

# TAIPEI HAKKA CULTURE QUARTERLY



## 臺北市客家文化季刊

G P N : 2 0 0 9 1 0 5 8 2 2  
I S S N : 1 7 2 9 2 5 8 7 5

VOL. **92**



### Hello! Beta Hakka

一起存入屬於我們的文化存摺



陪我長大的那道菜



後生文學獎

2025 HAKKA WRITER

徵件中

即日起至

8/31

# 那天，我掉進了兔子洞

關於客家的多重宇宙



臺北市政府  
客家事務委員會



陪我長大的那道菜

1000000100300  
1030100110300  
1101000103000

030000100011

0001001100110  
0111011000000  
0010000000000



Hello, Beta Hakka!

SUMMER ISSUE

Contents 目次

# 1 借問 Hakka GPT

06 Hello, Beta Hakka!  
與孩子煮一道菜，品嚐客家的故事  
口述 | 臺北市政府客家事務委員會 吳文德主任委員

08 借問 Hakka GPT



存入，  
作家的家傳菜譜

# 2

12 My Hakka Savior  
邀稿 | Linda Lau Anusasananan

22 姆媽在灶下  
邀稿 | 吳鳴

28 因為想念，人走食仍熱  
邀稿 | 張西

# 3 提取， 記憶中的美好滋味

36 讓臭豆腐 Fancy 起來——一場關於客家與臭豆腐的革命  
專訪 | Fancy Tofu 創辦人 黃湘緘 Bee

42 「想回家的時候」就躲進料理的避風港吧！  
專訪 | 創作歌手 黃玠 × 創意廚師 黃照美

# 4 續存， 走入我們的文化存摺食譜

48 飲食記憶中的鄉愁  
撰文 | 羅思容

54 續存·走入我們的文化存摺食譜



發行人 / 吳文德  
編審 / 池婉宜、彭文美、劉春香  
編輯統籌 / 李靜美  
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  
發行日期 / 中華民國114年06月

企劃製作 / 黎歐創意有限公司  
總編輯 / 郭玫芬  
美術總監 / 王志中  
執行編輯 / 鍾彥琳、吳芯維、魏嘉興、嚴品佳、林心怡  
攝影 / 黎歐創意有限公司  
地址 / 新竹縣竹北市光明六路東二段200號  
電話 / (03)658-5879

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

How can I help you today?

G P N : 2 0 0 9 1 0 5 8 2 2  
I S S N : 1 7 2 9 2 8 7 5

# Hello, BETA HAKKA!

與孩子煮一道菜，品嚐客家的故事

口述 | 臺北市政府客家事務委員會 吳文德主任委員

## 現在的孩子，好像越來越少進廚房了。

外食的便利、家長的忙碌，加上科技帶來的快步調，許多孩子對於「吃飯」的印象，不再是油煙與爐火，而是外送平臺上快速滑過的圖片。但對我這一代人來說，廚房除了是做飯的地方，更是許多美好記憶的維繫之處。記得兒時，每逢雨後，我總興奮地跟著爸爸走進田野，尋覓那道美味——螺肉。回家後，我們仔細地清洗、挑選，再熱炒成一盤鮮香下飯的炒螺肉。如今，父親已不在，但每當炒螺肉的香氣竄進鼻尖，曾經共處的溫馨午後，又會一一浮上心頭。

我想，這就是「家的味道」吧！不是多了不起的名門手藝，而是簡簡單單、陪伴我們成長的印記。客家人的廚房總是煙火氣濃厚，無論是拿手的「手路菜」、日常的「便菜飯」，這些從田裡、山裡採集，或從市場採買的食材，在鍋鏟翻炒之間成為家人共同的牽掛。不只是「吃」，也成為一種生活態度，更是一代代傳承的文化資產。

因此，在本期夏季刊中，我們讓「文化存摺」搖身一變為溫暖家常的「鍋具」造型，在一存一取中，跟著作家的筆，穿梭於美國華人客家飯館、臺灣客莊灶下、臺北都會餐桌的故事裡；再從創新、跨界的客家料理中，提取主廚們的人生精華。每一道菜，都是一段生命的寫照，化成一隻隻「客家文化怪獸寶寶」，最終匯聚為一份「文化存摺食譜」，邀請孩子們親自動手，存入客家味。

其實，孩子們對於煮食的熱情並未消失。還記得過去與童軍孩子露營的日子，他們圍在爐火邊，眼神閃閃發亮地練習烹飪，每個人都耐心等待、認真觀察、大膽嘗試——透過一盤料理，我看見孩子正在學習如何過真實的生活。

當生活型態不斷改變，傳統的滋味可能會迭代，但珍重的情感，一直都在。本期特別設計彩蛋：連結 Beta 世代的小車——BetaEat，不只串連各世代的餐桌，更成為客家文化的傳遞者；不只留存溫度，更傳達味道背後的祝福。盼望未來的 Beta 世代，能在飢腸轆轆的時刻，從記憶中提取一口熟悉的香氣，煮下一鍋屬於自己的「家的味道」。

如果人生有一本文化存摺，  
你想為自己、為未來  
存入哪一道家的味道？



# 借問 Hakka GPT

今天，你想存下什麼口味的故事？

穿越世代的餐桌宇宙，一起儲存家的味道。

每一代人，都有一桌屬於自己的餐桌記憶。

近年來，西方社會學與人類學家提出以「字母」劃分世代的觀點。我們從不同年代的餐桌出發，蒐羅每一道美味，快來找找我們這群愛吃的客家文化寶實！

搜尋關鍵字：「世代 × 餐桌 × 飲食偏好」

HAKKA GPT 生成中……歡迎探索各時代的餐桌！

**X 世代**（1965 ~ 1980 年出生）

兒時的廚房都是家人的身影，在餐桌時光好好享受團聚、品嚐美味料理，是人生中微小卻幸福的回憶。

**Y 世代**（1981 ~ 1996 年出生）

在資訊爆炸的年代長大，他們習慣在網路上搜尋、比對、分享，好口碑與真實體驗成為他們最重視的價值，畢竟吃進嘴裡的食物，更講求實在。

**Z 世代**（1997 ~ 2012 年出生）

「吃」不只是滿足，更是表態。願意花許多時間與心力，追逐飲食與旅遊的新潮流，更喜歡拍下上傳社群媒體，讓每次用餐都成為亮點。

**Alpha 世代**（2013 ~ 2024 年出生）

滑平板就能點一份下午茶，外送平臺成了日常風景。他們的飲食記憶有高度糖分、炸物，也暗藏營養失衡的紅燈。



Beta 世代，現正上桌！

時代巨變，2025 ~ 2039 年出生的孩子，從出生就開始與人工智慧科技互動，於是我們決定透過小工具「Hakka GPT」現身，留給他們一份屬於客家味的食譜。邀請 Beta Hakka 們早早存入屬於他們的文化存摺！

「願您們在長大的路上，也能慢慢體會餐桌上的溫度與家的記憶。」



HakkaGPT

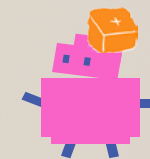
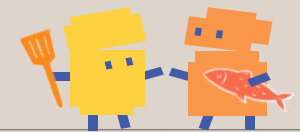
## 食譜生成中 - 跟著 BetaEat 認識客家文化寶實

將每期人生料理存入文化存摺，使用專屬的外掛小工具——Hakka GPT，就可以將每一道故事，一鍵化為可愛的客家怪獸寶實！歡迎 Beta Hakka 一起來「召喚」專屬自己的美味故事！

請問，夏季號的客家餐桌上，  
可以吃到哪些美味料理？

\* Hakka GPT 生成中 \*

你已收到一份來自 BetaEat 的指南  
夏季特餐推薦：



點擊，查看更多內容……

# 作家的 家傳菜譜

灶下的熱氣，曾是童年最溫暖的風景；  
陪我們長大的菜，如今盛裝字裡行間。

當熟悉的香味飄起，  
未來的作家將沿著時光筆跡，回到當年那張餐桌……

Linda Lau Anusasananan × 吳鳴 × 張西

Saving...

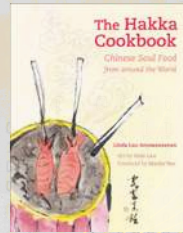


# 存入，作家的家傳菜譜 - Linda Lau Anusasananan

## 【My Hakka Savior】

從美國加州沿岸到原鄉梅縣，華裔客家人 Linda Lau Anusasananan（琳達·劉·安努薩薩納恩）跨越大洋，沿著客家味緒，展開追尋身分認同的旅程。

「劉玉珍」是她的華文名字，作為美食雜誌編輯，她穿梭各國，蒐集散落世界的客家食譜與移民故事，也喚起自己記憶裡的滋味，而她最難忘的——是那個帶領家庭與餐廳挺過困境、重獲力量的嬌小背影。這位家族的守護者，究竟是誰呢？



## 劉玉珍

美國客家人，外祖父母與父親都是來自廣東的客家人。兒時全家在加州天堂小鎮中經營中式餐廳。成年後，劉玉珍在《日落》(Sunset) 雜誌擔任美食作家與食譜編輯長達 34 年，也成為許多食譜書的顧問。1987 年，她發表《From China's Kitchens to Ours.》，是美國雜誌首篇報導中國家庭料理的專題文章。曾任舊金山分會「艾斯科菲耶女士協會」(Les Dames D'Escoffier) 與「美國中餐教師協會」(Association of Chinese Cooking Teachers) 主席。

### 獲獎經歷

2013 年《The Hakka Cookbook: Chinese Soul Food from around the World》榮獲「世界最佳中餐食譜書」殊榮，由國際美食圖書獎 (Gourmand World Cookbook Awards) 頒發。

這本書曾入選《瑪莎生活雜誌》(Martha Stewart Living)、《Saveur 美食雜誌》、美聯社 (Associated Press)、《多倫多環球郵報》(Toronto Globe and Mail) 與 KCRW 電臺《好食》(Good Food) 等節目與媒體的「2012 年度最佳食譜書」。

### 食譜作品

《The Hakka Cookbook: Chinese Soul Food from around the World》於 2012 年出版。以兒時對祖母家常菜的記憶為起點，透過田野調查與訪談，走訪世界各地如臺灣、美國、秘魯、馬來西亞、新加坡、牙買加、印度與加拿大等地搜集客家料理的食譜與風味。

由客家委員會客家文化發展中心與黃宣衛教授合作執行翻譯計畫，並於 2024 年出版華文版《華人靈魂料理—流傳全球的客家食譜》。



## 【 My Hakka Savior 】

邀稿 | Linda Lau Anusasananan

Both sides of my family are Hakka. This likely resulted through arranged marriages. My maternal grandfather, Koo Chong came to America in 1881, just one year before the passage of the Chinese Exclusion Act. He came from a small village in Guangdong province. He found work in San Francisco and Sacramento as a merchant.

我的父母雙方都是客家人，他們很可能是透過媒妁之言而成的姻緣。我的外公古松在 1881 年來美國，就在《排華法案》通過的前一年。他來自廣東的一個小村莊，先後在舊金山和沙加緬度從事商業工作。

Thirty eight years after his arrival, he went back home to find a wife. Au Shee came from a nearby village. Both were Hakka and spoke the same dialect. They would be a perfect match. They married in Hong Kong and sailed to America in 1921. Because my grandfather registered as a merchant, a class excluded from the exclusion act, he was allowed to reenter the United States with his wife.

我的外公在來了美國 38 年後，回到中國尋找妻子。歐氏來自附近的村莊，兩人皆為客家人，說相同的語言，被視為天作之合。他們在香港結婚，並於 1921 年搭船前往美國。由於我的外公以商人身分登記，而商人是排華法案中豁免的身分之一，因此他能夠攜妻子合法返美。

They settled in Sacramento, California, where he worked at the Lincoln Market as a bookkeeper. About a year later, my mother, Lillian arrived. A sister and brother followed.

他們在加州的沙加緬度定居，外公在林肯市場擔任簿記員。一年後，我的母親莉蓮出生，接著又生了一個妹妹跟弟弟。

The family moved to Stockton. As owners of a cigar store and restaurant, they became part of the entrepreneur class of the Chinese American society.

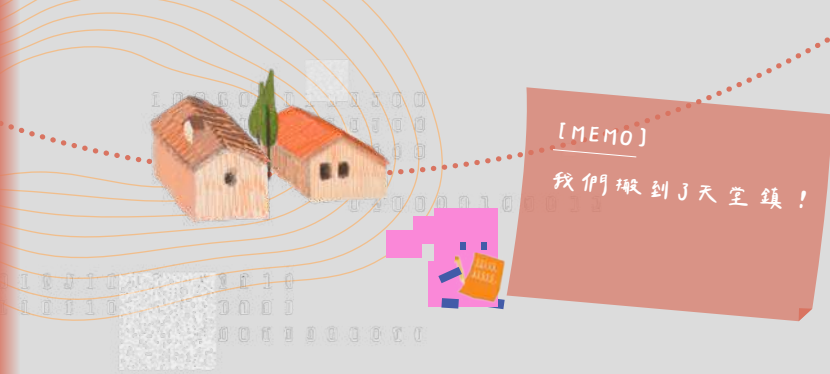
之後，全家搬到史塔克頓（Stockton），經營雪茄店與餐館，成為華裔美人社群中的企業經營者。

When my father, Harry Chong Lau, was just ten, he left his home in Guangdong to work for an uncle in Hong Kong. Later, he worked on a ship that sailed to Hong Kong and the United States. On his last trip, he jumped ship at San Pedro, California and found work as a farmhand in the Sacramento area.

我的父親亨利十歲的時候就離開廣東的家，到香港為舅舅工作，後來又在一艘往返香港與美國的船上任職。在他最後一次的航行時，他在加州聖佩德羅（San Pedro）跳船逃走，輾轉在沙加緬度附近的農場工作。

During World War II, my father served as a cook and mess sergeant in the army. In 1944, he gained American citizenship through his military service. That was just one year after the passage of the Magnuson Act, which allowed foreign-Chinese to become naturalized citizens and repealed the 61-year-old Chinese Exclusion Act.

二戰期間，我的父親在軍中擔任廚師與伙房軍士。1944 年，他因服役取得美國公民的身分。這是在《麥諾森法案》通過一年之後，該法案允許外國出生的華人入籍，並廢除了長達 61 年的《排華法案》。



[MEMO]  
我們搬到了天堂鎮！

I'm not sure how my parents met. According to my mother, she was studying at the University of Pacific and dating another man when her parents introduced my father as a possible husband. My father's family came from a village a short bike ride from my grandmother's village in Guangdong. To my mother's parents, my father's greatest asset was being Hakka. He spoke the same language and he worked hard. In 1946, my mother acquiesced to her parent's choice and married my father. I was born a year later, followed by Alan in 1948, and Eugene in 1963.

我不太確定我的父母是如何認識的，據我母親說，當時她正在太平洋大學念書，並與另外一名男子交往，後來父母介紹了我的父親作為可能的結婚對象。父親的家鄉與外婆所在的村莊相隔不遠，只需騎單車便可抵達。對我母親的雙親而言，我父親的最大優點就是他是客家人，說著同樣的語言且工作勤奮。於是 1946 年，我的母親順從父母的安排，嫁給我的父親。一年後我出生，弟弟艾倫於 1948 年出生，然後是 1963 年出生的尤金。

My father worked in a Chinese restaurant in Oroville, about 100 miles north of Stockton. When the owner sold the property, customers from Paradise, a small town about 20 miles north, coaxed my father to open a Chinese restaurant in their town. Because there were no other Chinese restaurants in Paradise, my father reasoned with no competition he had a better chance for success. So in 1949, my family moved to Paradise. We were the first and only Chinese family in town.

我父親在奧羅維爾 (Oroville) 的一家中餐館工作，距離史塔克頓以北約 100 英里。餐館老闆賣掉餐廳後，來自北部約 20 英里處天堂鎮 (Paradise) 的小鎮居民勸我父親到他們鎮上開設中餐館。由於當地沒有中餐館，無競爭對象，故我父親評估後認為成功機率大。所以在 1949 年，我們全家搬到天堂鎮，成為鎮上第一個也是唯一的華人家庭。

In 1950, my father petitioned the Chamber of Commerce to open his Chinese restaurant. Opposition greeted him. Only after his white



friends vouched for him, did they allow him to open his business. In 1950, in spite of bomb threats, my father opened the Pagoda in Paradise.

1950 年，我的父親向商會申請開設中餐館，但遭到反對。後來在幾位白人朋友的擔保下，商會才允許他開業。即使在炸彈的威脅下，我的父親還是在 1950 年毅然開張了「天堂寶塔餐館」(The Pagoda in Paradise)。

When the restaurant opened, I was only three and my Alan was two. My mother knew no one. She didn't drive. My father didn't allow her to work in the restaurant. My father spent all his time working at the restaurant. We lived in a commercial area where few families with kids

lived. We felt like outsiders, alone. Road construction and lingering racist attitudes hindered business success.

當餐館開張時，我才三歲，弟弟艾倫兩歲。我的母親不認識任何人，也不會開車。我父親不准她在餐館工作，我父親將全部時間投入工作。我們住在周遭幾乎沒其他有小孩家庭的商業區，也因此讓我們顯得孤單且格格不入。加上道路施工與社會上揮之不去的種族歧視，生意始終不見起色。

Soon Popo, my maternal grandmother (we called her Popo), came to live with us. She brought moral support for my mother and help for the restaurant's struggling business.

很快的，我的外婆 (我稱她為「婆婆」)，搬來與我們同住。她成了母親的精神支柱，並為陷入困境的生意提供幫助。

She suggested my mother take over the restaurant's bookkeeping to be



[MEMO]  
爸爸在天堂鎮開的寶塔餐館。

part of the business. She enlisted her brother to help cook in the restaurant. With my mother she started a Chinese Gift Shop next door to the restaurant so customers could spend more money.

她建議我母親接手餐館的帳務，參與經營，並請來她的兄弟為餐館掌廚，然後與我母親在餐館隔壁經營一家中國禮品店，讓顧客有更多消費的理由。

Popo became the matriarch and the savior of our family. Although she was only 4 foot 10 inches tall, she commanded respect. Popo epitomized a true Hakka woman. She worked hard and succeeded in business. She managed her money

well. When it became legal for Asians to buy real estate in California, she invested in property. She rescued us.

婆婆成為我們家的大家長與救星。儘管她身高只有 147 公分，卻讓人肅然起敬。婆婆是名符其實的客家女性——勤奮努力，擅長經營。當加州法律開放亞裔購置不動產時，她便投資買地，幫我們渡過難關。

Most importantly, she nourished our stomachs and souls with good food. She loved to garden and grew long beans, curvy gourds, and Chinese greens. She built a chicken coop to raise chickens and eggs. She ordered Chinese specialties such as dried bird's nest, dried shark fins, sweet Chinese sausage (lop chong), gelatinous thousand year old eggs, and salted fish from Chinatown. She

immersed eggs in brine in big glass jars to make salted eggs.

最重要的是，她用美食滋養我們的身體和心靈。她熱愛園藝，種植長豆、葫蘆與各式青菜，還養雞生蛋。她從唐人街訂購燕窩、魚翅、臘腸、皮蛋和鹹魚等中式食材，也會用大玻璃罐醃製鹹蛋。

Many of these specialties appeared at our weekly family banquet. When we were young, the family gathered for a huge meal on my father's day off, Tuesday. Everyone contributed. Popo often made a family-style bird nest or shark fin soup. If we had recently been to Chinatown, we might enjoy a roast duck. Stir-fried garden greens, braised tofu, steamed fish, roast pork might be on the menu. Those nights of gluttony nourished not only our bodies, but comforted our souls.

這些特殊菜色很常出現在我們每週一次的家庭聚會中。年幼時，全家人會在父親休息的星期二一起聚餐。每個人都有貢獻，婆婆常熬燕窩或魚翅湯。若

近期去過唐人街，餐桌上可能會出現烤鴨，再加上炒時蔬、紅燒豆腐、清蒸魚、燒肉等。這些佳餚不僅飽足肚腹，也撫慰了我們的靈魂。

Like most Hakka, Popo didn't waste anything and was a master forager. One day while driving along the fields near Oroville, Popo suddenly shouted at my father to pull off the road. She had spied a stand of tall green stalks growing in the irrigation ditches along the road. She knew a treasure lied underneath. We plunged our hands into the cold water and muddy silt to pull out wild potatoes known as arrowhead (chi gu.) That night, she braised the arrowhead with Chinese bacon (lop yok), five-spice, and soy sauce to make an aromatic savory stew.

像許多客家人一樣，婆婆惜物愛物、擅於覓食。有次我們開車經過奧羅維爾 (Oroville) 附近的農田時，婆婆突然大叫要父親停車，她眼尖發現灌溉溝渠旁有一片高高的綠色莖葉，立刻知道下面有寶藏。我們把手伸進冰冷的水和泥沙中，挖出一種名為慈菇的野生馬鈴薯。那天晚上，她用臘肉、五香粉和醬油燉慈菇，煮出一道芳香可口的燉菜。

[MEMO]

婆婆來了！  
成為我們家的救星！

[MEMO]

富有惜物精神的  
慈菇燉菜！



[MEMO]  
「你兜愛當沙鼻自己係客家人！」

Popo embraced her Hakka identity. She constantly told us, “You should be proud to be Hakka.” Her Hakka pride washed over us with little acknowledgment. As the only Chinese in school, we felt like outsiders and desperately wanted to fit in. But Popo insisted she would teach us to be good Hakka children. Everyday after our American classes, we went to her kitchen for our Chinese lessons. We practiced calligraphy with ink-filled brushes. We read from Chinese picture books. We could understand much of what was being said in Hakka but regrettably none of us mastered speaking Hakka fluently.

婆婆深愛自己的客家身分，她常說：「你兜愛當沙鼻自己係客家人。」但當時年紀尚小、不夠成熟，我們對她的叮嚀總是置若罔聞，也無心理解什麼是「客家的驕傲」。身為學校裡唯一的華人孩子，我們不想顯得更加與眾不同——我們只想融入人群。但婆婆堅持要教我們做個客家好孩子。每天放學後，我們便到她的廚房上中文課。學書法、讀中文繪本。雖然我們能大致聽懂客家話，但很遺憾的是我們沒有一個人可以說流利的客語。

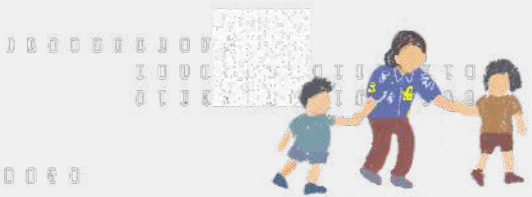
After class, Popo cooked dinner for us. She stir-fried vegetables from her garden. Soups started with a broth imbued with the essence of a chicken

or meaty bones. She mixed eggs with broth and bits of green onion or thousand-year old eggs, then steamed the mixture until it set in a delicate custard. Sometimes she steeped a whole chicken in hot water just until the flesh turned smooth and slippery. Popo’s food satisfied and comforted us.

課後，婆婆會為我們烹煮晚餐。她會炒自家菜園裡的蔬菜；用雞骨或大骨熬湯；另外將雞蛋與高湯混合，再加入些許蔥花或皮蛋，蒸成滑嫩的雞蛋羹。有時候她會把整隻雞用熱水浸泡，讓雞肉滑嫩可口。婆婆的料理總讓我們的身心都獲得滿足與慰藉。

It wasn’t until I started research for The Hakka Cookbook, Soul Food from around the World that I began to understand what she was trying to teach us. As I stumbled around in my research, I wished I paid more attention to her words decades ago when she was there to guide me.

直到我為《華人靈魂料理—流傳全球的客家食譜》進行資料研究時，我才真正理解她當年想教給我們的是什麼。當我在研究中跌跌撞撞時，我才領悟到，如果當年能更用心聆聽她的話、好好記下她的知識就好了。



Through Popo’s life I see how the Hakka survived. Their unique history of migration shaped their character. They were hard working, tenacious, practical, and frugal. They never gave up. They learned to adapt to any situation and thrive. Since society often ostracized them, they took care of each other.

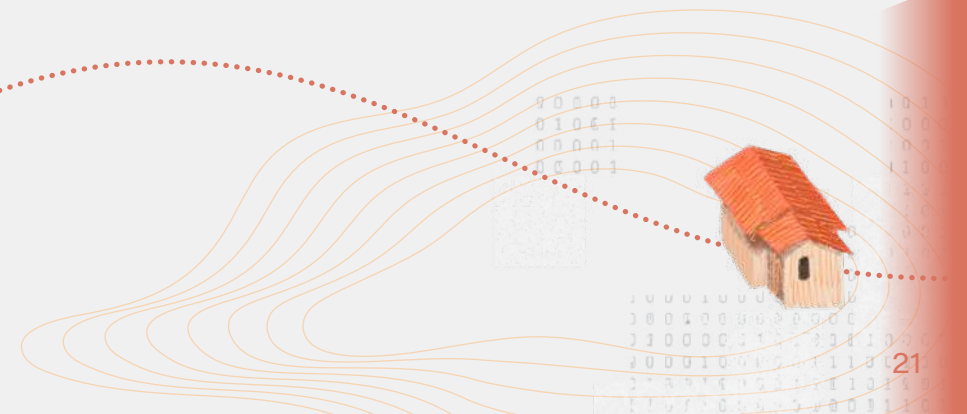
透過婆婆的一生，我看見客家的生命力。他們的遷徙歷史形塑了獨特的性格：他們勤奮、堅韌、務實且節儉，從不輕言放棄，他們學會適應環境、逆境求存。因為時常遭社會排擠，他們學會彼此扶持。

She applied these Hakka traits to our family as she saved us during our period of uncertainty. Eventually we learned to adapt and succeed. Popo, thank you for teaching me what it means to be Hakka and to take pride in my identity.

婆婆正是以這些客家精神挽救了我們一家，助我們度過艱難的歲月。最終，我們學會適應、並獲得成就感。婆婆，謝謝妳教會我身為客家人真正的意義，也讓我以此為榮。

[MEMO]  
透過婆婆的一生，看見客家的生命力。

“Popo, thank you for teaching me what it means to be Hakka and to take pride in my identity.”



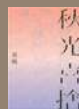


# 存入，作家的家傳菜譜 - 吳鳴

## 【媽媽在灶下】

每一道菜，都是記憶的迴響——菜包、紅粿、醃鹹菜……在縱谷豐田村的老屋中，年幼的吳鳴看著家人在天未亮時升火、準備農活，每一天，都在炊煙與灶聲中被喚醒，而灶邊觀看、聞香、偷嚐的時光，成為日後書寫與煮食的起點。

除了鑽研歷史與文學，這些年，吳鳴更成為一位下廚的人，臉書上一篇篇客家食譜筆記背後，總能看見媽媽（母親）的身影。「噠！」輕輕一轉，瓦斯爐的火焰開始跳動，一場穿越時空的對話，即將展開……。



## 吳鳴

本名彭明輝，花蓮客家人，東海大學歷史系畢業，政治大學歷史研究所碩士、博士，政治大學歷史學系教授，現已退休。乞食講堂，調音弄律，歡喜煮食，書畫自娛。曾任雜誌、叢書與新聞編輯。文學創作以散文為主；研究範圍為近、現代中國史學史，近年亦投注心力於當代臺灣史學研究與臺灣歷史教育。曾撰寫國中教科書《認識台灣·社會篇》（台北：國立編譯館，一九九七；與林富士合寫）。

### 獲獎經歷

曾獲第5屆時報文學獎散文首獎，3次國軍文藝金像獎，第18屆報導文學銀像獎、第19屆長詩金像獎、第20屆散文金像獎，教育部文藝獎創作獎散文首獎，中國文藝獎章等。

### 散文

《浮生逆旅》  
《我們在這裡分手》  
《素描的留白》  
《晚香玉的淨土》  
《結愛》  
《長堤向晚》  
《心路》  
《湖邊的沈思》  
《浮生逆旅》  
《秋光侘寂》  
《秋光拾得》  
《秋光喜捨》  
《歡喜來煮食》

### 史學著作

《晚清的經世史學》  
《臺灣史學的中國纏結》  
《中文報業王國的興起：王惕吾與聯合報系》  
《歷史地理學與現代中國史學》  
《舉頭三尺有神明：中和地區的寺廟與聚落發展》  
《歷史花蓮》（通俗歷史讀本）  
《疑古思想與現代中國史學的發展》

### 旅行文學

《來去鯉魚尾》  
《豐田和風情》



1 0 0 0 0 0 1 0 0 0 0 0  
1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 0  
1 1 0 1 0 0 0 1 0 0 0 0 0  
0 1 0 0 0 0 1 0 0 0 1 1

0 1 1 0  
0 1 0 0  
0 0 1 0 0 0 0 0 0 0

## 【 姆媽在灶下 】

邀稿 | 吳鳴

散步景美溪畔河濱腳踏車道，堤岸上臺灣百合開得燦爛，姆媽的身影悠悠自心底浮現。歲月迢遞，轉眼姆媽過身已經 32 年。時序迭替，思念不識閒。

臺灣百合是花蓮壽豐鄉豐田村的村花，1946 年，21 歲的姆媽帶著襁褓中的二姊，隨父親到這裡拓荒，日久他鄉變故鄉。

姆媽身量高大壯碩，臉如滿月，性格開朗樂觀，臉上永遠帶著笑容。我身形外貌酷似姆媽，遺傳了她的樂天。猶憶童年時，姆媽手握鍋鏟蹲在灶下，那模樣簡直是個大將軍。我坐在灶前用草蓆仔生火，草蓆仔上面疊置柴火，有山上砍的大柴，用斧頭劈成片狀，有從屋後合歡林撿拾的小樹枝，我用桂竹做的火筒吹旺灶火。有時灶裡的柴少了，就拿新柴補上，因大灶深，須用火鉗夾木柴堆攏。大灶邊預備一些當天或近日要燒的柴，平常木柴放在屋簷下，齊垛垛堆好。草蓆仔用禾桿紮成，有時也用竹枝仔或五節芒花葉，繞折成圈，長度約如手臂，用禾桿在草蓆仔腰上紮一下，生火的時候用。

客家人稱廚房為灶下，灶下的主角是大灶。家裡不論 1974 年以前的泥屋仔，或 1974 年改建後的灰瓦水泥屋，灶下都有一口大灶，就是那種磚砌或水泥灌漿的燒柴大灶，牆邊擺一個檯子放砧板切菜。姆媽用的菜刀很普通，就是村子街路上雜貨店賣的厚背菜刀，比片肉刀厚，較剝刀薄，即一般鄉下婦人做菜之通用刀，可以剝雞，切菜，但剝不了豬大腿骨。豬腳一般請豬肉攤剝好，其他葷素食材，全都靠這把通用菜刀。

姆媽是左手慣用者，但除了吃飯用右手，做各式農活和煮食，均可左右開弓，不僅切菜左右開弓，手握鍋鏟炒菜，亦是兩手無差別。我想姆媽用右手吃飯應該是姐婆（外婆）改的，否則不會所有事情均左右開弓，唯獨拿筷子不是。

大灶用途甚多，非僅日常三餐，做粄、煮豬菜、燒洗身水，都靠這口大灶。家裡的大灶是直式，即火口開在短邊。四十年後，我在龍潭鍾延耀大哥家看到橫式大灶，灶口開在長邊側面，而且有兩個

火口，分別燒火，灶肚內相通，火力可互相支援，覺得很實用，不知為何後山之大灶結構不同。家裡的大灶只有一個火口。大鍋近灶口，用來炒菜；小鍋在灶尾，用來煮飯，灶尾鍋是前面燒著的柴火，用火鉗推過去。後鍋飯熟後換個鍋子燒水，前面的大鐵鍋煮好菜後，也燒一鍋水，供全家人洗身。食過飯，洗完身，大鍋用來煮豬菜。豬菜即番薯藤，有時連番薯一併丟進去煮，番薯和豬菜煮好後，挑到豬寮餵豬。長大後回想，就臨暗那會兒時間，一口大灶要幹這麼多活兒，而且全部是姆媽一個人忙上忙上，我只是坐在小板凳上幫姆媽燒火。

客家吃食簡單不繁複，炒青菜就炒青菜，極少配東配西，偶爾加個五花肉片或肉絲炒，沒太多花頭。瓜果和葷食稍較多變，諸如鹹蛋苦瓜，可以做成蛋白、蛋黃一起炒的簡式鹹蛋苦瓜，亦可做成蛋白、蛋黃分開炒的金沙苦瓜。鳳梨炒豬肺，薑絲炒大腸，冬瓜封，客家小炒，均出身客家菜而普遍流行成為名菜。



[MEMO]

美味就是，  
有姆媽的灶下~



或許是遺傳了姆媽的煮食基因，洗手做羹湯對我不算太難。1978年春天大學一年級下學期時，姆媽因退化性關節炎不良於行，剝雞不太方便，於是我從火伙升格為廚房助理，初次擎菜刀剝雞，開啟我的煮食之路。平日煮食我會做一道姆媽菜，練一道館子菜（俗稱功夫菜），兩路並進。姆媽的菜式比較簡單，館子菜須費工夫。如果是新菜，我一般會練三次，第一次照書做，第二次以己意稍加調整，第三次從心上化為在手上。

姆媽做粿深得娒婆（外婆）真傳，菜包、紅粿、蟻粿（蟻粿：客語稱艾草糕為蟻粿，蓋艾草揉碎後的斑點像螞蟻故名，亦稱艾粿，客語蟻、艾同音）、粿粽，無一不佳；尤其姆媽做的菜包，用柚葉襯底，那種獨特的香味，數十年後猶自口頰留香。童幼時做粿要送米到村子街路上的豆腐店磨，小學五年級家裡有電以後，姆媽買了台磨粿機，從此做粿不求人，逢年過節常有隔壁鄰舍來借用。

客家人做粿各有其度，取材多從生活來，或來自農稼，或為野生植物。姆媽做粿照起工，依循客家傳統，粿粽用月桃

葉，鹹粽用桂竹箬，鹼粽用麻竹葉。非僅粽子，客家粿亦條理分明，菜包用柚子葉襯底炊，蟻粿（學老人名之曰草仔粿，用黃花鼠麴草做的）、紅粿用香蕉葉，葉葉各司其職，故爾粽子和各種粿的味道，包含葉香在其中。但我在龍潭鍾延耀大哥老宅看他們做蟻粿是墊月桃葉，好友林子夷姆媽包的蟻粿亦墊月桃葉，不知是否移民後山所改。蓋花東縱谷有香蕉園，香蕉乃我故鄉壽豐的重要經濟蔬果，故爾將墊蟻粿的月桃葉改成香蕉葉。客家粿不僅炊粿襯底的葉子有別，餡料亦各有其度。同樣以菜頭為餡料，菜包用生菜脯絲，蟻粿用菜脯絲乾，鹹粽、粿粽用碎菜脯（菜脯切小丁）。

父親每天早晨5點出門耕種，姆媽4點半起床，起大灶燒飯、煮食。客家人早餐食飯不吃糜，姆媽煮兩三道菜，半小時了事，好讓父親在天未光時下田。

客家人歷史上經多次遷徙，習慣以醃漬方式保存食物，其中最廣為人知的是菜脯與鹹菜，此外，尚有高麗菜乾，花椰菜乾和長（缸）豆乾，一般非客家人較少吃，這三種食材連客家餐廳亦非常見。

慢冬稻收割以後，父親會犁兩畦田給姆媽種芥菜和菜頭，客家人稱芥菜為覆菜或大菜，新鮮覆菜煮番薯湯，或加葷料煮覆菜排骨湯，番薯覆菜雞湯，過年時則用來煮長年菜。學老人一般煮刈菜蛤蠣雞湯，不像客家菜喜在苦菜中加甜食材，如南瓜或番薯。但一畦覆菜可不是三兩棵，除生覆菜用來炒菜、燉湯或過年煮長年菜，大量的覆菜主要是曬鹹菜。

客家人曬鹹菜可謂一魚三吃，頭一日用鹽醃漬，置大甕缸中，呼孩童上甕踩，踩好後用大鵝卵石壓，反覆數次，發酵幾日後，取出數棵置小甕中，即為水鹹菜，外省族群謂之酸菜。有日頭時鹹菜舖在禾埕上曬，曬後放回甕缸，仍喚小兒上甕踩，接連數日，待鹹菜脫水後，取其半數裝入玻璃瓶（以酒瓶為多，偶用汽水瓶），名曰鹹菜，用灶灰封口，即一般稱福菜者；其餘半數繼續曬至全乾，以鹹菜本身綁束成紮，名曰鹹菜乾，即一般所稱之梅干菜，做梅干扣肉的就是這種鹹菜乾，煮鹹菜鴨用水鹹菜（酸菜）。客家館子所做福菜肉湯或排骨湯，所用福菜則為鹹菜。

菜頭亦是一菜多用，除了生鮮菜頭煮湯，更多是用來曬菜脯。姆媽是左手慣用者，但右手與左手同樣麻利。我第一次發現姆媽有這個本事是曬菜脯時，姆媽在大腳盆上置一塊砧板，右手握菜頭，左手拿菜刀，悉悉刷刷切將起來；過了一段時間，換成左手握菜頭，右手拿菜刀，繼續切將下去；坐在門前墀階上的我，簡直看得目瞪口呆。半個晌午，甕缸已裝滿菜脯，灑上鹽巴，命我上甕踩。切好的菜頭加鹽醃漬一日，收取一小部分尚未日曬的菜脯置小甕中，名曰水菜頭，即一般所謂醃蘿蔔，乃佐食佳品。其餘菜脯舖曬禾埕，切兩日，醃兩日，整年的菜脯就齊備了。後來我發現砍蔗尾，剝蔗栽，撒肥，鏟秧苗，姆媽都有本事左右開弓，一人當兩人用。我是右手慣用者，無法像姆媽那樣左右開弓，難怪姆媽老嫌我笨，叫我憨牯。

遠離故鄉竹北豆仔埔，來到後山豐田村，猶似移植的臺灣百合，落地生根，花開燦爛。每年春夏之交，臺灣百合盛開，我彷彿見到姆媽的身影，高大壯碩，臉如滿月，燦爛地笑著。

注：本文使用姆媽稱母親，係來自海陸腔客語阿姆（a+ me\），發音如漢語之阿妹。因與學老話漢字寫法相同，故爾易寫為姆媽，庶免讀者誤讀成學老話。姆媽亦為對母親親暱的稱呼，為嬰幼兒牙牙學語時，教孩子發出之音。



[MEMO]  
姆媽做的菜包，  
用柚葉襯底，  
那種獨特的香味，  
數十年後猶自口頰留香。



# 存入，作家的家傳菜譜 - 張西

## 【因為想念，人走食仍熱】

煮字十年，張西也在時間裡慢慢被熬煮。作為新世代的女性書寫者，她以誠實練筆，將日常揉進字裡行間，成為一篇篇治癒人心的故事。

有些記憶雖然模糊，但味道會幫我們記得與阿婆相處的畫面如餐桌上傾瀉的暖光，一點一滴落回彼此的生命裡。張西溫柔的文字，像客家人間那句始終不變、溫熱如初的問候——

食飽冇？

## 張西

臺北客家人，畢業於英國肯特大學創意寫作碩士學位。從小熱愛故事創作，從日記到社群，創造出獨特的女性書寫新世代風格。2016年出版第一本散文《把你的名字曬一曬》，迅速成為暢銷榜上的新銳華文作家。持續推出散文集、小說，不斷挑戰書寫的可能性。

### 獲獎肯定

榮獲金石堂十大影響力作家、誠品閱讀職人大賞；2018年起連續4年蟬聯誠品十大華文作家

### 散文

《把你的名字曬一曬》  
《你走慢了我的時間》  
《我還是會繼續釀梅子酒》  
《大概是時間在煮我吧》  
《有時幸，有時傷》

### 小說

《二常公園》  
《葉有慧》  
《是花季的關係》

### 絕版作品

《朝朝暮暮》  
《時時刻刻》





## 【因為想念，人走食仍熱】

邀稿 | 張西

### 1. 人的離席，食的在場

除夕的餐桌上從很小的時候開始，印象中一定會有一盤雞肉，以前是阿婆每年自己處理的，從養雞、賣雞、殺雞。長輩們總會說阿婆有一個自己的小農場。阿婆去世後的第二年，我其實偷偷納悶過，是不是就沒有那盤雞肉了，但後來每年除夕，還是會在餐桌上看見。有阿婆的年夜飯除了雞肉以外，還會有湯圓和年糕。到現在都沒有再吃到比阿婆煮的還要好吃的客家鹹湯圓。大概是一種習慣的延展，同一張餐桌，人若不在，一樣的食物會讓人想起她還在的時候。後來的過年是阿婆和阿公的子女們輪流擔當，無論輪到哪一家，都還是會有一盤雞肉。

乾爹乾媽推著餐桌上的圓盤，示意大家可以開動了。忘了是哪個孩子，拿著筷子就夾起雞爪要吃，乾爹馬上出聲阻止，他說，過年不要吃雞爪。為什麼，我和妹妹著問。「這是以前媽媽說的。」乾爹嘴裡的媽媽指的是阿婆。她說過年了，就要吃肉，意思是平常沒有機會吃肉，現在有機會就要好好地享用，雞爪的肉少，雞脖子的也一樣，那是平常吃的，乾爹補充著。

我想起阿婆的臉，已經不如以前想念她的時候那麼清楚。自己好像太晚才看見她曾經是如何辛苦的農家婦女。是時代下不可抗力的因果也好，明知道自

己和阿婆是不同時代甚至不同世界的人，卻是在再也看不見她以後才想了解她更多。這是一個什麼樣的女人，撐起了如此大的一個家庭呢。能記得的只剩她最常問我的兩句話，一句是吃飽了嗎，一句是客家話會說了嗎。

有學者說，客家人問吃飽了嗎是因為以前窮，而我知道她問著客家話會說了嗎，是因為我們是一家人，那是我們之間僅剩的共同語言。

### 2. 食的在場，人的想念

寫作的這些年，偶爾會想起一個畫面，是父親的辦公桌側邊，有一張 A4 的紙以磁鐵壓著，上面是我高中時寫的某篇文章。起初我沒有發現，是母親無意間看到，才告訴我。她說，妳爸很常看妳寫的那篇，因為妳有寫到阿婆。阿婆是客家話的奶奶，我們總是這樣喊著父親的媽媽。

那篇在寫我和阿婆一起搓湯圓的記憶，總是在年節，她會坐在小木板凳上，將好幾個竹盤放在前方，先以麵粉原色搓出白湯圓，再以食用色素搓出紅湯圓。她會邀請我和大堂弟一起搓湯圓，我們是長孫女和長孫，當時我們以下的孩子都還太小。

某次大堂弟問阿婆，為什麼沒有長條型的湯圓。阿婆說，你可以搓搓看呀，但有可能會在煮的時候就化掉了。我們於是搓了好幾條長長的湯圓，我也搓了幾個很小很小的，像是粉圓。阿婆煮的客家鹹湯圓是我對客家飲食的第一個深刻印象，那次的期待更鮮明，因為親身地在每年都有的菜色中加入新的形狀。我和大堂弟踮著腳，看著阿婆把竹盤裡所有的湯圓倒進鍋中，以確認我們製作的也有被放進鍋裡烹煮。晚餐時我們一心想吃自己搓的奇形怪狀的，結果怎麼撈都撈不太到，長的剩一、兩條，我的粉圓簡直找不到，最後還是阿婆搓的湯圓進到大夥兒的肚子裡。

阿婆離世距今已有十多年，搓湯圓是印象中我跟她最靠近的時候，從其他長輩耳裡聽過更親密的情節，只是我沒有當時的記憶。我能寫的、能懷念的，是我僅有的——以一鍋鹹湯圓想念她。

母親說，父親是看著我寫的阿婆去懷念他的母親。後來我確實看見，那張紙被貼在父親辦公桌的側邊。是我請父親幫我投稿到某個雜誌，父親就多印一份，後來沒有被選上，卻被留在父親的辦公桌旁，那篇文章讀最多次的人大概就是父親。

[MEMO]

過年一定會在的  
那盤雞肉！！





[MEMO]  
吃過從前的，  
理解後來的，  
就會知道那都是  
我們家的客家鹹湯圓。

### 3. 人的想念，人的在場

乾媽也在前年暑假離開了。原本只有除夕會固定在圓桌吃年夜飯的我，每週日晚上多了一個行程：回阿公家吃飯。

當時單純想著，治喪期間我幾乎天天都在，儀式上的道別結束後，心裡還有些東西在翻攪，所以想每週日回去看看乾爹、看看堂弟們，以此感覺乾媽還在，作為沒有看到她最後一面的想念。我為此去學了開車，希望以自己的方式決定抵達的地方，儘管那已是沒有阿婆、沒有乾媽的餐桌。

起初只有我，小堂弟常常會先傳來訊息，說，今天是牛排日、今天吃羊肉爐、今天有甜點；若沒有收到訊息，表示那天乾爹可能在忙，當晚會看見披

薩、炸雞，或是一大盒壽司，乾爹會笑著說，今天就簡單吃囉。後來小姑姑也加入週日晚餐的行列，有時候會從家裡帶來自己滷的肉、準備好的湯品，有時候我一進門，會看見她坐在廚房後方的矮凳上挑菜，乾爹則站在流理臺前冒著汗處理食物。再後來，二叔叔也加入了。大概是有好幾個人都在週日晚上等著吃乾爹煮的菜，漸漸地我不再看見簡單吃的組合。

前陣子連續兩週，餐桌上都出現竹筍，我問乾爹，是因為季節到了嗎。他說，對呀，春筍來了。再隔一週，第三週，又出現竹筍，我笑著說，真的是季節到了哪。二叔叔也笑了，他說，跟我們小時候一樣，春天的時候，幾乎天天吃竹筍。真的嗎，我的問題並非問題，而是一個回應。真的，他的笑容仍掛在

嘴角。我試著想像他們小時候的餐桌，但能想到的只有我也吃過的東西。

例如今年過年時，乾爹也煮了一鍋鹹湯圓。我們不再有自己搓湯圓、小心看著竹盤裡的的湯圓一顆一顆慢慢變多的時刻；家的基底醞釀成長的興致，直至我們對其他事物的興致大於原點。味道跟阿婆煮的有些不同，我說不上來。乾爹似乎看出了我的困惑。他說，以前阿婆煮的太油了。啊，對，小姑姑和大姑姑也附和著。現在大家都一把年紀，不要吃太油，他們邊說邊笑成一團。阿婆離開後，他的孩子帶著她留下的食物印記，也正慢慢往她活到的年紀走去，接著，食物在生命現況中產生了變化。對我來說，那還是客家鹹湯圓，阿婆的客家鹹湯圓，乾爹的客家鹹湯圓。吃過從前的，理解後來的，就會知道那都是我們家的客家鹹湯圓。

平常的週日不會突然出現鹹湯圓，但隨著季節變化，會有如前述提到的竹筍，有乾爹自己滷的肉，拜拜的時

候也有發糕、紅色的甜粿；時不時也會有超級大隻的蝦子、超嫩的牛肉、沒有羊臊味的羊排。不只在過年，我們這一代在任何一個無名的晚餐中，都有吃肉的機會。

兒時與阿婆搓湯圓的記憶，慢慢與看著乾爹與小姑姑處理食材的身影重疊，因為想念，我再一次地在場了。

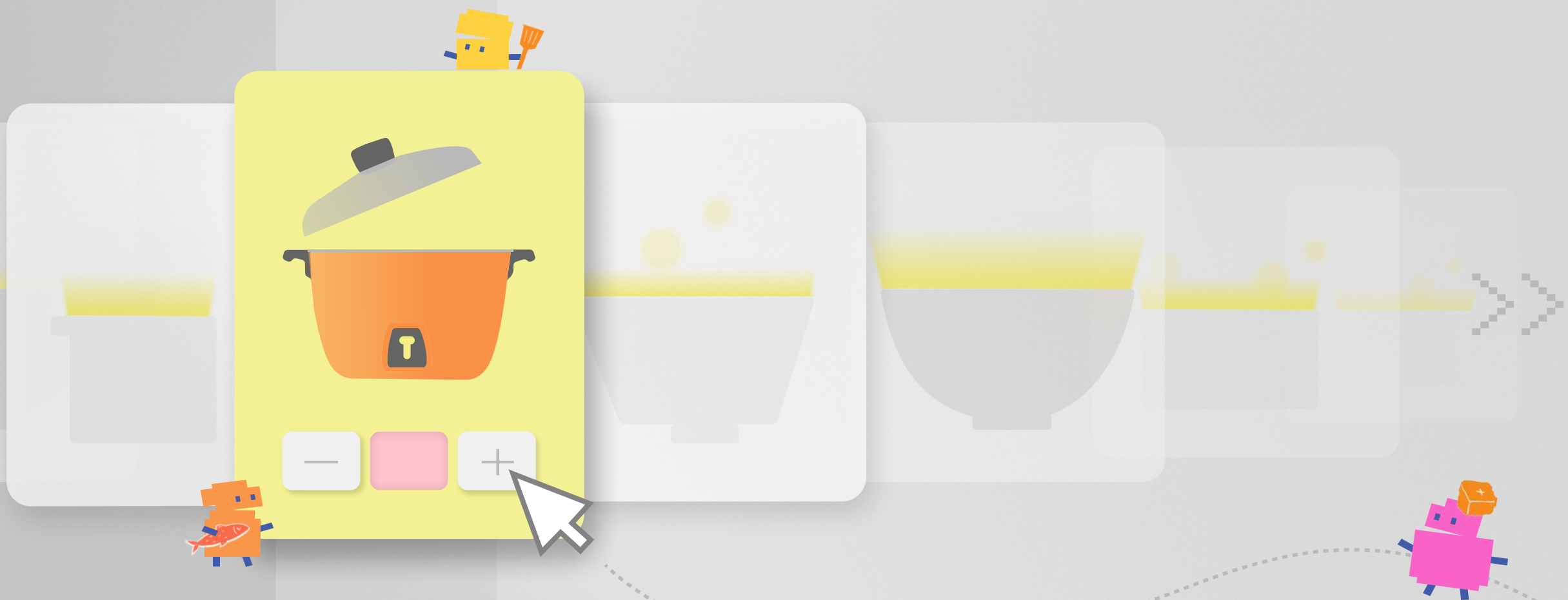
我意識到，「寫我所能寫的」、「寫我所活過的」並非對文學或創作的追求，而是對生活盈缺的回應。每一個階段，當我寫下，就永遠有回去的路；我的家人們則留下菜餚，每一個週日晚上，當我前往，就像同時抵達他們生命中那些我到不了的餐桌。桌邊的人們來來去去，食物卻總在那裡，想念的時候，盤盤都是熱的。四季持續流轉，我們從中有了得失，也從中指認從前的模樣。

我知道我們不是真的要回到那些場景，而是希望想念的時候，不要漏掉或忘記，曾經如此重要的部分。



[MEMO]  
想念的時候，  
盤盤都是熱的。





提取，

記憶中的  
美好滋味



當舊味蒸騰，一點亮不同的鍋中想像，  
或許傳承從不只是複製，  
而是提取曾經的美好，煮出給未來的祝福。



# Fancy TOFU

| 世界共通的語言，原來是家常味 |

在炸臭豆腐之前，Bee 長期徜徉在義式料理風味的世界。從小，她就在媽媽的麵攤幫忙收碗盤、切菜，雖然抗拒接手麵店，但她很快發現，比起坐辦公室，自己更熱愛動手做菜的踏實感。在時代風氣的影響下，Bee 懷著對西式餐飲的嚮往，就讀高雄餐旅大學的西餐廚藝系，畢業後到澳洲闖蕩、學習義式料理，回臺後在名列《Gambero Rosso》義大利紅蝦評鑑的餐廳中擔任副主廚 4 年。

然而在異鄉、評鑑餐廳裡的那段日子，Bee 卻不斷想起記憶裡的家常味。「其實所謂的義大利菜，就是地方菜，甚至是街頭小吃。」她舉例，像西西里有炸綠橄欖、佛羅倫斯有內臟小吃牛肚包，「總歸一句，就是每個人對自己文化有沒有認同。」她發現義大利人非常重視自身的飲食文化，甚至為了一道菜該叫什麼名字、該用哪種做法爭得面紅耳赤。那股認真的態度令她欽佩，也激起反思：「那我們臺灣呢？」

## 讓臭豆腐 Fancy 起來 一場關於客家與臭豆腐的革命

專訪 | Fancy Tofu 創辦人 黃湘絨 Bee

Fancy，從字面直譯是精緻、精選的，這些形容詞，是 Bee（黃湘絨）想透過「臭豆腐」刻入客人味蕾的印象——「我想告訴大家，臭豆腐也可以很 fancy。」金黃圍裙一繫，品牌創辦人 Bee 活力的身影穿梭在全臺市集、大型品牌活動，甚至遠赴日本。4 年前，她與臺北五方食藏大稻埕店合作快閃店，以義大利餐廳主廚背景結合客家記憶，設計一套全豆腐的菜單，也對「做臭豆腐品牌」有了更堅定、清晰的想像。

一塊塊精巧的酥炸臭豆腐，發酵味中帶著清新的藥草香，總能吸引不少目光。搭配菜單上的品名：「客家酸菜炒豬絞肉」，像一句暗號，讓許多都會客家人駐足驚呼：「我也是客家人！」Bee 總會笑著回應：「我就是客家人啊！你戴哪位？」

“我回頭看的時候才發現，  
我媽做的那一碗乾麵，其實也很難。”

深化這股感受的助力點在 2018 年。當時受邀幫助臺東的咖啡農推廣野菜，Bee 進一步接觸到「生態廚師」這個公民運動，逐步認識本土食材、環境與文化的緊密連結。越了解臺灣的飲食文化，她就忍不住驚嘆：「臺灣這麼這麼小的地方，卻有這麼豐富的食物、地景樣貌！」更感慨：「之前我去臺灣的市場，會對食材很不了解；可是我對義大利的所有醃漬品、橄欖油很熟悉，好像怪怪的。」曾經，Bee 也覺得義大利菜都「很高級」，「回頭看的時候才發現，我媽做的那一碗乾麵，其實也很難。」

「真正的廚師用手，也用心過生活」

為了一碗 35 塊的乾麵，母親從製程到選料，都展現令她佩服的熱情與細心。走跳苗栗頭份市場多年的媽媽，不但懂得分辨豬的年齡與口感差異、知道客家菜刨粉腸粗細的挑法，最近還樂此不疲地研發起芋頭豬絞肉水餃。「我媽是在嫁給我爸爸之後才接觸到餐飲，沒有上過任何廚藝學校，但我覺得她比我還厲害！」

而童年記憶中，新竹寶山姑丈家的臭豆腐，更是逢年過節凝聚家族的「那一味」。來自蘇州的姑丈，料理重辣、重香，特別堅持古法，以莧菜和家傳中藥配方發酵半年，形成浸泡豆腐的「臭滷水」，再放入板豆腐，經過 6 小時以上的浸泡，便完成帶有濃郁藥草清香味的臭豆腐，在姑姑那鍋香辣四溢的麻辣湯頭中，成為所有人念念不忘的好滋味。

回到麵攤，看著母親與姑丈，Bee 重新思索什麼才是真正的廚師——從食材選購到賞識食材優點，最後做出料理。不再追求華麗的外觀，而是能看見一碗乾麵、一塊豆腐背後的日常故事。上一輩的家人生活得簡單，務農、顧孩子、煮飯吃，但生活的純粹，讓他們更用心對待每一個食物。醇厚的肉燥香、濃烈的發酵味，不僅是童年的舌尖記憶，更成為 Bee 打造品牌的靈感核心。



（左圖）人稱「龍鳳一姐」的黃媽媽，是家中麵店的守護者，也是 Bee 推廣臭豆腐的最佳後盾。（右圖）正在接受電視臺採訪的姑丈，親自示範製作臭豆腐的過程。



“一定要吃了然後讓人覺得：  
下次還要再吃！”

「媽媽的手藝、姑丈的豆腐，讓臭豆腐也 Fancy」

2021 年 9 月，她與歐式餐廳五方食藏展開一個月的快閃合作——「Bee 的臭臭店」，為品牌預熱打響第一炮。隔年正式成立 Fancy Tofu，除了結合義大利風味的「番茄莎莎」，還與母親攜手合作研發「客家酸菜炒豬絞肉」口味，將客家酸菜改良，先泡水降低鹹度，再加入新鮮檸檬汁與檸檬皮調味，讓口感更清爽；「明月大飯店肉燥」口味更直接將媽媽麵店的肉燥整鍋搬來。至於姑丈豆腐的美味關鍵，她親自示範：「我們不二炸，高溫 180 度，顏色對了就起鍋。」當天現做現用，是她對品質的堅持。

在創新作法的背後，Bee 也非常謹慎，「我會先去研究酸菜是怎麼製作，當初為什麼會這樣產出？嘗試味道後再去思考怎麼做變化。」創意一定要建立在「好吃」之上，「只是為了加而加的話，我覺得沒有意義，一定要吃了然後讓人覺得：下次還要再吃！」

畢竟，身為家裡唯一「繼承家業」做餐飲的孩子，如何讓姑丈的臭豆腐傳下去，仍是 Bee 面臨的最大挑戰。她目前持續推廣品牌形象，只要吸引加盟與採買的人氣，就有機會擴大豆腐產業的量體。將潮流概念，結合自家味道與所學專業，都是 Bee 想透過自己的手，將家的味道傳承下去的心意。

「炸出一份屬於臺灣的驕傲」

話說回來，什麼才是「高級」的味道？小時候，Bee 和許多人一樣，覺得本土語言、庶民文化「很俗」。但現在出攤遇到外國人時，她都積極介紹：臭豆腐是純天然發酵食物、就像搭配德國豬腳的酸菜，人們都樂意嘗試，並大讚美味。也激起非客家臺灣人的好奇，進一步和他們分享客家酸菜、福菜、梅乾菜的醃漬文化。而 Fancy Tofu 不只是一道菜的傳承，有次姪子在學校客語課中看到 Bee 接受採訪的影片，興奮地說：「那是我姑姑欸！」下個世代對客家、對小吃的印象，在那刻有了翻轉。

「臭豆腐真的很代表臺灣！我覺得現在正是時候。」席捲世界的亞洲風味正流行，像風靡全球的珍珠奶茶、紐約的 886 快炒。在餐廳產業動盪的時代，Bee 反而在夾縫中看見破局的契機。「如果其他國家的人不吃臭豆腐，就做得更好，讓他們願意吃，不要害怕原本的困境。」美味是基本，更希望大家吃到 Fancy Tofu 迸發的第一念頭是：「這是臺灣的驕傲！」

或許，臭豆腐並不需要改頭換面，只要有一雙堅定的手，用記憶與創意，就可以讓世界看見：臺灣味，一直都很 fancy ！

“臭豆腐真的很代表臺灣！  
我覺得現在正是時候。”

DREAM  
FOR EVER



提取—再創新：  
Bee 的招牌臭豆腐



Fancy Tofu 使用來自姑姑與姑丈傳承百年、兩世代傳統發酵的臭豆腐，透過改良呈現嶄新的面貌，呈現獨特亮眼的創新美味。啊！原來臭豆腐也可以很 fancy!

明月大飯店肉燥

明月牌肉燥 x 姑丈的臭豆腐

復古小電鍋一開，濃濃的肉燥香立刻竄出，這鍋「明月大飯店肉燥」來自人稱「龍鳳一姊」的黃媽媽，將熬煮入味的麵店肉燥原鍋搬來。配上爽脆多汁的炸豆腐，吃的就是老派情懷！



龍鳳一姊的招牌肉燥！

就是真的辣！



醬鳳梨辣台妹

新鮮鳳梨 x 醬鳳梨 x 剝皮辣椒

說起客家飲食的特色，肯定會提到醃漬品。除了新鮮鳳梨，更加入臺南的醬鳳梨罐頭，佐以新豐鄉農會的剝皮辣椒，細心調整比例，迸發更豐厚、多層次的滋味，一口咬下，嗯～滿滿的鮮味！

客家酸菜炒豬絞肉

客家酸菜 x 豬絞肉

一道酸菜，串連兩個世代，這是頭份市場採買，黃媽媽 30 年招牌豬血湯裡的酸菜，再由 Bee 接力製作。市集上還能分享「客家芥菜的一生」從酸菜、福菜，最後變梅乾菜，客家味大受年輕客人歡迎，和番茄莎莎名列前茅。



80% 外國客人的首選！



黃湘絨 Bee

苗栗客家人，現為「Fancy Tofu」新式臭豆腐店的主廚與創辦人，畢業於高雄餐旅大學西餐廚藝系，曾任複合式餐廳主廚、義式餐廳副主廚。後投身為生態廚師，注重產地的尋訪到生產者、土地的認識，也將自身承襲的客家味蕾一併融入廚藝中。



我回來了

## 「想回家的時候」 就躲進料理的避風港吧！

專訪 | 創作歌手 黃玠 × 創意廚師 黃照美

「冬天的風 它吹亂了頭髮／異鄉的人 在哪裡都一樣／如果哪天 你又看見我呆坐在路旁／請你帶我回家」黃玠溫柔的歌聲在優柔的小提琴與鋼琴聲中展開，這首〈想回家的時候〉受北漂族的啟發，道出他們心中淡淡的鄉愁與飄泊感。黃玠坦言，自己出社會後便一直在臺北生活，並沒有強烈的異鄉人感，但透過觀察身邊北漂朋友的生活，才逐漸理解那種「想回家」的情緒。

況且，對他而言，家的記憶其實早已深植於舌尖之上——母親黃照美的料理，用味道為他築起了從未遠離的歸途。

「創作才子想學做菜，媽媽 OS：「怕油怕熱，真的行嗎？」」

油飯、糖醋白花椰菜、醬油麵、麻醬麵……一談起媽媽的拿手料理，黃玠便像打開了話匣子，細數著各種料理。而一旁的黃媽媽則謙虛地笑著說：「其實，做菜一點都不難。」但等到自己成為了親自下廚的人後，黃玠才真正體會到，根本「超難」。他說，長大後常吃外食，才驚覺原本那些習以為常的家常菜，其實是最美好的滋味。「學做飯最重要的是知道什麼是『好吃』，你才知道這一次做得好不好，如果心中沒有標準，就會不知道怎麼做。」就連看似最基本的炒青菜，裡面都藏著各種眉角，「有的要加水，有的要加糖，不同青菜加的料不同、順序也不同。」他睜大眼睛地說。黃照美也提醒：「碰到苦瓜、芥菜這種會苦的菜，一定要加糖才有解，不然就真的會苦死。」憶起當初黃玠向自己說要學做菜時，黃照美直率與我們分享：「我是沒有很開心啦，因為我覺得他一定學不到位，他又很怕碰到油的東西、又怕熱。當時我心裡其實在 OS：『你能學幾道菜？』」

黃照美對食材相當講究，像是「麻婆豆腐」這道看似尋常的料理，也蘊藏巧思，「一定要買四川郫縣的辣豆瓣醬，它是用蠶豆做的，比臺灣常用的黃豆更香。」連「花椒粉」都是自己炒、自己研磨，黃玠在一旁直呼：「真的超誇張！」而這也是他最佩服媽媽的職人精神，他說：「廚房是屬於黃媽媽的工作室。」最讓黃玠讚嘆的，是廚房的整潔。「像我就會把流理臺整個弄得亂七八糟，但她從頭到尾都很乾淨。」他笑說媽媽很「old school」，家裡沒有烤箱和微波爐，也曾送媽媽高級廚具，但她都不用，黃照美說：「就不習慣啦，我習慣用自己的東西。我也只用電鍋，所以之前很多人看完《吃朋友》，很好奇想看我的廚房，結果一走進去大家都傻掉，想說怎麼什麼都沒有。」

“學做飯最重要的是知道什麼是「好吃」，  
你才知道這一次做得好不好”

煮飯嘍～



料理，串起黃家三代情

「雖是個初春之夜，冷冬的氣流仍在天地間遊蕩。這是很特別的一場盛宴，朋友們懷著期盼而來。數月以來，嘗了多道佳餚，聽了淚眼婆婆的生命故事，重新認識朋友，也獲得一瓢瓢的人生甘霖。這說者與聽者同醉的經驗，並不多見。這微寒春夜，要說的是黃姊母親——菊妹的故事。」——《吃朋友》

「我媽媽是關西客家人，她很認命。我長大開始做菜後，就覺得她怎麼什麼都會，沒有不會的！」談起母親菊妹，黃照美心裡盡是滿滿的佩服。受作家兼好友簡嫔邀請，黃照美擔任《吃朋友》一書的創意主廚，重現書中 80 多道承載個人故事的菜餚，每道菜都是她第一次挑戰。但她卻不覺艱難，更在許多生

活小事中感受到幸運之神的眷顧：「我覺得老天爺很疼我。像簡嫔那篇要做乾煎烏魚卵，我就去市場找，結果真的被我買到了，還是還沒做成烏魚子的那種。我想要什麼，就真的會得到。」

《吃朋友》的第一宴，就以母親「菊妹」的故事揭開序幕，以紅燒豬腳、薑絲芋梗、紅豆發糕等料理，細膩串起那位在艱困歲月中獨自撐起一家的女性形象。而在母親的料理中，最讓她最難以忘懷的，是「紅燒虱目魚」，這道菜後來也在她的改良下，成為黃玠最愛的料理之一。一道紅燒虱目魚，不僅延續味蕾記憶，更跨越時空維度限制，串起三代人的情感。如此的故事，或許正如簡嫔在《吃朋友》序中所寫：「菜餚只能飽口腹，故事卻能宴肺腑。」

“菜餚只能飽口腹，  
故事卻能宴肺腑。”

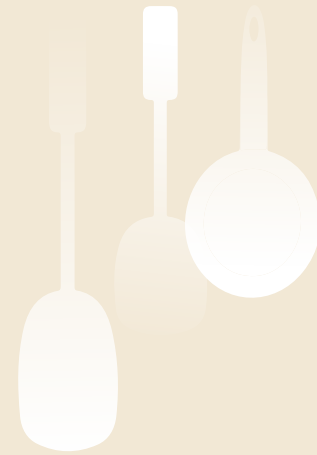


《吃朋友》  
由作家簡嫔企劃創作的短篇小說集，邀請黃照美當主廚，重現 8 個人生故事中，超過 80 道記憶家常菜。

在這裡！



（左圖）在黃照美的料理教室中，黃玠總是擔任母親的頭號助手。  
（右圖）疫情期間，黃玠開始和媽媽學習料理。黃媽媽的水餃總能包得紮實無縫，讓黃玠讚嘆不已。



滿滿的愛、分秒必爭，是好吃的祕訣

談起「做料理最重要的一件事是什麼」，黃媽媽不假思索地說：「就是自己一定要喜歡，喜歡做料理。如果叫一個不喜歡做菜的人做好吃的料理，不可能。」黃玠則認為，「專心」最重要，做料理的過程中，必須全神貫注，絕不能三心二意。「現在手機真的很可怕，不管做什麼都會想看一下，覺得自己可以同時做很多事。但我覺得做菜是完全不可能的，因為有時差個 10 秒，味道就全變了，就是一瞬間的事情。」他坦言自己其實手機成癮滿嚴重的，但也因如此，他特別珍惜那些讓他能與手機「斷聯」的時刻。「像我喜歡慢跑，如果一天裡有一段時間可以完全不碰手機，那是很棒的事，我覺得做菜也是一種讓人回到當下的方式。」

「客家人不吃稀飯，絕對不吃。」「是嗎？那我小時候明明常吃稀飯欸。」「只要他每次開演唱會，我都會在心裡想，希望大家平安。」「我又不用吊鋼絲，很平安啦。」母子倆你一言我一語地互相吐嘈，彼此間的緊密連結自然流洩。黃照美與黃玠分享的不僅僅是料理，而是蘊藏著歲月與回憶的溫暖避風港，而在一旁的我們，也不自覺被滿溢的溫馨籠罩，更深刻體會他們所說：「『家』，就是能完全放鬆、做喜歡的事的空間。」

# 黃媽媽料理上菜！

總是火力全開準備年夜飯的黃照美，每年都特別構思，開出不同佳餚的菜單，色香味俱全，讓黃玠與所有的親朋好友大讚：就是五星級主廚等級！

## 關於黃玠最愛吃的「黃媽媽 PRO 級油飯」



黃玠

油飯製作超～級麻煩，我學過一次，你聽我媽媽講就知道了。

油飯，你就要先從油蔥酥開始。



黃照美

對，這還算比較簡單的……也沒有很簡單!!!

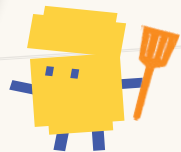


黃玠



黃家年菜

這個油飯，大家只要吃一口都說：「PRO！」



### 黃玠

臺北客家人，曾任 929 樂團吉他手與貝斯手，現為創作歌手，並於 2007 年發行個人首張專輯《綠色的日子》。音樂風格以民謠為主，詞曲帶有對生活情感的觀察與思考。2024 年推出睽違 8 年的新專輯《一切平常》。

### 黃照美

成長於嘉義，媽媽菊妹為新竹客家人。曾教授縫紉課程，後進入出版界擔任編輯。長期對料理食物有著強烈熱情，曾開設「黃媽媽的酸甜苦辣廚房」課程。曾於 2008 年以創意主廚身分參與作家簡嫻嫻短篇小說《吃朋友》，並打造超過 80 道的人生料理。



續存・走入我們的文化存摺食譜

# 飲食記憶中的鄉愁

撰文 | 羅思容

閉上眼睛。

記憶的引線依循著氣味的祕密路徑，  
或浮或沉、或開或闔，直達鄉愁的居所。

沒有鄉愁的人，儼然無根。

而鄉愁的形狀、顏色、氣味或滋味又是什麼？

飲食和鄉愁、記憶有甚麼關聯？

每個族群因著不同地理環境和生存方式，形構出  
獨特的飲食世界和味覺文化，就像是一座獨特的  
味蕾之城。我說：

“味蕾是一座神祕的城  
食物是通關密碼”

在我生活中收藏了各類的菜脯（蘿蔔乾），經常把來自各地不同年份的菜脯即興煮成雞湯；醬冬瓜排骨湯也是最愛，加點長豆乾更是營養和風味加分。鹹湯圓的香Q、沾糖花生粉的粢粑（麻糬）都是日常解饞的點心，除了這些食物之外，七層塔炒蛋酒，更是我的一帖療癒鄉愁的偏方，還有仙草雞，也是我在紀州庵文學森林餐廳提供的作家私房菜之一。

## 紀州庵作家私房菜

坐落於新店溪畔的紀州庵文學森林，前身是百年歷史建築。2004年，遺址被列定為臺北市定古蹟。2011年，古蹟旁建立起新館，並以「紀州庵文學森林」為名，展開許多文學與文化的推廣活動。

紀州庵文學森林封德屏館長於2011年接受委任經營，初始階段也面臨諸多挑戰。2015年，封姐以「吃文學、飲人生、烹煮日常」的概念，廣邀文學作家提供私房菜。張拓蕪的牛肉麵、古月的獅子頭、方梓的紅麴肉以及我的仙草雞，便是紀州庵文學森林餐廳最早的菜單，至今已經有18位作家提供18道別具特色的私房菜，「把文學放進烹飪中，烹飪裡有文學的底蘊」也開啟了臺灣飲食文學的熱潮。



最喜歡七層塔！



“小時候，感冒才吃得到的豬肉豬腸湯或鮮魚湯，放上幾朵七層塔，頓時讓整鍋湯釋出上揚的能量。”



在羅思容畫筆下，七層塔炒蛋酒化為一幅鄉愁的滋味。

七層塔就是俗稱的九層塔。花有白色、淡紅色或紫色，具異香。花序層層如塔狀，故稱九層塔，客家人稱它七層塔。

在日常的客家菜裡，七層塔煎蛋或炒吊菜仔（茄子）都少不了它，也有將七層塔切碎，倒上醬油醋，沾白斬雞、白切肉、或是菜頭板。小時候，感冒才吃得到的豬肉豬腸湯或鮮魚湯，放上幾朵七層塔，頓時讓整鍋湯釋放上揚的能量。

客家人叫月經初潮的女孩「轉骨」，閩南人叫「轉大人」，居住農村的客家阿婆或是母親就會在每個月「好朋友」來的時候，以麻油、七層塔煎蛋給女兒吃。我媽媽煮的七層塔炒蛋酒是平日吃的，吃過後體內的血管、筋骨、細胞彷彿一一被喚醒、活化。

平日節儉的母親，經常煮七層塔炒蛋酒來保養。她說這道食物能益筋骨、補血氣。在早期物資不豐裕的年代，勞動者的保養品就靠日常隨手可取的食物。

只可惜七層塔的取得有季節限定，於是我又再給紀州庵提出另一道「仙草雞」。

傳統的客家是山居民系，山居生活一切自給自足，在消費物資取得不易的年代，每樣食材，女人家都得要精打細算。對於客家人的日常，美味不是廚藝的唯一考量，該如何保存食物不致腐壞，又能讓食物不被快速消耗，是客家婦女最費心思量的；因此客家傳統食材的曝製和醃漬文化，可以說是客家女人在對應生存的飲食策略，也呈現客家族群在地、儉樸、真味的烹調取向。

說到仙草雞，就會想到住在北寮的叔公。

## 七層塔炒蛋酒

### 「飲食和鄉愁」

一開始我提供的菜單是七層塔炒蛋酒。這是我獻給母親、獻給客家、獻給土地的一道樸實料理，更是療癒自己鄉愁的一帖偏方。

七層塔四兩（落油罐）

雞春三粒（散打）

米酒一碗、水兩碗

麻油適量、調味料少息

外加童年八錢

阿姆十兩

故鄉一斤

山个味緒七錢

雲个氣息三錢半

風雨六分

人情十分

在有月光个暗晡服用效果奇佳  
微醺之後，對月當歌



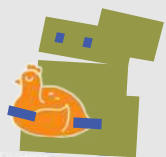
# 仙草雞湯

## | 叔公家的農園天地 |

住在北寮鄉間的叔公家就像一座完整的農園天地，種稻種菜種茶種果，牛羊豬、雞鴨鵝也養不少，屋前坎下還有一口塘，塘裡有鱸魚草魚鯉魚烏鰡。每年農曆過年期間，爸媽就會帶著我們兄妹三人坐上巴士，一路是顛簸的山路，北寮站下車之後還要盤山而行一小段山路，經過一座茶亭，喝過奉茶的甘露茶水後，就可以一口氣走到叔公家了。

我們平日極少吃到的鵝肉、紅燒烏鰡，甚至九蒸九曬的酸柑茶，都是在叔公家見識到的客家飲食。傍晚要回家時，叔婆和叔母更是大包小包的等路——各類的山珍野味和蔬果，甚至一定會燙好一隻全雞讓我們帶回家，而仙草乾也是其中的一樣祕寶。

每年夏天一到，為了預防家人難耐炎熱中暑，媽媽就會熬煮仙草乾。一杯仙草茶看似簡單，得要慢火熬煮兩三小時，煮好之後，母親把仙草乾撈起來並置入黑糖，整個屋子霎時盡是濃濃的仙草味，喝上一杯，暑氣與煩躁盡消。



## | 仙草全雞 |

還記得曾有一回，北寮的叔叔下午來家裏，除了滿載自種的蔬果之外，還帶了一隻雞，在沒有冰箱的年代，雞肉必須即刻處理，叔叔說煮仙草雞也很好吃，於是母親二話不說，將仙草乾洗淨，和全雞一起置入鍋裡文火慢煮。沒想到雞肉的甜味和仙草的風味，竟融合成一股非常誘人心神的鮮甜滋味，我不時地跑去掀鍋，問媽媽甚麼時候可以煮好，尤其是烏金的湯色，浮著一層金亮的油，真是令人垂涎三尺啊！我迫不及待喝上一口，哇！真是好吃，一點都不油膩而且獨特的香潤味道，令人畢生難忘。

兩三小時的慢火熬煮，雞肉早已軟爛，那晚我們「十」指大動，邊喝著濃郁的湯汁，邊撕著黑色的雞肉，我和二哥開心地吃著兩根雞腿，只有大哥不想吃，他只喜歡白斬雞。後來進入到有冰箱的年代，仙草燉全雞的奢華已經不再出現，節儉的母親，除了過年過節之外，雞肉都是剝成一塊一塊地慢慢煮慢慢吃。



(左圖) 如今，每年 6-8 月都可以來紀州庵文學森林，吃上一份「鄉愁的仙草雞」，品嚐羅思容的客家回憶。(右圖) 紀州庵文學森林的風格茶館中，共有 18 道「作家私房菜」，與食客們分享各領域藝文創作者的人生故事。

## | 飲食時光記憶 |

成家之後，我的仙草雞，沒有全雞只用剝好的雞塊或是雞腿肉，也不是整株的仙草乾熬煮兩三小時，在方便之餘，我選用關西農會出品的即溶仙草粉，一小包就可以煮成 1000cc 的仙草茶。

進入更年期之後，經常盜汗、體力下滑、身體的津液不足，為了預防缺鐵性貧血、調控血壓、提升免疫力、養血安神，中醫師要我多吃龍眼乾，因此煮仙草雞時，我靈機一動特別加入龍眼乾，卻意外發現龍眼乾獨特的香氣和甜潤，對仙草雞起了畫龍點睛的作用，他們讓仙草和雞肉更加融合在一起，最後撒上枸杞，讓整個色調鮮活了些，這道食物爽口又滋補，男女老少，四季皆宜。

其實每個人的成長過程，都有屬於自己的一座味蕾之城。我以為向飲食致敬的最敬禮，便是繼續記憶它、烹食它，從舌尖到咽喉之間，繼續像料理的雕刻師一樣，雕鑿一個一個獨特的時光記憶。

## 羅思容

苗栗客家人，詩人、畫家、音樂家等全方位創作者，現為「羅思容與孤毛頭樂團」團長。長期關注並為女性議題發聲，透過音樂思索客家女性多樣的內在情感及圖像，作品曾多次榮獲金曲獎肯定。



“其實每個人的成長過程，  
都有屬於自己的一座味蕾之城。”

# 續存，走入我們的文化存摺食譜

走入故事發生的地方，把客家味道存進孩子的童年。

每一口美味，猶如文化的存入；  
每一次烹煮，都是生命的提取。

跟著 BetaEat 文化怪獸實讀取本期食譜，  
走過眾人的味蕾記憶，  
換你挽袖，續存屬於我們的 Hakka 文化存摺。

## # 家傳 01

### 婆婆的雞蛋羹

[📄 存取建議](#)

1. 用雞骨或大骨熬湯
2. 再加入蛋、蔥花或皮蛋
3. 蒸成滑嫩的雞蛋羹

[ → Linda Lau 劉玉珍的雞蛋羹 Ready! ]

## # 家傳 02

### 真傳客家菜包

[📄 存取建議](#)

1. 白蘿蔔去皮，刨成生菜脯絲
2. 起油鍋，下五花肉絲或絞肉炒香，加入蝦米、香菇、紅蔥頭、生菜脯絲，大火炒香，加入調味料炒勻
3. 製作外皮。將糯米粉加水攪拌均勻成糰，分取數小塊放入滾水煮至浮起。再加入剩餘糯米粉，揉成表面光滑的粄糰
4. 取一團粄糰，包入餡料，揉圓後捏出一條粗線為摺
5. 以柚子葉襯底，放入蒸籠或電鍋蒸約 10-15 分鐘

[ → 吳鳴的姆媽菜包 Ready! ]

## # 家傳 03

### 年節鹹湯圓

[📄 存取建議](#)

1. 以麵粉原色搓出白湯圓，取一竹盤承裝
2. 在麵團加入食用色素，搓出紅湯圓
3. 熬煮雞湯，加入爆香過的香菇、蝦米、茼蒿、油蔥酥等配料
4. 把湯圓倒進鍋中，煮滾即可享用

[ → 張西的鹹湯圓 Ready! ]

存入記憶的食譜中，  
提取未來的新味。

## # 家傳 04

### 客家酸菜炒豬絞肉臭豆腐

[📄 存取建議](#)

1. 以莧菜和家傳中藥配方製作浸泡豆腐的「臭滷汁」
2. 板豆腐泡製臭滷汁至少 6 小時，變成臭豆腐
3. 從頭份市場購買客家酸菜和豬絞肉
4. 先泡水降低客家酸菜鹹度
5. 加入新鮮檸檬汁與檸檬皮調味
6. 用 180 度的油將臭豆腐炸至金黃酥脆
7. 放上客家酸菜炒豬絞肉

[ → Bee 一家的 Fancy Tofu Ready! ]

## # 家傳 05

### 來自菊妹的紅燒虱目魚

[📄 存取建議](#)

1. 將虱目魚對切，將中間的刺拿掉（可增加烹煮速度）
2. 鍋內放一點油、放幾片薑，再倒入醬油膏
3. 倒入一點米酒、水，加水後要放入魚片
4. 開小火燒至水滾，再將火轉小，蓋上鍋蓋悶半分鐘後開蓋
5. 最後收汁，完成

[ → 黃家的紅燒虱目魚 Ready! ]

## # 家傳 06

### 北寮童年的仙草雞

[📄 存取建議](#)

1. 將仙草乾洗淨
2. 和全雞一起置入鍋裡文火慢煮 2 至 3 小時
3. 雞肉的甜味和仙草的風味融合成鮮甜滋味

[ → 羅思容的仙草雞 Ready! ]



敬請存戶注意

文化存摺請妥為收藏，並建議多加利用。  
 戶籍、地址、電話或E-mail變更時，請同步更新於存摺。  
 存取客家回憶後，敬請隨身攜帶存摺。  
 存摺、密碼與印章請分開妥為保管。

Hello Beta Hakka !



臺北市客家文化季刊

G P N : 2 : 0 0 9 1 0 5 8 2 2  
I S S : 1 7 2 9 2 8 7 5

