

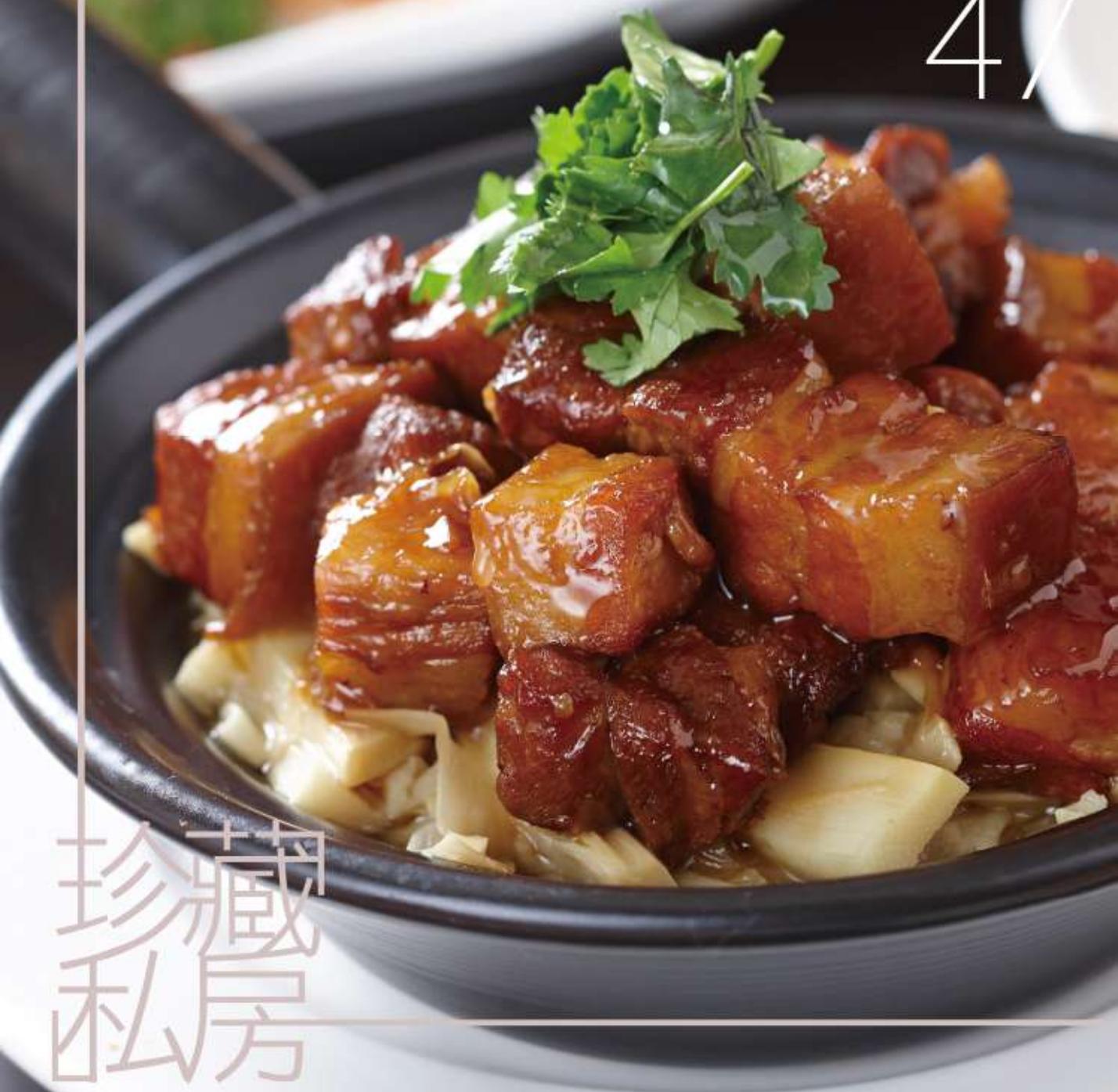
2014 05 春季號

# 客家文化

季刊

Taipei Hakka Culture Quarterly

47



珍藏私房



## 珍等阿公透頭擺—臺北客家文化主題公園遊記

孫玉傑（台北四學堂）

頭擺頭擺 頭擺西到脚  
頭擺頭擺 阿公講頭擺

這片係

熱天禾埤擺大較 閒時曬豆曬被骨  
大人細子擺下坐 講古食茶配月光

該片係

田野竹林青溜溜 河水鮮鮮流過崗  
跋樹摘果猴仔樣 兔規捉魚迴水繩

伯公下 來拜陪 保佑讀書打頭名  
聖蹟亭 燒字紙 敬文惜字永傳承  
過細橋 擲上面 涼風吹面恁鬆爽  
左望現代折色靚 右看頭擺記悠濃  
頭擺頭擺 孫仔甯頭擺  
將來老仔乜會記得  
阿公个臺北 乜有佳个頭擺



## 舌尖上的客家記憶

美食無國界。

每一個民族的食物都與其發展歷程及所處的自然地理環境息息相關，因此，深入究裡食物的內涵，總能在美味的享受中透過味蕾遨遊一個族群的生活演進過程，爬梳其文化肌理，那種超越時空、跨越種族的體會是美食的極致境界。

客家族群依山遷徙造就出堅忍卓絕的毅力根性與耐久放的食物特性，後到的歷史宿命也讓客家族群練就一身克勤克儉，以及把資源發揮至極致的能耐。

油鹹香的料理滋味讓客家兒女有更多的體力支撐，鹹的巧妙應用更讓醬缸文化成為客家美食的典型特色之一，獨特醬料與在地食材的巧妙融合，也讓客家菜在臺灣的文化版圖上占有一席之地不可抹滅的地位，而誠如阿基師所言，客家文化甚至可說是最能代表臺灣的文化。

這一獨特的文化滋味經過近年來的大力推廣，逐漸從庶民的簡樸中散發出日益精緻與創意的風情，經過諸多客籍與非客籍料理達人的巧手，也迸放出千滋百味的美食風采，值得一提並給予高度肯定的是，縱或時代變遷速度奇快、即使外來衝擊波濤洶湧，客家美食中蘊藏的取之於天、還之於天，同時珍愛地球資源的初心始終存在。

從2014年春季號起，臺北市《客家文化季刊》將一改過去側重活動報導的方向，以一期一主題的方式，帶領讀者進入更深層的客家文化國度一探究竟，同時輔以導覽和引介功能，提供充足的資訊讓讀者得以輕易進入客家文化的任一領域。

春和日麗，這一期我們將帶大家開啟一趟味蕾的不平凡旅程。

臺北市政府客家事務委員會 主委

劉佳鈞





01 主委的話

04 客家臺北

Cover Story 06 封面故事

### 珍藏・私房

08 客家醃料這一味 耐人尋味

12 五月雪客家私房珍釀 經典菜新飄香

16 桃群客家餐館 十七年的老牌好滋味

People 20 客家本色

20 以美食讓國際看見臺灣與客家  
／詹煌君

24 以認同堅持老董牛肉麵極致美味  
／劉正雄

26 用捨得創造大黑松小倆口的價值  
／邱義榮

Living 28 客家生活

勾引味蕾的客家菜鹹酸味

Travel 34 臺北走親

臺北內湖尋客趣

Language 42 客語說說看

生活客語大家講 用餐篇

Hakka Time 46 好客推薦

Highlight 48 春季焦點

52 活動巡禮



28



34



40



12



14



26



46

48

發行人 劉佳鈞  
編審 陳淑貞、黃奕僑  
編輯統籌 劉春香  
出版者 臺北市政府客家事務委員會  
地址 臺北市大安區信義路三段157巷11號  
(臺北市客家文化會館)  
電話 (02) 2702-6141  
傳真 (02) 2325-2341  
網址 www.hac.taipei.gov.tw

臺北市客家文化會館  
地址 臺北市大安區信義路三段157巷11號  
電話 (02) 2702-6141

企劃製作 今周刊出版社股份有限公司  
總編輯 李幸紋  
執行編輯 羅景馨、官其蔡、梁雯晶  
美術編輯 王美琪  
攝影 子宇影像工作室  
地址 臺北市中山區南京東路一段96號8樓  
電話 (02) 2581-6196  
傳真 (02) 2531-6433  
印刷 科樂印刷事業股份有限公司  
地址 新北市中和區建一路93巷4號1樓

出版日期 中華民國103年5月  
定價 新臺幣42元 平裝

\* 本季刊相關論述代表作者觀點，不代表本會意見  
GPN：2009105822  
ISSN：17292875  
版權所有，未經許可禁止轉印或轉載

客家  
臺北

Taipei

## 文化和內涵 爆香客家美食

阿基師說客家美食

整理／Bibi 圖／客家委員會、梁雯晶

品嚐料理最重要的是文化和內涵，而非做菜的技术，無論教學或烹調，我想傳達出去的是每一道美食的食材特色、文化和淵源，而不僅僅只是華麗的刀工。

雖然，我不是客家人，但是我早年學習的是廣東料理，

而粵菜正是由珠江、潮州、廣州和客家四大地方匯合而成的特色料理。過去幾年我也參加過多次客家義民祭的活動，介紹客家美食文化，深深感覺到客家美食在臺灣的飲食文化中扮演著極為重要的角色。我認為要能作為臺灣美食代表必須有幾項要素；第一，它必須具有獨特的人文文化，第二，具有代表的生活習性，第三，則是要有宗教特質，才能構成所謂的特殊飲食文化，而客家美食文化正具備這些特點，因此當政府和一般民眾積極將臺灣美食推廣到國際市場時，應該好好思考如何讓客家文化被真實呈現並傳達。

### 自醬缸文化原味中溢出清香

談到客家菜一般人的刻板印象就是「大鹹、大甜、太油」，這些特色其實都有背後的故事。客家美食可以追溯到早期客家祖先離鄉背井來臺灣，當時的祖先多半未能帶來豐沛物資，只帶來了客家人的根本精神——「勤儉持家」。客家人至田埂當中摘野菜拿來醃製，做成醃醬，因而衍生出後世具代表性的客家文化——「醬缸文化」，所有的客家美味都來自於這個調醬，而這個醬的特色就是「大鹹大甜」，此後客家人更將這個醬配合各式食材結合產生新的美食，也配合不同食材的口感加入了油脂的使用，漸漸發展出一套客家菜的特色。

只是客家美食並不符合現代養生概念，製作手法也欠缺精緻度，因而鮮少有高檔酒店或餐廳會以客家菜為



主題。但我相當肯定客家菜在臺灣美食文化上的演進和地位，也建議烹調人員適度調整口感與製作方式，並在保有客家飲食文化的基礎下，慎選每一個客家食材的特性，比如：客家菜中的特色福菜或是梅干菜，我們在運用時要保有其鹹酸的特質，所以不能過份淡化而失去客家菜的風味，我的做法會在調理時加入一些芥菜，並用鹽去除芥菜的苦澀味而保有芥菜爽脆的口感，利用淡味芥菜來調和濃味的福菜或是梅干菜，保有其原來特色的鹹風味。

未來，要推廣客家美食文化不能只就單一項目或是單一方向來進行，平民美食可以推廣，但是「粗菜也可以細做」，亦即平價的客家美食也可以走高檔路線。早期老祖宗當然無力也無暇注重擺盤呈現，但現在只要再將外型做調整及設計，加入一些巧思，客家菜要走向精緻化並非不可能；只要料理人能讓客家菜顯得「秀色可餐」，再配合宴會場合的氛圍，就可以將每一道菜轉化成一個個精緻的藝術呈現，讓即使不是客家人的顧客也能從美食中認識客家文化。



01

02

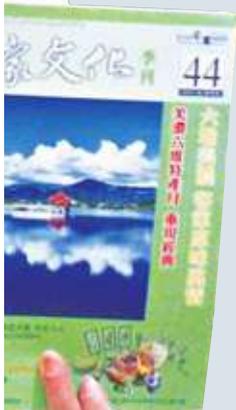
1. 阿基師所設計的創意客家料理——高麗腐皮卷，半肥瘦的五花肉切細，以豆腐皮糊口，下鍋油炸，再拌入高湯回蒸，味鮮而不油膩。
2. 殷紅面帕白玉板。鳳梨醬、漬薑交互搭配剁碎，拌鯛魚片後捲起下鍋清蒸，再搭配鳳梨果肉，清爽適口。

## 美學養生並重 清新前進國際

如此深具臺灣精神的客家菜該如何走出臺灣跨入國際？我認為政府單位可以主辦一些宴會邀請駐外使節或是代表，準備一些平價但是高檔精緻的客家美食招待外賓，透過介紹客家菜餚的同時也能夠把客家文化推廣出去；另外也可以邀請海外華僑回國舉辦客家美食宴，也建議駐外使節或企業家將具有優秀手藝的客家廚師帶到國外發展，聘為餐廳廚師或者成為家廚，隨時把握每一個與外國友人分享道地客家佳餚的機會介紹臺灣。

但在推廣客家美食時須謹記，一定不能夠完全因循舊有的方法，必須透過食品科技的演進，選擇符合食品安全的技術，避開一些不合現代健康觀念或是有爭議性的方法，料理人更需謹記「調味的動作是操之在料理人的手和味蕾」，要善用自己的手藝和舌頭為這些喜歡、或是未來將會喜歡客家美食的饕客們盡忠職守，為客家美食把關。

我深信如此多管道齊下，深具臺灣文化與精神的客家美食，應可望成為新一代臺灣美食的特色代表。





# 珍藏·私房





## 客家餐廳 食在美味

客家人勤儉持家的天性，反映在開門七件事：「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」上面。古時候因為長期遷徙，客家人運用鹽去保存每個得來不易的食材，封醃、保存、曝曬……勤奮的客家婦女將巧思發揮極致，不僅保存食材，也善用食材，生活雖然貧苦，但對料理美味的執著，是客家人不容妥協的堅持，任何簡單的食材，經過他們的巧手，都可以千變萬化成一道又一道令人食指大動的私房料理。

四炆四炒、濃油赤醬，是很多人對客家料理的基本印象，幾經改良，客家菜已經跳脫了以往多油多鹹的印象，清爽、微酸、依然美味，結合先人的智慧，以及現代創意，客家菜走出了新的方向，成為了美味的私房珍藏。本期封面故事，以「珍藏·私房」為主題，由客家傳統美味——醃料出發，帶領您尋味現代經典客家菜再改良的「五月雪客家私房珍釀」以及「桃群客家餐館」享受味蕾饗宴。



# 客家醃料這一味 耐人尋味

文 / 李 娃 圖 / 今周刊

珍藏  
私房

品味客家料理，絕對少不了醃菜與醃料這一味，而隱藏在客家醃料背後的人文風情，卻是與天同行、充滿遷徙辛酸的客家文化。



刈菜是客家醃料  
不可或缺的食材。

客家人原寓居大陸，生活環境所迫，千里迢迢橫渡黑水溝來到臺灣，在靠山的丘陵地駐足開墾，在長途跋涉、遷徙與開墾荒地過程中，養成客家人冒險犯難、順天應時的民族精神；更因先祖歷經千辛萬苦，為求溫飽與傳承，「刻苦勤儉」的因子成為客家人血液中的一份子，特別表現在儲備糧食上，而關鍵技術便是「醃漬」。

## 醃菜

### 刈菜、鹹菜、福菜 料理客家酸甘甜

每逢蔬菜盛產時，除了現採成為桌上佳餚，深謀遠慮的客家人不忘加以採摘醃漬，延長食材壽命，一旦客人來訪或是青蔬季節過了，這些醃菜在客家媽媽的巧手下，更幻化成另一道令人食指大動的菜餚，不但不浪費，更因而確保糧食無虞。

時代演進，使得只要是身為客家女性或是嫁做客家媳婦，對每逢刈菜、蘿蔔豐收之際，紛紛趕忙以壓榨、曝曬等方式，先去除水分，再添加鹽阻絕微生物孳生，以期延長蔬菜保存期限的醃漬食品的過程，再熟悉不過了。

冬季盛產的刈菜，整株在經過陽光曬軟後，以一層刈菜一層粗鹽交織鋪排下，經過雙腳用力踩踏，最後擺上大石頭重壓出水，約莫1星期，翠綠的刈菜變黃褐色的鹹菜，也有人稱為酸菜；口感也由粗纖維，轉變成帶點酸甘的滋味，最適合與豬肉、雞肉、鴨肉煮一鍋湯，或是搭配小魚乾、豬血爆炒。

刈菜變鹹菜還不夠看，鹹菜再經過陰乾及曬乾的過程，有點乾又不能太乾的情形下，擇一瓶罐或罈子，將瓶口緊緊密封後，整個反過來倒放，置於通風沒有陽光處約4到6個月，最後會發酵成較酸菜更為酸甜的口感，就叫福菜或覆菜，同樣可與肉類一起炒或煮湯，但味道較之鹹菜，更為誘人。

實在太會保存食材的客家媽媽，光是1變2還不夠；利用未封瓶的福菜，再陽光下曬乾及風乾後，福菜整個乾燥沒有水分，就成了梅乾菜或是鹹菜乾，通常會每一株捆成



一把，然後放上個把月甚至1年以上，客家菜中經典的梅乾扣肉，用的就是梅乾菜。

一年四季皆產的竹筍，也成為客家人醃料的食材。



## 蘿蔔如人蔘 曬乾烹調才能煮出道地客家味

一種刈菜就可以幻化成鹹菜、福菜、梅乾菜，更別說被喻為窮人人蔘的蘿蔔了；客家人會利用二期農閒空檔種蘿蔔，除了吃新鮮蘿蔔外，客家料理中著名的蘿蔔錢湯及菜包餡料中的蘿蔔絲，都是蘿蔔再運用的美味料理。

因此只要冬天造訪客家庄，便可見家家戶戶都忙著曬蘿蔔；趁著冬陽之際，全家老小齊力拔蘿蔔，最好選擇白胖，輕敲有脆響聲，女人去蘿蔔莖葉，置留在田裡做肥料，小孩則在田梗溪流旁把沾有泥土的蘿蔔洗乾淨。

去泥後的蘿蔔不去皮，切成塊狀好曬太陽，這個時候會發現，屋子外面能曬的地方都運用上了，先是屋外的地上，接著屋頂，再來就是屋簷，更有趣的是，連屋子圍牆旁的石塊都不放過，若遇到蘿蔔產量過剩，馬路沿線蘿蔔塊像骨排羅列整齊排隊在做日光浴。

曬蘿蔔辛苦的地方在於並非排一次即可，而是白天曬，傍晚要收回，再灑上一層鹽後，反覆搓揉，讓鹽分吸入蘿蔔裡，並以大石塊重壓出水分；翌日，利用天晴，再做一次曝曬動作；如此曬後收進來揉鹽的重覆動作，要一直做到蘿蔔變成乾，揉不出水分才表示成功，而且吃起來要爽脆可口；有經驗的客家媽媽表示，要做蘿蔔乾，若以100斤的新鮮蘿蔔，需要搭配約7公斤的鹽，曬上整個月。

曬好的蘿蔔乾，可以配飯單吃，或是切成丁，加入打散的雞蛋，煎成菜脯蛋；道地的客家蘿蔔角，則是將曬好的蘿蔔乾泡水，洗掉鹽味後，以辣椒、醬油、米酒、糖、九層塔快炒入味。

至於老蘿蔔乾，通常是要存放至少10年以上，蘿蔔已變黝黑，不適合單吃，但燉湯或沖泡具有治咳等效果，色澤雖然不討喜，但別小看那黑黑的蘿蔔，身價較新鮮蘿蔔及蘿蔔乾貴了好幾倍，而且還不好買。

蘿蔔用來做醃漬菜，蘿蔔葉也不能浪費，洗淨後經過揉製、鹽醃，再曬乾，用法有點像梅乾菜，可以煮扣肉或是與豆乾齊炒，烹調出鹽香好滋味。

蘿蔔被稱做窮人的蔘，可醃製成蘿蔔乾。



經過壓榨、曬乾等方式，去除水分，刈菜就變成可長久保存的鹹菜乾。



冬季盛產的刈菜，客家人在陽光下將其曬軟。

蘿蔔對於客家人來說，幾乎是飯桌上常見料理，因此漫畫家劉興欽就曾寫過一首關於蘿蔔的打油詩：「便宜蘿蔔似珍寶，生吃煮滷還能炒；營養可口沒得比，陳年菜脯比參好。」

排名醃菜第3名應屬竹筍，由於客家人多坐落在山區，一年四季都有筍可採，不過會曬成筍乾的多為桂竹筍、麻竹筍和孟宗竹，可做成筍熬客家小封（爌肉）、燉福菜湯、桶筍炒肉絲等，筍乾在烹調前，需要花一點時間浸泡、汆燙及揉洗，才能做出好料理。

## 醃醬

### 「醬」對了 客式美味自飄香

醃菜之外，醃醬料更是客家人的一大美食貢獻，它讓客家人的勤儉有了更美味的延伸。

提到客家醬料，最熟悉的味道就是金桔醬，舉凡白斬雞、肉片湯或是燙青菜，都要沾一下，由於醬汁酸甜，搭配水煮的雞肉或豬肉，具去油解膩效果，同時也能減少調味料的使用，更能開胃、提振食慾；其實桔醬的做法與其他果醬很類似，利用金桔成熟時，蒸熟去籽，以小火熬煮成濃稠醬汁，色澤金黃相當討喜又耐久放。

除了金桔醬、鮮豔又養生的紅糟醬為客家人的兩大醬，桔醬通常做為沾醬，紅糟醬則是與肉類一起煮，可以快炒或蒸炊，像是紅糟蒸肉、紅糟雞、紅糟豬尾巴等；由米、紅糟、米酒發酵而成的紅糟醬，特殊的滋味，能引襯出肉類的絕美風味。

通常製作紅糟會在冬天，而且一年只做一次，又特別是在桃竹苗這一帶的客家庄最擅於處理；一來是氣溫低，發酵速度



口味清爽，具有去油解膩效果的金桔醬。



紅糟醬除了去腥之外，也有保存魚肉的效果，圖為紅糟鴨。



客家經典菜——梅乾扣肉，就是利用鹹菜乾烹煮而成。

慢，較好控制品質不易質變，再則接近過年，拜拜後的大魚大肉一次無法吃完，浸泡在紅糟裡，能將食物染成淡紅色，相當可口，像是紅糟鴨、紅糟排骨等，如此除了可以保存食物外，也變化出另一道料理，更重要的是還兼具養生之效。等到哪天有客人來時，這些紅滋滋又入味的紅糟食材，就會派上用場，一舉數得。

福州料理也常出現紅糟，但在運用上與客家人不太相同，是利用紅糟醬衍生不同的烹調技法，像是煎糟、醉糟、炸糟、燴糟、爆糟等，主要是利用紅糟達到去腥效果。

利用家常豆腐做成的腐乳醬，也是客家家庭飯桌上用來佐飯的小菜，特別是當成早餐的配菜。此外，客家料理也常出現搭配腐乳醬的菜餚，比方用來蒸魚、炒青菜或是做腐乳肉；做法很容易，取其板豆腐，切成丁曬乾後，加上鹽、豆麴，經過天然發酵即會自然熟成，而且只要做法正確，可以存放良久。

客家菜中的醬鳳梨燜子排、鳳梨苦瓜湯或是直接取醬鳳梨配稀飯，所用的醬鳳梨就是以新鮮鳳梨、豆麴、鹽、糖醃漬的鳳梨醬，同樣是客家人廚房裡不可或缺的醃漬醬；有經驗的客家媽媽表示，在醃漬時所用的容器，不論是小瓶、廣口缸、酒罈、木桶、玻璃瓶，一定要洗得很乾淨，而且要完全曬乾到沒有任何一滴水，醃漬好的食物才能保存良久。

### 客家醃菜介紹

**刈菜** 屬於十字花科，盛產期在秋冬季，約每年11月到隔年3月間，含有豐富β-胡蘿蔔素、維他命A、黃體素；選購時以整株完整、不枯萎、質細嫩、無斑點、肥美寬厚；若是購買醃漬過的酸菜，葉片不腐爛，沒有臭味，在色澤上偏黃，聞起來有香味，使用時泡水一段時間再漂洗，減少鹽分攝取；若是梅乾菜則挑味香，色黑亮沒有腐爛及發霉。

**白蘿蔔** 挑選個體大小均勻，根形圓整者為佳；所含的維生素C與微量的鋅，有助免疫功能、腸胃蠕動；豐富的木質素、芥子油中的成分，具有預防癌症的效果；在大量食用白蘿蔔後，易因代謝作用，產生一種抗甲狀腺的硫氰酸，長時間攝取含有大量類黃酮類物質的水果，像是橘子、梨子、蘋果、葡萄等，較容易誘發甲狀腺的作能下降，宜避免；此外，白蘿蔔所含的澱粉酶不耐高溫，不建議超過70度C，而且所含的維生素C也不耐熱，生吃較能攝取到營養素。

**竹筍** 臺灣一年四季都有竹筍，挑選時可選胖短微彎，筍尖沒有發綠，輕戳底部，按壓有指痕；竹筍含有大量的纖維，幫助排便，而且低熱量，100公克只有22大卡，減肥者可多食，但有感冒咳嗽的人宜避免；此外，筍中含有的草酸易與鈣離子結合，會影響鈣吸收，宜避免與牛奶、豆腐等一起食用。

# 五月雪客家私房珍釀 經典菜新飄香

文 / 李 娃

圖 / 五月雪客家私房珍釀、子宇影像

隱身於巷弄之中的「五月雪」客家餐廳，每到用餐時間必定高朋滿座，若沒有事先預約肯定需要排隊，不僅如此，就連作家、主播、明星都是座上客。

到底有什麼魅力，讓客家人愛上這裡的料理、不是客家人則因此喜歡吃客家菜？經常在這裡享用午餐的林小姐表示，由於公司距離餐廳走路不到5分鐘，三、五同事相約叫幾道菜，吃得飽足又吃得巧，有時聚餐人比較多，會點6或8人的合菜，有肉類、海鮮、青菜、湯品及水果、甜點，搭配得宜，份量剛好，總讓人吮指回味，期待下次再來用餐。

## 臺灣女婿 烹煮客家好滋味

老闆余祥俊、黃秀財，兩人既是朋友，也是料理美味的幕後靈魂人物，他們都是廚師出身，兩人各有專精，余祥俊精通廣東菜，黃秀財則擅長湖南菜，「我們都不是客家人，整個餐廳的廚房沒有客家人！」余祥俊這番話說出口，經常讓人大吃一驚，然後追問：「是不是娶了客家老婆？」，每次面對這樣的問題，余祥俊總是笑笑的回答：「我是馬來西亞人，雖然娶了臺灣老婆，但並不是客家人。」

既不是客家人又不是學客家料理，怎麼會想開客家餐廳？余祥俊憶及29歲，第一次來臺灣，就是為了當餐飲學徒，在因緣際會下初次嚐到客家經典料理梅乾扣肉，「驚覺怎麼那麼好吃！光是這道菜就嗑了兩碗飯。」從此之後，他對客家菜的好滋味留下深刻的印象。

余祥俊一路從學徒做到主廚，主攻廣東菜，後來轉行直銷工作，曾有四年離開廚藝領域，最終還是無法忘情廚師工作帶給他的樂趣，於是又回到料理人生。但他並沒選擇廣東菜做為再次出發的起點，反而轉戰從未碰觸過的四川菜，他笑說：

改良傳統菜餚客  
素燒豆腐，是店  
內的招牌菜。





香根肉絲以蔥及辣椒提味，香氣四溢。

「由於沒有認識川菜廚師，當時拚命看報紙找工作。」喜歡挑戰自我的他，認為廚藝要精進，不能墨守成規，需要跨領域才能接受更多的刺激，這就是余祥俊。

### 融合港、川、湘味 創新客家經典料理



翠玉水蓮以西式塔塔醬去除水蓮菜的澀味，引襯出水蓮菜本身的清爽可口。

再次回到廚師工作的他，因為任職的餐廳工作太過忙碌，以至於身體出了問題，剛好黃秀財找他合夥開餐廳，而且是做客家料理。余祥俊在開店前先到客家餐廳學習，「一般會經營客家餐廳，不外乎廚師或是老闆是客家人，這是客家餐廳與其他餐廳最大的不同，一般人認為，客家人才會做客家料理。」余祥俊為了打破傳統，結合川式、港式、湖南味，並改良濃油赤醬重口味的客家菜，清爽卻不失客式美味。

以店裡必點的招牌客家鹽焗雞來說，美味的關鍵在於所精選的放山雞，不同於一般餐廳的雞隻，會先經過3天斷食，讓雞隻的肉質更為甜美與有彈性，「剛開始接觸斷食雞，有點難以相信肉質上會有什麼差別，吃過後口感真的騙不了人。」由於桔汁味濃，更具解膩效果，余祥俊為了找到與雞肉能匹配的桔醬，特別尋味到內灣。因為桔醬品質好、受歡迎，兩人因此研發了桔醬油雞，同樣受到好評。

客家人醬料中必備的紅麴醬，通常是在年節過後，為了延長肉類使用期，而結合紅麴醬提味增色使用，一般客家餐廳也習慣將紅麴醬搭配肉類。余祥俊覺得紅麴色澤討喜，做為海鮮提味應該也很不錯，於是研發紅麴軟絲，「調製的比例



位於敦化南路的五月雪客家私房珍釀，經常高朋滿座。

是這道料理成功的主因。」他試了多次發現，醬汁太甜，入油鍋酥炸容易焦黑，軟絲切太大塊，時間不好掌握，最終才以條狀出現，並且以一口一個的大小為完美比例。

提到客家燒豆腐，余祥俊露出滿意的笑容：「這道豆腐是改良自客家菜最令人印象深刻的料理之一。」幾乎讓老主顧回味再三，而且愛吃豆腐的人，一定會點來吃。看似傳統的客家豆腐，以鹹豬肉的鹹香，達到畫龍點睛的效果，並取代調味料的使用量，「鹹豬肉切丁，與洋蔥、蒜蓉經過爆香，味道出來後再結合豆腐。」他指著豆腐表示，豆腐是以雞

蛋做成的蛋豆腐，入口即化，在蒜、薑及蠔油的煨煮下，帶有淡淡的滋味，但最終的美味來自於鹹豬肉。

經過3天斷食的客家鹽焗雞，肉質更為彈性鮮美。



## 創新研發 經典菜新飄香

另一道改良自客家封肉的是外婆醬肉，「為了讓女生吃起來都覺清爽，得先切除肥油、逼出油脂再滷，滷法差不多，唯一不同的是不勾芡，並且收乾湯汁處理，夏天吃來也覺得可口。」最特別的首推加了創意的剝皮辣椒蛋，簡單的炒蛋，層次卻更為豐富，淡而微辣的口感，讓人不忍停箸，「煎蛋吸收了剝皮辣椒的汁液，讓害怕蛋味的人可以放心大快朵頤。」

經典客家菜的四炆四炒，首推酸菜炆鮮魚。鱸魚先過熱油鎖住魚肉鮮甜，再以高湯慢慢炆，讓魚肉吸足湯汁，卻不過老，淡淡的微酸，出自醃漬1個月的手工酸菜，自然酸香，胃口大開。

此外，當四川菜遇到客家菜會是什麼味道？酸辣嫩牛就是最好的融合，以客家



菜的酸菜，搭配四川菜的剝辣，嗜辣的人，愈吃愈夠味，一道菜可以嗑上好幾碗飯。

開店3年多，餐廳推出的菜單少說有上百道，而且不只主菜跟別人不一樣，就連米食類也不馬虎。「米食類中最受青睞的五月雪炒飯，是運用客家醃菜第一名的梅乾菜，與絞肉拌炒下，香酸焦脆，並以櫻花蝦點綴，賣相好看，滋味了得！」余祥俊色香味俱全的形容，讓聽到的人都直吞口水，恨不得趕緊嚐嚐。

吃客家菜怎能錯過客家炒粄條？五月雪的炒粄條別具用心，而且讓人愈吃愈覺有似曾相識的熟悉口感，「就像廣東炒河粉一樣，乾炒粄條，佐以紅蔥酥及蛋酥，酥香味美。」余祥俊翻開菜單，迫不及待把店裡的好料全介紹一輪。他接著又說，針對茹素的人，推出彩虹炒飯，番茄、彩椒、四季豆等五顏六色的食材，就像彩虹般讓人食慾大開，「菜脯在炒飯中扮演很關鍵的角色，這一味除了是客家料理中的靈魂外，更是飯香及口感加分的主因。」

## 不同於傳統的客家菜

由於兩位合夥人都深諳廚藝，遇到研發菜色意見分歧時怎麼解決？個性溫和的余祥俊笑一笑表示，我們是互補個性，但由於各自專精不同領域的料理，一定會遇到看法不同，通常相互尊重，黃師傅雖然個性較急，但推出後客人的反應，就是最好的考驗，反而不必多說什麼，不過也由於兩人個性南轅北轍，更能激發菜色上的創意。

餐廳雖然不走傳統客家料理，但不脫離客家料理應有的味道，「因為會選用客家菜必要的食材，加入川式、港式或是湖南菜的烹調技法，來幻化新的滋味。」他特別強調，這也是為什麼他不是客家人，卻能做出讓人一吃難忘的客家料理。



外婆醬肉逼出肉脂後再滷，十分清爽可口。



利用客家花布做成的菜單，美麗大方。

# 桃群客家餐館

文 / 李娃 圖 / 李娃、桃群客家餐館

## 十七年的老牌好滋味

珍藏私房

座落於松山文創園區巷弄的「桃群」客家餐館，臺北分店開業已17年，主廚還不到40歲，除了擅長客家菜外，還學過北方麵點、四川味等中國菜系，多元化的料理精髓入味與因應客層靈活調整的彈性，使桃群在臺北市林立的餐廳中，屹立不搖。

### 堅持十七年的用心料理

主廚黃福生回想當年會踏入廚師的世界，只能說機緣巧合。家裡本業為雜貨店並非經營餐飲業，17歲時卻因緣際會與大5歲的哥哥頂下桃園龍潭的餐館，從10幾張桌子開始做起，現在哥哥仍在龍潭老店坐鎮，「當年客人建議到臺北開店，店面都替我找好了，於是就成了第1家分店，這一做也17年了。」

一家店要經營17年相當不容易，連鎖餐廳可能都很難維持如此長久，他表示：「松山店是我退伍後來臺北開的分店，早期聯合報還在巷裏頭、松山菸廠就在正對面，現在菸廠變成文化園區，不變的是刑事警察局還在，以前附近的上班族都會在我這裡聚餐，一吃就是好幾年。」

試想17年的歲月，若是生下一個孩子，都已經準備要上大學，物換星移，不單是周邊環境改變，連客層、口味都要隨著調整；黃福生表示：「隨著養生與健康觀念普及，臺北人吃得很清淡，可以淡而無味，甚至沒有味道，但就是不能重口味。」但是臺北店的煮法，龍潭人完全不能接受，「回到龍潭店做菜，已經變得很不習慣。」因為在臺北除了要少鹽外，更要少油，與傳統客家菜做法相比，黃福生投注心力做了很大的改良。

表皮入口即化又不糊爛的客家蹄膀。

「這樣的改變不是不好，但就是要調整。」除了接受料理味道的改變，黃福生更不斷吸收新知，經常到處去試吃，「只要有客人推薦哪家餐





桃群油雞有主廚掛保證的好吃。

廳好吃，就會帶著兩店的廚師一同前往。」幾乎每周都在考察，光是最近，宜蘭就去吃了4、5間店，不特別鎖定什麼餐廳，好吃最重要。

像是目前流行的無菜單餐廳，吃過後不會完全照單全收，複製一模一樣的料理，但透過味蕾的感受，容易激發靈感、開發新菜單。



### 傳統客家料理新創意

提到推出新菜色，黃福生語帶靦腆的表示，由於老主顧很多，總不能每次都點相同的菜，「每一個月至少有3樣新菜，會寫在餐廳公布欄上，方便點菜，新菜上市不見得都是客家菜，也包含台菜、川菜、江浙菜，甚至是創意料理，多元不設限的菜色，讓客人吃出驚喜。」最怕的就是老客人要他配菜，他還得回想客人最近吃過什麼，怎麼搭配才適宜。

翻開店裡的菜單，琳琅滿目，菜色多元，有海鮮類、火鍋類、牛羊肉類、雞肉類、客家類、熱炒類、涼拌類、熱湯類、豆腐三杯類、青菜類、麵食類、鐵板類，對於初次來這裡用餐的人，可先點選

有皇冠標註的料理，若想吃到餐廳拿手的招牌菜，可從人氣榜下手。

黃福生相當推薦招牌料理魚頭米粉鍋，發想自高家鹹湯圓，湯底美味的關鍵來自於雞骨架熬製而成的高湯，以及客家人慣用的紅蔥酥。為了豐富鍋物內容，除了食材多元外，還結合砂鍋魚頭的概念，將鱸魚先炸過再入鍋熬製，「讓這鍋湯愈熬愈香濃！」米粉鍋的主角是大甲的芋頭、新竹的米粉，配料更是怎麼吃都吃不膩，有大白菜、水晶餃、凍豆腐、魚漿……等。另外還放了讓湯頭鮮上加鮮的秘密食材，就是炸過的蛋酥。「炸得酥脆的蛋酥，香味融入湯裡，會讓湯頭更有層次，這做法在家裡也可以如法炮製，先將蛋打勻，起一油鍋，將蛋液倒入漏杓，漏杓直接滴入油鍋內炸，不宜炸太久，以免焦黑。」



桃群客家餐館鄰近松山文創園區。

以店名命名的桃群油雞，是主廚掛保證的好吃料理，外面餐廳絕對吃不到。為了讓人吃到皮凍Q彈的口感，黃福生堅持選用公雞，因為母雞只有油脂，惟有公雞的皮脂才美味，去骨後先泡在雞高湯裡一天，為了吃到油蔥味，餐廳還特別秘製紅蔥油，「光煉油就很費工，要選好的三星蔥，火候不能太大，以免焦黑變苦。」這道菜改良自客家鹽焗雞，單吃就很順口，也可以沾桔醬，更有另外一番風味。桔醬是出自關西種桔樹的農家，味道實在具有濃厚的古早味，黃福生笑說：「白斬土雞沾桔醬真的是絕配！」

客家宴客菜中的四炒，分別為客家炒肉、薑絲炒大腸、豬旺炒韭菜、豬肺鳳梨炒木耳（俗稱鹹酸甜）。最受歡迎的是客家小炒，第一次品嚐客家料理的人，一定要點來試試；餐廳除了減少油、醬油的用量外，最特別之處，就是選用三星蔥提味，「三星蔥比一般青蔥貴上20元，但品質就是比較好，識門道的人，一吃便分曉，尤其是蔥白長，蔥味重，口感軟而細。」搭配魷魚、豆乾與五花肉，煸炒到有點乾又不太乾，剛好適口熟度，佐起飯來，讓人不忍停箸。

為了讓客人吃得健康，客家蹄膀不油炒，直接蒸後再滷，要滷到表皮入口即化又不糊爛，滷的時間及火候需控制精準，吃多了也不覺膩口，才是真功夫。盤飾中的桂竹筍及青江菜既有配色效果，更有增加纖維質助消化的功能，一口肉一口青菜，搭配著吃，一個人會不自覺嗑了大半塊還意猶未盡。堅持選用黑豬肉的客家醃肉，與其他客家餐廳最大的不同，就是蒜味濃，黃福生說：「不是每個人都能接受五香味。」因此減少了五香味的比例，客人反應也還不錯。

## 除了客家料理 還有……

撇開客家菜，創意料理除了要有創意外，也要夠好吃，首推適合下酒又配飯的鹽酥小

魚頭米粉鍋，鍋物豐富，結合砂鍋魚頭的料理法，越熬越香濃！





來到桃群也可以吃到北方麵點料理。

卷。菜名聽起來沒有很厲害，但一口咬下卻有似曾相識的味道：「其實就是以蒜酥加乾辣椒的避風塘炒法。」黃福生把常見的避風塘炒蟹中的「蟹」改成「小卷」，整尾小卷先裹粉再炸，最後拌上蒜酥及乾辣椒，吃起來有點辣度，不過真的很誘人，即便辣到需要邊配茶水邊吃，都不減一口接著一口的興致。

最特別的是桃群客家餐館中還有北方麵點料理，黃福生表示，退伍後曾在北方餐館學做麵點，厚的蔥油餅口感好，與客家菜很速配，為了提升蔥油餅的質地，三星蔥成了內餡

的主角，煎至表面帶點酥香，一切開，蔥味撲鼻，熱吃冷食，風味不變。

隨著夏天即將到來，一向在炎熱季節賣得很好的泰式曼波魚，帶有微酸微辣的滋味，特別受女生喜歡；此外，龍潭本店的活魚料理，是家庭宴客或公司聚餐最受歡迎的澎派菜，可惜臺北店擔心魚肉在運送過程中不新鮮而沒有推出。喜歡西式口味的人，火焰牛排可以嚐嚐看，利用蘭姆酒導引火焰，以低熱度微烤牛排，桌邊秀效果十足！由於菜色眾多，很難一一介紹，但桃群客家餐館菜色的設計，老中青都能找到合宜的滋味，並且與時俱進，也是能開業至今17年的主因。



桃群的客家小炒選用三星蔥提味，色香味俱全。

客家  
本色

People

# 以美食 讓國際看見 臺灣與客家

奧林匹克廚神

## 詹煌君

文／鄭賢芬  
圖／詹煌君、子宇影像

來自臺灣的吳寶春，打敗歐、美、日頂尖的麵包師父，拿下2010世界麵包大師金牌，成為新一代的臺灣之光，蔚為美談！但你可能不知道，其實美食界還有一個隱藏版的臺灣之光、客家之光「詹煌君」，他不單有金牌，而且還一口氣拿下15面，且全數來自奧林匹克級的國際烹飪大賽，就連外號也十分有份量，叫「奧林匹克廚神」，細數他的人生，客人根性中的勤勞、堅毅與不服輸流露無遺。

### 好學，人生峰迴路轉

說起詹煌君，他並不是天生就會做菜或是愛做菜的人。走上烹飪這條路，半數因為因緣際會，半數則緣自於他的好學。

1950年出生於新竹關西鎮客家農村的詹煌君，自小家貧，家裡食指浩繁，連他在內，光小孩就有8人，就靠著家中幾分薄田為生。

1965年初中畢業後，詹煌君原想繼續升學，爸爸考量到家中經濟，希望他幫忙耕種，但詹煌君心中有個夢，眼看著從美國來的建築師表哥，靠著蓋房子賺進大把鈔票，詹煌君也心嚮往之，心想：「我一定要唸很多書，做個建築師！」就在這個單純想法下，他決定北上求學。

詹煌君拿著靠砍月桃葉（當時民間習於用月桃葉來包豆腐）賺來的血汗錢20元，留書出走，正因為積蓄不多，詹煌君不敢搭車，就這樣冒著雨走了2個小時，一直走到關西客運站，才轉車到臺北。

詹煌君笑說，到臺北時，口袋就只剩下五毛錢，在沒得吃又沒得住的狀況下，車一到臺北火車站，他就急忙直奔介紹所找工作。

隻身上北尋找機會的詹煌君，做過醬油廠的工人，最後落腳在空軍軍官俱樂部，回憶當時，詹煌君笑說，剛進廚房，看到雞





血、鴨血，覺得很害怕，就自願申請改做洗碗工。當時的工作雖然累，但一個月有300元好賺，再加上還有200、300元的小費可分，對打工的他來說，算是一份不錯的薪水。

有著客家人勤勞個性的詹煌君說，雖然當時他不喜歡和廚房打交道，但敬業的他，做事還是很勤快，就算忙完，他也會主動幫忙洗地、切菜，甚或跑跑腿，他的勤勞，老師傅看在眼裡，有意收他為徒。

但這個天上掉下來的好機會，並沒有打動詹煌君，當時他還傻傻的回拒老師傅說：「不行，我想唸書，做建築師，不要做廚師！」但老師傅的一段話打動了他，老師傅對他說：「只要有一技之長，勤於創新求變，行行都可以出狀元，更何況我一個月的薪水抵過5、6個教授月薪（當時大學教授的月薪才2千、3千元），當個廚師有什麼不好？」

念頭一轉，詹煌君決定給自己1年的時間，看可以在廚房裡闖出什麼名堂。



01

02

01. 詹煌君精湛的食雕功力，讓菜餚看起來既美觀又大方。
02. 西瓜果雕難度極高，西瓜皮易脆，錯了便無法補救，展現詹煌君的功夫與細心。



詹煌君參與廚藝界各大比賽，屢屢獲獎，成為廚壇傳奇。

## 跑過70多家餐館換來學習的機會

打定主意要「棄學從廚」後，詹煌君就一頭鑽進廚藝研究的世界裡，一心跟著老師傅學習。但他發現老師傅每每到做菜的重要關鍵時，都會想辦法支開他，等到他買東西回來，往往發現那道



國際美食沙龍廚藝大賽主席Thomas Smyth (左) 特別到詹煌君(右) 一一操練。的參賽作品前，祝賀他獲得最高藍帶冠軍金牌。

菜就已經做好擺在桌上，即使他有心追問，老師傅也總以「你問那麼多要幹嘛？」來回應。為了成功突圍，詹煌君默默地將老師傅做菜使用的材料記下來，最後甚至下血本，花了1、2個月的薪水，買了一臺照相機，就是為了將菜拍下來，等下班後，按著食譜，

一一操練。

詹煌君笑說，光是食譜，他就買了不下2千本，但是照食譜做，10道菜中有9道菜會失敗，這才發現多數廚師在寫食譜時都有留一手，並沒有將做菜的真正精髓寫在裡面，由此詹煌君又學到做菜要有彈性的道理，凡事不能只照書做，有時自己憑經驗做推測，反而會有意外的驚喜。

就這樣他在空軍俱樂部一待就待了3年，從基本刀工、調味、火候等烹調技術學起，到熬、燴、炖、煨、溜、爆、蒸、烤等烹調方法，也為日後出色的廚藝打下扎實的基礎。

學了2、3年後，突然傳出老師傅即將受邀到日本工作的消息，初聞這個消息，他有點不知所措，忙著問老師傅，「你走後，我該怎麼辦？我要怎麼努力，才可以跟你一樣，賺那麼多錢？」但老師傅不為所動，只輕描淡寫的拋下一句「做菜本身就是樣樣都要學。」

離開空軍俱樂部之後的8年間，詹煌君到處學習，跑遍全臺灣，只要聽到哪裡有好吃的，不管大小餐館，他都會親自登門，一開口就詢問該家餐館「有沒有缺人？」只要對方有缺工，不論是打雜或是做清潔工，詹煌君都肯做，就連沒缺工，做白工，詹煌君也願意。詹煌君笑說：「只要能進去，就有機會。」就這樣詹煌君從做中學，習得了各式不



同的料理做法。

詹煌君笑說，剛開始做白工，可能要4、5個月才能摸到那家餐館做菜的竅門，但是時間一久，到後來，只要去個4、5天，就可以略知一二，即使是這樣，這趟「做中學」的拜師之旅，他也跑超過了60、70家餐館。

## 好手藝一圓美國夢，一心推廣中國飲食文化

從「做中學」慢慢累積經驗的詹煌君，在「學而優後則師」，當時中國電視公司正在招聘烹飪節目「點心世界」的示範師傅，他從上千個應徵者中脫穎而出，快速累積人氣，中視烹飪節目推出不久，一位在美國華府（Washington, D.C.）開中餐館的臺灣籍老闆返臺探親，正好看到詹煌君在電視上的示範教學，頗感興趣，幾經聯繫後，主動提出建議他移民美國的想法，就這樣搭起詹煌君赴美開餐館的橋樑。

初中畢業的詹煌君英文完全靠自學，詹煌君笑說，為了學英文，他連做菜時都戴著耳機，下班後，也忙不迭地抱著英文字典，要求自己每天都要找出5個英文單字，每個字複寫100遍，就這樣硬生生的打好英文底子，目的就是為了一圓他的美國夢。

1976年，詹煌君應聘到華府四川大飯店擔任主廚，從此開啟海外推廣飲食文化之旅，為人做嫁多年，一直到1987年，詹煌君終於決定要自立門戶，開辦獨資的大中國飯店（China Gate），隨著20多年過去，他投資的餐廳家數也激增至4家。現今大中國飯店已交由下一代經營，即便名下餐廳已多達4家，但只要由他掛名的餐廳，就是美味的保證，總是有許多人慕名而來。

靠著做菜，詹煌君可謂是名利雙收，但談到他的下一步，詹煌君還是精神奕奕地說，他還要朝2016年的奧林匹克大賽邁進，已經是參賽常勝軍的他，為什麼還要為下一枚金牌奮戰呢？詹煌君笑說，很多人為了個人利益爭獎牌，而他是為了「華人」、「臺灣人」、「客家人」而爭，即便參賽沒有獎金，還要自費參加賽事，但他還是樂此不疲，因為只有透過國際賽事，才可以讓世界看得到華人、臺灣人和客家人。

詹煌君所烹煮的「富貴醬燒東坡肉」，皮油入口即化，令人食指大動。



客家  
本色

People

## 以認同堅持 老董牛肉麵 極致美味

### 劉正雄

文／陳俞廷 圖／陳俞廷

自1950年創立迄今已近70年的老董牛肉麵，不僅獲獎無數更揚名海內外，在兩岸三地皆享譽盛名。除臺灣北、中、南三地的店家門市外，現已展店至大陸及美國，目前正在籌備駐點香港的劉正雄董事長，憑著客家人的堅毅精神，決心『帶著菜刀走遍全世界』將臺灣牛肉麵的好滋味傳香千里。



以客家人的精神，打響老董牛肉麵國際名聲的劉正雄董事長。

### 牛肉麵美食 行銷臺北城市

一般認為牛肉麵起源於在臺的外省老兵，回顧老董牛肉麵的創業亦如是。老董牛肉麵從草創攤車至店鋪經營，直到70年代劉正雄董事長接手後，開始在西門町商圈打下發展基礎，更因「臺北市牛肉麵節」的活動舉辦，奠定劉董以牛肉麵做為臺北城市行銷的國際觀。

展店過程中遭遇資金籌措、人才招募及執照取得等諸多困難，劉董憑藉著堅毅的客家精神一一走過。積極配合政府進行美食外交，使得老董牛肉麵以清燉冠軍牛肉麵、紅燒半筋半肉牛肉麵及蕃茄牛肉麵3項明星商品打響國際名號，不僅在上海世界博覽會一舉拿下3項冠軍，首度到美國展店更曾創下1日6,000美



元營業額的亮眼成績。

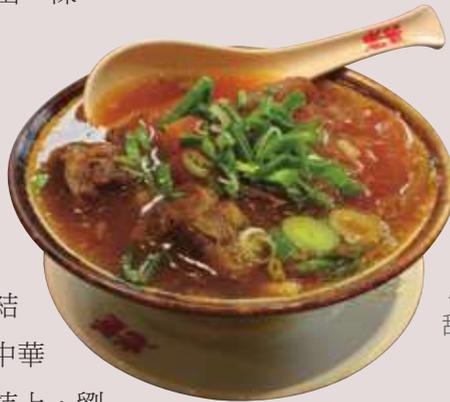
以肉類批發起家的劉董，憑藉著自己對於牛肉各部位烹煮特性及料理方式的獨到見解，以及肉品市場產銷鏈的熟稔，結合創意並持續研發各式產品，以其特殊的風味及穩定的品質，於臺北市30,000多間競爭激烈的牛肉麵店中獨霸市場，走出一條寬廣的經營之路。



清燉冠軍牛肉麵以牛胸燉煮，湯頭清爽滋味豐富。

### 明星牛肉麵 各具獨特風味

成功的秘訣在於產品必須符合「安全」、「衛生」、「好吃」、「方便」。特別是臺灣的牛肉麵，結合了各地的美食特色，完美地呈現中華美食文化的多樣性。而對品質的堅持上，劉董不僅投資8千萬建立中央廚房，生產線全面模組化之外，更投注大量的心力於產品的創新及研發，求好心切的劉董甚至還因研發壓力過大罹患急性胰臟炎。



西式作法、中式口味的蕃茄牛肉麵，微酸微甜好滋味。

劉董引以為傲的3項明星商品各具特色：清燉冠軍牛肉麵中的牛肉，為每頭牛僅能取得兩公斤的牛胸，在清爽的湯頭中滋味豐富且具層次；紅燒半筋半肉牛肉麵則取牛腳蹄筋，以濃郁的牛骨濃湯小火慢煨，突顯其軟嫩彈牙的口感；而蕃茄牛肉麵則以「西式作法、中式口味」，蕃茄的微酸鮮甜，集千滋百味於甘美的湯頭中，令人回味無窮。

劉董認為牛肉麵融合了不同族群及不同世代的美食文化，呈現出臺灣廣納百川的民族性與生命力；質樸踏實的客家性格，也讓他堅持臺灣牛肉麵的獨特性，即便在海外展店也未曾改變口味，這股自信不僅源自於劉董對於牛肉麵的熱情與投入，更是對於臺灣的認同與堅持。



全臺北中南皆有老董牛肉麵分店（圖為臺北公館分店）。

紅燒半筋半肉牛肉麵以小火慢煨，口感軟嫩彈牙。

客家  
本色

People

# 用捨得創造 大黑松小倆口的 價值

## 邱義榮

文／陳俞廷 圖／陳俞廷

「親愛的，嫁給我吧！」這句令每位消費者琅琅上口的產品標語，是目前市占率高達7成的「大黑松小倆口」打下市場基礎的證明。品牌開創迄今近60年，總經理邱義榮自母親邱彭毓和手中接下一「大黑松牛軋糖」後轉型經營，結合喜餅商品創立了家喻戶曉的大黑松小倆口。以客家人節儉勤奮的精神在糕餅市場佔有一席之地，身為創業楷模的總經理邱義榮自有一套獨特的經營理念與人生哲學。

### 以「捨得」收獲價值

總經理邱義榮認為大黑松小倆口成功的關鍵來自於「用心」。力求改變與創新，他也成為臺灣產業跨界企業化的最佳代表。大黑松小倆口除全臺15間直營門市外，尚有位於土城的牛軋糖博物館、大溪的愛情故事館，以及埔里的元首館。不僅是臺灣第一間觀光工廠，更是第一間由傳統糕餅產業結合文化、休閒、觀光，走向工藝化的成功範例。

深知企業品牌創業維艱且經營不易的邱義榮，將工作當成嗜好投注極大的熱情，不同於重視行銷手法及媒體包裝的其他品牌，大黑松小倆口以薄利多銷的形式謹慎經營，並用心為消費者把關食品生產的每一道程序，不僅透明化生產過程，更通過食品履歷申請。飲水思源是邱義榮的信念與理想，每年參與公益活動成為大黑松小倆口回饋社會的使命實踐。「所謂的捨得，想捨就不要得」邱義榮堅信所謂的付出是，沒有有價的價格才有無價的價值。

### 產業轉型 寓教於樂

除了讓傳統糕餅產業透過機器化及現代化以維持產品品質，大黑松小倆口多角化的經營並成功跨足文化、休閒、觀光產業的背後，有著邱義榮對於老字號品牌的堅持，以及對於員工的體貼與責任感。談到各主題館的創立，邱義榮坦

充滿客家人勤奮精神的大黑松小倆口總經理邱義榮。



言，因為傳統糕餅業有淡、旺季之分，為了將員工可能遭遇的衝擊降到最小，決心轉型成立觀光工廠及休閒花園主題館。

走進這些主題館，不難發現邱義榮寓教於樂的用心。透過他的收藏與奔走，以許多歷史文物展示，披露了牛軋糖與民俗宗教間的關連性，也介紹糕餅與婚喪喜慶間的文化意涵，孝順的他更將飲水思源的想法做為孝親概念的延續，賦予這些主題館寓教於樂的意義，也彰顯了邱義榮將企業經營帶入教育意涵回饋於社會的努力。

延續傳統手工作法，  
傳承56年的好滋味，  
用滿滿的心意祝福每一對新人。



傳統糕餅產業加入了新創意，大黑松小倆口的元首鳳梨酥甜而不膩。

## 更多客家美味

### 阿娘的灶腳 原味的單純幸福

來自宜蘭的許家兄妹，一心想傳承媽媽的灶腳美味，在板橋開設了一家讓飲食回歸味蕾，單純而令人感動的店——阿娘的灶腳。



阿娘的灶腳有很多菜是在宜蘭古早味加入新創意。其中改良客家傳統菜餚的薑絲大腸頭，去除原本大腸咬不動的缺點與過酸的嗆味，滷過的大腸既保留口感彈性，又有滷香味綜合酸嗆味，吃起來既順口又可輕鬆咀嚼；阿娘手工極品香腸與獨門脆皮豬腳雙拼，是家傳宜蘭味的鹹香腸，完全純手工；來自紅燒獅子頭的改良創意菜，將肉與海鮮完美結合，減少肥肉與油膩的缺點，添加海鮮的鮮甜與清爽，口感特別又好吃，深受顧客歡迎。

### 王樣輕食廚房 精緻生活的甜滋味

一家會令你心馳神往的店，有時不必一定是大而華麗，小小的、美味而溫暖的點心、幾個一見如故的朋友，還有認真用心、不斷開發新品的老闆娘，都能讓負笈異鄉的遊子懷念不已。



王樣的甜點種類繁多，綜合許多國家的甜點精華：派、馬芬、餅乾、蛋糕……等。好吃甜點的背後，有著一位對原材料和口味相當挑剔的老闆娘，秉承客家人細心堅持的個性，加上赴日留學的經驗，使她對於產品細節相當留意，使用最好的原料，做出令人感到幸福的甜點。

文／李娃  
圖／子宇影像

民以食為天，飲食文化的形成，來自於該族群的生活方式，交織其居住環境，傳統客家菜就是其中最好的例子。客家菜獨具的鹹酸滋味，往往讓吃過的人難以忘懷，然而在重鹹偏酸的飲食背後，其實深蘊一段與環境息息相關的歷程。

生活在地狹人稠的客家人為了謀生存，只好不斷遷徙，從平地移往山區、從山這頭遷往山那邊；來臺灣的客家人，在康熙皇帝頒布渡台禁令下渡海前來，卻因為與閩南人械鬥失利，移居近山的丘陵地，主要居住在桃園、新竹、苗栗、高雄、屏東六堆、花東縱谷區，遷徙的過程中，為了保存食物，以鹽醃漬的烹調技術成了最簡單及方便的方式。

## 勾引味蕾的 客家菜鹹酸味





01

02

1. 刈菜又稱芥菜，廣泛種植於中國及臺灣地區，採收後除現炒外，還可製成各式醃菜。
2. 客家人運用醃菜的習慣，使客家菜獨具酸鹹滋味，菜市場上也常見醃菜製品販售。

晚期客家人雖然不再遷居，但老祖宗留下來的鹽醃文化已深植人心；而且座落山居的客家人，土壤不似平原肥沃，從事的工作多需要勞動出汗，在流失大量的電解質及鹽份下，習慣以重鹹

做補充，也因此客語裡頭有句說人做事不牢靠的俗語就是「無吃鹽」。

### 居處山區料理鹹酸味

就因為居處貧瘠，不是種什麼就得什麼，大豐收更是不能期待，客家人對環境的不確定感，養成了未雨綢繆的個性及凡事惜物、點滴不浪費的天性，所以省吃儉用、刻苦耐勞，當蔬菜盛產時，一定會曬乾並利用粗鹽善加保存，儲備之後的糧食。

這種以鹽醃漬食物的鹵技，造就了許多客家風味的食材，像是刈菜變鹹菜、福菜、梅乾菜；各式菜果醃瓜、蘿蔔乾、高麗菜乾、瓠乾、豆腐乳、醬竹筍等。不論是遷徙、惜物，還是補充體力，都需要藉助鹽巴，食物一旦加了鹽巴，在沒有現代的健康養生意識下，口味很難不鹹，而且經過鹽醃發酵下，自然散發微酸味。

在山區成聚落的客家人，食材的取得上自然是重山珍輕海味，山裡有的山羌、果子狸、穿山甲、石虎、野兔，或是河中的溪蝦、河魚、鱸鰻、毛蟹等，同樣吃不完的食材一定會以鹽醃保存；有趣的是，等到客家人生活情況好轉，餐桌上也不見得會出現海中魚貨，這是因為長期以來儉約的個性，讓他們捨不得烹煮海鮮類，所

以客語裡有句俗話說：「窮人不知死，買魚吃了米」，意思是買了魚來吃，反而增加食量，吃了更多飯，浪費了米。

### 節儉造就不浪費的飲食文化

受到環境影響極深的客家人，節儉似乎成了代代相傳的家訓，血脈中更是流著刻苦性格，反應出獨特的飲食文化風格。先就視覺上來說，傳統客家菜不講究華麗、雕工，色澤濃黑不討喜，因為對他們來說，吃飯是吃飽為主，只要炊熟、好下飯的菜就是好料理；而且不諳刀工、不講究擺盤，所以菜一上桌，會是大盤盛裝、大塊切肉，惟獨封肉這道菜，一定是方正不偏倚，這是因為受孔老夫子「肉不正不吃」的關係。

客家經典名菜四炆四炒，足以代表客家人節儉的飲食文化，同時也道出客家人鹹酸的料理味蕾。所謂的四炆為酸菜炆豬肚、炆爌肉、排骨炆菜頭、肥湯炆筍乾；四炒則為客家炒肉、薑絲炒大腸、鴨血炒韭菜、豬肺鳳梨炒木耳（俗稱鹹酸甜）。

不論是四炆還是四炒，八道菜的食材皆與酬謝祭祖或是婚喪喜慶有極大的關聯。因為被當成祭品的豬、雞、鴨，在祭拜完之後，各部位皆不浪費，幻化成每一道料理。鹹菜炆豬肚就是豬肚鹹菜湯，被鹽醃後的酸菜，與

勤儉的客家人在冬日曬乾刈菜後封醃，成為客家菜中「鹹」味的主要食材。





01

02

1. 將肉以小火炆煮至爛熟，成為入口即化的客家封肉。
2. 山區一年四季皆有竹筍可採摘，客家人巧手將其幻化成一道又一道的筍料理。

豬的內臟齊煮，湯頭鹹中帶酸，既是湯品又是主菜；而且在農業社會，養豬有助改善家庭經濟，賣不完的豬肚，就成了家裡餐桌上的美食。

又名客家封肉的炆爌肉，所謂的封，是一種烹調技法，意思是將食材放在有蓋的容器內小火不斷炆煮至爛。這道菜特別容易出現在祭典過後，祭祀結束無法一次吃完的豬肉，經過切塊後，加入醬油，悶煮至筷子一夾就散開，香味四溢，入口即化，重點是配飯後可以再吃好幾餐，符合客家人惜物精神；排骨炆菜頭是菜頭盛產時的時令菜，多半是在二期稻作收成後，土地閒置期，種蘿蔔賺點外快，也可為家裡增添菜色；肥湯炆筍乾所指的肥湯為雞、鴨家禽，筍乾對於居住山林裡的客家人來說，更是一一年四季皆有，從春筍、桂竹筍、麻竹筍或是孟宗筍，醃曬後置於陰涼處，可保存好幾年不壞，搭配油脂較豐富的湯頭，正好可吸附油脂並降低筍子的澀度，完美絕配。

將物盡其用發揮到極致的，應屬客家小炒，而且幾乎是每位客家媽媽都會做的料理；再加上乾魷魚通常為祭祀的三牲之一，是易於存放的乾貨，搭配油脂多的五花肉與豆乾，炒至焦香，光是這道菜，就能飽餐一頓；薑絲炒大腸這道菜雖沒有用到醃漬食材，但卻是著名的客家酸菜料理之一，酸味來自於炒大腸時加入的醋汁，酸的程度足以讓人開胃，更有一說可以讓身懷六甲的孕婦媽媽愛吃而不反胃；從客家山歌〈病子歌〉裡可略知一二：「正月裡來是新年，娘今病子無人知。阿哥問娘食麼介，愛食豬腸炒薑絲。」

不浪費食材的客家人，就連宰殺後的雞、鴨、豬血水都可以變出一道料理，鴨血炒韭菜就是利用宰殺鴨隻後的血，混和鹽水加熱，做成的鴨血，紅色的血有喜氣之意，見紅表示旺，而在血在客語稱為「旺」，鴨血又稱鴨旺；由於鴨血味道較重，搭配辛味較濃的韭菜，正好中和味覺；豬肺很少人食用，但對於不浪費的客家人來說，只要能吃的，就一定會想辦法做出來。利用鳳梨的

酸與脆口的木耳，再以醋、糖、鹽來調味，成了鹹酸甜三味具備的料理。

這八道宴客菜，除了展現客家人的飲食文化，更具備耐多次食用的特性，雖然重口味的烹調辦法在現代健康養生概念下非主流，但對於貧困農業社會來說，吃飽與生存才是當務之急，至於食材的健康與精緻，要生活寬裕之後才可以顧及。

### 改良客家菜符合健康需求

農家社會對菜色的需求很簡單，好下飯是主因，但隨著時代進步，吃飯不再只是滿足飽餐一頓，更要達到「吃巧」目的，美食具有撫慰與療傷心靈的功用，在這同時檢視客家菜，便會發現重鹹亦酸而且濃油的口感，已不符合時下講究養生與健康意識。名廚阿基師表示，客家菜在台灣飲食文化有一定的地位，具有文化歷史背景，只要稍加改良，便能達到養生與口感之間的平衡。



以新鮮的刈菜取代原本鹽醃的菜乾，既可保留食材原味，又可注重養生健康。

首先就淡化鹹味來說，不論是梅乾菜或是福菜在鹽醃下，直接使用確實會有過鹹的隱憂，但僅讓菜乾失去鹹味及自然發酵的香氣，就又失去客家菜的精髓；阿基師認為，只要在料理時，將原本需要的菜乾量，以一半的新鮮刈菜來取代，自然能解決鹹味的問題，而且提升料理境界，讓人有意想不到的美味，這是因為新鮮刈菜有菜乾所沒有的爽脆口感，取其兩種食材的優勢，在比例拿捏得宜下就會「好吃的不得了！」

阿基師進一步指出，福菜肉排骨湯要好喝一定要有五花肉做滋潤，但擔心油脂問題有礙健康的話，可以先將福菜以燉爛方式做成湯品，再取新鮮刈菜切拉薄片，保證吃起來有「卡滋卡滋」的口感；至於肉片的處理，可以選擇小里肌肉，切成0.5薄片，以米酒抓醃後泡熟，等到要食用時，倒入備好的湯品，加入新鮮刈菜，最後放入肉片，既有客家福

菜湯的原味，又吃得到刈菜及肉片的口感，最重要的是湯頭清澈，簡單的做法，婆媽在家也能如法炮製。此外，梅乾菜也可以用油泡方式，讓鹽分溶於油中，再回蒸後以砂布擰出油水，不但保有梅乾菜的芳香，更能降低鹹度。

五月雪餐廳主廚余祥俊也提供了利用梅乾菜的鹹做炒飯的好處，既可以降低鹽量使用，同時增加纖維質含量，而且經過炒後的梅乾菜，香氣出乎意料的美味。提到客家人慣用的鹹豬肉，余祥俊也發現有過鹹的問題，但少了這一味，客家味道便無法呈現，於是利用鹹豬肉搭配味道淡的食材，豆腐是最佳良伴，在煸炒鹹豬肉過程中，不再加調味料，就可以抑止鹹味過重。

本身是客家人的桃群餐廳主廚黃福生，在臺北開客家餐廳17年，「臺北人真的吃得很清淡！」他表示，傳統客家口味若不改良，便無法在在臺北經營，於是除了少油、少鹽，就是在技法上下工夫，為了避免做客家蹄膀這道菜在滷煮過程中，蹄膀化開不漂亮，最常做法是先炸再滷，但炸後難免存留油脂，其實可以先蒸過再滷，不但吃來更健康而且能縮短烹煮時間。

阿基師最後特別強調，鹹酸味是客家老祖宗流傳下來的飲食特色，在改良與創新的同時，不可以忘本，如何達到保留傳統與符合健康之間的平衡，就是要下工夫研究食材屬性，一旦愈認識食物的本質味道，愈有助研發創意。



客家菜在現代注重養生的改良下，成為對身體健康，又不失客家美味的精緻菜餚。

## 臺北 走親

## Travel

春來乍到，趁著暖陽天，來一趟微旅行，不必舟車勞頓，搭乘捷運轉公車，有玩有吃，快活一日。

平日上、下班時間，捷運車廂盡是趕著到站的上班族，一臉行色匆匆、滿臉倦容，捷運站就像快閃轉運站般，讓人無法佇足停留；相較假日的早上，還在補眠的上班族，讓出了捷運站，放緩了腳步，捷運成了慢速景點站；微旅行，當然就從假日的早晨開始！

## 臺北內湖尋客趣

文／李娃  
圖／李娃



### 金龍禪寺懷憶吳濁流



地興建金龍禪寺。

金龍禪寺之所以特別，除了提供祭祀外，建築上師法日本的建築風格，迥異於臺灣傳統木造結構。成正殿（大雄寶殿）、承恩堂、報德堂三部分，以「一」字排開的格局展開；寺廟屋頂「排頭」並可見佛教「臨濟宗」的圖飾，這是因為玄

說早其實也不是太早，來到內湖捷運站，乘坐藍27公車，沿著山路抵達金龍禪寺，身著運動服、頭戴帽子的運動晨友，早已在太陽剛出來沒多久，便尋著小徑往山裡走。暖身起步而行，這座矗立山腰的禪寺對於當地居民來說並不陌生，民國42年，開山住持為自日本學佛歸國的玄信法師，有感於當時民生凋敝，人民心靈沒有寄託，於是買下13甲土

#### Info

**金龍禪寺** 臺北市內湖區內湖路三段256巷2號，捷運內湖站，轉搭小2公車，於金龍寺下車。

**珍珠茶屋** 臺北市內湖路二段103巷38號，捷運文湖站，再步行5分鐘，02-2797-3972，周六日10點到下午6點。

**碧山巖** 臺北市內湖區碧山路24號，02-2790-0657，捷運內湖站，轉搭小2公車，於碧山巖下車。



01 | 02

1. 環境清幽的金龍禪寺。
2. 日式建築風格濃厚。

信法師曾禮圓山臨濟宗護國禪寺日籍住持為師，以及其本身東渡日本留學的關係。目前主要供奉有釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、消災藥師佛、地藏王菩薩及文殊菩薩等。

玄信法師為新竹縣竹東鎮人，與「亞細亞孤兒」作者吳濁流同為客家人，吳濁流是臺灣早期的著名詩人與小說家，是《臺灣文藝》及「吳濁流文學獎基金會」的創辦人，當時他在創辦臺灣文學獎時，就以此禪寺為開會場所。1976年《臺灣文藝》創刊10周年時，吳濁流病逝，為了紀念他，金龍禪寺內設立吳濁流文學獎紀念碑。

禪寺除了法會舉辦日外，平時寂靜平和，漫步其間，能讓心靈得到舒緩，若沿步道拾階而上，花木扶疏，蟲鳴鳥啣，沿途還有與人齊高的十八羅漢像：梁武帝尊者、進書尊者、伏虎尊者、進花尊者、飛鉞尊者等，栩栩如繪，雕塑精緻，足可欣賞。

## 到碧山巖遠眺臺北盆地

從金龍禪寺望向山頭，會發現一座聳立的廟宇，這就是





祭祀開漳聖王廟的碧山巖。若不趕急，自信腳力不差的人，可順著忠勇山親山步道往上走，步道倚臨大溝溪，淙淙溪水聲伴著鳥兒啼啼，好不熱鬧，而且林道愈向上愈茂密，不擔心走完一圈變成小黑人，2個小時走走停停，不一會兒工夫就到達碧山巖。

碧山巖為舊有景點，新景是廟旁停車場的白石湖吊橋。全長116公尺的吊橋，有別於一般常見吊橋兩端有高聳的橋塔，白石湖吊橋採用的是直路式吊橋設計，甲板跨騎在主鋼索上，當置身



01 | 02

03

1. 碧山巖旁的白石湖吊橋為臺北假日最新景點。
2. 從金龍禪寺眺望碧山巖。
3. 碧山巖為全臺最大的開漳聖王廟。

橋上，如同置身於圓的中心，左右各兩公尺，橋身旋轉變化如龍骨，平穩好走。

取名白石湖，是因為座落於白石湖山下，但看不到湖，所稱的「湖」是谷地地形，並沒有真的湖泊；造型上像龍骨，遠而觀之，更像騰龍飛凌橫越山谷，有風水師表示，白石湖周圍群山包覆，吊橋下為龍穴之地，因此將吊橋設計成龍骨造型，呼應了地理風水。

走過了白石湖吊橋，會經過春秋步道，因為春天有百合，秋有金針花，春秋景致皆怡人，而得此名。小徑不長，很快就來到後湖溼地，小而巧的池埤，偶爾會見著小魚探出頭，可坐在景觀

亭乘風納涼，暢意快哉！溼地公園旁就是碧山路，順著路向前走幾十公尺，驚見高而筆直的楠木，當地人稱之為夫妻樹，同樣有景觀亭可稍做小歇。

碧山路的另一頭就是碧山巖，為全臺最大的開漳聖王廟，主奉閩南民族英雄陳元光及其部屬李伯瑤、馬仁兩位將軍；有傳說漳州人黃某帶著家小到臺灣



開墾時，來到碧山上，覺得這裡是寶地，順手將身上佩戴的香火放於洞中膜拜而離開。直到1751年，山下匪盜猖獗，由山下想要攻佔山上時，被山頂的光芒給震懾住，後來居民才知道，黃某的香火是神石，神石從中分為3塊，中間為聖王，左右分別為李、馬將軍，居民聽聞聖王趕走了匪盜，於是石興建小廟，由於香火鼎盛，歷經整修擴建，這間百年老廟才有今天的規模。

對於信徒是來參拜，但更多的人來到這裡是想遠眺臺北盆地；站在廟前的平臺，180度毫無屏障的視野，清楚可見金龍寺、蜿蜒的基隆河、聳立的101、圓山飯店、麥帥二橋、林口臺地，都在金面山、獅頭山、姆指山等群山的層巒疊起之中。更有趣的是松山機場起降飛機，讓隨陽光與天氣變化的山色美景，變得更加多元豐富，並增添了賞景的樂趣。

不僅如此，這裡愈夜愈美麗，隨著夕陽西下，藍天在金光的照射下，閃閃動人，接著夜幕降臨，城市的路燈首先揭開序幕，接著點點燈火齊發，繽紛閃爍，寂靜幽美，時而飛機劃破天際，引來騷動聲，拉回現實生活，這裡可以稱得上臺北最美的夜景排名前5名，實在值得推薦一看再看。



## 內湖紅樓建築惹人愛

內湖的新景，還包括2012年才開放參觀的「郭子儀紀念館」，坐落於文德站。獨特之處在於2層樓磚造洋樓，為臺灣傳統「一正兩廂」格局，以紅磚建造，故又名「內湖紅樓」。

這棟興建於1917年的紅樓，雖經過重新修繕，但相似度超過9成，酷愛觀察建築的人，一定會久待不忍離去；從外觀之，立面以西式山牆為基底，

## 尋鮮味之桐花客家私房料理

擅於客家創意料理的「桐花」私房料理，以「白玉過貓」、「白灼牛佐客家腐乳」及「紫蘇嫩鴨塔」，拿下2006年第一屆全國客家美食大賽廚師組總冠軍，餐廳提供的菜色為改良傳統重口味的客家菜，並融合西餐、日式、臺灣料理，以滿足嗜客家菜或是不曾吃過客家菜的人，都能吃過難忘。

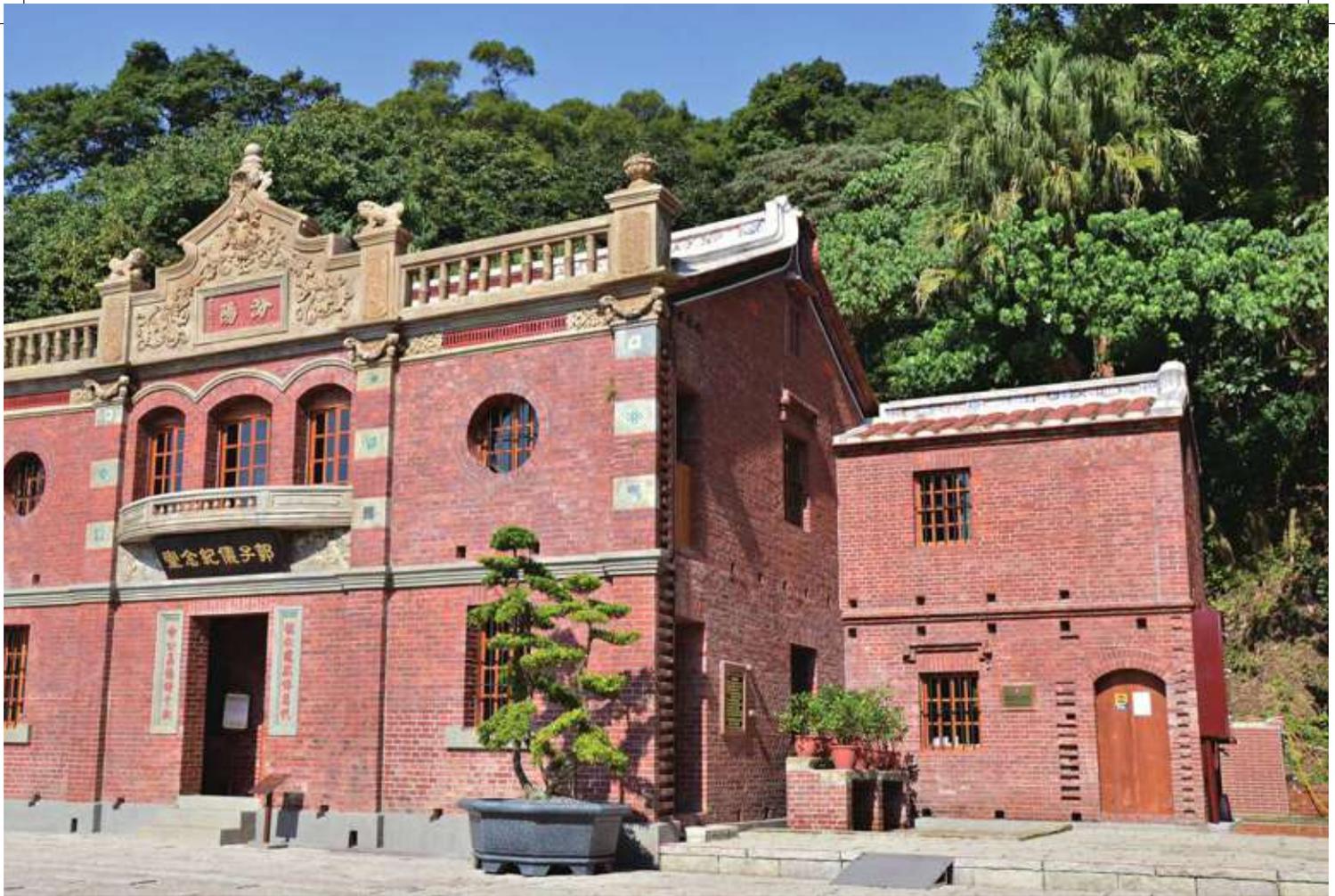
命名「桐花」，是因為桐花有「五月雪」的美稱，為客家文化的象徵與代表。為了營造賞花的氛圍，用餐空間典雅舒適，即便在都市叢林中，都能驚見桐花的盛開，不論是視覺空間，或是味覺，皆能有豐富的五感滿足。

餐廳最早是跟鄰居地主借牆邊、搭雨棚的路邊攤開始。10多年來，老闆每天睡不到5小時，從廚房裡忙出餐到站在路邊派傳單，從1間店，慢慢到3間店，如同客家人刻苦耐勞、不屈不撓的堅毅，1年現在365天，也只有大年初一才全店休息。

在料理上，老闆堅持不斷用心與改進，讓客人可以經常吃而不膩，只要看見客人吃得滿意，一切就覺得。

臺北市內湖區洲子街68號，捷運港墘站2號出口，步行約5分鐘，02-2627-7166





有內湖紅樓之稱的郭子儀紀念館。

正面窗子形式多變化，弧形凸出陽臺，山頭仿巴洛克風，西式、漢式、臺式兼容並蓄，材質有洗石子、泥塑與彩色磁磚，多元文化的圖像與建材交錯運用，協調而美麗。

室內為木樓板，在木樑支撐下，另有燈樑，可掛天公爐及燈籠，為少見的建築設計；目前1樓展示郭子儀聖像及相關史料，2樓則為紀念堂及閱覽室，開放期間都有志工解說。郭子儀的主要功績，最為後人讚頌的就是平定安祿山、史思明之叛亂、單騎退回紇等功勞，由於居功不傲，因而能「權傾天下而朝不忌，功蓋一代而主不疑」。

### 珊瑚市集誠實小農自己賣

從文湖站下車，約步行5分鐘，座落在內湖碧湖畔的市集，倚珊瑚樹而命名。由於在住宅區內，招牌又不大，是識途老馬才熟的農夫市集。平日不擺攤，假日門庭若市，品項不多，數量有限，賣完為止是市集的特色。不論是現採蔬果、手作食物，還是2手食器，都陳列在一籃籃的木盒內，喜歡的人，最好下手要快，因為很多時候上一位客人全買光，下一位客人只好期待明天會再補上。

來擺攤皆是名符其實的小農，而且以與內湖有地緣關係的農夫為主。松山工農退休的廖芳蘭老師，在沒有學生可管的情況下，退隱山林，管起了芭樂園及火龍果樹，她是市集的一員，也是碧湖畔的鄰居，假日特別到此販售，為怕客人看到醜醜外觀退避三舍，逢人就熱情吆喝試吃，這就是小農的熱情與純真：「交朋友更勝做生意。」

此外，還有南投來的黃甜椒、新竹現拔的火龍果、花蓮剛運到的南瓜，自然農法栽種下，或許個頭較小、外觀有蟲痕，但健康取勝。除了生鮮蔬果，醃漬物、果醬、乾貨也是籃中物。因為每周賣的東西不同，會來這裡的人，通常抱著挖寶般的心情，有什

珊瑚市集的水果以木籃呈裝，看起來美味可口。





假日限定的小農市集。

麼買什麼，煮什麼吃什麼。

市集不大，而且只有一片牆的範圍，逛完市集，入內到「珍珠茶屋」喝茶小憩成了最好的休止符。茶屋令人難忘之處在於眼見所及都是老家具與古味陳設，主人曾在臺灣珍珠奶茶全盛時期，遠赴巴黎開設第一家珍珠茶館，十多年後回到臺灣家鄉，隱身於大樓林立處開了這間店。對於喜歡禪風雅致的人，一定會被這裡的氛圍深深著迷，提供的料理為簡單的套餐，茶點及茶品最獲好評，由於位置不多，最好預訂以免久候。



### 尋鮮味之象園親子餐廳

現代人生得少又注重生活品質，假日通常是家庭日，爸媽與小孩陪養感情的時間，於是親子餐廳在這幾年很盛行，才重新整修沒幾年的「象園」，假日若沒有1個月前預訂，經常是訂不到位子，在加上偶像劇「兩個爸爸」曾在此取景，更讓這裡聲名大噪。

既然是親子餐廳，一定要有可以讓小朋友跑跳的設施；提供的遊樂設施，每位小朋友都吵著要來玩，為了安全性，除了強化地板的保護性外，也將設施移至最內側，以防小孩不小心玩到馬路上；在空間上，多彩豐富的色澤，很能吸引小朋友的目光，此外還貼心的提供父母親哺乳室、小孩洗手枱。

餐點相當豐富，價位介於200到400元之間，最多人點的是義大利麵及飯，鬆餅套餐則是午茶時間的人氣料理。另外，還有供應小朋友專屬的套餐，主食可選蛋包飯或是茄汁肉醬麵，附薯條、沙拉及奶酪，份量不少，還附紙圍兜，讓小朋友吃完不會弄髒衣服。

假日人最少的時段，應屬開業的11點到12點之間，用餐時間只限1個半小時。很多人用完餐會到餐廳對面的碧湖走走，尤其是傍晚時分，微風徐徐，很適合帶小朋友散步，而且公園內也有溜滑梯，知道的人不多，小朋友不用跟人搶，玩得更開心。

臺北市內湖區內湖路二段192號碧湖公園旁  
02-2792-6080



可愛繽紛的大象招牌。



文／古國順

## 生活客語大家講

### 用餐篇

近半世紀以來由於政經、社會等因素，客家話每年約以百分之五的速度流失，所幸從政府成立客家政策及事務專責機構以來，積極挽救，如今已略見成效。我們應該把握良機，從家庭做起，結合政府與民間的力量，讓客語復興起來！

#### 「講」就是了 客語傳承從家庭做起

我的鄰居中有一戶是外籍家庭，先生日本人，太太本地人，他們有一對可愛的小寶貝。平常看見他們出出入入，小孩跟著爸爸的時候總說日語，跟著媽媽的時候常說華語，兩種話都說得很流利。他們是怎麼辦到的？原來他們在家裡大多說日本話，偶而也跟著媽媽說華語，在家庭生活中就有充分的使用機會，自然兩種話都能運用自如了。

曾經聽過一位客家鄉親說：「我們太忙，沒有時間教孩子講客家話。」如果看了上面的例子，可能就會想到：其實只要在家裡開口「講」就是了，哪裡須要特別安排時間來「教」呢？

#### 在家說客語 大家一起來

延續家族傳統語言是天經地義的事，從家庭生活中傳承是最好的方法。在家使用客語，可以完全不受外界的影響，也沒有課程和師資的問題。生活即課程，家中長輩就是教師，可以不假外求，一切操之在我。不過在現實層面，根據客委會調查顯示，有些年輕一輩的客家父母，或因本身說不流暢，或因配偶不懂客語，所以在家就放棄使用客語；有些本來會說，但因長久不使用，變成不習慣說客家話。所以如何加強學習和恢復客語能力，也成為當前的重要課題。

學習客家話，除了學校的客語課程外，無論中央或縣市客委會及相關局處，都提供許多的學習管道，例如：客語認證考試、哈客網路學

院、客語e學堂、臺北客家社區大學等。本刊也特別開闢這塊園地，共襄盛舉。

在家庭生活中使用客家話，不僅小孩子學得輕鬆，也能讓好久沒說客家話的中年層，回復說的習慣，再造客語生機。做與不做，其實都在一念之間，如果是三代同堂，那就更不要錯過好機會了。客語的傳承須要從大家生活做起！

接下來以「用餐」為主題，提供一個學習單元，包括對話、詞彙及俗諺或童謠。客語都標注四縣(紅色)和海陸音(藍色)，並加中文翻譯，歡迎利用，並請指教。

### 用餐對話——在餐桌上

※注：〔 〕表示南四縣腔，下文〔 慘菜 〕亦同。

a / me / : eho \ siid fan e [ e / ] !  
 媽媽：好食飯吔咧！（開飯了！）  
 a + me \ : ho / shid \ pon + le \ !

a / liong \ : ho \ la \ ! ngai \ se \ ho \ su \ qiu loi \ !  
 阿良：好啦！俚洗好手就來。  
 （好啦！我洗好手就來。）  
 a + liong \ : ho / la \ ! ngai se / ho / shiu / ciu + loi \ !

a / ba / : a / ! zu \ do an \ pong / pai [ cam coi ] !  
 爸爸：啊！煮到恁豐沛〔慘菜〕！  
 （煮得那麼豐盛！）  
 a + ba \ : a / ! zhu / do \ an / pong \ pai \ !

a / jen \ : ia \ deu / qiang / coi du he ngai \ hau siid ge !  
 阿珍：這兜青菜都係俚好食个。  
 （這些青菜都是我愛吃的。）  
 a + jen \ : lia \ deu \ ciang \ coi \ du + he \ ngai  
 hau \ shid \ gai \ !

a / liong \ : ngai \ ka hau siid ng e \ .  
 阿良：俚較好食魚仔。  
 （我比較喜歡吃魚。）  
 a + liong \ : ngai ha \ hau \ shid \ ng er .

a / me / : dag \ iong me oi siid , m \ ho \ gien \ siid !  
 媽媽：逐樣乜愛食，毋好揀食！  
 （每樣都要吃，不可以挑食！）  
 a + me \ : dag rhiong + me \ oi \ shid \ , m ho / gan / shid \ !



用餐相關諺語

滿女滿嬌嬌，無魚無肉毋食朝。

man / ng \ man / gieu / gieu / , mo'ng' mo'ngiug \ m'siid zeu / 。

man \ ng / man \ giau \ giau \ , mo ng mo ngiug m shid \ zhau \ 。

么女兒，嬌滴滴，沒魚沒肉早飯她不吃！么兒或么女，永遠都是家裡最小的孩子，往往特別受到關愛，撒嬌的機會也就多些。這句俗諺正是反映這種情形。



用餐詞彙及例句

坐桌：入席。

例：去請人客坐桌，愛出菜哋/咧！（去請客人入席，要上菜了！）

hi qiang \ ngin' hag \ co / zog \ , oi cud \ coi e' [ e / ] !

hi'ciang / ngin hag co \ zog , oi'chud coi'le \ !

上橫頭：上座。

例：你係長者，請坐上橫頭！（您是長者，請坐上座）

ngi'he zong \ za \ , qiang \ co / song vang'teu' !

ngi he'zhong / zha / , ciang / co \ shong + vang teu !



添飯：盛飯。

例：阿爸，偌同/膠你添飯！（爸爸，我幫你盛飯！）

a \ ba / , ngai'tung'ngi'tiam / fan !

a + ba \ , ngai lau \ ngi tiam \ pon + !

挾菜配飯。

例：食飯愛傍菜，毋好打淡食！（吃飯要配菜，不要光吃飯！）

siid fan oi bong \ coi , m'ho \ da \ tam / siid !

shid \ pon + oi'bong / coi' , m ho / da / tam \ shid \ !

舀湯。

例：用湯匙舀湯，用筷子 / 箸挾菜。（用湯匙舀湯，用筷子挾菜。）

iung tong / cii'ieu \ tong / , iung kuai e \ giab \ coi !

rhiung + tong \ chi rhiu / tong \ , rhiung + chu + giab coi' !



a / ba / : ab \ ngiug \ zu \ ham \ coi , i gag \ mi !  
爸爸：鴨肉煮鹹菜，異/已合味！  
(鴨肉煮酸菜，很對味！)

a + ba \ : ab ngiug zhu \ ham coi \ , i \ gag mui + !

a / me / : he a \ ! bu / den \ pa / fan m \ ho \ kon xiong !  
媽媽：係啊！俯等划飯毋好看相！  
(是啊！趴著吃飯樣子不好看！)

a + m \ : he \ a + ! bu \ den \ pa \ pon + m ho \ kon \ siong \ !

a / jen \ : den \ tai ga / siid bau \ , ngai \ loi \ giam \ qiu \ !  
阿珍：等大家食飽，俵來撿掙！  
(等大家吃飽飯我來收拾！)

a + jen \ : den \ tai + ga \ shid \ bau \ , ngai loi giam \ ciu \ !

a / jen \ : a / liong \ , gi ded \ oi  
tung \ von \ deu \ hi \ loi \ pa \ fan !  
阿珍：阿良，記得愛同/摻碗兜起來划飯！  
(阿良，記得要把碗端起來扒飯！)

a + jen \ : a + liong \ , gi ded oi \ lau \ von \ deu \ hi loi  
pa \ pon + !

a \ ba / : ga / ha coi oi qion \ pu siid qiang gi \ !  
爸爸：加下菜愛全部食淨佢！  
(等一下菜要全部吃完！)

a + ba \ : ga \ ha \ coi \ oi \ cion pu + shid \ ciang + gi !

### 搵豆油：蘸醬油。

例：阿公好食三層肉搵橘醬。(爺爺喜歡吃五花肉蘸橘子醬。)

a \ gung \ hau siid sam \ cen \ ngiug \ vun gid \ jiong 。

a + gung \ hau \ shid \ sam \ cen ngiug vun \ gid ziong \ 。

### 萋：新鮮。

例：這尾魚仔真萋！（這條魚真新鮮！）

ia \ mi \ ng \ e \ ziin \ qi \ !

lia \ mui ng er zhin \ ci \ !

### 脆：脆。

例：這盤豬腸炒到異/已脆！（這盤豬腸炒得很脆！）

ia \ pan \ zu \ cong \ cau \ do i ce !

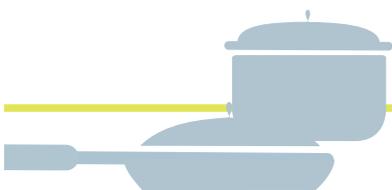
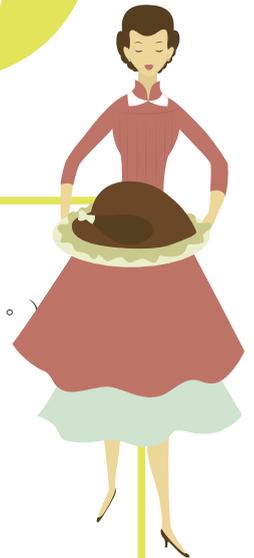
lia \ pan zhu \ chong cau \ do \ i \ cioi \ !

### 酪：爛熟。

例：爌肉炆到綿綿酪酪。(紅燒肉煮得爛熟。)

kong ngiug \ vun \ do mien \ mien \ log \ log \ 。

kong \ ngiug vun do \ mien mien log log 。



文 / 涂心怡  
圖 / 遠景出版社、客家電視臺、禾廣唱片

### ◆ 一本書



## 寒夜三部曲 / 李喬

《寒夜三部曲》為《寒夜》、《荒村》、《孤燈》三部長篇組合而成的大河式小說，總計108萬字。故事設定在1890年代，作者以流暢的文筆，娓娓敘述臺灣人自拓土開山的艱辛，綿延至被日軍統治的抗爭，呈現早年臺灣子民心靈上無所歸屬的失根意識，以及對土地的深

### ◆ 一部電影 / 電視劇



## 三隻小蟲 / 客家電視台

許睿丞（黃書維飾）、楊瀛太（鍾政鈞飾）與陳冠強（李英宏飾）是昆蟲系最著名的胡搞瞎闖三小蟲。學期結束前，為搏初戀女神兼學姐謝以茗的另眼相看，睿丞不惜挑戰虎頭蜂窩，卻導致盛怒的蜂群在校園失控亂竄，闖下大禍的三個人，為了挽救畢業危機，一同來到了安靜美麗的客家庄木寧村，他們不知道，在那邊等著他們的，是一場從青春蛻變為大人的

### ◆ 一張專輯



## 簷頭下 / 山狗大後生樂團

客家山歌代代相傳，是長一輩琅琅上口的母語歌謠，但如何讓年輕一代也能沈醉在山歌的韻味當中呢？山狗大後生樂團繼「每天」、「禾浪」兩張創作專輯後，以兩年的時間所醞釀出的「簷頭下」這張專輯，就回溯客家音樂的源頭——傳統民謠，以貼近流行的現代風格，重新編曲，詮釋出不同風格的客家歌謠。

厚情感。

龐大的字數呈現此部著作的磅礴氣勢，讀來卻不顯冗長，反而欲罷不能。源於李喬的文風富含早年說書人的氛圍，對人物的體型、動作、神情描繪得尤其仔細，角色鮮明，頗有古代文學之風，然而字句讀

來樸實順暢，閱讀易度大增。

《寒夜三部曲》將臺灣歷史與筆下的人物情感、生活結合在一起，雖貼緊臺灣歷史脈絡，卻不至於失去劇情發展的強度，反之在此相輔相成之下，讀來更是不能自休。

人生暑修班。

客家電視臺年度青春大戲，《三隻小蟲》是全臺首見以人蟲互動為主軸的戲劇，藉由大量的昆蟲專業知識及拍攝畫面，細膩地描寫青春期所遭遇的親情、愛情、友情。導演期許透過這部戲劇，以昆蟲做為主軸，突顯山林復育及維持生物多樣性的重要，使更多的人能珍愛

我們與昆蟲共同俯仰維生的這片土地。

三個年輕的大男孩，各自在青春的試煉下，碰撞、找尋、成長，最終羽化破蛹，以昆蟲短暫的一生，譬喻人生中「轉大人」時美麗燦爛的蛻變，一場卡夫卡式的奇遇記，帶領觀眾隨他們一同在青春的成長過程中，看見三隻小蟲羽化成最美麗的姿態。

《簷頭下》指的是屋簷下，早年客人來訪，主人家會端出一張木椅子，請客人坐到簷頭下聊天，在唱山歌的年代，許多著名的客家歌謠就是在簷頭下誕生的。山狗大後生樂團精選十首過去常常在簷頭下傳唱的著名客家歌謠，重新編

曲，以爵士、搖滾等流行曲風貫穿整張專輯，並巧妙的將客家音樂最精華的旋律與歌詞作保留。

《簷頭下》以大膽又創新的演繹方式，締造出客家歌謠的新視界！

## 重溫「祭天穿」的共同記憶

文／黃維德 圖／黃維德·北市客委會

放下手邊的工作，專心休息，傾聽來自天地的聲音，同時感念先人惻隱萬民之心，以板補牆代女媧五色石補天，透過相似的儀式將那尊天敬祖的心代代傳承，正是天穿日之美。



親子插秧活動，讓父母親與小朋友在汗水中一同體驗辛勤耕種的滋味。

對客家人來說，「天穿日」是難得的休息的日子，家家戶戶放下手中的農活，忙裡偷閒，唱歌看戲，與天地一同休養生息，隔日再開始勤奮工作，是農業時期客家人新年的尾聲，也是客家人敬天尊祖文化背後的根源。

相傳女媧娘娘不忍萬民受難，煉五色石補天，解救眾生，後人感念，稱女媧

煉石補天為「天穿日」。客家人深信在「天穿地漏」日工作，再辛勤努力也是枉然，男不耕田是因為鋤地會使大地漏水，女不織布是害怕穿針引線會戳破天幕，才有俗諺：「天穿毋寮，做到死」、「有做無做寮到天穿過」。

事實上根據記載，唐宋以來，民間就有紀念女媧的「天穿節」，現代的「天穿日」，則將古代先民簡單的災害意識和防災減災觀念，轉化成「環保日」或「愛護地球日」，使傳統民俗節

慶轉化為提倡環保的活動，更深化了客家人與天地自然共生的民族特性。

這也難怪，畢竟自古以來客家民族以農立命，格外重視時令節日，除了三節之外，對「天穿日」的重視更甚於其他，相對的在其發展出來的美食意涵便可看出。如春節吃長年菜（芥菜）、端午吃粽子、中秋吃湯圓，各有其代表的意義，而天穿日呢？當然就是吃甜煎板。

客家人過新年時，家家戶戶都要蒸甜煎板，但甜煎板不能在元宵節前就吃完，必須留一部分的甜煎板直到「天穿日」。到了「天穿日」當天早上，客家人會一大早就起來煎甜煎板，等到祭拜過女媧娘娘及眾天神之後，拿著煎好的甜煎板到房屋裡有牆縫、釘眼的地方抹上一點甜煎板，以此祈求新的一年圓滿無漏，風調雨順，剩下的甜煎板才能吃。

蘇軾有句詩貼切地形容了這情景：「一枚煎板補天穿。」，充分反映了客家人克勤克儉的本性與演化，這一簡單的儀式也道出了客家人保守中堅持的美好信念。



## 精采活動刻印客家風情

為了活化這些屬於文化深層中的信念，北市客委會每年都會藉由各式活動的舉辦，讓這些文化在被看見中得以源遠流長。2014年的天穿日這天舉辦「㊟樂客家節」活動，由音樂戲曲、客家板食和實際的田間生活體驗交織出客家人「祭天穿」的共同記憶。

其中，在意象區以「眾賞客家三十六板」為題，多達30種以上客家板食提供試吃選購，另有結合客家美食小吃、環保產品於現場展售，豐富而多元地呈現客家板食文化的風采。再由老中青三代分別演出「三腳採茶匯演晚會」，有三興歌謠班的「胡靈大仙」，以及國立臺灣戲曲學院說說唱唱的打棚頭，精采的內容，讓臺北市民在天穿日重溫了客家人「祭天穿」的共同記憶。

01

02

1. 排舞參賽團體，運用客家花布元素做成燈籠，展現DIY創意。
2. 現場也有童玩提供參與民眾親自體驗，大朋友小朋友玩得不亦樂乎。



由臺北市各地廟宇恭請而來的伯公。

## 司土安家 伯公香傳

文／黃維德 圖／黃維德·北市客委會

土親人親，對土地神的祭祀起源自於古代對天地之崇祀，而逐漸演變成祭社稷禮的規制，上自都城、下至府州縣，都會設壇，每年行春、秋二祭禮，時間都是在仲月上戊日，主祭官還需在祭前三日開始齋戒，其慎重程度由此可知。閩南人的土地公、客家人的伯公生，都是如此慎重而虔誠。

客家人的伯公等同於閩南人的土地公，守護著所有男男女女。土地公生日，在臺灣或是中國各地普遍以農曆二月初二為基準，也有為數不少的伯公祠廟一年二祭，也做八月十五土地公生日。《臺灣府志》中也記載：「中秋祀當境土神。蓋古者祭祀之禮，與二月二日同…」。二月二日祭土神的儀式在各地歷年方志中更有普遍記載：「二月二日，家家具牲禮為土地慶壽，鳩金演戲，張燈結綵，無處不然」，現今，客庄地區的伯公生日仍以二月二日為主，八月十五日次之。

### 事神如親 寄託深情

在客家人的傳統文化裡，土地神是生活中最重要的守護神，客家人稱呼土地公為「伯公」，等於是把對「司土方、安家宅」神祇的敬仰與尊重，直接昇華到血源關係上的「祖兄」地位，客家人精神上對伯公的寄託之深重可見一斑。

四處遷徙渴求平安的民族特性，導致有客家人的地方，土地公（伯公）特別多，客家人不管遷徙到何地，對當地的土地公，一

如家人般珍視，事神如事親，鄉親們更是常常主動參與土地公相關廟會活動，出錢出力，不落人後，現在，在全臺各地的土地公廟宇，都可以輕易找到客家人參與興廟的史蹟沿革，每年的伯公生日，更可見各地客家鄉親慎重而虔誠的各式慶祝活動。

近幾年來，隨著各地客家鄉親日益團結，逢伯公生時集中辦理慶祝以增加對下一代與一般民眾影響力的做法時有所聞，2014年2月22、23日，臺北市各行政區香火鼎盛的19尊伯公，便被恭請齊聚於客家文化主題公園會香作客，共同為市民鄉親祈福庇佑。

來自各廟的土地公神像，陸陸續續抵達客家文化主題公園時，八音伴隨著雷鼓陣響徹雲霄，良辰吉時一到，在八音吹奏聲中，客家大老與社團代表們，在「福德正神聖誕千秋」紅布橋兩側，一尊一尊土地伯公在眾人恭迎扶座，莊嚴而隆重的儀式中屬於客家人尊重長輩、崇敬天地的教育便在潛移默化中傳承給了下一代。



01

02

## 愛鄉愛里 精神飄香

信仰最大的意涵在於守護民族的根性，客家人省儉、不浪費的美德也往往在伯公生的祭祀慶典中展現。將祭拜神明後所使用的三牲祭品，料理成美味下飯的客家名菜「客家小炒」便是經典範例之一。在2014年的伯公生日這天，北市客委會擴大舉辦「客家小炒大賽」，分成「傳統組」與「創意組」，藉由擅長客家料理的各路好手烹飪出美味料理，使民眾了解客家文化的精神及平民美食所蘊含的文化底蘊，便成功完成了文化的傳承。

透過活動，民眾除了可藉由民俗宗教了解客家文化深度外，更可在周邊多元客家農特產、原鄉小吃及廟會氛圍的攤位中感受歡樂；烤香腸、彈珠台、童玩區，還有古早味的棉花糖、糖葫蘆及糖果戳戳樂，更是讓人跌入兒時的甜蜜滋味。

而一本對伯公的萬般尊重，北市客委會也值此伯公壽辰，頒發首屆獲選「客家祥獅獎」的15位客家人士，他們都是為這片土地無私貢獻的客家人，藉此發揚伯公對在地守護、感恩回饋的文化意涵，更期盼更多的客家鄉親，本著「伯公精神」親民愛鄉愛里，將社會的善良美德傳播到社會每個角落。

1. 第二屆客家小炒大賽，由郝龍斌市長與吳伯雄夫婦下廚揭開序幕。
3. 伯公在眾人扶座下——登龕安座。





## 錫人个臺北市

徐慧珍（北四縣腔）

臺北連做接樣个都市肚，火車頭係厥心臟，大血管高鐵送你上北下南到各大都市，細血管捷運帶你市内兩頭邊。

電梯送你穩雅个上下轉車，高樓提連在你邊，毋驚透風露水，毋使跳上級落，企行手扶電梯時節，大家自動慢右片企，留左片分趕路个人。

捷運月臺頂，逐酒估估排列等車，毋使尖，毋使彈，毋多使等，車班當斷，隨時自由行。

國家音樂廳，觀眾恬靜出入，高素質个表演，高水準个觀賞。

大安公園，五色鳥般卵孳子，大家恬靜觀察，長期間紀錄，攝影，無人攝鳥翼擦刁孳子，愛惜動物、尊重生命。

臺北都市文化優雅勝人！



# 客鄉

2014  
5/31  
臺北

端午節  
系列慶祝活動



活動時間：09:30-12:00

活動地點：明德捷運站一線公園  
明德捷運站旁

指導單位  教育部

主辦單位  國父紀念館