絲瓜布纖維質很多，婆婆一次就給很多條，有的鮮嫩的就拿來煮麵線或湯，老老的菜瓜就拿來搓背，滿好用的，老公也喜歡。」

絲瓜是很容易種植的植物，至今在鄉間路邊就常看到，有些整畝田都種植著絲瓜，勤儉的農婦會將絲瓜煮食一道道菜餚，像菜瓜麵線、菜瓜粥，菜瓜湯都是令人難忘的滋味。而在廚房小小天天地清理工作，也是不容忽視的女性勞動力之一 她們善



圖 5 傳統灶下之一角

資料來源：研究者自行拍攝

用植物的特性作成菜瓜布 成為廚房裡洗刷碗盤、鍋子、灶下四周的清理，最佳的工具。物盡其用，一點都不浪費。

三、使用火灰的秘密

在尚未使用天然氣和桶裝瓦斯之前，家家戶戶煮飯、炒菜、煮水都是以乾燥木材、竹筴²⁹等當燃料。因此農家的婦女會帶著孩子們，上山撿一些乾柴、竹筴扛回家當柴燒。在燒柴的時代，大人負責用刀把柴剝好一節一節，小孩就要把柴拿去廚房堆好，如果有剩下就要堆在庭院旁邊，整整齊齊的堆起來，準備過年過節或下雨時沒辦法去山上撿柴時，不會有缺柴燒的現象。

在進入田野觀察發現，目前鄉下的地區，還有一些勤儉持家的老人家，有空就到附近山上，扛乾燥的竹筴、樹木回家煮洗澡水，老人家說瓦斯一直漲價，雖然家中有方便取用的瓦斯裝置。老人家仍然不辭辛勞的上山撿柴燒，覺得可以省下不少錢。

以前上小學的時候，阿姆會帶著我和弟弟妹妹，上山撿一些乾柴、竹筴扛回家當柴燒。阿姆負責用刀把柴剝好一節一節約一尺長，我們小孩就要把柴拿去廚房堆好，如果有剩下就要堆在庭院旁邊，整整齊齊的堆起來，準備過年過節或下雨時沒辦法去山上撿柴時用，這樣就不會沒有柴燒。(W17：2)

客家女性在從事煮食的前置準備工作，仍不忘子女的機會教育，對於飲食文化的傳承，透過持續性的訓練，讓小孩養成勞動的習性，不只是體能的訓練，知識的傳承，也是家庭教育的實踐。

傳統農業時代，一日三餐之所需，燒柴火是不可或缺的前置準備工作，而起火燒柴，團草結是必要的步驟。起火沒有用草結，薪火不容易升起。這些瑣碎的工作，例如撿乾稻草、小樹枝、小竹枝，然後將婦人家團好的草結堆積整齊，就有賴孩子們的勞動力。

小時候媽媽會帶我們先是到處找乾稻草、小樹枝、小竹枝這些比較細的柴回家。媽媽會教我們把乾稻草，一束一束的團為草結，或者用小樹枝、小竹枝

²⁹竹筴：將竹橫截成段，節與節間的中空部分可用來盛物。例如：用竹筒做存錢筒。

細的柴枝就用月桃繩或稻草桿一捆一捆綁起來。因為草結重量比較輕，當媽媽或阿婆(祖母)把草結捆好之後，我們小孩子就必須把草結拿到廚房放好，總覺得有拿不完的草結。(W16：1)

傳統客家女性善於將物品的利用價值發揮淋漓盡致，不僅上山砍樹、撿柴，重擔兩肩挑，任勞任怨的工作。雖然是瑣碎的工作，也不忘讓小孩身體力行，教導晚輩日常生活的規範，做到整潔勤勞的常規。

受訪者 W1 提及「嫁人以後忙完了田裡的工作，又要上山砍柴，沒辦法阿，做人心白就要認份咩。」(W1：5)。在廚房下的煮食工作，客家女性由生火材料的準備，總是任勞任怨的完成。由上山砍柴扛木頭，以至於找乾稻草、小樹枝、小竹枝團為草結皆親力而為現今鄉下地區仍可見，勤儉的客家女性上山撿柴或樹枝的景象，在爐灶下就這樣來燒滾水洗澡。

四炆四炒可說是客家菜的典型，客家人勤儉刻苦，平時省吃儉用，只在年節宰殺豬、雞、鴨祭拜神明，卻毫不吝嗇，因此創造了各種客家的名菜。薑絲炒大腸是客家經典名菜，做法繁複，但卻滿足了客家與非客家族群的口腹之慾。進入田野訪談與觀察，才了解原來名菜的背後隱藏著默默付出，勤儉又資源再利用的秘密。

柴火是家庭裡重要的能源，在大家庭制度下生活，不論是煮食或熱水的供應來源，都是一日不可或缺的物品。而勤儉的客家女性，仍將煮食後的火灰餘燼充分利用，拿來洗豬大腸，除臭又除污穢，客家女性善用垂手可得的物品，既省時又不浪費資源。受訪者 W1 回憶著提到，「頭擺個時節，過年、拜拜請客才有煮較豐沛，像薑絲炒大腸，就用火灰滷滷，大腸就會洗乾淨，加醋加薑絲，還有拜拜用剩的牲禮阿、豆干阿都可以拿來煮，但是都要切阿、炆阿，都很費工。」

(W1：2) 客家人平時省吃儉用，但對於節慶宴客卻相當重視，總是把最好的菜擺出來，例如薑絲炒大腸，雖然做工繁複，在不浪費食材的考量下，並創造出口感美味的料理。

受訪者 W3 也有同樣的經驗，覺得不用花錢買東西，花自己時間，辛苦一點無所謂，對於火灰的使用，隨手可以取得，既經濟又實惠。

我婆婆很省喔，請客的時候，婆婆有用火灰洗豬腸，就是等火灰冷了，就教我用火鉗把火灰夾起來，用火灰一直搓，一直搓，一直洗，一直搓揉大腸，就洗乾淨了，然後煮薑絲炒大腸，這些我都覺得很好用，就學起來又不用多花錢。(W3：2)

客家女性女都會利用自然的物品如草結、柴、稻殼來做為燃材，然後又會把家中的大灶下的火灰清理乾淨，用做植物栽種之肥料，傳統客家女性因為生火的需要，往往要準備足夠的柴火，無論是刮風下雨或深山叢林都要前往。用家中燒材的灰做酸鹼中和、去油的處理，用薑絲和醋去腥味。看似單純的工作內容，實際則蘊含生存的智慧。

四、賣薪柴的客家女性

灶頭鑊尾是客家女性的家務工作，在農業時代煮飯、炒菜、煮水都是以乾燥木材、竹筴等當燃料。因此客家女性上山，砍柴、撿乾柴，把竹筴扛回家，當柴燒是日常家務事。這些無酬的工作，客家女性在勞動之餘，並會將資源做為理財工具，將有限的資源變通賣出，賺取生活必品，補貼家庭收入。

頭擺阿，揸著兒子去砍柴。我說給你聽，小孩睡著了之後，用背袋就這樣綁著吊在樹上，(用手比劃著)忽然小孩哇哇叫，我以為肚子餓了要喝奶，原來是鳥屎落下來，掉在眼睛旁，就趕緊幫他擦一擦去河壩洗一洗。就趕快回家，就扛著木頭回家。小孩放下就剝阿剝，有些自己用，剩下的就挑去賣。挑到街上賣。(W1：3)

傳統農家客家女性非常勤勞辛苦，在家除了柴米油鹽外，還要到田裡工作，小孩又多，人手不足，所以做任何事，婦人家會把小孩子用背帶揸在背上，就可一邊照顧小孩一邊工作，可是揸人兩隻肩膀非常酸痛，加上在山上的砍柴工作，具有危險性，客家女性可說是任勞任怨，一切都是以家庭為重。

頭擺，因為小孩要吃奶，就揸著女兒和兒子，然後帶著便當去山上工作，兒子想睡覺就放在草堆上睡，後來突然一隻蛇在草堆旁，正好小的在餵奶，我嚇得冒冷汗，不知道怎麼辦才好，就趕快抱起來，就跑。頭擺個時節，懷

兒子時最冤枉，腳水腫，會酸痛，柴砍下來，沒辦法挑，先生看我那麼晚都沒回家，就去山上幫忙挑回家。頭擺，煮水煮飯都要燒柴，走山路阿，撿柴枝阿。上山砍柴用刀嬾或斧頭把粗大的樹砍下劈成幾段再扛回家。整理整理，隔天還要挑著走很遠的路去街上賣。頭擺阿，什麼事都要做，想到頭擺個事情就很難過喔。(W2：2-3)

W2 和 W1 也有著類似的遭遇，傳統農村客家女性，包辦了所有家務事，小孩又小必須揹在身上照顧，也需要哺乳。在艱苦無助之下，沒有通訊社會的年代，只有等待家人的援助，連懷孕還得要做苦力的勞動工作，一方面家用，另一方面賺錢貼補家用。W4 憶及早期間柴賣柴的情形：「以前我會去山上撿柴，大部分是自家用，比較好的柴就挑去苗栗賣，家官就會去收錢。」(W4：1)身為心白是家中的勞動生產工具，辛苦的挑柴賣了賺錢，錢財的收入，卻是家官來收取，傳統農業社會中，所有的經濟收入都歸公；可說毫無經濟權可言。因此客家女性上山，砍柴、撿乾柴，把竹筴扛回家，當柴燒是日常家務事。這些無酬的工作，客家女性在勞動之餘，並會將資源做為理財工具，將有限的資源變通賣出，賺取生活必需品，補貼家庭收入。

傳統農家客家女性非常勤勞辛苦，在家除了柴米油鹽外，還要到田裡工作，可說既主內又肩負勞動工作備極艱辛，凡事任勞任怨，從事家庭生產工作，但毫無經濟大權可言。如此辛勞工作但求全家溫飽，展現客家女性堅毅的精神。



圖 6 客家女性團草結
資料來源：研究者自行拍攝



圖 7 客家女性燒柴火準備煮燒水
資料來源：研究者自行拍攝

第二節 百變的米食文化

客家人不輕易分家，在伙房下的生活空間，往往食指浩繁，家中經濟大權大都掌控於男性手中，廚房下開火煮食，客家女性為改善家庭經濟，在生活的磨練下，如何將煮食的能源極大化，必須選擇開源與節流，考驗著她們的智慧。

一、米糠的妙用

客家女性為開源節流，米食可以千變萬化，由原料來源的取得，以至於製成各種飲食之所需。米食除了我們每天所吃的米飯以外，也可做其他的變化。在深入訪談，及進入田野觀察後，受訪者透露出米糠、粗糠的用途還不少在物資缺乏的年代，客家女性窮思巧變，不僅節省自家經濟支出，也創造能源的經濟價值。稻米成熟了，就要收割，接著「礱穀」、「踏碓」使之去殼，在農業時代，未有瓦斯之前，是天然的燃料。而早期養豬是客家女性每日的重要工作之一，也是家庭的經濟來源，在家務勞動以養豬最為繁重，在物資匱乏的時代，客家女性無不將物資充分利用，連米糠粗糠都不放過。W2 提及「結婚前在家裡要幫媽媽煮豬菜給豬吃，就要剝剝剝，剝好給豬吃，還要把剩下的飯菜，裝進桶子裡，有時會放米糠給豬吃，媽媽說加了米糠豬就長得更快。(W2：2)」養豬幾乎是客家女性的共同經驗，無論是婚前的家務訓練，或婚後的家務勞動皆然，一方面將稻穀的回收物再利用，另一方面豬隻養大賺錢，可支付家中生活開銷，剩餘的錢儲存以備不時之需。

以前餵豬養雞鴨都是婦人家的工作，家裡最多養了三隻豬，就是去田裡把蕃薯葉拔回來，連藤和葉剝好給豬吃，還要把吃不完的剩菜剩飯，還有會放一些米糠，全部攪一攪，裝進一個一個桶子裡給豬吃。一些米糠和剩菜剩飯拿來餵小雞，以前我用粗糠幫雞仔做窩，雞仔睡起來比較舒服。粗糠可以拿來作生火的燃料，可以當作肥料，都很好用。(W1：5)

稻穀的回收物粗糠和細糠客家女性將其資源再利用轉而讓牲畜有安全舒適的生活空間，飼養豬能換取金錢，還能換取收入。養雞鴨可以全家補充營養，還可以去市街賣，換取家庭生活之所需。

對於受訪者提到的粗糠和米糠的多種功能頗感好奇，再次進入田野觀察，進

一步了解。受訪者 W10 敘述：

媽媽的娘家以前開碾米店，我唸小學時曾經去幫忙過，粗糠是礱穀後去除的稻殼，以前的人拿來做起火的燃料。我看過阿舅在地面墊上木板再放稻穀。

細糠是碾米分離出來的膜和胚芽。以前我媽媽會拿來做雞鴨的飼料，聽媽媽說還有人拿來做肥皂。

傳統農村的客家女性們利用她們的智慧與經驗，讓稻穀的每一個部份都變得很有價值。W6 說：「你知道嗎？粗糠可以當堆肥，而且粗糠和育苗的土攪在一起，就變成秧苗的棉被(秧苗土)了，呵呵呵……」客家女性善用植物的特性，創造其用途。而 W9 則說：「以前家裡很窮，拿米糠來炒一炒，就放鹽和小黃瓜來醃一醃就可以吃了。」而生活困頓的家庭，米糠也可以成為佐菜的佳餚。

飼養豬隻和雞鴨牲畜，是早期農業社會的重要經濟來源，更是農村客家女性每日的工作之一，而餵養牲畜飼料的來源，大都是米糠、剩飯、菜葉。粗糠是稻穀最外層的殼，是礱穀後被去除的稻殼。粗糠並不能吃，但可以融入土裡分解，以前也常常或當作建築的材料(泥磚屋的材料之一)。早期的房屋大都是泥地，容易潮濕，為避免直接接觸地面(因地板溼氣較重)，碾米店會用粗糠鋪著，較通風也可以降低穀倉溼氣與熱度，保持稻穀的品質。米糠(細糠)是在碾米過程中被刨去卻是最重要的營養成分，一般家庭將之再利用是餵養牲畜的最佳來源。

客家人善於以米為原料製成各式米食點心及粿食。客家女性不僅要上山下田，還要操持家務所以不是「男主外、女主內」，而是「女既主內、又主外」。客家女性不僅要孝敬公婆、照顧子女，如在幼兒哺乳期間或生病的老人家及幼兒，把米磨成米漿，或把米炒熟後磨成粉，就成為米麩仔用來餵食長輩及幼兒，有時並添加南瓜之類來補充營養。

客家女性善於運用稻米烹調食物。客家米粿的文化主要起源於靠山且刻苦的居住環境所養成之節儉以及農忙與休閒之點心習慣，客家米粿應用於新生兒出生、節氣年節慶典、生日祈福、婚喪嫁娶、寺廟祭拜等宗教活動時，不同節氣與不同祈福祭拜場合皆有不同米粿扮演主要角色。

本節將探討客家女性粿製品的煮食文化，一般而言，運用稻米烹煮成三類材

料來製粿:

- 1、米漿：菜頭粿、芋粿、水粿、九層粿、粿條。(一般為點心用)
- 2、米粒：粿粽、鹹粽。
- 3、米團：案粿、雪圓(粿圓)、甜粿、發粿、紅豆粿、艾粿、紅粿、菜包、米篩目。(大都為祭祀品)

二、米漿製粿

水粿是將米漿加水，然後放入鍋裡蒸熟，就變成老少咸宜的點心水粿。九層粿則是將米漿加入不同口味，一層一層疊成，再放入鍋裡蒸熟。菜頭粿和芋粿是運用蘿蔔或芋頭結合米漿加水，放入鍋裡蒸熟即可食用。客家女性對於從事農作的男性，或換工的工人製作點心以補充體力。因應季節生產的植物，搭配米漿變化出各種點心。客家女性逢年過節因應節慶之不同，而製作合乎各種節令的粿類食物來敬天祭祖，表達崇敬之意。

W5 提到做粿的經驗：「我做的水粿，就是把在來米浸泡磨漿以後，再加上滾熱水，一直攪拌一直攪拌才會均勻，等到熟成以後，再擺進蒸籠。一邊蒸，一邊不停攪拌，沒有加什麼調味料，就是這樣煮。」(W5：5)客家女性做水粿，強調原味呈現，不添加任何餡料，而口感 Q 彈的秘訣就是不停的攪拌。客家的粿仔，閩南話為「粿」，是由糯米或在來米研磨製成，閩南女兒客家媳婦的受訪者 W13，敘述製作粿的經驗，客家人的水粿白白的沒味道，而且餡得另外炒，是一件麻煩的事。同樣的 W13 也提及「以前在家沒做過，我嫁過來，婆婆就教我做水粿，都沒加什麼，很不習慣，婆婆會另外炒一些餡，要吃的時候再加，我覺得很麻煩。」(W13：3) 一樣是閩南人嫁到客家庄的受訪者 W15 也有同樣的看法，總認為閩南的粿，加上豐富的餡料，像蝦米、香菇、碎肉……，料都配好了隨手可以食用，料多味美。婆婆做的粿沒滋沒味，而且餡要另外炒，食用的時候多一道工作很麻煩。W15 也提到：「現在買現成的很方便，我喜歡吃閩南人做的那個碗粿，裡面加很多料，配料加在米漿裡，放進碗裡一起蒸熟後即可食用，香香的很好吃，客家的水粿沒滋沒味，餡料是豆乾、蘿蔔切丁、韭菜，頂多加上蒜蓉醬油，太

淡了。」(W15：6)

W15 覺得客家的水粿白暫暫的，引不起食慾，餡料是也沒閩南口味那麼多。閩南碗粿是配料加在米漿裡放進碗裡一起蒸熟後即可食用，比較方便。一般而言，對於客家食物的印象是重「鹹」，而受訪者卻認為客家水粿，太淡了，是否食材沒融入粿內，雖然客家菜注重爆香的烹調方式，一旦沒有到味，口感就有所差異。

而受訪者 W12 懷念媽媽做的客家口味水粿：「那些料是以前吃過的味道，而且料是熟悉的味道，灑上韭菜，淋上蒜蓉醬油，味道非常的香濃，配料可以一直炒，越炒越香，還可以拿來拌飯吃。」(W12：3) 客家女性做的水粿餡外加，餡料是運用三層肉肥油加上豆乾、蘿蔔乾配料炒香，三層肉是(一層肥肉夾在二層瘦肉中間，或一層瘦肉前後夾著二層肥肉)，加上爆香的蔥，另外蒜蓉醬油的味道，搭配起來的熟悉滋味，覺得好吃。配料吃不完，口感像客家小炒，越炒越香，有著傳統客家味。據受訪者 W7 敘述：「客家水粿沒有添加什麼調味，就是原味下去做。水粿餡外加，食物容易保存，以前水粿還可以煮湯給老人家吃，容易入口。而吃不完的餡料可以重複炒，不會壞掉。」(W7：3) 受訪者 W7 覺得客家餡料再次炒過更香。對於烹煮並不覺得麻煩，而閩南女性從小在原生家庭的飲食習慣，覺得方便取用，食物達到色香味俱全即可。

綜上所述客家人的飲食呈現原汁原味，使用的烹調技巧是不停攪拌，善用手工，勤於動手製作，配料外加，又可達到雙重使用效果。而餡料大都採用可儲存的乾料，像豆乾、蘿蔔乾加上三層肉，讓物資充分運用，做出來雖稱為水粿，但是卻不會水水的，有益於保存的作用。



圖 8 客家水粿

資料來源：研究者自行拍攝



圖 9 閩南碗粿

資料來源：研究者自行拍攝

三、粢粽

粽子是不分族群的食物，不論是閩南人還是客家人，都愛吃。但在製作過程中卻顯現出差異。

我包粽子，先用紅蔥頭爆香，把蘿蔔乾泡水後和竹筍切小粒加上花生、肉先炒，再用茼蒿葉(月桃葉)包裹，然後放進去蒸籠蒸。粽子熟了有月桃的香味，還有花生、蘿蔔的香味，家人都喜歡吃。蘿蔔、花生和竹筍都是自己種的，不用花很多錢。(W8：5)

客家粢粽使用的材料，選擇月桃葉包裹，有著植物原有的香味。米要先用紅蔥頭爆香，然後加入包菜脯、蘿蔔、花生、竹筍和一些碎肉拌炒。內餡有紅蔥頭和肉的香氣。但是蘿蔔乾要經過曝曬的過程，需花用不少時間處理，竹筍和花生在採收以致烹煮成食物，費時費工，是否符合經濟效益？

每次包粽子之前，粽葉先洗乾淨後，我會選竹殼葉頭尾綁好瀝乾，放在太陽下晒。接著蝦米、蘿蔔乾、豆腐乾、肉和紅蔥頭炒香，包好再蒸。以前我兒子都喜歡吃我包的粽子，乾乾的粽子方便上課時帶著吃。現在住外面，會說閩南人的粽子，餡比較多，比較豐富，而且比較大，所以我也會多加像栗子、蛋黃之類的餡，也做了變化。(W16：4)

根據受訪者表示一般包粽子，使用的多為竹壳葉。在田野觀察期間，進入傳統菜市場，或一般場合對話中，可得到像受訪者 W14 的對話。客家人的粽子比較香，閩南粽水煮的軟綿綿的沒口感。其實客家人的粽子比較香，不像閩南粽，水煮的又會牽絲，軟綿綿的沒口感。嫁過來有比較才會知道，每次婆婆有包粽子會讓我帶回娘家，我娘家媽媽也會這麼說。(W14：3)透過食物的交流，兩相比較之下，才知原生家庭的飲食與婆家不同。因為作法、餡料或烹煮方式不同，吃起來各有特色，即顯現彼此的差異。

客家粽使用棕黃色的竹壳葉包裹，以蒸的方式煮熟，因此嚐起來比較有嚼勁。閩南粽用質地細緻，葉面較寬竹葉包裹，再放入高於粽子水位的大鍋內，以水煮方式煮熟，吃起來有黏密口感。早期居山區的客家人善用現有資源，經過傳承而形成另一特殊粢粽文化。

四、飯甑

在大家庭共食制度下，飯甑³⁰是客家地區主要的煮飯器具。而在家庭的年節聚會，例如除夕吃團圓飯，家家戶戶炊米做粿，遊子歸鄉過年，闔家團圓，喜氣洋洋，不管富貴貧窮，年夜飯總要做得比平日豐盛，使用飯甑，一來使過年時人人吃得飽，二來一定要有剩飯，留到明年（其實是明天）吃，因為大年初一，習慣上是不煮飯。掀開飯鍋會說：舊年的飯還有，象徵年年有餘的好兆頭。

對於米漿的使用不僅運用在飲食之上，也另外做漿衣服使用，將米食的功能發揮至極致。

以前大家庭煮飯，就是先把米洗乾淨，放進大鍋水裡面煮，煮到快要熟的時候，用飯籬³¹把飯撈起來放進飯甑裡面，再放到滾水的鍋子上面蒸熟。這樣子飯不會燒焦，味道特別香。大灶鍋裡留有一些濃濃黏黏的米湯，這個米湯可以餵孺仔³²。米湯可以拿來漿衣服（先把衣服洗乾淨，然後浸泡在米湯裡，一段時間以後，衣服吸收了米湯的濃濃湯液，再扯一扯、拉一拉、拉平來，然後晾在竹竿上，在大太陽底下晒，乾了以後，衣服就像被熨斗燙過一樣。

(W6：3)

使用飯甑燜蒸可以節省柴火，且煮出來的飯香軟爽口，營養不流失。對於大家庭人口眾多，家庭食指浩繁年代，勞動工作繁多的客家女性而言，可達省時省力，且製作出可口的餐飯。受訪者 W7 提到，「以前煮飯洗米的米汁水，加番薯藤葉，一起煮，煮給豬吃，都不會浪費。」而受訪者 W8 也有類似的「省食之道」，「有時就會舀兩湯匙的太白粉，加上一些冷水攪拌，然後倒入米湯中一直煮，一直煮，接著又加上一些二砂糖，這就是小孩子的點心。如果當餐沒吃完，下一餐

³⁰過去客家人煮飯有一種用具叫做「飯甑」，古早時期是陶製的，後來才用木材做成，像個圓形木桶，桶底是有蒸孔的木板，桶上面有圓木板的蓋子，桶側面有兩個木質的手握處。過去煮飯是先把生米洗淨，放進大鍋水裡面煮，煮到快要熟的時候，用飯籬（撈飯粒的竹撈）把飯撈起來放進飯甑裡面，再架到滾水的鍋子上面炊熟。如此飯不會燒焦也沒有鍋巴，味道特別香Q。特別是蒸製麻糬的糯米，用此方式最好吃。

摘自《臺灣民俗文物辭彙類編》國史館臺灣文獻館電子報 <http://www.th.gov.tw/> 瀏覽日期 2013/6/4

³¹飯籬：撈飯粒的竹撈。

³²孺仔：嬰兒。

稍微炊一下即可吃了，方便省事。撈完飯剩下的糜飲³³還可用來餵豬。」(W8:3)

以上受訪者口述可知，早期物資缺乏的年代，三餐都有問題，是沒有所謂的零食。不像現今四處可見的零食，客家女性心巧思變，運用米食製作出點心滿足成長中孩子的需求，並且善用飯湯給豬食。

客家人好客，接待來訪的客人，總是以客為尊的，打從一進門，好客的客家人便以客語交談，並且把家中最好的食物拿來宴請客人，並以真誠待客。使用飯甑燜蒸飯食，爽口香醇，粒粒分明。

以前請客或做喜工用大灶煮飯，煮到大概七分熟了，把米飯用飯撈撈出放在飯甑裡燜，這樣燜出來的飯，很香又沒有鍋巴，特別好吃。以前娘家媽媽常講：「大鍋飯小鍋菜」最好吃，就是說用大鍋煮飯比較香，大鍋飯放進飯甑煮最好吃了。(W3:6)

客家女性節省柴火，因為了解柴火得來之不易，飯甑烹煮是運用蒸氣加熱，小火加熱，不至於燒焦，在繁忙的家務工作中，省卻不少時間，是一項獨特的飲食智慧。

傳統農業客家社會 因環境艱困背景下，客家女性肩負著「女主內，亦主外」的重擔，在家庭飲食的家務勞動，從上山砍樹、撿柴火、團草結，下田工作、種菜到完成煮食，終日默默耕耘，是勞動力的實際貢獻者。在受訪者的經驗中，將米食的煮食充分運用。既可當糧食充饑，又可宴客佐餐，具有獨特的飲食功能。



圖 10 飯甑煮食的傳承
資料來源：研究者自行拍攝

五、歲時節慶供品與點心製作

飲食不僅是人類維持生命的基本物質需求，而且在傳統漢人觀念裡，飲食還蘊藏著豐富的文化內涵。客家人的飲食文化，不僅體現在日常生活中，而且凸顯於逢年過節、婚喪喜慶、神明祭祀等重大民俗活動裡。在客家人的飲食生活中，從烹調過程開始即有特定意涵，例如發板龜裂的裂紋越開越好，代表家庭的運勢更昌盛，

³³糜飲：飯湯。

在大年初一食發粿，表示步步高升之意。稻米之加工品粿製品，從日常生活的食用、點心到年節及喜慶祭祀食品，在客家飲食文化，具有舉足輕重之地位。

(一)打粿的過程

在農業時代，稻米脫殼與磨漿都需要藉由人力完成，製作粿食皆須使用石磨的操作，以下將受訪者多位參與打粿的經驗，敘述其過程。

米洗乾淨以後，先泡水三到四個小時再磨漿，磨漿時大多是兩人一組，一人推動石磨，一人把泡過水的米盛到石磨上方的磨眼中，讓上下接近密合的石磨將米粒磨碎。粿漿磨好了，開始做粿脆，把濕潤的粿漿裝入棉袋束緊，用石頭在上面壓住，也有人用棉繩把板凳加壓固定於粿脆上，這樣就可以把水分排出。為了讓粿脆能充分受力，每隔一段時間需將米袋解開，均勻翻動粿脆後，再重新加壓。水分壓乾後，把粿脆³⁴挪移到大盆子或攪拌機裡，仔細把成團的粿脆搓散以後，加入其他原料調味，這個動作是決定成品口味與口感的重要步驟。打出來的粿好不好吃，要看製作者是否有用心揉粿，粿揉的越均勻，蒸做出來的粿越Q越好吃。(W7：5)

受訪者 W3 並說在磨漿的過程兩個人步調要一致，否則會錯失將米放入磨眼的時間，一不小心碰撞上推動轉軸的木條，米就會被打走。因為石磨很重，也有人是兩人推動石磨，一人把米盛到石磨上。儘管製作過程繁瑣，還是要盡力完成。

傳統社會製作粿食皆須使用石磨操作，因為石磨很重，需要多人參與，同心協力，方能完成任務，大家庭制度下，妯娌不合之事，時有所聞。透過食物製作，無形間卻磨合了家庭成員的凝聚。「以前妯娌不合，有些家官就叫他們一起磨漿，為了完成任務，後來就和好了。呵呵呵……後來有了磨米機，就不用那麼辛苦了。(W4：5)」經過訪談整理出打粿的程序是：浸米→磨米漿→壓乾→粿脆→揉→包餡→蒸。而透過訪談者所言，似乎經由打板磨石磨，也像磨合人與人的摩擦一定都有這樣的功能嗎，逢年過節做出來的粿，也象徵一家人的情感融合在一起，闔家團圓的意涵。

客家人重視風水之說與民俗禁忌，例如對於小孩童言童語、女性經期、或曾

³⁴粿脆：打粿的原料。

接觸喪家。打粄做粄時節總會趨吉避凶，祈求平安豐收。

打甜粄的時候有些人是不能夠靠近廚房的，去過喪家者、孕婦、做月子或是女性經期來的時候等，因為身上帶有不潔之氣，為避免粄仔打不熟的情況發生，上述所列出的這些對象，必須遠離廚房，不得隨意觸碰打粄的器具，尤其是小孩也避免靠近，怕的是童言童語，說出不吉利的話。(W1:5)

打甜粄的禁忌說 W3、W4、W5、W7 也有類似的說法。打甜粄是一年一度的盛事，為趨吉避凶，一般禁忌比較多，無非是求得家庭的平安吉祥。而製作粄食大都為女性，受訪者 W7 則說：「並不是每個家庭都遵照這種規定，若家庭可參與打粄者較少，經期恰巧來臨的女性仍舊得協助。」關於孕婦是否得以協助打粄，每個人說法不同。過去的客家大家庭中，抱持著添丁是添福添貴的觀點，每個家庭裡每一年幾乎都有婦人家懷孕，在家中事務仍須有人打理的情況下，這項禁忌對家庭而言，就沒有遵守的必要。W2、W3、W5 提到自己也曾經歷過，家中還不是平安無事。

(二)雪圓(粄圓)

糯米是稻米中黏性最大的一種品種，又具有飽足感，它是客家米食中很重要的食材。有些粄仔食品是混合糯米、在來米、蓬萊米製成的。客家地區每逢慶典祭祀、平安戲或家中有喜事，客家女性均會製作雪圓(粄圓)祀祖敬神。雪圓(粄圓)可說是最佳寓意吉祥與圓滿的食品。雪圓(粄圓)要全家一起搓，有團圓的意涵，加入薑糖水、紅豆、花生，更是美味，吃湯圓有溫暖的意味。冬季做「鹹湯圓」，裡面的餡也要炒料，常用的材料包括：絞肉、蔥、芹菜、蝦米。起鍋前加入茼蒿，香菜，也是客家重要粄食文化之一。W1 提到，「做鹹粄時，需先將成團的粄脆³⁵揉散或撥散，不斷搓揉拌勻。每一個步驟都需要花費許多力氣，須請男生幫忙，或家人輪流分著搓揉後，再搓成一個一個小圓球就是雪圓(粄圓)。」(W1:5) 客家粄圓的甜或鹹是因配料決定，最具風味的鹹粄圓重點在於湯頭；客家人在煮鹹粄圓時，會用蔥、肉丁、油、香菇及其他配料爆炒過，使之香味透出

³⁵粄脆：即是打粄的原料，一般以糯米為主，作法是將磨石磨出粄漿，再擠去多餘的水份就成粄脆。

後，再放下水煮成又香又濃的湯，最後才放入粿圓並加入茼蒿菜，使得粿圓獨具特色。

(三) 粿

客家人習慣用「飯甑」炊糯米做「粿」，尤其是做「粿」，粿在客家點心中，是最為人所稱著的，所有的喜慶宴會，廟會祭祀，都少不了它。在飯甑中炊熟的糯米，做成的粿，特別的細軟好吃。但是大部份均用糯米製成粿。再進行加工，製成雪圓(粿圓)。

糯米洗乾淨以後，做成粿。然後把一大塊粿分成小塊，再用手壓成扁圓形，放在粿帕上，放入蒸籠大火蒸約一個小時，熟了以後。準備一個大的鉢，鉢中抹一些油，打蒸好或煮好之糯米糰倒入，趁熱，手拿一支短棒，均勻用力拍搗成糊狀。另外準備佐料像花生粉、糖，用筷子剪成小塊，沾著吃。做平安戲、廟會慶典祭祀、選舉活動。都會擺出來請人食。(W3：5)

粿是客家點心的經典美食，無論婚喪喜慶，或廟會拜拜，客家人總要舂打大量的糰，以饗賓客。準備材料單純，製作過程簡單方便，是客家飲食文化的代表。

(四) 湯粿(牛汶水)粿

湯粿是客語水煮的意思。湯粿(牛汶水)是粿的姊妹食品，粿還有區分鹹和甜的兩種。鹹的可視個人口味添加配料；而用老薑汁熬紅糖煮成的湯汁粿，客家人俗稱牛汶水，更是別有一番農家辛勤耕種的意涵。

做湯粿的時候會把一大塊粿，從中間壓成凹陷，這樣煮起來比較容易熟。有人做成像水牛泡在河裡，所以就說是牛汶水。我曾聽媽媽說以前有一位婦人家，每天忙得不可開交，老公回家就急著吃，正在煮食的婦人家就隨手往粿圓中間壓了一個凹陷，像肚臍的感覺，大家就叫湯粿。(W7：5)

早期在農耕種稻及收割時節，鄰居和親友會相互幫忙，輪流換工，婦女也須下田幫忙，所以會煮點心給大家享用，輪煮的婦女用吊籃兩肩挑著，慰勞辛苦工作的親友鄰居。

(五) 新丁粿(紅粿)

早期農業社會重男輕女觀念濃厚，家中添了小壯丁，是家族間的大事，為了

稟報上蒼，因此會在元宵節、農曆 10 月中旬，或打醮時節，在庄頭舉行祈福、還天神廟會時，製作類似紅板的新丁板，較隆重的甚至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。受訪者 W7 提到：

敬神的新丁板，其作法為將糯米、蓬萊米磨成米漿，脫水七分乾，再將生米糰撕成小塊，放入蒸籠，蒸約 15 至 20 分鐘煮熟。取一份約一斤二兩的熟米糰，抹上沙拉油，放入板印壓模，板印上刻以龜甲為花紋，龜甲形中間刻有壽字，系取龜長壽之意象徵長壽幸福，脫模後擦上食用大紅將表面染了紅色代表喜氣。(W7：6)

受訪者又提到，有些比較慎重的，則一個個疊成塔狀，其中的塔頂，只是一個染了紅色，不壓花紋，像小饅頭的熟米糰，去敬神拜天公。敬過神之後，新丁板會分贈親朋好友，分享添丁的喜悅。受訪者 W4 也提到：

有些客家人掃墓時，祭品中除了三牲(豬肉、雞或鴨肉、魚)之外，還要有 100 條丁仔板。丁仔板是用大米粉摻入紅麴粉和水，揉成圓形長條，然後蒸熟，因形狀像男性生殖器而得名。祭品中供奉丁仔板是祈求祖上保佑，添丁多生男孩，祭掃完畢，還要把丁仔板分送給正在山上勞動工作的人，以及鄰居。收到丁仔板的人，要說一句吉利的話：「分一條，生個吊吊。」〈生個光腩的男嬰〉。這個儀式是希望能生男孩的好兆頭，用 100 條的數目是取百子千孫之意。(W4：6)

客家地區生兒子總是成為當地的一件大事，新生兒子不光給家庭帶來吉祥，同時也給娘家及整個宗族帶來喜慶。祭拜祖先及叩謝神恩的儀式也在顯示家族的人丁興旺。客家女性運用巧思，將稻米製作成不同的板類食品，不僅因應山林大自然節奏，生產的植物製成節令所需板製品，並且蘊含其象徵意義，例如新丁板、添丁板，叩謝天神良福指的是希望上天保佑來年的平安。圓圓的板圓，祀祖敬神，一家團圓共食，可說是最佳寓意吉祥與圓滿的食品，均顯現先民的生活智慧。

表 4 客家人歲時節慶粿食分類表

節慶(農曆)	米製食物
喜宴	雪圓(粿圓)、粿粿。
慶典祭祀、平安戲	紅粿、新丁粿、雪圓(粿圓)、爌湯粿。
四季、平時點心	九層粿、粿條、水粿、米篩目、爌湯粿。
夏季點心(農事)	九層粿、粿條、水粿、米篩目。
冬季點心(農事)	雪圓(粿圓)、粿粽、粿條、爌湯粿。
春節(1/1)	甜粿、鹹粿、鹹甜粿、紅粿、紅豆粿、菜頭粿、發粿、雪圓(粿圓)。
上元節、元宵敬神祭祖(1/15)	雪圓(粿圓)、爌湯粿、紅粿。
元宵新丁粿會(1/15)	新丁粿(紅粿)。
祭天穿日(1/20)	甜粿。
掛紙(掃墓)(1-3)	艾粿或艾草菜包、豬籠粿、發粿、紅粿(新墳開青)
伯公(土地公)生日(4/8)	豬籠粿(菜包)
天上聖母(3/23)	紅粿
五穀大帝(4/26)	紅粿
端午祭祖(5/5)	粿粽、鹹粽(粳粽)
關聖帝君(6/24)	紅粿
中元祈福(7/15)	粿粽、鹹粽(粳粽)、紅粿
中秋祭祀(8/15)	芋粿、鹹芋頭粿
添新丁(10月半或10月半以後)	新丁粿(紅粿)。
除夕拜天公祭祖(12/30)	甜粿、鹹粿、鹹甜粿、紅粿、紅豆粿、菜頭粿、發粿、雪圓(粿圓)。

資料來源：研究者自行整理。

第三節 客家飲食的集體記憶

客家人移居台灣，居住山區開荒墾拓，形成其獨特的飲食風貌。客家人與山居人文地景的關係，在匱乏的地理環境與時空背景下，客家人如何運用天然資源，就地取材、靠山吃山所形塑出獨特的飲食文化，是客家人難以抹滅的記憶圖像，將是本節所欲探討的重點

一、靠山吃山的飲食共同記憶

客家人居處山區，因此在客家菜餚裡少有海鮮類，如果想吃則大都以淡水魚類為主，

早期的草魚，溪蝦，偶而可見。要食海產則僅有醃漬的鹹魚或鯉魚炒蒜苗等。客家人除了以溪河水圳的魚蝦取代海味，山上野生的各式各樣小型動物都是加菜的食材。客家人靠山吃山、吃野吃粗就地取材的飲食方式，大都擅長醃漬食物。

(一)摸魚抓蝦的回憶

早期農業社會水圳乾淨清澈，是居民賴以維生，提供日常用水，灌溉溝渠一日不可或缺的能源，水圳是串聯客家先民生活空間重要的臍帶。長久以來，客家女性在圳溝上從事灌溉、洗衣、抓魚、摸蜆……等等生活經驗。透過煮食的材料取得與客家女性建立深厚的人與自然的親水情感。

以前外婆家在銅鑼附近有一個池塘，舅舅會帶我和表哥去那裡釣魚，常常釣到草魚、鯉魚回家加菜。放暑假我喜歡到溪圳中玩水，順便撈河蜆回家。有一次阿舅拿著裝著滿滿一個竹簍的蝦公、小魚、河蜆，外婆就拿來煮加上蔥蒜、薑片、七層插³⁶；有些醃蝦公醃³⁷。那味緒好香，在外面好像吃不到那種味道。(M3：1)

早期水源清澈，池塘圳溝稻田旁的石縫都是孩童戲水的空間，在當時的生活扮演了重要的角色。由於兩岸護堤均由圓石砌成，水中也有相當豐沛的魚蝦與生物，釣魚、抓蝦、一方面可以戲水，另一方面滿足口腹之慾。客家人做蝦公醃、螃蟹醃是直接把魚蝦剁碎，加鹽加酒，過一段時間就可以食用。傳統農家社會，小孩子放學後，廣闊無邊的田野鄉間就是孩童活動的樂園。(M1：2) 受訪者 M2、M4 也有類似的生活經驗。

以前放學以後，我們小孩子，有的拿著網子和鋁桶，有的拿畚箕和媽媽炒好的米糠去圳溝撈魚蝦，我們分成兩組趕魚，把魚集中在一邊，這樣常常可以撈到一桶到半桶的草魚阿、大肚魚阿、蝦阿，就帶回家煮，家裡有薑、有蔥、有七層插就這樣煮來吃。(M2:1)

受訪者 M4 並說，以前把戰利品帶回家，女性長輩忙於家事，大一點的小孩就擔任起廚師。「把撈到的魚蝦就剁一剁，放到醃缸，放鹽下去醃。大概一星期左右，

³⁶七層插：又稱七層塔。閩南人稱九層塔。

³⁷醃：是指剁成肉醬。

我們就把殼剝一剝，味道很香，很好吃，不用煮，就拿來吃。有時候田裡燒稻草，就拿到火堆裡烤。」(M4:2)受訪者 W16 提到，「記得家裡沒菜可帶便當，或者有客人來，媽媽會拿起網子往附近的圳溝撈魚。」以前農村鄉間水質清澈，魚蝦依附在水草上生殖成長，只要網子一放，魚蝦幾乎全部落網。受訪者 W3 也有類似經驗：「輪煮時為了讓小孩帶便當會去池塘撈草魚、鯽魚來加菜。」(M4:5)撈魚蝦補充家裡三餐的菜餚，不只是客家女性的工作，小孩也來提供一份生產的勞動力。一般家庭內子女眾多，父母親忙著工作，無暇照顧小孩，所以年齡比較大的哥哥、姊姊，就要負責照顧年齡較小的弟弟、妹妹，摸蝦抓魚的捕獲和烹煮也是一種文化的傳承。

以前自己種的菜就要供應全家人食用，小嬸是閩南人，在娘家沒種過菜，教她也學不來，乾脆就我來種，他會包一些錢給我。我很喜歡種，一次種很多，我有時會把剩下的菜，拿出去賣；有時候去池塘撈草魚、鯽魚，我煮的時候會加菜，沒輪煮的時候會拿去賣，然後買一些豆腐阿、鹹魚阿、黃豆阿，小孩吃的東西，帶回來大家分著吃。後來家官就連存錢、領錢的事，也都叫我去做，都不叫她們，好像責任越來越重。(W3:2)

對於居住在較城鎮的閩南人，不善於種菜，也認為買了就有的觀念，在熱心的受訪者協助下，創造家庭和諧。一旦小嬸出去獨立門戶。而勤奮的客家女性，更透過剩餘的煮食材料，賺錢貼補家用，長輩看在眼裡，自會有一番定奪，聰慧的客家女性，透過煮食的智慧得到長輩的信賴。

受訪者 W16 回憶著說：

還記得以前哥哥他們常常去中港溪畔釣魚，阿婆在泥盆上，墊著蘋婆葉，然後把哥哥抓回來的魚，硬是燉到鹹酥爛，入口即化。哥哥把自己有魚的便當和同學交換豬肉來吃，阿婆煮的魚真是好吃，後來我會嘗試著做，但是我煮的就是抓不到那味道。(W16:3)

早期生活困頓的年代求學階段，同學間交換便當之事十分頻繁。看到同學的便當有著不同菜色，吸引其食慾，或美食當前，有分享的動機，而阿婆的私房菜總是勾起晚輩學習的動機。

廣闊的山林田野就是孩子們的活動空間。溪邊抓小蝦子，田裡釣青蛙，石壁間大大小小的流動的魚蝦，就是孩童們的獵物，也是家中三餐補充營養的來源。有時更可以賺取微薄的金錢，來補貼家用。

鄰居阿煥伯有一個池塘，我就帶著弟弟妹妹去撈魚、撈蝦公、撿河蜆，大概傍晚了，回家前，阿煥伯會給我們一些錢。像河蚌、蝦公就給我們一些，帶回家給媽媽煮，我最喜歡食媽媽煮的魚阿、蝦公，到現在都還記得那種味道。

(M1:1)

根據受訪者 M1 提及，「早期客家居處山區，往往富有人家才能開埤掘圳埤圳也可能是地方上共同開鑿。創造生活用水之所需，而家境不許可的狀況下，小孩則幫忙有池塘的主人工作。」一則賺錢貼補家用，另外可以滿足缺乏海鮮的客家人，獲得魚蝦的滋補。M3、M5 也有類似的說法。

以前哥哥和我帶著毛蟹筍，去池塘邊摸魚撈蝦，池塘下都有排水口，我們會在排水口，等著撈魚，一下子就撈滿了一大簍。雖然阿姆交代夠吃就好了，但是看到成群的泥鰍、毛蟹、蝦公，還是會想要全部放入毛蟹筍裝滿米籬帶回家。姐姐也來搨手³⁸，一起用火灰清洗乾淨，撒上一些鹽巴，然後加七層插、薑片，放入大鍋用文火焙乾，焙到酥脆才起鍋，冷了以後裝入瓶內。常常阿爸三更半夜去河裡放毛蟹筍，一大早起床，若聽到水缸有刺耳的毛蟹刮水缸壁的聲音，就知道爸爸又大撈一缸，可以嘗到魚鮮，可以加菜囉。(M5:1)

早期客家大都居住山區，而早期無工業污染，水的源頭水質清澈，可見流動的溪流，竄流的浮游生物、蝦蟹、小魚滿布。由於生態豐富，往往有源源不絕的溪蝦小魚，作為物資缺乏年代的補充食物。客家人煮食，去腥除臭的香味來源，大都是七層插、薑片或紫蘇，皆是隨手可以取得的材料。山居的客家人，因應生活所需開埤築圳，水之源頭為崇山峻嶺，造就豐富的生態，浮游生物、蝦蟹、小魚，使缺乏海鮮的客家人獲得魚蝦的滋補，而今也成為客家人的童年回憶。

(二) 食野味的記憶

客家人因為所處的環境大都為山區的丘陵地，所以飲食的材料很少使用海鮮，

³⁸搨手：客語幫忙的意思。

大都取自於大自然。客家人位居山區，有食野的飲食習性，環境的緣故，飛禽走獸成為客家人的獵物。

一方水土養一方人，客家人的適應性很強，飲食習慣是有什麼就吃什麼。客家女性懂得利用大自然的資源，以及野外求生的技巧，顯現出客家人堅忍的適應能力與求生技術的智慧。客家人捕捉田鼠來食用的很多，要取得這些山珍野味就會運用技巧，才能有所收穫。

二期稻收割之後，爸爸帶我們兄弟去田裡捉田鼠，先用一把稻草燒著，放在洞口讓煙熏進去，再用泥巴把別的出口全都堵死，然後加大火力，洞裡的田鼠受不了，就一隻一隻進籠子了。田鼠是吃稻穀長大的，經過媽媽烹煮味道鮮美香甜，真是人間美味。(M5:2)

受訪者 W4 的家人也有相同的煮食記憶。「以前我老公會去抓果子狸、田鼠回來加菜，一開始，我會害怕那毛茸茸的動物，後來老公教了，就要學會。有客人來，我就把田鼠肉與豬肉、冬筍一起炒。」(W4:2)對於煮食有興趣所以面對任何食材都毫不畏懼的 W3，則有相同的烹煮方法。「老公抓田鼠回來有時候就好幾隻，先燒滾水，燙完田鼠後拔毛，再剝成小塊，加上蒜頭、七層插、薑片、醬油下去燜煮，淋上酒就可以吃上好幾天了。」(W3:2) W3 原本覺得烹煮果子狸、田鼠是心生畏懼的事，在經濟匱乏的年代，就地取材，善用現有資源，練就一身不畏懼的膽識，為了讓家人可補充菜餚之不足，也是三餐菜餚的一種變化。

家裡後面的甘蔗田是田鼠最愛躲藏的地方，我告訴妳喔，田鼠肉吃起來香甜又補，田鼠躲在洞裡，還要用鋤頭往裡面挖，田鼠捉回去剝一剝醃漬是很好補品，媽媽煮的田鼠大餐是用蔥蒜薑爆香，加一些醬油燜煮，那味道入口即化，也是下酒的好菜咧！(M2:2)

以前稻田、甘蔗田都是田鼠窩藏的場所，是小孩嬉戲與幫忙，增添食物材料的來源。客家女性對於肉類的烹煮，大都採用蔥、蒜、薑爆香加一些醬油，用小火燜煮。客家男性憶及母親煮的山珍，正反映出早期山居生活的環境。

以前住在山上的客庄小孩，就會到住家旁邊的竹園裡抓「竹筍蛄」³⁹，有的小孩一邊在竹林裡玩，一邊烤來吃。有些窮困的家庭還拿來佐餐用，家裡又多了一道菜。M1、M2、M3、M4、M5、W10、W19都有類似的童年回憶。W19回憶著說：「我和弟弟常常去住家旁邊的竹園裡抓竹筍蛄，那時候抓回家給媽媽加菜。」(W19：5)。客家人吃各種山珍，取自於大自然環境的物產，有什麼就吃什麼，野外求生的能力很強，動物碰到客家人就逃不掉了，都是加菜的佳餚。

綜上所述，客家日常飲食中的菜餚特色，材料取自大自然垂手可得物品。喜歡吃「野」和吃「雜」，例如果子狸、蛇、田鼠、青蛙……。然而，烹調則較少變化，以燜煮烹調方式為主。

有人說客家人一個月 28 天吃素，餐桌上常見的是家常葉菜、瓜類、茄子、豆類製品等。除非家裡有客人來訪才吃得到肉類。平常有河裡現抓的魚蝦入菜。具受訪者 W7 提到，「一旦有遠客來訪，媽媽也會去圳溝撈魚蝦。」這些都是取之生活週遭的食物，一方面反映出生活的艱苦，另一方面也代表客家人，生活隨意不挑嘴，但求溫飽的心理。因此在客家菜裡少有海鮮類，想吃魚，大都以淡水魚類為主，早期的草魚生魚片，塩酥溪蝦，偶而可見，海產則為醃製的鹹魚，或鯊魚炒蒜苗等食材。

二、坐月子⁴⁰飲食回憶再現

³⁹竹筍蛄：動物名。昆蟲綱鞘翅目。橢圓形，頭小而口吻特長，如象鼻狀，故稱為「象鼻蟲」。此特指產生於竹筍的象鼻蟲。成蟲及幼蟲皆以植物為食，或於植物上造癭、捲葉。多寄生於香蕉、果樹或穀類上，而為害其果實或新芽。

http://hakka.dict.edu.tw/hakkadict/result_detail.jsp?soundtype=1&sample=%3F%3F&n_no=12357 台灣客家語常用語詞辭典。 瀏覽日期 2013/05/31

⁴⁰坐月子：(坐草) 同「坐蓐」。俗稱婦人臨產為坐蓐，也叫做坐草。婦人產後一月間，休息調養稱「坐月子」坐月子：三民書局大辭典編纂委員會，《大辭典》，1985，上冊，頁 880。

坐蓐：婦人即將生產或產後坐月子。

坐草：婦人即將生產或產後坐月子。

坐月子：婦人產後一個月內的休息調養。

坐婆：接生婆、產婆。《教育部重編國語辭典修訂本》(線上版) <http://dict.revised.moe.edu.tw/>： 瀏覽日期 2013/5/18

在《教育部重編國語辭典修訂本》(線上版)中，「坐蓐」出現在五代史平話・唐史・卷上：「夢忽覺來，則妻已坐蓐，生下一男孩。」而「坐月子」，則引用了西遊記・第五十三回：「二哥，洗不得澡，坐月子的人弄了水漿致病。」《五代史平話》是宋朝的作品；《西遊記》則是於明朝中葉成書，在出現的早晚上，「坐蓐」似乎比「坐月子」來得更早。「坐月子」是漢人婦女產後

「不孝有三，無後為大」。傳宗接代養兒育女對客家女性而言無異是一種壓力。婦女生產是高危險的事情，可比到鬼門關前走一回，所以客家俗諺「有福之人得人介雞酒香，無福之人得人介四塊枋」⁴¹，將客家婦人家生產的危險，描述得十分貼切。

傳統漢人非常重視坐月子，主要是認為婦女在生產的過程中，耗損了太多的體力與元氣。羅煥光提及：客家婦女對產後的坐月子是極為重視的，一般稱坐月子為「做月日」，也叫「園間角」⁴²。這是指產後一個月的期間，產婦是不從事勞動的，只是靜躺床上修養、照顧嬰兒，產婦在「做月日」期間應攝取滋養品，普通都是以麻油雞酒為主。⁴³「坐月子」閩南人稱為「坐月內」。產婦在坐月子期間要休息保養，傳統客家女性在終年勞苦的日子裡，生產後「園間角」這是唯一可以休息的時候，讓辛勤工作、孕育子女的身軀獲得休息。一方面客家女性只能在做月子期間，能夠得到進補的機會。

輕身輕完⁴⁴了就園間角，坐月子的人吃東西一定要坐著，以前老人家就有教過。就是吃麻油雞酒，喝湯比較多，因為這樣比較省阿。用自己養的雞、雞蛋來煮，煮麻油雞酒的時候用全酒加薑片，不加水，要用酒去煮，有時候拌麵線，就很好吃。像蘿蔔絲、蘿蔔乾都不能吃，只要是蘿蔔的東西都不能吃。

頭擺的人什麼都吃……(W1:5)

傳統的坐月子觀念認為：產婦生產完，身體虛弱，體質處於冷的狀態，所以忌食「冷」的食物。傳統漢人的價值取向是追求「陰陽調和」的概念，以及和諧與均衡，就展現在將食物分成冷/熱上。客家人煮麻油雞酒完全不加水、不加鹽，客家女性坐月子期間，無從事勞動力，屬於休息補充體力狀態，故食物選擇以調養的薑片、麻油、酒之營養補給為主。受訪者W5則述說：「以前坐月子，每天吃麻油雞酒，吃到會

必經的一種儀式行為。從孩子呱呱落地開始到行滿月禮為止，為期整整一個月，因而名之為坐月子。依照傳統習俗，產婦在長達一個月的坐月子期間，不但完全不事生產勞動，而且還要耗費金錢及其他家庭成員的勞動力來為其服務，與已婚婦女平日的生活規範頗有差異(翁玲玲 1994: 2)。

⁴¹四塊枋：為棺材之意。

⁴²園間角：又稱藏間角。依受訪者所言，四縣音為園間角。

⁴³羅煥光，〈傳統客家生育禮俗〉。《史博館學報》(羅煥光 1997，4：149-163)。

⁴⁴輕身：生產。客語稱接生為「接輕」、「撿輕」。

怕，屙屎會毋出呢，⁴⁵，我會叫老公去抓魚阿，有講才有得吃喔。坐月子就吃菠薐菜、蕃薯葉、蕒仔⁴⁶。」(W5:3)像瓜類、蘿蔔絲、蘿蔔乾生冷食物都不能吃，老人家都有交代。產婦大都食肉類、雞酒過於燥熱，腸胃自然不勝負荷。魚類營養價值亦頗高，可取代肉類養分，也可變換口味。而客家雞酒是重要的營養來源。

嫁到客家庄的閩南人，感受到婆婆對媳婦做月子的照顧，無意間卻讓身體受到食補的滋養。相較於閩南地區坐月子的飲食文化還是有所差異。

我生四個小孩，婆婆都幫我做月子，而且照顧得很好，天天要戴頭巾，不能吹到風，用大風草⁴⁷熬煮成的水讓我洗澡，婆婆一直說什麼圓間角，要照顧好，自己身體要顧好。煮大公雞（雄雞）用油鍋把薑炒熟，再加上糯米酒，用文火煮熟。都不讓我吃青菜，雖然家裡環境不是很好，每天就是麻油雞阿，蛋酒阿、麻油腰子，輪流吃，我都吃到便秘，呵呵呵……。大概過了半個月婆婆會煮芥藍菜、紅菜給我吃。婆婆都不讓我吃水果，就說是會太冷了。娘家的人來我會請他們帶一些魚來，我們閩南人習慣吃魚阿，就會吃鱸魚對傷口比較好。所以每生一個身體就越來越好，說實在的，我很感謝婆婆這樣照顧我，現在我身體比做小姐的時候好多了。(W15:5)

婆家家境欠佳，對於媳婦坐月子，卻一點都不吝嗇，麻油雞、肉類的補充從不間斷。對於出生於閩南家庭仍不忘海味，鱸魚是生病、住院療癒傷口的最佳食品。坐月子的前半個月，吃的都是麻油雞和豬的內臟，之後才可以吃蔬菜。水果是不會出現在坐月子食物中的。坐月子的習俗飲食是不分年代的，相差30餘年，重視坐月子的生理調養，在閩客家地區是一樣。但飲食還是略有區隔。

以前一大早就要去河壩唇洗衣服，我懷老二的時候去河壩洗衣服就生下小孩，幸好隔壁的菊妹在旁邊幫我，後來休息兩天，照樣要煮飯做菜給家人吃，生完小孩會吃雞酒、蛋酒、豬肉炒薑絲、紫蘇炒肉，高麗菜阿，差不多就這樣吃。(W2:2)

⁴⁵屙屎會毋出：大便都大不出來。

⁴⁶蕒仔：萵苣。

⁴⁷大風草：大風草有野生，產婦家人可先採集，也有人專門栽種、販賣。用大風草熬煮成的水洗澡，

受訪者 W2 懷孕生子之前的危險階段仍要從事家務勞動，歷經生產之苦痛一旦順利產子，在床上休息兩天的時間，還是要從事煮食的工作，只是免於戶外的勞動工作，並可以補充肉氣⁴⁸ 休息靜養。受訪者 W4 的經驗是「以前生完小孩，休息沒幾天，就要幫忙婆婆照顧小姑小叔，因為小叔比我女兒早沒多久出生，要幫忙小孩洗澡、做一些家事。(W4:3)」雖然懷孕生產非常辛苦，但在家庭環境不允許的情況下，仍然不能獲得長期的修養，依然要協助操持家內大小事務。

坐月子的期間，對於重複的飲食和肉類，有些產婦會選擇抗拒或減輕飲食份量的技巧。並非全部照單全收。W10 受訪者提到，「坐月子的期間，婆婆會煮大骨熬豆干(長豆干)，黑糖加薑汁給我當茶喝，吃菜筍、高麗菜。每天就是麻油雞，麻油腰子啦，每天吃肉都吃到怕，我就拿一個鍋子藏起來，請我老公幫忙吃。」(W10:2)面對客家婆婆幾乎每天煮一鍋雞酒，客家人喜食薑，坐月子可增加熱氣的滋補，而受訪者，每天吃肉都吃到怕，先生正好是受到滋補的間接受益者。W12 也有類似經驗，「坐月子的期間，婆婆每天煮雞酒，親戚朋友也送一堆腰子、豬肚，就是每天吃一樣的，我都受不了，等婆婆不在了，我就把雞酒倒在小孩的尿布裡，自己洗一洗，反正婆婆也不知道。」(W12:3)產婦厭倦千篇一律的雞酒，她採取的策略是陽奉陰違，急中生智好讓婆婆以為她已經把雞酒吃完了，但是實際上她卻因為不適應客家婆婆的坐月子料理，而幾乎沒有進食，這樣的手段不僅使得她自己身體沒有在坐月子期間顧好，導致產生許多病痛而後悔。非但婆婆的一番好意未能接受，卻也誤了身體的保養。

以前小孩子餵奶水，婆婆就煮豬腳燉花生。酒放很多，好苦喔，每次都煮一大鍋，我不喜歡酒味。一些給老公吃，請老公去講也沒有用，又剩很多沒辦法呀，就偷偷的送給鄰居，被婆婆發現了，他很生氣，氣得都不理我，就自己煮阿，自己坐月子，自己照顧孩子，坐月子好痛苦喔，反而更累更難過。

(W17:2)

坐月子雞酒是最好的營養補充，對於酒的濃烈有抗拒心，會產生負面動作照顧嬰兒哺乳的事，在傳統時代，完全是婦人家的工作，在坐月子期間，補充乳品增加

⁴⁸肉氣：客語指所有禽畜的肉類。

奶量，是經常有的事，產婦的抗拒無異是浪費的行為，婆婆會認為是罪大惡極之事，老公也不便出面，產婦只有自行承擔後果。

傳統上，關於坐月子，郭立誠(1979)提到，產婦產後的一個月裡，產婦要休息調養，要忌生冷，不能吹風，不可以洗頭洗澡，不可以穿針、縫紉刺繡，如果調養不好，就會留下病根，造成一生痛苦，此種產後習俗臺灣謂之「做月內」，北方稱為「坐月子」。產房叫做「暗房」，是污穢的，進過產房的人不能祭神或參加喜慶典禮，而且也沖運氣，除非至親女眷，男客從來不進產房的(郭立誠 1979:109)。

坐月子是台灣婦女生命中除了生孩子之外的另一件大事是同一件事，在這段歷時一個月的時間裡，婦女在夫家的地位可以說是「暫時」呈現翻轉狀態，成為家中被眾人服侍的對象，雖然其儀式行為中有「許多規範與禁忌，如:不可洗頭洗澡、不可祭祀、不可勞動、講究飲食補身等等」(翁玲玲 1994:2)。

綜上所述，閩南和客家族群坐月子各有異同，麻油雞被客家人視為產婦補身的聖品，它能让產婦增加食慾，活血、補血、催眠、發奶，並使奶水充盈。客家女性生產時，為了保護腎臟，煮麻油雞時，不僅雞肉不放鹽，連殺雞時，滴雞血的碗，事先也不放鹽。而麻油會促進子宮收縮，客家女性只有坐月子才能坐享吃麻油雞的優渥待遇。

第六章 客家飲食文化的傳承

第一節 滷鹹淡的文化傳承

山居生活食材取得不易，加上除了下飯、易保存外與惜福愛物的生活觀，利用各種曝曬風乾過的菜，研發出醃漬品、滷味、醬料，便於攜帶與容易保存的滷鹹淡⁴⁹，形成特殊的客家飲食文化。

客家女性善於運用春耕、夏耘、秋收、冬藏時序的定律，以曬乾、醃漬的方式，將日後所需的食物貯存造就出客家人的滷鹹淡飲食文化。例如：眾所周知的鹹菜乾、老菜脯、鹹冬瓜、瓜仔脯、高麗菜乾、長豆乾和筍乾等食物，名聞遐邇。客家菜大都是因地制宜，就地取材，也就是有什麼就吃什麼，善盡食物每一分可用之處，造就出許多獨具風味的醃漬醬菜食品。鹹菜和蘿蔔乾是最能代表客家勤儉樸實特性的食物。由《渡台悲歌》的「總有臭脯鹹菜，每日三餐兩大盤」一語，便知鹹菜在早期客家人來台的飲食習慣中，占有舉足輕重的地位。關於芥菜的醃製，也是客家人的共同記憶，經田野調查均大同小異。可參考邱玫瑩碩士論文（2012）。

滷鹹淡就是運用陽光曝曬，鹽巴脫水殺菌，微生物發酵，達到貯存食物的目的。客家女性把蔬菜、瓜果直接或經過加工後，曝曬在陽光底下，除去水分，變成乾燥食品。目的是不讓食物太快腐敗，延長保存期限。客家料理中，有不少食材是由於保存食物而產生的，例如：福菜、鹹菜乾（梅干菜）、長豆干、豬膽肝……。

客家人從事開山墾地的勞動力，辛勤耕作下，流下無數汗水，耗費大量體力，為補充工作出汗時所流失的鹽份與礦物質，以及補充身體所需的水份。因此重口味，加鹽容易下飯且刺激大量飲水，可盡速恢復體力從事勞動工作。所以客家人說「冇嚟鹽」，指一個人沒力氣做事的意思，也代表鹽對於從事粗重的勞動者而言，是何其重要。

客家人常將自家所種的蘿蔔、高麗菜、芥菜、瓜類、竹筍、薑等蔬果，以曬乾、醃漬的手法處理，成為最佳保存食物的方法。客家女性為了保存、貯存食物，特別擅長以醃、醬、曬等方式製作食物。「醃」是將鹽灑在食物上，一層食物一

⁴⁹滷鹹淡：是客家人對醃漬食品的統稱。

層鹽，用甕貯存，讓鹽分滲進食物裏，達到防腐作用。

一、蘿蔔的一身大用

客家儲存與加工食物的醃製文化聞名國內外。運用自家種植的時令菜，將隨手可得的食材變化出各種食物，可供長期保存。一旦農忙或客人來訪隨時可以取用、善加變化，創造了有名的四炆四炒經典客家名菜。而其中蘿蔔扮演著不可或缺的角色。

一般人在收成蘿蔔葉之後都是丟棄在田裡，但是客家女性卻拿來曬乾變成蘿蔔苗，蘿蔔的葉子經過曬乾脫水之後切成小段，不僅變成可口的菜餚，也可以拿來泡茶。受訪者 W8 說「再加上梅子的紫蘇葉一起煮茶喝更好。」可見客家女性善於巧思變換口味。「以前在娘家學過，把蘿蔔葉曬一曬、再揉鹽，罐子裡變成金黃色的時候，再拿出來洗一洗，把水分擠乾，放到鍋子裡加一些酒蒸熟，切成一小段然後曬乾。」(W8：5)客家女性將蘿蔔葉經過鹽巴搓揉入味曬乾的過程製成蘿蔔苗乾及喝茶的飲品。而受訪者 W7 的做法則是，將新鮮的蘿蔔苗剁碎，醃漬後當成醬菜食用，又增添一道菜色。

二期稻作收成客家女性都會利用農忙空閒之時，忙著採收蘿蔔。有的切做蘿蔔條或是刷做蘿蔔絲曬蘿蔔乾，等到夏天雨水多，蔬菜收成不好的時候，才不用愁沒有菜可以吃。

蘿蔔收成的時候，婆婆教我將蘿蔔洗乾淨之後，就先切塊，看愛切做蘿蔔條或是刷做蘿蔔絲，盛產的時節，就大部分刷成蘿蔔絲，因為蘿蔔絲細細的容易乾，而且很輕，可以煎卵、剁細細炒來吃，也可以做粢，像包粽子，過年蒸菜頭粢、做豬籠粢，還可以拿去賣。(W1：7)

而大多數的受訪者而言，也有相同的經驗，透過長輩教導烹煮蘿蔔絲炒蛋。蘿蔔絲炒蛋(菜脯蛋)是求學階段便當裡最珍貴的菜，也是客人來訪的珍品。客家女性擅長製作粢食，端午節包粽子、做豬籠粢，蘿蔔絲都是不可或缺的要角，蘿蔔因為含有大量的水份，因此在曬之前就必須先用鹽把水分逼出，曝曬的過程與方式和芥菜大同小異。還有另一種方式就是直接切成蘿蔔條，加鹽、糖與醋直接裝瓶

醃漬。蘿蔔乾如果存放數年就成了陳年蘿蔔乾，色澤會因為時間愈久而愈黑。

而踩蘿蔔是闔家共同製作飲食的家庭互動時節，蘿蔔採收後，有些人不加鹽直接曝曬，有些人則加鹽搓揉後，用大石頭壓著使其水分盡出，若量多則在加鹽搓揉後，放在甕或大桶子裡撒上鹽，再上去踏一踏，就會有汁出來。受訪者 W3 說：「蘿蔔洗淨曬乾，然後放在大桶子裡一層蘿蔔一層粗鹽，再讓小孩上去踏一踏，就會有汁出來，有時小孩有傷口就哇哇叫，叫不停，這樣小孩才記得怎麼做 阿，呵呵呵……。」(W3：5)鹽具有殺菌消毒的效果，所以傷口遇到鹽巴會痛，而鹽也能使粗糙乾燥的皮膚變得細緻光滑有彈性，對於皮膚具有保護的功效。小孩透過踏蘿蔔的經驗，才深入理解製作過程的辛苦，對於食物傳承有更深的意義。

以前冬天稻子收割完，就去田裡撒蘿蔔種子準備種蘿蔔，到了收成的時候，和小孀和一點小孩就切片阿、切塊阿、刨絲阿、拿來滷滷耶，拿來曬乾。平常就可以做菜，不用煮也可以食用，有時客人來了，隨時就可以用，小孩幫忙很好阿。(W3:6)

蘿蔔是早年客家農村的私房菜，二期稻穀收割完後(收冬)，利用閒暇地種植，或蘿蔔絲醃在缸中，一方面可將生的蘿蔔醃熟，蘿蔔經過發酵過程隨時可以取用。蘿蔔的產品可多樣變化，往往需要很多人手，大人小孩都可幫忙，也是學習的最好時機。

蘿蔔乾放入罐內，有些人會把一些菜脯久藏十幾二十幾年，原本黃澄澄菜脯都變成黑色的了，客家人卻相當喜歡，認為有止咳、潤喉、化痰的效果，有些年長的客家女性卻認為變黑了，沒有人要了，還以為東西壞掉不好意思送人。受訪者 W4 提及，「老菜脯是菜脯乾放進甕裡之後，時間久了愈醃愈烏。我看都烏忒忒統統送給別人了，現在有人知道我有烏烏的菜脯乾，都送人了。」(W4：5)訪談中，受訪者從灶下、牆角隨處取出四、五瓶，酒瓶瓶蓋已腐朽或發霉的老菜脯，並提及家裡的人都不學製作醃漬菜脯，也沒人吃，臉上顯出一些遺憾德的表情。老人家自己認為變黑的老菜脯壞掉了，有人要就送人，還覺得有所虧欠。弔詭的是，近年來不少人認為具有止咳化痰療效的老菜脯，許多商家卻喊價到上千元的價格。更有商人說，真正的老菜脯在鄉下老婦人的家裡，市面上賣的有可能是染

色的。

過去客家人絕大多數是自己醃蘿蔔乾的，因為醃製的年份，放置年代越久的越黑，越黑則越香。蘿蔔乾看似平凡，就如同葡萄酒般越陳年越有價值。蘿蔔經過曝曬與醃製創造出精彩的一生，客家女性善用其功能，平時蘿蔔絲炒蛋、逢年過節蒸菜頭板用新鮮蘿蔔，做豬籠板，包粽子是用醃製的蘿蔔。客家經典名菜「四炆四炒」，排骨炆菜頭(蘿蔔)也少不了它。



圖 11 蘿蔔錢、蘿蔔絲、老菜脯、蘿蔔乾

資料來源：研究者自行拍攝

二、醬菜

客家女性另一絕活是醃漬醬菜就是把瓜類，切成小塊或薄片，浸漬在鹽、糖、醋、醬油等的汁液中，數日便可食用。醬菜要藉助自然發酵的過程，所以要特別注意不要觸碰到生水，以免發霉腐敗。常見的有醬結頭菜即大頭菜，類似的有醬青木瓜或稱木瓜泡菜、醬菜心、醬萵苣心。而醬蔭瓜、醬竹筍、醬爛布子(破布子)則需要氽燙過。其他還有醬冬瓜、醬瓜仔、醬剝皮辣椒、滷落蕎，滷蒜頭，滷嫩薑，滷紫蘇梅，滷脆梅……。上述客家女性曾醃漬的食物，雖然看起來像是素食可用，但是真正食齋的人不吃蔥、蒜、茼，所以上述的滷落蕎、滷蒜頭非素食者可食用。

三、鹹豬肉

早期窮困的農耕家庭，賣大豬繳學費的情形，時有所聞，傳統農業社會沒有工廠，靠著耕作自給自足的生活。養豬就成為客家女性的重要工作之一。由於豬的食量大，所以往往成為全家動員找豬菜，剝番薯葉蕃薯藤的忙碌工作，豬隻養大賺錢，可支付家中生活開銷，剩餘的錢儲存以備不時之需。

以前很努力養豬，大豬賣了，可以得到一些錢，就可以買一些豬肉給家裡的人補充營養，用豬油囊來煨豬油，每次煨豬油，小孩子都會偷偷去拈那豬油

渣來當零嘴吃；豬油焗好放到氣死貓上面存起來，豬油拌麵線是老公最喜歡吃的東西。(W1：3)

在經濟不寬裕的時代，賣豬是一家人歡欣鼓舞的事，豬的副產品全家都可以享用，婦人家以省錢為主要考量。研究者好奇又細問，為何選擇豬油拌麵線？受訪者 W7 口述「以前麵線最便宜，麵線比米粉或大麵便宜，而且用油比較省。」由此可得知花錢的事情，客家女性在金錢的使用上，是經過評估再決定購買的行為。

小時候因為家裡沒錢，必須把豬拿去賣才有錢買食物、衣服、繳學費。好不容易把豬養大，心裡想總算有肉可以吃，結果媽媽只有買一小塊豬肉，和一些豬油囊回家。然後用鹽把豬肉醃一醃，就可以吃很久，豬油囊焗起來的豬油渣很下飯。(W12：3)

在貧窮的歲月受訪者 W12 和 W1 有類似的共同經驗，豬隻換現金就是補充家庭生活用品的時機。

我們姊弟就很辛苦咩，但是為了生活沒辦法阿！後來養了兩隻豬，每天天未亮媽媽就我起床幫忙切地瓜葉、煮地瓜葉，幫豬準備食物，下午放學，我們年紀大一點的兄弟姊妹，就要把豬舍打掃得乾乾淨淨，就怕豬生病，有一次我太累了，切菜時不小心切到自己的拇指頭 你看這個就是那時候留下來的疤痕(手指著那一道傷痕)，當場流血，我忍住痛，口水塗一塗就趕緊再做工，過不久，媽媽回來就帶我去看醫生。(W9：6)

受訪者 W9 小時候家境困厄，從養一隻豬變成到兩隻豬的過程，是經過全家人努力付出才得到的成果，小孩子下課就是負責飼養牲畜，像打掃豬舍、剝豬菜，每一步驟都得小心翼翼，按部就班才不會出錯。

從多數閩南女性口中提及，其實客家性做鹹豬肉真的比我們閩南人做的好吃，數位受訪的客家女性都有相同的做法。W8 提到，「選用黑毛豬的三層腩（五花肉），可以燙熟後塗抹鹽巴醃漬，用茼蒿葉（月桃葉）包好放置備用。也可以先醃漬數日後，用太陽曬乾，陰乾後塗蒜頭碎末、胡椒粉。」(W8：5)客家女性選用黑毛豬的原因是黑毛豬的肉比白毛豬甜美。愛用五花肉是因為五花肉較便宜省錢，另外對勞動力大、流汗多的客家先民而言，鹹豬肉的油分、鹽分較多，正好

可以補充體力。客家先民為了沿長肉類食用期限，最原始的方法就是用鹽醃漬，「豬膽肝」、「鹹豬肉」就是代表食品。

四、豬膽肝

客家人吃雜，客家女性善用豬的內臟，烹調食物，運用大自然力量與產物陽光、風乾、鹽。加上客家女性的一雙巧手，創造出具有客家特色的食物。受訪者W1提到豬膽肝的製作是去辦桌學來的。「豬肝先曬乾接著用鹽醃，再不停地翻轉，讓它發酵，流出血水，再曬乾、用棍子輾平，就可以蒸熟來食用。」而受訪者W13則是跟賣豬肉的肉攤販習得。「把買回來的豬肝，是先用鹽醃、流出血水、在大太陽下曬接著壓扁然後再曬幾天。記得要選用粉肝。」(W13：3)豬膽肝的製作是聞名的客家菜之一，豬膽肝也是客家人喜愛的下酒菜，食用時加上蒜片一起吃，更是絕配，也有人當作禮品交際，人情往返的媒介。

早期農業社會，一小片的豬膽肝或鹹豬肉就可以配一碗飯，因為很鹹，很下飯。從鹹豬肉、豬膽肝的飲食習慣，可見客家女性的勤儉持家、刻苦耐勞的美德。

第二節 客家食物烹調的技藝

飲食文化的形成，不僅代表族群共同的生活方式、還包含著文化的傳承。飲食承載著豐富的社會文化意涵，而客家文化中最具有代表性的也莫過於客家料理。家庭是食物烹調知識的來源，客家女性在進入廚房空間，透過煮食的實做，經由長輩教導，融合烹調材料特性，呈現出獨特風格的飲食文化。

客家人因為勞動的背景所發展出來的特色，涵蓋客家女性勤儉刻苦的精神及隨地取材的生活智慧。客家女性勤儉持家，對於食物非常珍惜，只要能吃的東西盡量不浪費，動物的內臟也不例外。勤儉刻苦的精神表現在對食物的不浪費，例如客家經典菜餚裡的四炆四炒，所使用的食材是祭祀拜拜時所準備的各項祭品，只有在拜拜時才會宰殺豬隻，唯有此時才是肉氣的大量來源。

大多數受訪者提到早期飼豬的飼料來源並非化學品，M5提到「早期豬隻的食料來源較安全，像是豬菜、米糠、番薯及剩菜，不若現今的化學飼料，安全堪虞。」目前一般家庭幾乎無人飼養禽畜，本段落稱內臟，指禽畜可供烹調的內臟，

包含雞、鴨、鵝、豬的內臟。曾在二哥豬攤幫忙販售豬肉的 W4 提到:

豬肺可以做四炆四炒的鹹酸甜。豬肝可炒、可煮，可做豬膽肝。豬心燉青木瓜補心。豬肚可煮鹹菜湯。豬大腸是豬腸炒薑絲的材料。豬粉腸(小腸)燉四神是漢人社會心目中的補品。生腸(輸卵管、子宮)可以炒薑絲，脆度勝過大腸。豬腰仔(腎臟)和腰尺(胰臟)加枸杞炒酒是補腎，豬小肚(膀胱)、輸尿管燉胡椒粒，是小孩尿床的救星。(W4:5)

綜合訪談者 W4、W7、W8 的敘述可以說，豬一身是寶，是客家女性烹調的材料，更是補充營養的來源。至於雞、鴨、鵝的內臟，也是客家女性烹調的選擇要角。

「雞、鴨、鵝的內臟，以雞來說：雞心與雞胗(砂囊)炒茼蒿、炒薑口感絕佳。雞肝、清理乾淨的雞腸炒茼蒿很對味。鴨、鵝嗜食米糠和田埂旁雜草，除了鴨鵝的心和砂囊，腸子也是烹調最好搭配材料。」(W1:5)早期客家社會飼養禽畜，是重要的家務勞動工作，在物資匱乏的年代，烹調食物來源，客家女性在惜物愛物的觀念下，善用禽畜的每一部位，創造再生產的功能，增值其價值，代代相傳下成為特殊的飲食文化。

客家人的烹調技藝頗負盛名，精湛之處在於食物的儲存，菜肴取之於垂手可得的菜園和屋後的牲畜。兩相結合，加上善用滷鹹淡的技巧，烹調出經典的四炆四炒。烹調的方式是決定菜餚美味與否的關鍵之一，通常依照食材的特性，當地物產的不同而產生出不同的烹調的方式。正確地掌握和熟練地運用烹調方法，對於菜肴的質量具有相當的意義。客家菜烹調由於材料的取用廣泛，各種菜肴有著不同的烹調過程，同樣的菜肴，透過不同的烹調方法，創造出不同特色。客家菜肴主要的常用的烹調方法，就受訪者所敘述大致以燂、燴、炆、封、炒為主；較少用煨、燻是特有的煮食文化。

一、燴

將進入田野調查，透過訪談與觀察，將受訪者所言透過長輩的指導或自行學習，整理後呈現如下：「燴是的在烹煮時用蓋子將菜或加入蒜、薑密蓋好，菜會收斂、收縮的主食方式。像是燴菜瓜仔、燴吊菜仔。」(W7:7)而受訪者 W7 也

提到燴的方法可以讓菜容易熟成，而且保持持菜的甜度，養分不會流失。

二、燻

早期物資缺乏的年代，家庭用油很省，大都用燻的方式煮熟食物，只要用水煮沸，加入食材即可食用。「燻就是把水煮滾，燙大約七、八分熟就可以，加熱的時間很短，而且在食材倒入之前水必須先煮到滾沸的地步。例如燻豬肉，就是用水煮豬肉。也有燻豬菜、燻卵、燻雞仔或燻鴨仔。」(W8：4)受訪者 W8 表示燻是用水煮的方式。加熱的時間很短，可以減少柴火，而且沒有添加任何調味料，沾醬即可食用，較為下飯。

燻就是煮的意思，可用水煮或油煮熟食物，只要煮沸食物，燙大約八分熟即可食用，加熱的時間很短。一班家庭常見的，例如燻卵、燻雞仔、燻鴨仔、燻豬肉，或燻豬菜。

三、爇

客家烹調方式所使用的封，就是爇，也稱為爇。封有密閉、緘合之意。客家烹調肉類的方法上，也有密閉的動作，在張玉欣・楊秀萍在《飲食文化概論》中提到，爇也稱爇，其敘述如下：將食物先處理至半熟，再加湯汁及調味料，蓋緊鍋蓋用中小火長時間加熱，使食物熟爛，湯汁濃厚黏稠。爇與燉最大的不同在於加水量的不同，燉所需的水量較多，大多用來烹煮湯菜；爇則加水量少，煮成帶少許湯汁的菜餚。

受訪者皆提及封的做法，W4 的做法是「先把三層肉或雞肉放入油鍋稍微炸過（有些人是用煎的），等到肉表面成了金黃色就可以熄火，然後找一隻大鍋子，放入煎好（或炸好）的肉，再加入酒、蒜頭、醬油、冰糖或二砂糖、調味料一起煮。」(W4：5)封是把肉類加上調味料，用小火爇滷。待水滾後，火轉小。大約半小時之後，放入冬瓜、高麗菜封、木瓜封，另外，也有人用苦瓜或白蘿蔔來進行封的烹煮。無論是任何人都覺得自己媽媽(或阿婆)做的客家封肉最好吃，比外面的還好吃。

小時候外婆做的鴨腿外酥內嫩，滷得十分入味，吃起來爽口軟嫩，讓我一吃

就很喜歡吃，內餡剝得很細很細，拌有蔥末的豬肉餡很香很香，媽媽有時也會做，但是，吃起來口感就是和外婆做的不一樣，還是外婆做的鴨腿比較好吃。(M2：3)

受訪者形容外婆做的香酥鴨，外酥內嫩，刀法及做工都非常精細，滷的功夫憑經驗的拿捏，而煮食技術的傳承，是無法完全言喻，靠的是時間累積的精髓所在。

據受訪者 W3 表示「客家封肉又可分為大封、小封，大封指的是大塊的滷豬肉，小封指的是小塊的滷豬肉。即為家中較常準備的爌肉汁，隨時可以舀來淋在白米飯或麵上面佐餐的美食。」(W3：5)客家大封是客家爌爌肉，是傳統客家菜「四炆四炒」之一。客家人平日生活極其儉樸，不可能會有雞肉或豬肉的出現，因此只有在這個時候才會使用此種烹調方式。使用這種方式烹調拜拜後的肉類的原因是，封肉之後的肉汁可以拿來封蔬菜，不但蔬菜中會有肉的香味，而且一點都不會浪費，非常符合客家人節儉的性格。

封雞封肉的做法，是因為早期先民各種肉類的保存，必須仰賴可以防腐的佐料，像鹽、酒、醬油、紅麴、米醬……等等。受訪者 W7 表示，「封的烹煮方式，因為加蓋炊蒸，不掀鍋蓋，所以能達到保存食物美味，且減省柴火的目的。封又與豐盛、豐富的意思，另外還有隱含「敕封」加封官爵的意思。」(W7：7)客家先民取其吉祥之意。受訪者 W5 提到他的封雞、鴨做法是：「把整隻雞內臟清理乾淨後，在背脊劃幾刀，放入雞和蒜頭、醬油、米醬，加水，放到密閉的蒸籠中蒸約 2 個小時。蒸好後，準備盤子，一個鋪上燙好的青菜，再把蒸好的雞放到上面，再澆上湯汁，放上香菇、蒜頭就完成烹煮。」(W5：6)也有受訪者先滷再蒸，作法大同小異，像香菇的配料可隨意增減。「封肉做法是一大塊連皮的五花豬肉，先汆燙血水去腥味，不加任何水，加上薑蒜蔥佐料，直接燜到熟，許多人喜歡在肉熟透後，放在煮熟的筍乾上慢慢燉煮，那是絕美的搭配，當然也可以用其他青菜墊底。」(W7：5)道地的客家菜，不加中藥材、八角、五香粉等，盡量保持原味，而閩南人會加入多種配料，增加其味之甜度與香味。與客家的原汁原味烹調有所差異。

飲食反映生活型態，也呈現歷史的足跡，不同環境生活下，飲食習慣自有所差異，各地衍生出當地的飲食特色，兩相交流飲食文化，形成文化實踐的匯流。

唸高中時，到苗栗讀書，看到同學的便當，是我以前不曾吃過的客家炒肉，我們幾個同學會很好奇，就交換著吃，才比較有機會和客家同學互動，客家籍的同學都會說，在家也多少會和媽媽學做菜，可是閩南同學好像就沒聽說這事情。後來又嫁到苗栗，婆婆煮爌肉很講究放調味料的順序，她說這樣做起來的爌肉才好吃。(W13：3)

不同族群因環境因素，生活背景就有所差異。在共同生活環境下，才會凸顯其不同之處，客家女性從小就得學習廚房下的工作，長大要協助長輩煮食工作，閩南女性似乎在家沒有如此的訓練，族群間的差異性及時顯現出差異。受訪者 W23 也有類似的說法：

客家人比較會教自己的子女做菜，小姑好會做菜，很小就會做菜，小時候婆婆在忙，她們就要幫忙煮菜。七月半我婆婆會覺得閩南人煮 12 道菜很麻煩，我娘家媽媽覺得拜完可以吃，娘家媽媽說一點都不麻煩。先生在家煮得時候他只吃一碗，但是每次回婆家他可以吃三碗，他喜歡媽媽的味道，我發現，客家人煮菜都是原汁原味，我煮東西調味料會放很多，可是婆婆就不會，好像就只有鹽阿、蒜阿、蔥阿。(W23：3)

客家人烹調原汁原味呈現，以簡單不複雜為主，因生長環境不同，客家與閩南女性在原生家庭煮食經驗，經過比對之下，才顯現其差異性。閩南習俗年節祭拜祖先以煮食 12 道菜為供品，拜完即可全家食用，客家地區以牲禮為主。而一般而言，男性對於母親的煮食有著一份情感存在，總是習慣於母親的煮食口味。

四、炒

炒是指在烹調時，先將食物切成小塊，加少量的油熱鍋，再將食物放入鍋中翻炒拌勻調味，讓食物在炊具中迅速翻動，在較短的時間內完成由生到熟的過程，講求快速、均勻受熱，以保存食物中的各種營養成分，從而達到鮮嫩甘香的目的。客家經典名菜四炆四炒 其中以炒名聞中外。在以前物資缺乏的年代，豬油是拿來炒菜用的，炸豬油剩下的豬油渣客家人也不會浪費，通常會拿來和青菜一起炒，或是加入豆豉變成一道菜。

以前豬油是拿來炒菜用的，炸豬油剩下的豬油渣也會拿來和青菜一起炒，或是加入豆豉就變成一道菜。我媽媽、阿婆他們都很省。我炒的客家小炒很香很好吃，從小就吃媽媽炒的，自然就會了。我記得媽媽說切魷魚要橫著切，才不會捲起來，要泡兩三小時的時間才剛好。還有一定要用三層肉，有一點肥肉才好。再加一點點酒、蔥、醬油，越炒越好吃喔。(W7：5)

客家女性煮食，對於食材取用會注重刀法，浸泡的軟硬度及烹調時間的拿捏，也極為重要，調味料的份量更是一門學問。客家炒鹹酸甜，用到炒的方式。

客家菜的黃梨就是鳳梨，加入鳳梨壓味更是一絕。受訪者 W16、W9 懷孕階段，都曾有過嗜食此菜的經驗。W8 提到「鳳梨和豬肺、木耳一起翻炒，再加入醋、糖調味料，鹹、酸、甜三種味道加在一起，真是好吃。懷孕期間婆婆都會做這一道菜，還有家裡請客也會做。」(W8：4) W3、W7 也有類似的說法。客家人好客，宴請賓客總是極盡待客之道，把最好的菜色呈現於客人之前。平日力求儉約的客家女性，款待客人則巧思求變化，一方面善用豬的內臟，以不浪費為原則。在多子多孫多福氣的年代，因為公婆的望孫心切，往往會善待心白，而鹹酸甜這道菜也滿足孕婦的需求。

涂敏恆先生的〈客家本色〉歌詞「唐山過台灣，無半點錢，煞猛打拚，耕山耕田，咬薑啜醋幾十年，毋識埋怨……」。先民來台墾殖，艱辛的日子，只能咬薑啜醋度日，而薑和醋，也是烹煮食物，客家女性的首選佐料，可去除腥羶，增添肉氣美味。

薑絲炒豬腸可是餐桌上的經典名菜，和客家炒鹹酸甜一樣，是孕婦的最愛，做法繁複，因豬腸清洗得花不少時間，但經由客家女性的烹調卻是老饕的嚐鮮品。薑絲炒大腸是客家名菜，客家人善於內雜的料理，豬的大腸有很重的騷味，搭配薑絲再嗆上酸勁十足的醋，是人間美味。在以前物資缺乏的年代養豬是農業社會家庭收入來源，主要以豬肉販賣為主，內臟多不值錢，對客家人而言卻是珍饈，其中豬的內臟用途最多。以豬為主的客家菜中，

五、焗

焗是客語為炸的意思。用熱油將食物炸至熟的烹調方式稱為炸。焗菜要用到很多油，平常的日子不會使用。一般用於逢年過節、中元普渡或廟會的重要場合。W3 也提到：「中元普渡的時候會用南瓜、番薯、紅蘿蔔刨絲或七層插、茄子裹上麵粉在加熱煮沸的油中炸。這樣看起來比較多，比較豐沛。祭拜神明比較有誠意。過年就炸年糕，天穿日有焗一些拿來拜拜。」(W3：5)而受訪者(W4、W7)提到，除了上述菜類還加上芋頭、香菜。而南瓜、番薯、芋頭還可以切薄片，裹上麵粉下去焗。吃起來香香脆脆還可以當零食吃。

客家菜餚中較少出現炸的菜色，是因客家人早期物資匱乏，生活儉約，而養成愛用油卻不浪費油的習慣，也由於油炸需耗掉大量的油實屬浪費，因此油炸食物很難出現於客家菜餚中。此外客家人作菜要求簡單不花俏，簡單的蒸、煮、炒就足夠讓家人吃飽。以客家食材而言，由於習慣將盛產的蔬果製成醃漬食品，或是過多的肉品製成封或麵，也因此醃漬過的食材只要簡單的用來煮湯或是切了直接食用，也就不需要用炸的烹調方式。

客家女性菜餚的烹調，取材已隨處可取得為主，以不花錢、不浪費，原汁原味呈現。利用加重鹹味來增加食飯量，可說是講求吃飽不吃巧為原則。此外客家人的醃製食品樣式多元，均用容器妥善保存，講究用多少拿多少，絕不浪費。就算是鹹豬肉也是將其切成一段一段，只取需要的量，其餘的將留著下一餐或未來使用，放置於毛籃(氣死貓)上⁵⁰。

六、桔醬

桔醬又稱為金桔醬，它的材料是金桔或金棗。苗栗的客家人習慣把「桔醬」當沾醬。例如白斬雞、鴨肉、鵝肉、白切肉、鹹豬肉、「菜頭板」(蘿蔔糕)、燙青菜、白豆腐時，常使用桔醬當沾醬。

食太多肉氣的東西沾醬後，多了果香味，就更好食。請客會用白斬雞、豬肉切片、搵桔醬，表示我們的誠意阿。每年十一月左右，金桔成熟採收下來，先清洗乾淨再蒸熟，把籽去掉，加鹽、加糖、加一點點酒，煮成泥狀，

⁵⁰毛籃(氣死貓)：台灣早期沒冰箱，為保存食物且杜絕貓、鼠等動物偷吃，將食物存放於有蓋的吊籃內，並懸掛在半空中，貓咪看得到、聞得到卻吃不到。

就完成桔醬，以前做很多自家用以外、還會送人，大家都讚不絕口。現在沒有果園，就沒做咧。(W7：6)

桔醬是烹調中的潤滑劑，搭配客家原味的食物，更是風味絕佳。客家女性善於製作客家美食，並且對於人情的交際，總是盡量做到圓滿周到。在物質缺乏的年代，自家運用垂手可得食材，再生產各種食品，活絡親朋好友互動關係，是賢良的客家女性美德之一。

桔醬就是許多客家人家庭中必備的沾料，客家女性善用水果有纖維質的特性，將金桔蒸熟去子磨成桔醬，色澤偏黃帶點甜稠，口感細膩，酸酸甜甜的，帶著金桔濃郁的香味，吃白斬雞、白切肉或板類食物，沾上它，有回甘去油膩的加乘作用。

大多數的受訪者提到客家菜，都是先談到早期客家庄生活的艱辛。大部分客家人早期要幫人耕種，物質生活窮困。而客家人勤儉、吃苦耐勞的習性，似乎是人類潛力被環境激發的結果。這種習性與價值觀，甚至到了現代、生活條件已經改善的時候，許多客家人還是保有這種傳統的生活態度，如此亦造就了客家飲食特殊的文化內涵。



圖 12 四點金與桔醬

資料來源：研究者自行拍攝

表 5 客家烹調食物方法及適用場合

烹調名稱	食材來源	適用場合
爆	葱、薑、蒜	家常用、喜慶宴客
燂	青菜、肉氣、卵(蛋)	家常用、喜慶宴客
燴	米、飯、菜、粿	家常用、宴客
爌	酸菜、筍乾、豬內臟、肉氣	喜慶宴客
封	肉氣、竹筍	喜慶宴客
炒	青菜、肉氣、鳳梨、木耳、豬內臟	家常用、喜慶宴客
煨	番薯、芋頭	點心
麴	糯米、肉氣、紅麴菌、發酵	過年、送禮
燻	南瓜、番薯、紅蘿蔔刨絲或七層插、茄子	農曆七月半、過年。

資料來源：研究者自行整理

第三節 家庭菜餚至商品化的轉變

飲食是一種文化象徵，隨著飲食文化的消長，其所象徵的文化意義也就跟著流動。目前觸目所及客家風味菜的招牌，於街頭巷尾林立，因應時代潮流的轉變養生風日益興起，竹筍、龍鬚菜與過貓，也因此塑造了客家的飲食獨特性風格。對客家飲食深入研究的賴守誠（2006）提到，自 1980 年代起，一方面，因多元族群文化在國內受到廣泛的重視與支持，另一方面，因現代消費文化在本地的飲食領域的快速擴張，「客家菜」在臺、澎地區快速崛起，且在此後的 20 幾年出現了實質的發展。

因應時代的變遷，社會與家庭結構的轉變，女性大都選擇外食，客家菜的傳承正面臨傳承的危機。弔詭的是，近年來，客家菜已由家庭餐飲進入商品階段，甚至經由包裝呈現商品而輸出國外。本節針對客家家庭餐飲以至於成為家喻戶曉的消費性商品做一探討。

一、客家女性製醬的傳承

客家人儲存食品的方式是靠著先民累積的生活智慧，傳統的醃漬食品，在製作過程中絕不添加防腐劑等。苗栗客家人稱豆腐乳為「豆腐飴」，傳統客家女性大都有醃漬豆腐乳的技藝。早期農業時代在餐桌上扮演「桌心」的角色，有豆腐飴配飯，就能滿足家人配飯的需求。豆腐飴的製作是將豆腐加鹽、豆麴封瓶發酵，封裝發酵的加工方法，可以將豆腐的蛋白質轉化成胺基酸，豆腐的黃豆味，轉化成香甜味道，由於耐保存，而且好下飯，是傳統客家人家庭常見食品。

(一)、原生家庭的食物學習

W25 的外婆做醬菜為業，因務農生活艱辛，改以農產品加工及做豆腐為業，母親從小耳濡目染下，也以食物販售為業。W25 回憶著說：

我七歲時在家裡就要幫忙切鳳梨，切好的鳳梨，挑到恩主公前的廣場去賣，有一次，肚子餓了，自己煮地瓜吃，後來吃膩了，就把地瓜泥揉成圓球，用香蕉當餡，那味道好吃的不得了，姊姊和弟弟都圍過來，吵著要我多做一點。

(W25：1)

受訪者 W25 從小就展現出與眾不同的烹飪才華，自行運用周遭可得的食材創造美味零食，由於父母育有九名子女，家中食指浩繁，孩童階段就要幫忙維持家中生計，把鳳梨拿到廟前的廣場兜售。因父母繁忙，肚子餓了，急中生智，自己煮東西來填飽肚子，無形中卻發現再製食物的能力。

(二)、婚後開啟醬缸事業的春天

婚後因八個月大的女兒生病，夫家又遭逢事故，屋漏偏逢連夜雨，急需用錢，引發創業的念頭，經夫家長輩首肯，開創事業的第一步。

結婚後，我老公繼續當運將（司機）的工作，四個小孩接著出生，後來因為八個月大的二女兒生病，夫家又碰到事故，欠人家很多錢，那時候很需要錢，我就跟婆婆商量，就向娘家批發豆腐，到市場賣。可是賣豆腐利潤很少，就想兼著賣菜，但是沒有本錢，娘家父親又不借給子女，只好厚著臉皮跟菜販懇求是否可以先拿貨，賣完菜再付錢。沒想到中盤商很快就答應了。我先生就和我一起做中盤商，後來生意越來越好，但是為了照顧小孩，只好又考慮借用娘家的地生產，做起豆腐飴的生意。(W25：1)

結婚後，小孩相繼出生，因為二女兒生病，夫家又遭逢事故，需錢孔急。當時賣豆腐利潤少，入不敷出，幾經評估，覺得向娘家買豆腐來加工醃漬成豆腐飴，買鹽、酒、黃豆麴和砂糖，不須花很多錢。利用陽光曝曬，只要運用家裡的人力，花一些時間，加工來做成醬菜，比較有利潤，可以很快還清債務。

(三)、勤於自行學習的客家女性

傳統家庭豆腐飴是餐桌上的桌心，有豆腐飴配飯，就很下飯。只要三、四顆米粒大的豆腐飴就可以配一碗白米飯。在物資缺乏的年代，大都省著用，非常珍惜食物。

頭擺，豆腐飴，很死鹹，我就想時代改變了，要怎樣讓死鹹變甘甜，我就自己看食譜，搭配各種配方去試，想說用什麼方法不添加化學物品，要家人吃得健康，也要客人健康又滿意，我就去拜訪對食品有研究的東海大學蔡教授，很感謝他提供有關食物發酵和衛生方面的寶貴資料給我。從日文書，學到「一夜漬」的概念，又到日本參觀學習，去拜訪日本靜岡縣和崎阜縣的釀造業者。回國後又一直研究，一直試著做，連過年都沒休息。做好的豆腐飴，就送給鄰居試吃，那時我 90 歲的奶奶吃了一直說好吃，好吃。我就確定這口味是對的。(W25：1-2)

為了確定其所做的口味，是否合乎消費者的需求，受訪者 W25 不斷的看著食譜試著做，並請教食品專家，甚至不辭辛勞的遠渡重洋到日本取經，每當研發新成品，及免費請街坊鄰居試吃，大家口耳相傳，都知道其製作的豆腐飴不會死鹹，往後生意日益興隆，在苗栗建立起名氣。W25 所述豆腐飴的作法如下：

黃豆浸泡→研磨煮沸→ 豆漿過濾→鹽滷凝固→打花定型→豆腐切塊→ 鹽漬→曝曬→ 裝罐入麴→ 發酵→ 豆腐飴。

(四)、生機與轉機的一線間

當鄉親肯定受訪者 W25 豆腐飴的可口之際，經親戚建議，認為愛吃醃漬物的日本人一定會喜歡，叫她把豆腐乳和自家木雕品，一起銷到東瀛。沒想到，卻被告知，木雕貨櫃夾帶食品恐遭海關查緝，出口鎩羽，因禍得福，她的豆腐飴因行銷成功而揚名海內外。

因為鄉親讚不絕口，覺得自家做的豆腐餡還不錯。有一位親戚建議，認為愛吃醃漬物的日本人一定會喜歡，叫我多做，要把豆腐餡和他的木雕作品，一起銷到日本。那時心想機會來了，客家的豆腐餡可以銷到國外，我可以做一點國民外交了。全家動員起來，花了三個月的時間，做出 100 箱、共 1200 瓶豆腐餡，準備交貨。沒想到，卻被告知，木雕貨櫃夾帶食品恐怕被海關查到，出口不成功。我和老公當初為了出口向人周轉現金，現在貨賣不出去怎麼辦。我就想辦法，和老公帶著豆腐餡，到頭份、台中各地的市場、餐廳挨家挨戶請人試吃。沒想到她人還沒到家，訂貨的電話就響個不停。(W25：2)

受訪者 W25 不屈不撓逆向操作，因禍得福，讓滯銷的產品得以起死回生，讓豆腐餡能擴及他鄉發售，並攻克全台，成功的打開銷路。

(五)、 粉絲遍及海內外

後來有一家寺廟的法師也吃得不錯，知道我的豆腐餡很甘甜很實在，親自為我的豆腐餡商標題字。以前苗栗縣長邱文光曾送我的豆腐餡給當時省主席謝東閔品嚐，後來還訂了 20 打送人咧。國畫大師張大千也用我的豆腐餡來做菜。李喬在「客家心、客家情」的節目也有介紹。有一次日本人還特地拿著地址找到公館來，嘗了一口，豎起大拇指說「一級棒咧」。(W25：2)

因緣際會，某寺廟的法師，嚐了 W25 製作的豆腐餡，深感其口味之甘醇，並了解其做事之用心良苦，依循古法釀製，不含化學添加物，於是親自為豆腐餡商標題字。客家大河小說家，李喬在節目中盛讚受訪者，將客家美食發揚光大，是客家女性之光，不論前苗栗縣長邱文光曾將 W25 做的豆腐餡送給當時省主席謝東閔品嚐，謝夫人以前吃素，也曾訂了 20 打，將美食與朋友分享。平凡的美食，因此進了畫家張大千的廚房、前副總統謝東閔的宴客廳堂。

因為受訪者 W25 秉持固執，積極不服輸的個性，堅持傳統原汁原味製法，並注重品牌、衛生，做出屬於自家的風味，進而創造出專屬的品牌，更加凸顯客家女性堅忍勤樸的美德。

(六)、 家庭事業傳承子女

面對時代的變遷，社會生活型態改變，飲食習慣隨之變易，醬菜市場萎縮。

受訪者 W25 利用家鄉農作物，醃製真空榨菜、覆菜、金桔醬、嫩薑、破布子、良京（蔞薺）等產品，並以公館的陶罐包裝。努力求新求變，開發文創產品傳承家醬菜。

頭擺我阿姆做的時候，就用糖蜜像黑糖這樣，豆腐就放進去，到我做的時候，我就用黃豆和米去發酵，自然發酵後，醇、香、甘甜的味道都有了。以前那個時代，哪有機器可以快速烘乾，豆腐胚必須依靠曝曬乾燥，需要許多人幫忙，小孩子從小就跟在身邊做，所以很快就上手，現在願意接起來做，就很好啊。現在老了就把事業傳給我兒子和女兒，現在年輕人把傳統客家醬菜和現代健康飲食觀念結合，改良產品和包裝，我兒子和女婿把我們郭家莊的產品在桃園機場、超商都有賣，那個網路也可以訂，外國人也買得到，吃得到。

(W25：3)

受訪者 W25 改變了豆腐飴過鹹的缺點，不使用任何化學添加物，並保留其自然發酵的風味，30 多年來，已經成了家喻戶曉的客家經典美味。目前由受訪者兒女接棒，將傳統客家醬菜風味與現代健康飲食觀念結合，進行產品的多元化改良，重新以文化創意產業包裝出發，將客家飲食文化流傳至海內外。受訪者 W25 代表著客家女性克勤克儉持家的精神，不僅相夫教子家庭圓滿，且保留傳統客家飲食文化，傳揚世界各地並發揚光大。



圖 12 豆腐飴製作流程



圖 14 受訪者解說製作程序

二、客家板條的傳承

客家女性對米食料理的手藝非常在行，板條是客家傳統美食的代表，在客家人的日常生活飲食中佔有重要的地位。傳統的客家板條，搭配香酥四溢的油蔥酥

往往是離鄉遊子懷念不已的家鄉味。面對黑心商品充斥的市場，過多的添加物品威脅人們的健康之際，傳統純米的手工製品，無疑令人既感動又珍惜。

(一)、艱辛創業 堅守真材實料

苗栗火車站附近粿條店創始人，從昭和年間就開始自蒸粿條，開始販售傳統客家粿條，早年並無店面，以挑擔在苗栗火車站，四周兜售，因為佔地利之便，民眾進出火車站都會來碗粿條，加上家粿條是以道地手工製作，因此客源不絕。早期是把米磨成米漿後加工成粿條。接著將做好的整塊粿條切好，再依客人喜好做成湯、炒或拌的粿條，由於香 Q 軟滑，風味獨特，吃起來 Q 而不膩，令人齒頰留香。

從我祖父開始至今已經傳至第三代，我媽媽常常說做人就要實在，做生意更要憑著良心來經營，從祖父開始，我家粿條堅持使用新鮮、純在來米、純手工製作，絕對不含防腐劑或添加太白粉。我祖父從昭和年間就開始自蒸粿條，一開始用挑擔在苗栗火車站四周叫賣，因為旅客進出火車站，大都會來一碗粿條，我家是用道地手工製作，所以生意不錯。(W26：1)

從受訪者 W26 祖父創業開始至今已經傳至第三代，歷經 70 餘年。雖然人事地物的變換，但是到現在好口味依舊未變。堅持用新鮮、純在來米、純手工，為邱家粿條三大主要經營理念。創始者最早以沿街叫賣餬口維生，因秉持真材實料誠實製作粿條，粿條吃起來香滑順口帶有米香，頗受好評，加上地利之便，帶來廣大供不應求的食客。

祖父因為年紀大了，所以我媽媽就接續祖父粿條的生意，因為家裡人手不夠，小孩都要幫忙，記得以前小學五年級開始就要跑腿外送粿條，一手握腳踏車的握把，另一手提長方形的木盒，木盒裡放著湯粿條，曾經整個人摔倒，湯粿條變乾粿條。國中的時候每天要洗一堆的碗筷，看著同學到處逛，心裡很不是滋味，從小跟在媽媽旁邊學習。記得媽媽前一天晚上大概八點左右洗米、浸米，一定要用圓的在來米，隔天凌晨三點就得起床磨米漿。蒸粿條一次只能蒸一盤，大約兩分鐘蒸一盤，厚度零點二公分，這樣蒸出來粿條軟嫩適中最可口。抹油的時候一定要用花生油，而且我爸爸堅持會去新竹買，要用好的油才行。(W26：1)

早期傳統事業大都代代相傳。受訪者 W26 因為祖父年紀大了，所以母親就接續祖父板條的生意，因為家裡人手不夠，小孩都要幫忙，從送板條，洗碗筷開始學習。受訪者 W26 的父親是個務實且細心的人，選用材料絕對注重品質，不惜去遠處購買好的材料，用純在來米絕不加太白粉，用純手工的方式製作板條，堅持為品質把關。

(二)、薪火相傳-傳統創新並存

文化所以被保留起來，且代代相傳，都是源自於傳統與共識，而形成獨特的符碼，受訪者 W26 長輩做板的精神秉持料好實在，堅持品質本位，不僅慰藉思鄉遊子的五臟六腑，更是在地鄉親滿足味蕾的最佳食物。從選米製板，看似雕蟲小技卻一點細節都不馬虎，片片板條細心調製，建構了受訪者板條家族事業於不墜的地位。

95 年因為我公公生病，家裡的生意不得不停擺，但是誰來接棒？成了問題。經過家庭會議，因我和老公原本在台北上班，覺得長輩辛苦經營的小吃店，如果沒人接續很可惜，加上我對煮食有興趣，就接了下來。一開始學習很辛苦喔，大熱天汗流浹背，廚房的火很大，煮油蔥油煙很大，真受不了。雖然辛苦，但是想到顧客那麼支持，再辛苦也值得。因為我是學美容的，覺得人的皮膚要保濕，而板條也要減少與空氣直接接觸，就用棉布覆蓋來保濕，也比較衛生。所以除了跟著婆婆學做板條，一些小細節都會注意，板條才會好吃。(W27：1)

因為長輩生病，恐後繼無人之際，正好 W27 覺得長輩辛苦經營的小吃店，若就此結束至為可惜，即力挺老公繼承衣鉢，自己也勤學客家話，融入客戶中並虛心學習。雖然辛苦，但是想到顧客那麼支持，再辛苦也值得，而且細心的為品質把關，結合自己專長，運用於食物之上，可見其用心良苦。

我想讓客戶口味多變化，就嘗試蛋炒板條、薑絲大腸就用粉腸代替，吃起來保持酸味，符合現代人的口感，為了客人健康，我一直想辦法變換口味。我很注重調味料，就做自創的辣椒、香蔥油，很多客戶都讚不絕口。所以我的作法有傳承長輩的務實傳統製法，也加上自己的創意變化。(W27：1)

第三代接棒者，沿襲長輩為品質嚴謹把關的務實做法，在訪談中發現第三代傳人將

瓦斯盤改成大的，而時間控制在一分鐘，一盤盤的製作，一步一腳印，踏實而為，有著客家人務實的本質。受訪者 W27 並巧思善變製作醬料或加入創意，透過用心、真誠、溫暖了客戶的身心，堅守品質的穩定實在的原則。可見其用心良苦，源源不絕的客戶自有其原因存在。融入客家生活的客家媳婦，耳濡目染也學到客家飲食的精髓，並創造文化再製的功能，並建構家族事業於不墜之境。

(三)、顧客遍及海內外

食物足以滿足生理需求，可以是口腹之慾的享受，還可以解鄉愁，洗滌遊子風塵僕僕的疲憊，也可扮演國民外交角色。樸實無華的粄條，藉由客家女性的煮食技藝，也可以善盡宣揚客家文化的一份心力。

我聽公公說：以前有日本棒球隊，到苗栗縣和中油棒球隊舉行友誼賽，中油公司特別安排隊員到店裡吃粄條。日本隊員回國後還寫信來讚美，希望日後有機會再帶家人一起來苗栗品嚐粄條。有一回父親去關島旅行，在下榻的飯店，居然看到當地電視台，介紹來自臺灣省苗栗縣自家的粄條，讓他頗覺感動咧。前苗栗縣長傅學鵬每次出國前，必抽空到店裡享受粄條大餐。副縣長林久翔令尊(前省議會議員林俊廷)，也曾是店裡的粉絲，常不辭路遙專程來捧場。曾任聯合報特派記者的何來美，也為本店命名呢，還大篇幅專題報導本店粄條的特色。圍棋界三冠王——謝依旻就是吃我家粄條長大的，每次只要回國，一定會來店裡重溫家鄉粄條的好滋味。(W27：1-2)

雖然店設在不起眼的巷子裡，食客仍絡繹不絕。雖然是樸實無華的粄條，也深受老饕們喜愛。如此受歡迎是店家將做好的整塊粄條切好，再依客人喜好做成湯、炒或拌的粄條，由於香 Q 軟滑，風味獨特，吃起來香嫩而不膩，讓人吃了還想再吃。證明了就算是既簡單又普通不過的粄條，透過客家女性夠用心，顧客也會以忠誠加以回報。

(四)、枝繁葉茂 手足同心 展望美好願景

經常會發現媒體報導，許多打響知名度的店家，到了第二代或第三代，往往會為了爭奪誰是正宗老店、誰是直系傳人，鬧得同室干戈，甚至對簿公堂。而受訪者 W26、W27 姊姊與弟媳間相處融洽，經常一起切磋製作粄條的心得，希望

嘉惠更多顧客，保存長輩勤誠樸實的精神，並永續流傳至永遠。

東北有三寶，我店裡也有三寶，就是粿條、辣椒醬和油蔥酥，我向公公婆婆學習粿條技術。我和老公經常和姊姊互相交流粿條製作過程，我們什麼都說，感情很好。我兒子寒暑假回店裡幫忙，曾建議用網路販賣粿條、辣椒醬和油蔥酥，讓所有看見網路報導的愛好者，能感受店裡傳承近百年的粿條製作精神，說不定苗栗會出現粿條界的鼎泰豐。當然囉，年輕人有他們自己的想法，當兵回來要接棒，只要承襲傳統樸實精神，怎麼做我和老公都支持。(W27：2)

第三代的客家媳婦用心經營打造新的模式，求新求變。不變的是承襲長輩傳統樸實精神，與夫家的姊姊共創粿條小吃店，並不以為忤，只有一個理念，就是希望長輩的傳承能延年續，欣慰下一代有意願承接棒子，期盼粿條的飲食文化小吃得以永續不墜。

受訪者 W26 於民國 95 年在至公路建台中學側門，成立粿條小吃店，是本節研究粿條製作第三代唯一女兒。強調自己的經營理念，是遵循父母親傳統的方法，若下一代有意承接那就最好不過了。

民國 95 年我在至公路建台中學側門，成立粿條小吃店，是遵循父母親傳統的方法，我的客戶大部分是學生 有一位在建台教書的外籍老師覺得臺灣最好吃的粿條，就是在苗栗，我們姊弟(弟媳婦)所做的粿條了。三義有一家很有名的餐廳他的招牌菜—客家粿條，就是我親自炊煮的咧。我非常感謝父母親的養育之恩，以前很辛苦，很不情願地做，現在想起來很感恩。我常常會回娘家和媽媽、弟媳婦討論粿條有那些需要改進的地方。我兒子當完兵回來，目前在店裡幫忙，這樣子很好哇。(W26：1)

客家女兒從小就得幫忙家務，年輕時不懂事從洗碗、不情願的嘟嘴，摔碗抗議。到目前懷著感恩的心情，可見客家女性的堅韌性格，而當自己兒子捲起衣袖，穿梭於鍋碗瓢盆之間，加入粿條製作行列，欣見後繼有人。

由訪談中深覺數代傳承之下，必有其成功之道，其家族成員均具備著實事求是，肯做實做的堅毅精神。從第一代到第三代的客家女性，正符合客家諺語的詮

釋「煞猛婦人撿樵燒，慶腳婦人刨鑊頭」⁵¹意思是指，鑊頭燃燒太久，鑊底會積炭垢，如果炭垢太厚的話，比較不容易熱火，就需要燃燒多一點草節柴火。聰明的婦人家，會刨淨鑊頭，減少薪柴的浪費。引申為做事必須善用技巧，而不是只會埋頭苦幹。成功的人除了勤奮以外，也會懂得善於變通，達到事半功倍的效果。

綜上所述，客家飲食文化之所以名聞海內外，客家女性扮演著居功甚偉的角色，當客家女性不斷被傳頌的同時，必其來有自。客家女性飲食實做的智慧，從豆腐飴開創至發跡並名聞遐邇。而粄條小吃店代代相傳，頗受好評，均有賴客家女性堅苦卓絕的創見，以及不屈不撓的勤儉樸實精神。



圖 15 烹煮油蔥酥



圖 16 片片粄條見真章

⁵¹劉泰祥，2011，《撓冬：客家七字諺語》，苗栗縣：劉泰祥，160 頁。

第七章 研究結論與建議

傳統的客家女性從小在家庭中被教養成為「家頭教尾」、「田頭地尾」、「灶頭鑊尾」、「針頭線尾」的賢良女性形象。對客家女性而言，大家庭的環境與多重家庭角色扮演的壓力，使得客家女性扮演著，「既主內，又主外」的勞動形象。客家女性吃苦耐勞，因為生存條件需求下，從事上山下田包山包海的農事工作，在伙房下則善盡「灶頭鑊尾」的美德。巧手慧心的客家女性，創造出獨特的「滷鹹淡」與「四炆四炒」客家飲食文化。

重新檢視本研究目的，旨在探討客家女性將傳統飲食特色，經由日常生活與節慶祭祀供品的實做，傳遞飲食文化、伙房空間的記憶與家庭關係的凝聚作用。客家女性，對於家庭中煮食想法與認同想像。婚後的客家女性在家庭責任下，亦肩負著部分文化（知識、價值觀）傳承工作，家娘如何將這些有關食物知識傳遞到薪臼身上呢？客家女性又要怎樣結合自己過去在娘家的經驗與在夫家的經驗？一個從來不進廚房的女性，結婚之後如何達成一個家庭對女性責任與義務的共識？一個從小就學習家務、受訓練準備食物的女性，結婚後面對不同家庭的習性而調整自己的方式，這些過程是否與客家女性自我認同的過程息息相關？飲食文化知識，尤其是傳承自母親或家娘有關食物準備的知識與技能，在客家女性認同的過程中是否扮演特殊的文化傳承角色？客家女性經由代代相傳的飲食文化實踐，已成為客家族群不可或缺的記憶。隨著時代改變，傳統客家飲食文化面臨消弭的現象。是客家文化除了語言流失之外，另一個延續文化生命的隱憂。我們能否從知識的角度，瞭解客家女性在完成煮食責任的過程中，如何強化或塑造客家女性的認同，都是本研究的重點。

長久以來，視女性為準備食物的主要對象。對於被傳頌的客家女性美德的形象，大都是為了家庭犧牲奉獻的成果。食物乃是日常生活的一部份，本研究中，所呈現出來的客家女性煮食經驗，從日常飲食的種類、烹調的特色、進食的習性、到飲食餐具的使用等等，均反映出一個族群的文化特色，作為理解該族群的社會生活，或作為建構族群認同的基本文化要素。透過客家獨特的飲食文化實踐與傳

承的挖掘，將其轉化為客家意識、客家精神的象徵

第一節 研究結論

從 100 年八月迄今，為期一年 10 個月時間，進入田野觀察與深入訪談，並閱讀文獻後，再次進入田野印證，如此反覆進行探討。以下就研究發現，依序論述之。

一、傳統式與開放式飲食文化的學習

日常三餐的煮食因而世代不同教導方式也略有差異，從準備日常三餐飲食的小細節，到宴客煮食經驗的傳承皆是如此。客家心白在客家家庭中習得的飲食知識，主要為客家的家庭料理，在口味方面，心白往往會依照夫家的飲食喜好，來調整炒菜時的口味。無論是家娘教導心白或者心白主動向家娘詢問，都可以使我們發現食物準備知識在代間的傳承。

由研究後發現，年輕一代的客家心白憑著自己的感覺煮食，加上一些娘家煮食經驗和手法，混合她觀察到的在地客家菜色，煮出她自己創新發明的「客家菜」，傳授者就是自己。當家娘不是心白唯一的飲食烹調學習對象之後，心白會選擇開放式學習，透過菜市場菜販、餐廳的煮食、電子媒體或報章雜誌，甚至親間的烹飪學習心得交流。學到的煮食知識便顯得更多元、更創新，而非僅僅是傳統客家飲食文化脈絡下的烹飪知識。

客家人好客，對待人客的等級是有差別的，對於稀客或是貴賓，會剝雞剝鴨來款待；而客家女性好客，對於遠來且重要的客人，總是得鼓起勇氣剝雞剝鴨完成家娘交代的任務，讓客人感受到主人的誠意。宴客是重要的場合，親朋酬酢人際交流，必講求豐盛。家娘的權力控制更為明顯，尤其是過年，正值迎新送舊，期盼新的一年帶來全家吉祥平安，以本身資深的煮食經歷，生恐經驗不足的心白出差錯，一方面是藉此機會將飲食習俗傳承給下一代。

二、客家女性衝突與競合的角色扮演

傳統社會廚房空間的掌控者半是女性，女性則透過灶權獲得資源，發揮再生產的功能。在此之中，家娘為父權底下的資源分配者，具有劃分資源的能力；妯

娒姑嫂的相處間，也常以煮食能力、實做之敏捷俐落與否，或是對待公婆之表現，以提升自己的在廚房的地位。

早期客家地區，對於輪煮的心白，各自分配一方菜園，從石材的取的得到完成餐瀆的烹煮技藝，讓每個心白各顯神通展現煮食能力。在煮食空間當家娘退居幕後監控，自視為執行者，一旦競爭者出現，家庭中廚房的權力控制失去它的威權性，弱勢的一方可能製造衝突的導火線，因而產生對立關係，彰顯出權力關係的變化。弔詭的是，最終的仲裁者完全掌控煮食空間的全部場域，而透過煮食的智慧轉移其地位。在小小廚房一角，成為許多微妙的競技場。而妯娌之間也才有各自尊嚴、地位，然而這些確是要靠妯娌間的互助合作，去協助夫家才能得到長輩的認同。

在漢人的社會中，性別概念是根深柢固的。雖然隨著社會的變遷產生一些改變，但女性被賦予對家庭照顧的責任觀依然相當深厚，從古至今，家庭中的性別分工，女性就得擔負家務分工，客家女性還得從事田頭地尾的勞動工作，不只「女人當女人用」；還得「女人當男人用」。在父權體制下，傳統的性別社會化，使女性傾向於接受男主外(出外工作)，女主內(家庭)的規範。認為男性在外工作，就是賺錢養家，而女性從是家務勞動就得擔負家務分工，負責家庭經濟活動(如養豬、養雞鴨、種菜等)，而依賴於男性經濟所得的結果，更加確立了女性從屬的地位。由此可見，在女性有酬勞動而無酬薪給的家務勞動中，除了父權體制中的男性，還包括資本主義中的資本家。傳統家庭重男輕女的觀念很深，從小灌輸男性不准進廚房。研究發現，雖然傳統社會不准男性進廚房，客家男性對於煮食一事，依個人興趣及天賦秉性，喜歡烹煮食物，和家人分享自己廚藝。有時是因為舖娘（妻子）不善廚藝，自己從小耳濡目染，熟悉家庭的飲食習性，指引舖娘飲食的實做，製造家庭和樂情境。

三、女性作為客家飲食文化擴散的媒介

閩南女性成為客家心白，家娘會將自家種的煮食材料，與姻親分享，透過心白煮食的學習，將客家飲食文化流傳至閩南地區，並往外擴散，無形中形成閩客

文化的交流，不同族群透過食物的媒介亦產生文化的融合。而送禮文化在金錢的使用上，各自有著不同的解讀。也無意間形成族群飲食文化的交流。

近年來養生風日漸興起，而當人們提及養生，總會和客家菜產生聯想。例如紅麴鴨、破布子炒山蘇、麻油紅菜、紫蘇鴨，滑蛋過貓……。客家飲食似乎成為強勢食物，原本不起眼的山區野菜，成為當紅搶手菜，勤儉的客家女性從小在菜園裡勞動，雖然環境的改變，仍習慣於田園種植蔬菜，將辛苦種植的物品與親朋分享。也是親家間人情往來的交際，農村地區認為不起眼的家常菜，在市區卻被認為是珍品。近年來養生風興起，山區生產的過貓、龍鬚菜、山苦瓜成為養生食物，是文明帶來的反思現象乎？

四、客家女性煮食的智慧

本研究發現，客家女性在生產活動中，往往扮演雙重勞動者的角色。心臼是家中的勞動生產工具，早期稻米是三餐的來源，晒穀是婦女的工作之一，從場地的整理，客家女性重視家庭教育，藉由實際的體驗教導子女大自然的課程，以身作則勤奮操持田事，讓孩子了解「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。」的意涵。如此一代代的傳承與複製，成就再生產的功能。

五、客家米食文化特色

客家人不輕易分家，在廚房下的生活空間，往往食指浩繁，家中經濟大權大都掌控於男性手中，廚房下開火煮食，客家女性為改善家庭經濟，在生活的磨練下，如何將煮食的能源極大化，必須選擇開源與節流。客家女性為開源節流，由原料來源的取得，以至於製成各種飲食之所需，在物資缺乏的年代，客家女性窮思巧變，善用稻穀的回收物，粗糠和細糠將其資源再利用。客家人善於以米為原料製成各式米食點心及粿食。不僅圓滿日常飲食與節慶之所需，並照顧到家中幼兒與長輩營養的補充。客家女性善於運用稻米烹調食物。客家米粿的文化主要起源於靠山且刻苦的居住環境所養成之節儉以及農忙與休閒之點心習慣，客家米粿應用於新生兒出生、節氣年節慶典、生日祈福、婚喪嫁娶、寺廟祭拜等宗教活動時，不同節氣與不同祈福祭拜場合皆有不同的米粿扮演主要角色。

客家女性粄製品的煮食文化，一般而言，運用稻米烹煮成三類材料來製粄：

（一）米漿：菜頭粄、芋粄、水粄、九層粄、粄條。（一般為點心用）

（二）米粒：粄粽、鹹粽。

（三）米團：粿粿、雪圓(粄圓)、甜粄、發粄、紅豆粄、艾粄、紅粄、菜包、米篩目。（大都為祭祀品）

研究發現，客家人的飲食呈現原汁原味，使用的烹調技巧是不停攪拌，善用手工，勤於動手製作，配料外加，又可達到雙重使用效果。而餡料大都採用可儲存的乾料，像豆乾、蘿蔔乾加上三層肉，讓物資充分運用，做出來雖稱為水粄，但是卻不會水水的，有益於保存的作用。

透過食物的交流，兩相比較之下，身為閩南人的客家心白，才知原生家庭的飲食與婆家不同。因為作法、餡料或烹煮方式不同，吃起來各有特色，即顯現彼此的差異。客家粽使用棕黃色的竹壳葉包裹，以蒸的方式煮熟，因此嚐起來比較有嚼勁。閩南粽用質地細緻，葉面較寬竹葉包裹，再放入高於粽子水位的大鍋內，以水煮方式煮熟，吃起來有黏密口感。早期居山區的客家人善用現有資源，經過傳承而形成另一特殊粄粽文化。

使用飯甑燜蒸可以節省柴火，且煮出來的飯香軟爽口，營養不流失。對於大家庭人口眾多，家庭食指浩繁年代，勞動工作繁多的客家女性而言，可達省時省力，且製作出可口的餐飯。客家人好客，接待來訪的客人，總是以客為尊的，並以真誠待客。使用飯甑燜蒸飯食，爽口香醇，粒粒分明。

飲食不僅是人類維持生命的基本物質需求，而且在傳統漢人觀念裡，飲食還蘊藏著豐富的文化內涵。客家人的飲食文化，不僅體現在日常生活中，而且凸顯於逢年過節、婚喪喜慶、神明祭祀等重大民俗活動裡。稻米之加工粄製品，從日常生活的食用、點心到年節及喜慶祭祀食品，在客家飲食文化，具有舉足輕重之地位。傳統社會製作粄食皆須使用石磨操作，因為石磨很重，需要多人參與，同心協力，方能完成任務，大家庭制度下，妯娌不合之事，時有所聞。透過食物製作，無形間卻磨合了家庭成員的凝聚。

六、靠山吃山的飲食共同記憶

客家人居處山區，因此在客家菜餚裡少有海鮮類，如果想吃則大都以淡水魚類為主，客家人除了以溪河水圳的魚蝦取代海味，山上野生的各式各樣小型動物都是加菜的食材。客家人靠山吃山、吃野吃粗就地取材的飲食方式，大都擅長醃漬食物形成特殊的飲食文化。

早期農業社會水圳乾淨清澈，是居民賴以維生，提供日常用水，灌溉溝渠一日不可或缺的能源，水圳是串聯客家先民生活空間重要的臍帶。長久以來，客家女性在圳溝上從事灌溉、洗衣、抓魚、摸蜆……的生活經驗。透過煮食的材料與客家女性建立深厚的人與自然的親水情感。

早期客家大都居住山區，而早期無工業污染，水的源頭水質清澈，可見流動的溪流，竄流的浮游生物、蝦蟹、小魚滿布。由於生態豐富，往往有源源不絕的溪蝦小魚，作為物資缺乏年代的補充食物。客家人煮食，去腥除臭的香味來源，大都是七層插、薑片或紫蘇，皆是隨手可以取得的材料。

客家女性對於肉類的烹煮，大都採用蔥、蒜、薑爆香加一些醬油，用小火燜煮。客家日常飲食中的菜餚特色，材料取自大自然垂手可得物品。喜歡吃「野」和吃「雜」，即是利用各種野生植物或動物，例如果子狸、蛇、田鼠、青蛙……。

七、滷鹹淡的文化傳承

客家儲存與加工食物的醃製文化聞名國內外。運用自家種植的時令菜，將隨手可得的食材變化出各種食物，可供長期保存。一旦農忙或客人來訪隨時可以取用、善加變化，創造了有名的四炆四炒經典客家名菜。而其中蘿蔔扮演著不可或缺的角色。像一些醃漬品不須經過烹煮亦可食用。例如醃蘿蔔乾、老菜脯。

客家先民為了保存食物與延長肉類食用期限，最原始的方法就是用鹽醃漬。「豬膽肝」、「鹹豬肉」就是代表食品。豬膽肝的製作是聞名的客家菜之一，豬膽肝也是客家人喜愛的下酒菜，也有人當作禮品交際，人情往返的媒介。早期農業社會，一小片的豬膽肝或鹹豬肉就可以配一碗飯，因為很鹹，很下飯。

八、客家食物烹調的特色

客家人的烹調技藝頗負盛名，精湛之處在於食物的儲存，菜肴取之於垂手可得的菜園和屋後的牲畜。兩相結合，加上善用滷鹹淡的技巧，烹調出經典的四炆四炒。烹調的方式是決定菜餚美味與否的關鍵之一，通常依照食材的特性，當地物產的不同而產生出不同的烹調的方式。正確地掌握和熟練地運用烹調方法，對於菜肴的質量具有相當的意義。客家菜肴主要的常用的烹調方法，以燂、燴、炆、封、炒為主；較少用燂是特有的煮食文化。

客家女性烹調食物日常飲食和喜慶宴客有所差異，日常飲食食材來源為隨手可取的自家菜園，與貯存的醃製品，食飽不食巧。而喜慶宴客的場合，注重菜量與排場，以大量禽畜肉氣、豬內臟、醃製品為主，選用精緻的器皿，並且注重盤飾。

九、客家飲食的平衡調和概念

由研究發現，客家人的飲食吃粗、吃野、吃雜，有益於平衡營養，也有益於身體健康。客家菜的食材大部分以山產為主，主要是家禽、家畜、稻米、番薯雜糧和自家菜園的植物。客家女性煮食的原則 講究酸、鹹與油、澀調和。例如家中的燴肉汁，隨時可以舀來淋在白米飯或麵上面佐餐的美食。炆燴肉搭配筍乾，更是客家名菜。客家人平日生活極其儉樸，鮮少會有雞肉或豬肉的出現，因此拜拜後的肉類油脂特多，封肉之後的肉汁可以拿來封蔬菜，使蔬菜中有肉的香味，而冬季做「鹹湯圓」，善用雞鴨的肥湯及油蔥爆香，起鍋前加入茼蒿，香菜，也是油、澀調和的客家名菜。酸鹹中和即是燒柴的灰去除豬大腸腥味、加入薑絲和醋就是「鼎鑊之和」的例證。

十、消失的飲食文化

研究發現，傳統的頭份客家女性，過年前，都有製作紅麴的習俗。年輕一代大都對於紅麴的飲食不感興趣。近年來養生風日漸興起，而當人們提及養生，總會和客家菜產生聯想。老人家對於紅麴的製作，雖然得花費不少時間和精神，依然樂此不疲。原來如此辛苦的背後，只是為了與親戚朋友分享，表達對人情的報答。也是面對即將消失的飲食文化留下記憶的痕跡。企雞企鴨傳統祭儀的煮食實做，已面臨消失的危機，目前僅出現於一年一度的桐花婚禮及苗栗市撈龍活動的

繞境場合。

第二節討論

長久以來，對於客家女性的形象，不外乎，勤勞儉樸、刻苦耐勞、堅毅剛強等美德。相對於吝嗇小氣，節儉用度這些說法，都和客家族群所處社會經濟背景息息相關。本文以客家女性在日常生活中，食物準備上接受的教養與經驗，探討客家女性在食物知識實踐過程中，如何學習食物準備以及對飲食實做的考量與感受。

一、客家女性飲食的人情交換

從研究中發現，客家人好客，對待人客的等級是有差別的，對於稀客或是貴賓，會刷雞刷鴨來款待；客家女性對於遠來且重要的客人，總是熱情的完成家娘交代的任務，讓客人感受到主人的誠意。宴客是重要的場合，親朋酬酢人際交流，必講求豐盛。

閩南女性成為客家媳婦，婆婆會將自家種的煮食材料，與姻親分享，媳婦並請教婆婆煮食的方法。閩南家庭對於第一次嘗試的食物有著新鮮感，並會與左鄰右舍分享，將客家飲食文化流傳至閩南地區，並往外擴散，無形中形成閩客文化的交流，不同族群透過食物的媒介亦產生文化的融合。對於客家製作的蘿蔔板和水板，原汁原味呈現，而閩南人製作碗粿和蘿蔔糕餡料融入食材，另外客家板粿與閩南粽子的用料、烹煮方式不同，經由比較下互相融合變化 產生文化的交流。對於婚禮宴客的幼席大排場，因為是家族中的大事，一般會請左鄰右舍或親朋好友幫忙，甚至花錢請擅於煮食的人準備，以達賓主盡歡。人與人之間的交往無非是情義之間的人情交換關係，而這之間情份的大小與交往的深淺，可以由宴客中主客間，金錢與物品的流動看出一些端倪。宴客是維繫人際關係的途徑之一。而傳統漢人也非常重視面子的問題，平白無故的直接接受他人的好處、救助總是讓人覺得比較不好意思，因此有時候會藉著婚喪喜慶的場合來協助他們，讓受助的人有個合宜的理由能夠接受且也不會失面子。

研究家庭飲食的賴守誠提到，食物可以同食用來鞏固群體成員屬性，也可以作為強化群體區分的工具（賴守誠，2006）。不僅特定的食物組合或飲食習慣可

能被選擇為族群自我界定或刻板化其他族群的主要介質。社會性別是由社會中一個個的男女在有他/她人在場的特定社會情境中所生產、實做出來的，這些實做並不見得關連到每個人內在固定的屬性或特質，而是人與人間互動的，制度化的產物。(陳美華，2012:132)。研究發現，在不同族群間，透過煮食準備，人際間的交流似乎存在著微妙的互動關係。閩南女性嫁入客家庄，以夫家口為主，而煮食方式隨著改變。食物透過婆婆饋贈給娘家母親，因為覺得很新鮮，很好吃，會和鄰居分享。而閩南地區回送蛋糕、餅乾，婆婆會認為讓親家花錢買東西，很不好意思。無形中透過食物的交流，凸顯閩客族群的差異。客家女性善於種蔬果，覺得不用花錢買菜，而閩南女性則以金錢買禮物。然而，客家婆婆認為花錢就是浪費，讓且姆(親家母)破費，人情往返心造成中有所負擔。經由受訪者在娘家與婆家間的對話，可發現送禮文化，皆由女性承擔。

二、客家女性變通的生活智慧

早期客家人因為居住於山林環境因素影響，就地取材，在「窮則變、變則通」之下，客家女性善於運用身邊垂手可得物品，達成煮食的任務。因此，客家人發展出很多捕捉蟲魚鳥獸的技巧，客家女性為圓滿煮食任務，無形中，似乎潛力被環境激發了出來。例如，稻米此植物，除了製作成米飯以外，也做其他適應各種日常生活與節慶祭儀類型的變化。蘿蔔、芥菜的滷鹹淡飲食文化，名聞海內外。在物資缺乏的年代，客家女性窮思巧變，不僅節省自家經濟支出，也創造能源的經濟價值。這種習性與價值觀，甚至到了現代、生活條件已經改善的年代，許多客家人還是保有這種傳統的生活態度，如此亦造就了客家飲食特殊的文化內涵。

三、山林生活的求生策略

客家人因環境因素影響之下，客家女性適應變遷的生活型態，造就獨特的飲食文化。客家人長期以來歷經遷徙的困境生活，面對匱乏資源不豐的生活場域，更加珍惜得來不易的資源，形成勤勞儉樸的生活風格。對於物質的需求，並不講究奢華取巧，使用的食材注重垂手可得物資，但求溫飽不尚浮華虛飾。

研究發現，傳統客家山居生活，客家人除了以溪河水圳的魚蝦取代海味，山

上野生的各式各樣小型動物都是加菜的食材。由此顯現出客家人靠山吃山、吃野吃粗就地取材的飲食方式。綜上所述與研究發現有不謀而合，異曲同工之妙。客家人的適應性很強，飲食習慣是有什麼就吃什麼。客家女性懂得利用大自然的資源野外求生的技巧，研究發現，受訪者捕捉果子狸、田鼠、青蛙、魚蝦、螃蟹 靠山吃山的求生技術。客家女性儉樸的生活型態，善用各種食材的所有部位而一點都不浪費，例如豬的內臟、稻米、蘿蔔……等。此乃早期客家人生活困頓，客家菜展現出食物資源充分運用的美德。

四、客家粿之飲食文化

客家女性善於運用稻米烹調食物。客家米粿的文化主要起源於靠山且刻苦的居住環境所養成之節儉以及農忙與休閒之點心習慣，客家米粿應用於新生兒出生、節氣年節慶典、生日祈福、婚喪嫁娶、寺廟祭拜等宗教活動時，不同節氣與不同祈福祭拜場合皆有不同米粿扮演主要角色。

經研究發現，粿是方便客家人攜帶上山工作的果腹點心，而因為客家人從事勞動力，客家女性做水粿餡料外加有雙重使用價值，做粿粽閩南和客家族群亦有所差異。

五、客家人的飲食習慣鹹香肥？

醃製文化是客家飲食中重要的精髓所在。莊英章的看法是，客家族群的飲食習俗與南方漢人的飲食習慣相似，但在口味上的比較，則客家菜餚一直保留堅持的本色—「鹹」，發展出高超的醃製技術，因此客家醃製食品便成了客家菜餚中重要且具變化的食材。從研究得知，客家女性身負三餐煮食來源的要角，家常菜重鹹，主要是為了能下飯，客家人的飲食不論是素材或是調味，的確是口味較鹹，並且會形容沒力氣做事的人為「冇嚟鹽」。重鹹的口味，可幫助從事生產勞動的人，迅速的恢復體力所展的飲食特色。由於先民的生活環境困苦，所以食用多量的醃製蔬果，並且因為經濟條件欠缺，所以調味較鹹的菜餚比較下飯。也因為經過滷鹹淡的食物以家務鹽醃漬，用醃漬的蔬菜來煮湯或是炒菜，就會不加鹽巴，以免過鹹，會適度當調整菜餚中的鹽分。也因此養成了「吃重鹹」的習慣。

研究發現客家女性煮食，除了蔥、薑、蒜之外，以七層插、紫蘇以及用豬油

爆香紅蔥頭，製成的香蔥油為菜餚香味的來源。客家炒蔬菜總不忘了在最後的步驟放點七層插增加香氣。例如紫蘇鴨、七層插煎蛋都是道地的客家菜。在料理客家菜餚中，不論是煮板條、包粽子、或是作鹹的粿類米食點心，香蔥油是唯一不缺席的調香料，更是客家飲食香的代表。

從研究發現，客家女性大都提到，豬油是早期攝取油脂的重要來源，以前家家戶戶都是用豬油炒菜，豬油拌飯。以前炒菜喜好用三層肉，因為有油脂的來源，或買豬油囊榨油。大體上用油都很省，一般人所說客家人重油，是指逢年過節煮雞鴨時，剩下肥湯，上面一層黃澄澄的肥湯，撈起來炒菜或烹煮菜餚。客家菜餚中難見炸的菜色。早期生活艱困缺油，而養成愛用油卻不浪費油的習慣，也由於油炸需耗掉大量的油實屬浪費，因此油炸食品就較少出現在客家菜餚中。此外，因客家人好客，宴請賓客無不盛宴款待，大量油脂口感較潤滑外，油脂多一點，製作的菜餚較香，而此時也是家人補充油脂的時機。名聞海內外的客家經典名菜「四炆四炒」，即是客家女性在生活需求下，因為缺乏創造出來的智慧。

研究發現「四炆四炒」飲食文化的形成，不僅代表族群共同的生活方式、還包含著文化的傳承。客家人因為勞動的背景所發展出來的特色，涵蓋客家女性勤儉刻苦的精神及隨地取材的生活智慧。客家女性勤儉持家，對於食物非常珍惜，只要能吃的東西盡量不浪費，動物的內臟也不例外。客家經典菜餚裡的四炆四炒，所使用的食材是祭祀拜拜時所準備的各項祭品，只有在拜拜時才會宰殺豬隻，唯有此時才是肉氣的大量來源。

第三節 研究限制與未來研究建議

本研究發現客家女性藉由飲食文化的實踐，展現的生活智慧，創造出滷鹹淡文化與四炆四炒，是膾炙人口的客家飲食風味菜。關於客家女性煮食方面的文獻微乎其微，只有以深入訪談與田野觀察，初步瞭解客家女性煮食所呈現之客家文化特色。

一、研究限制

回顧目前對於客家女性的相關研究，如同女性一向在史料中被邊緣化一般。

客家研究，近幾年來逐漸受到海內外各界的重視與肯定，大部分研究客家的面向，主要著重在族群起源、客家語言、客家文學、宗教習俗、族群比較或是海外客家等方面的研究。雖然，近幾年來，對於客家女性的研究有增加的趨勢。然而，卻鮮少人深入探討客家女性在飲食文化上所扮演的角色，是本研究進行搜集資料時所遇到的難處之一。

因研究者本身為閩南人，但 80 歲以上受訪者只能用客語交談，訪談過程對於言語中的意義，有時經過第二種語言轉換後，與原意多少會有些許的落差。關於查閱文獻部份曾嘗試找《臺灣日日新報》、《臺灣慣習記事》、《臺灣風俗誌》對於客家女性煮食的討論，但僅發現記載「臺灣料理」，並無細分客家菜，是研究限制之一。

二、研究者反思

在進行本文研究時，研究者試圖還原早期苗栗地區客家女性的飲食生活原貌。研究者以局外人的觀點，聽取客家女性生活與飲食的故事。回顧早期客家女性的生活樣貌，上山下田的勞動工作，滷鹹淡、灶下燒薪柴煮食、逢年過節殺雞殺鴨、打板煮食、準備牲品祭拜的模樣，任何事情都親力而為，且往往忙至三更，接著天未亮又是一日之始的家務勞動工作。可見客家人平日生活力求儉約，但是為了節慶與祭祖大事，全心付出以獻上最大的誠意。這些真實的生活點滴，也最能展現出客家女性和飲食文化的關連性。研究者藉由此次的苗栗客家女性實踐客家飲食文化的探討，對於先民的付出更加尊敬與理解，也對於客家生活和背景更充滿了情感與關懷，是本次研究最大的收穫。

整體而言，此次的訪談相當順利。訪談對象皆樂於談論及分享，他們的早期生活經驗和知識。不少受訪者還主動推薦適合接受訪談的對象，甚且因為研究者為閩南人，為讓資料更臻完善，數次接受訪談，熱情依舊，仍不厭其煩的比手畫腳以求原貌重現。讓研究者感受到客家鄉親的好客與熱情。而此研究做得越深入、越覺得客家的研究題材還可以不斷的推展，而運用質性研究，是最適當不過的研究方法。客家文化相對弱勢，關於客家女性探討更少，透過口述歷史的方式陳述、

還原事物真實的樣貌，對於保存客家文化具有珍貴的意義。

三、未來研究建議

在研究對象上，針對未來有興趣做類似研究的研究者，提出三點建議：

- (一)本研究之初原先設定也有男性的角色出現，但後來還是著重在女性，故建議未來有興趣做飲食傳承的研究者，可以增加男性的角色加入。
- (二)研究地區的選擇，本研究著重在苗栗客家地區，做重點區域探討，未來研究建議可選取其他區域做比較，例如，北部、中部、東部等地區。
- (三)研究發現，一方一俗，苗栗縣僅有頭份地區客家女性，過年前仍有製作紅麴的習俗。但由於時間與人力缺乏，未能深入了解原因之所在。而女性坐月子的飲食文化是否每個地區皆相同？都是想要探討，卻未能完成的。



參考書目

- 王東，1998，《客家學導論》。臺北：南天。
- 王增能，1995，《客家飲食文化》。福建省：福建教育。
- 王明珂，1993，〈集體歷史記憶與族群認同〉，《當代》91：6-19。
- ，1996，〈誰的歷史：自傳、傳記與口述歷史的社會記憶本質〉，《思與言》34 (3)：147-184。
- 王仕圖、吳慧敏，2003，〈深度訪談與案例演練〉，頁 95-113，收錄於齊力、林本炫編，《質性研究方法與資料分析》。嘉義：南華大學教育社會所。
- 王雯君，2004，《閩客族群邊界的流動：通婚對女性族群記憶與認同的影響》。中壢：國立中央大學客家社會文化研究所碩士論文。
- 丘恒興，1998，《客家人與客家文化》。北京：商務。
- 江文瑜，1996，〈口述史法〉，頁 249-269，收錄於胡幼慧主編，《質性研究—理論、方法及本土女性研究實例》。臺北：巨流。
- 伊永文，1997，《明清飲食研究》。臺北：洪葉。
- 李亦園，1997，《文化與修養》。臺北：幼獅。
- 李喬(主講)，《客家飲食文化課程》。行政院客家委員會：哈客網路學院。網址：
<http://www.hakka.gov.tw/> 點閱日期：102 年 5 月 10 日。
- 李竹君，2002，《客家農村女性的勞動經驗與美德》。花蓮：國立花蓮師範學院多元文化研究所碩士論文。
- 李郁屏，2009，《萬巒鄉客家婦女「倥傯角」的敘事分析》。高雄市：國立高雄師範大學客家文化研究所。
- 李文玫，2011，《離散、回鄉與重新誕生：三位客家女性的相遇與構連》。臺北：私立天主教輔仁大學心理學研究所博士論文。
- 余亭巧，2004，《客家女性的族群認同經驗—五位女性客家文化工作者的生命歷程》。花蓮：國立花蓮師範學院多元文化研究所碩士論文。
- 何來美，2011，《客家身影》。臺北：聯合報。

- 何素花，2001，〈台灣諺語對婦女行為的規範〉，《台灣風物》51(3)：74。
- 沈時蓉等，2004，《華夏女子庭訓》。臺北：萬卷樓。
- 林淑蓉，2006，《食物、記憶與社會生活：再探客家文化遺產》。行政院客家委員會獎助客家學術研究計畫。
- ，2007，〈客家飲食文化與社會生活：從族群性到族群認同〉，收錄於《客家社會文化及教學資源整合學術研討會》。高雄市：國立高雄師範大學客家文化研究所。
- 林開忠（2006）。〈跨界越南女性族群邊界的維持：食物角色的探究〉，《臺灣東南亞學刊》3（1）：63-82。
- 林惠珊，（2010），《客家文學中的女性形象與主體敘事》。高雄：國立高雄師範大學客家文化研究所碩士論文。
- 長汀縣民間文學集成編委會，1991，《中國諺語集成福建卷「長汀縣」分卷》。福建：長汀。
- 房學嘉，1996，《客家源流探奧》。臺北：武陵。
- ，2010，〈粵東客家飲食與養生管窺〉。焦桐主編，《飯碗中的雷聲－客家飲食文學與文化國際學術研討會論文集》。臺北：二魚。
- 卓意雯，1993，《清代臺灣婦女的生活》。臺北：自立晚報。
- 胡蓬生，2009，〈苗栗縣文史學者陳運棟〉。聯合報，桃竹苗版，3月29日。
- 高木桂藏，沙子芳譯，1996，《硬頸客家人》。臺北：世茂。
- 高淑清，2009，《質性研究的18堂課—首航初探之旅》。臺北：麗文。
- 徐運德，1991，《客家童謠集》。苗栗：中原週刊。
- 翁玲玲，1994，《麻油雞之外：婦女作月子的種種情事》。臺北：稻鄉。
- 莊英章等，1992，《文化人類學》。臺北：空中大學。
- ，2003，〈客家社會文化飲食特性〉，頁10-17，收錄於楊昭景主編《客家飲食文化輯：戀戀鄉土味·濃濃客家情》。臺北：行政院客家委員會。
- 張玉欣、楊秀萍，2004，《飲食文化概論》。臺北：揚智。
- 張祖基等，1986，《客家舊禮俗》。臺北：眾文。

- 張維安，2001，〈客家婦女地位--以閩南族群為對照的分析〉，頁 82，收錄於曾彩金總編，《六堆客家社會文化發展與變遷之研究》。屏東：六堆文教基金會。
- 張瑞伶、蘇晨瑜，2006，《食飽言：名人飲食記憶地圖—26 位客家名人飲食記憶地圖》。臺北：野人文化。
- 張典婉，2002，《台灣文學中客家女性角色與社會發展》。臺北：世新大學社會發展研究所碩士論文。
- 許聖倫等，2004，〈傳統廚房爐灶的性別、空間與權力〉。《婦研縱橫》72：50-65。
- 連瑞枝，2006，〈客家婦女口述歷史初探：以母女關係與家戶勞動力為探討主軸〉，「第一屆台灣客家研究國際研討會」。臺北：國立中央大學客家學院，2006 年 10 月 29-30 日。
- 陳瑛珣，2004，〈從古文書探討「健婦持家」社會現象中客家族群對傳統的堅持與現實的變應～以臺灣美濃與閩西長汀傳統建築作個案研究：比較清代閩、臺、番三類婦女在契約文書中的地位〉。僑光技術學院：「第一屆通觀洞識論文研討會」。
- 陳支平，1997，《客家源流新論》。南寧：廣西人民。
- 陳運棟，1979，《客家人》。臺北：聯亞。
- ，1989，《臺灣的客家人》。臺北：臺原。
- 陳朝龍，1999，《新竹縣采訪冊》，〈卷七客莊風俗〉。南投：臺灣省文獻會。
- 陳偉明，1995，《唐宋飲食文化發展史》。臺北：臺灣學生。
- 陳若琳，2004，《客家婦女的代間教養及傳承—以苗栗客家為例》。行政院客家委員會委託研究計畫報告。
- 郭立誠，1979，《中國生育禮俗考》。臺北：文史哲。
- 郭完五，1991，〈客家人來自黃河流域〉，《中原文獻》23(1)：109-110。
- 陸緋雲，2002，〈性別與族群：客家婦女社會地位的反思與探討〉，頁 539-552，《客家文化學術研討會論文集》。臺北：行政院文建會。
- 湯錦台，2010，《千年客家》。臺北：如果。
- 黃圓惠，2012，《移動在兩個家庭之間：北台灣印尼客家女性的認同與情感民族

- 誌》。新竹：國立交通大學客家文化學院客家社會與文化碩士論文。
- 黃世明，2012，《台灣客家族群史進出族群邊際的再移民社會：客家人在臺中與南投地區的文化與產業經濟》。南投：國史館台灣文獻館。
- 黃金麟，2012，〈文化〉。頁 40-41，收錄於瞿海源、王振寰編《社會學與台灣社會 精簡本 3 版》。臺北：巨流。
- 黃榮洛，1992，《渡台悲歌》。臺北：臺原。
- 黃鼎松，1998，《苗栗的開拓與史蹟》。臺北：常民。
- 彭瑋筠，2011，《舞台展演者之女性主體性研究—以桃竹苗地區客家婦女為例》。國立聯合大學客家語言與傳播研究所碩士論文。
- 曾逸昌，2003，《客家通論：蛻變中的客家人》。臺北：國家。
- 楊彥杰，2000，〈客家菜與飲食文化〉。頁 363-380，《第六屆中國飲食文化學術研討會論文集》。臺北：中國飲食文化基金會。
- 楊昭景，2003，〈看見客家飲食文化的實用精神，客家飲食文化輯〉。頁 34-37。收錄於楊昭景主編《客家飲食文化輯：戀戀鄉土味・濃濃客家情》。臺北：行政院客家委員會。
- ，2005，〈盪於傳統與創新之中—談客家飲食特色及發展方向〉。《中華飲食文化基金會會訊》11(3)：25-32。
- 楊昭景、邱文彬，2005，〈生存、覺知與存在：客家飲食內涵與發展〉，《餐旅暨家政學刊》2(1)：71-81。
- 楊國鑫，1993，《台灣客家》。臺北：唐山。
- 楊舒涵，2010，《年輕客家女性的族群認同與性別角色經驗》。新竹：國立交通大學客家文化學院客家社會與文化研究所在職專班碩士論文。
- 楊素萍，2011，《李喬「寒夜三部曲」之客家女性形象研究—以葉燈妹為核心》。臺中：國立中興大學臺灣文學與跨國文化研究所碩士學位論文。
- 葉乃靜等，2007，《默會知識研究》。臺北：文華。
- 葉怡文，2004，《從女性主義看台灣客家婦女的社會地位》。宜蘭：佛光人文社會學研究所碩士論文。

- 趙榮光，1998，《中國古代庶民飲食生活》。臺北：臺灣商務印書館。
- 潘淑滿，2003，《質性研究：理論與應用》。臺北：心理。
- 劉錦雲，1995，《客家民俗文化漫談》。臺北：武陵。
- 劉泰祥，2011，《擻冬：客家七字諺語》。苗栗：劉泰祥。
- 劉書瑀，2012，《「寒夜三部曲」中客家女性與男性角色之研究》。苗栗：國立聯合大學客家語言與傳播研究所碩士論文。
- 劉奕利，2005，《臺灣客籍作家長篇小說中女性人物研究—吳濁流、鍾理和、鍾肇政、李喬所描寫日治時期女性為主》。高雄：國立高雄師範大學國文學系碩士論文。
- 劉宏釗，2011，《石岡客家婦女九二一災後生命歷程的民族誌》。新竹：國立交通大學客家文化學院客家社會與文化碩士班。
- 劉敏貞，2010，《台灣客家女性諺語中的文化意涵研究》。臺北：國立臺北教育大學人文藝術學院台灣文化所碩士論文。
- 鄭至慧，1996，〈存在主義女性主義〉，頁 92-93，收錄於顧燕翎主編，《女性主義理論與流派》。臺北：女書。
- 蔡宜娟，2012，《親密與衝突的母女關係：以客家女性論述傳承為例》。新竹：國立交通大學客家文化學院客家社會與文化碩士班。
- 賴守誠，2006，〈現代消費文化動力下族群飲食文化的重構：以臺灣「客家菜」當代的休閒消費轉型為例〉，《國家與社會》1(1)：167-212。
- ，2007，〈現代飲食品味變遷下的臺灣「客家飲食」：以家庭餐飲與餐廳外食為例〉，《行政院客家委員會 96 年度獎助客家學術研究計畫成果發表研討會》。中壢：中央大學，2008 年 6 月 6 日。
- ，2008，〈客家地方食物特產、文化經濟與地方發展：以美濃板條與新埔柿餅為例〉。「2008 第二屆台灣客家研究國際研討會」。新竹：交通大學，97 年 12 月 20 日-97 年 12 月 21 日。
- 謝重光，1999，《客家源流新探》。臺北：武陵。
- ，2005，《客家文化與婦女生活：12—20 世紀客家婦女研究》。上海：上

海古籍。

謝棟元，1994，《客家話北方話對照辭典》。瀋陽：遼寧大學。

鍾靜怡，2012，《鍾理和文學作品中的客家女性研究》。花蓮：國立東華大學中國語文學系語文科教學碩士學位班碩士論文。

藍佩嘉，2008，〈性別社會學在台灣：研究與理論的回顧〉。頁 75-136，收錄於謝國雄主編，《群學爭鳴：台灣社會學發展史，1945-2005》。臺北：群學。

羅香林，1933/1992，《客家研究導論》。臺北：南天。

———，1965/1992，《客家史料匯篇》。臺北：南天。

嚴祥鸞，1996，〈參與觀察法〉，頁 195-221，收錄於胡幼慧主編，《質性研究—理論、方法及本土女性研究實例》。臺北：巨流。

顧燕翎，1996，《女性主義理論與流派》。臺北：女書。

Babbie, Earl，李美華等譯，2004，《社會科學研究法》。臺北：時英。

Fernandez- Armesto, Felipe，韓良憶譯，2005，《食物的歷史：透視人類的飲食與文明》。臺北：左岸文化。

Halbwachs, Maurice，郭金華譯，2002，《論集體記憶》。上海：上海人民。

Linda, McDowell，徐苔玲、王志弘譯，2006，《性別、認同與地方：女性主義地理學概說》。臺北：群學。

Mauss, Marcel，汪宜珍、何翠萍譯，1984《禮物：舊社會中交換的形式與功能》。臺北：遠流。

Michener, James A.，雲菁等譯，1967，《夏威夷》。臺北：皇冠。

Polanyi, Michael，許澤民譯，2004，《個人知識 - 邁向後批判哲學》。臺北：商周。

Shilling, Chris，謝明珊等譯，2009，《身體三面向文化、科技與社會》，臺北：韋伯。