

投稿類別：史地類

篇名：

客家米食特色探究——以苗栗市為例

作者：

李亭誼。普台高中。高一辛班

楊沁凌。普台高中。高一辛班

指導老師：駱智杰老師

壹、前言

一、研究動機

本文兩位筆者雖居住在不同縣市，但都是客家人。經過兩人一番討論，發現「米食」是客家飲食文化中頗具特色的一環。因此，我們決定好好探討「客家米食」以更了解自己的族群特色，並以其中一人的家鄉——苗栗市作為研究地，來探討客家米食的特色、其與閩南米食的差異，以及客家米食與苗栗市在地社區的連結。

二、研究目的

- (一) 了解客家米食種類、材料、作法與文化
- (二) 比較客家米食與閩南米食的差異
- (三) 了解客家米食與苗栗市在地的連結

三、研究範圍

此次研究選擇苗栗市作為研究範圍，除了因為苗栗市是筆者家鄉外，客家人在苗栗生活已經有三百多年的歷史（郭怡秀，2003），是台灣客家族群的一大聚集地，適合作為客家米食的研究地區。

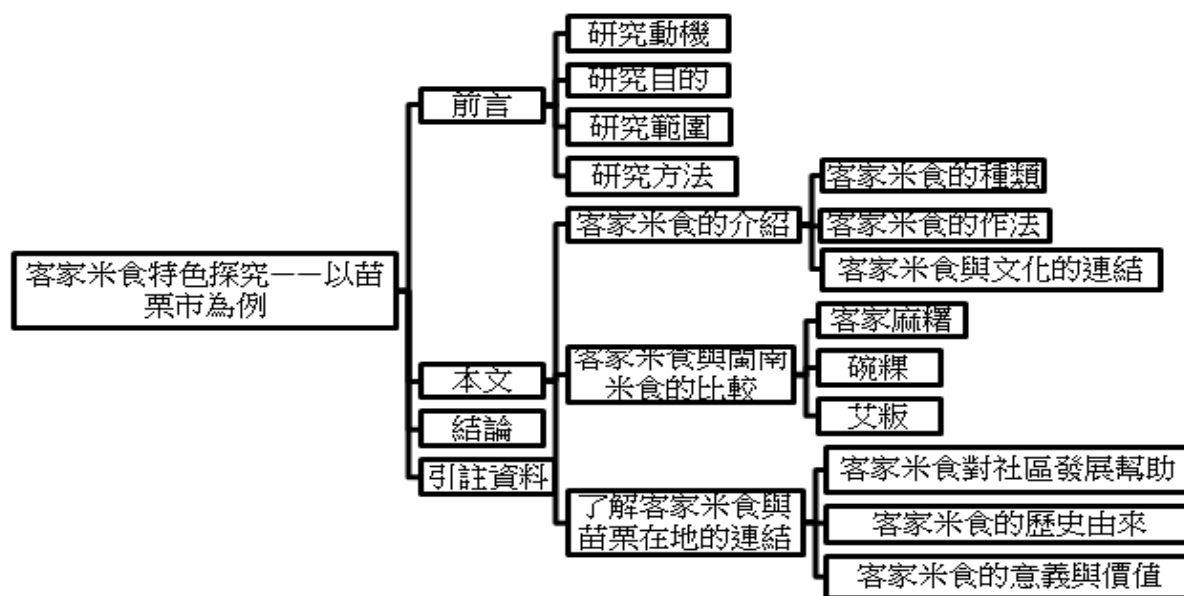
四、研究方法

本研究首先蒐集客家米食的相關文獻，爾後予以統整、分析。與此同時，筆者二人也在研究期間於苗栗市進行實地調查，進一步了解苗栗市客家米食的種類、材料、作法與文化等。

此外，我們亦向客家米食的相關專業人士進行了兩次的訪談，一次是在 2020 年 9 月 30 日下午訪談苗栗市佳鄉米食店（以販賣水粄聞名）的李老闆；另一次則是於 2020 年 12 月 19 日下午訪談苗栗市嘉盛社區發展協會的張總幹事。

藉由訪談，我們以深入了解客家米食中水粄的作法，以及客家米食與苗栗市在地社區的連結。因此，本研究除了有過往文獻等二手資料，亦有自己實地調查、訪談的一手資料來源。

五、研究架構



圖一：研究架構圖

(圖一資料來源：筆者自行繪製)

貳、正文

一、客家米食介紹

(一) 客家米食種類

早期客家人，由於務農而需要足夠的熱量補充體力，而米食便在客家飲食中扮演著不可或缺的角色，因米食製成的料理具有飽足感且持久，隨著時間的發展，米食不再只是飯桌上拿來果腹的正餐，更發展了出許多不同的料理，從主食、點心到儀式供品，都能看到米食的身影。是以民間曾將客家米食文化編寫成〈客家粿十念〉：「頭椎（油椎仔）、二粿（粢粿）、三甜粿（年糕、紅豆粿）、四惜圓（粿圓），五包（豬籠粿、地瓜包）、六粿（粿粽、鹼粽），七碗粿（水粿仔）、八摸挲（米苔目、粿條）、九層粿（多層粿）、十紅桃（紅粿、新丁粿）」（劉澤玲，2009）。

雖然客家米食有許多種類，但基於篇幅的限制，我們最後決定選三種米食來撰寫，且三種米食各自代表著不同的米種，例如：艾粿是由糯米所製成；發粿是由蓬萊米所製成；水粿則是由在來米所製成。

1、糯米—艾粄

自古以來，艾草就是拿來製作藥草的材料。艾粄便是使用艾草所製成的料理，故而有一定的療效，客家地區因此流傳著一句俗諺：「清明前後吃艾粄，一年四季不生病」（陳美虹，2017）。

艾粄又分為鹹、甜兩種：鹹艾粄中會加入蘿蔔絲、絞肉、跟香菇；甜艾粄的內餡則由花生、芝麻或紅豆所製成。如同前面的客家俗諺所說，艾粄不只是一般的點心，通常會拿來作為祭拜祖先的供品，是客家人在清明節經常吃到的客家米食（陳美虹，2017；台灣客家美食交流協會，2018）。

2、蓬萊米—發粄

發粄由蓬萊米所製成，是一種客家人在春節會食用的客家米食。由於客家人認為發粄的形狀會關乎一整年的運勢，因此在製作發粄時，製作者不能說不吉利的話，孕婦或在服喪的人不能進到廚房，若是家中有人過世該年也不能製作發粄。在客家人的傳統中，若該年所做出來的發粄上裂縫（稱為「笑」）越大，就代表當年的運勢會越好（于佩玉，2007；劉澤玲，2010）。

3、在來米—水粄

水粄是由在來米製成的點心，因為水粄本身沒有甚麼味道，所以通常會在水粄上加上豆干、韭菜和蘿蔔乾，再淋上醬油。水粄的配料都是客家料理常見的元素，例如蘿蔔乾便凸顯了客家菜中一個常見的料理手法—醃漬，需要經過三蒸三曬和曬、蒸、藏這些程序才能完成。除了原味的水粄外，還有甜水粄，甜水粄就是黑糖口味的水粄，也是客家人經常吃的點心（劉澤玲，2010）。

（二）客家米食之材料與作法

1、糯米—甜艾粄

甜艾粄的材料包含：糯米粉、白砂糖、粘米粉，以及艾草。先把艾草煮熟打成泥，再加入糯米粉與粘米粉，把它搓成團狀。製作餡料的部分，則是把花生與芝麻打碎，再加在一起炒。最後把餡料包入麵團，放進鍋裡蒸約 20 分鐘就大功告成（台灣客家美食交流協會，2018）。

2、蓬萊米—發板

發板的材料主要有蓬萊米粉、糯米粉和低筋麵粉，先將三者混在一起，再加糖和酵母粉。把所有的粉類都攪拌均勻後將溫水倒入，最後再放入蒸鍋裡，經過約 1 小時後取出就成形了（台灣客家美食交流協會，2018）。

3、在來米—水板

(1) 北部客家水板

北部的客家鹹水板以在來米所製作，先把在來米浸泡在水裡 3 小時，再磨成漿。之後加鹽放 2 小時，再把它倒進不銹鋼鍋裡，並隔水加熱。過程中攪拌到微黏後，分成小碗蒸大概半小時後就熟了。水板配料的部分則有：蘿蔔乾、小蝦米，以及韭菜。把這些配料放進鍋裡用香蔥酥油炒香後，再放到水板上面就宣告完成（台灣客家美食交流協會，2018）。

甜水板則是與鹹水板的第一步驟一樣，米磨成漿之後再倒入黑糖和砂糖。經過隔水加熱與均勻地攪拌後，再分碗蒸大概 15 分鐘即完成（台灣客家美食交流協會，2018）。

(2) 南部客家水板

南部的的水板先讓在來米浸泡在水裡 4 小時，將米加入冷水磨成漿後，再把分盤的米漿加入鹽和滾水攪拌到糊化。下一個步驟則是放入蒸鍋裡蒸大概 20 分鐘即可。最後再把蒸好的板淋上醬油，再撒上花生粒、蘿蔔乾、白胡椒粉就大功告成。由此可見，南、北部鹹水板的差異主要在於配料的不同（台灣客家美食交流協會，2018）。

南部的甜水板和與北部的則沒有太大差異，材料和步驟都大致相同（台灣客家美食交流協會，2018）。

(三) 米食與客家文化之連結

從上述米食料理種類的介紹、〈客家板十唸〉等俗諺可知，米食在客家飲食的存在是不可或缺的，不同種類的米食料理甚至對應不同的米種、用途和時節等，好比水板就是客家人的小點心，許多人嚐到水板都會想起童年的時光，因為水板比較有飽足感，所以早期客家人會用水板來替代母乳（劉澤玲，2010）。

又例如艾粄有對客家人有更深一層的意義，因為在清明節時，客家人都會用艾粄祭拜祖先而後食用，並帶著艾草在身上以達到避邪的效果，保佑且促進身體的健康。而過年會食用的發粄，對客家人來說則代表了一整年的運勢，因此在製作的過程中非常忌諱口出穢言，或在製作過程中有喪家者進入廚房。在米食與客家文化的連結中，若發粄上的裂縫裂得越大，代表該年的運勢會越好（劉澤玲，2010）。

二、客家米食與閩南米食之比較

為比較之方便，本部分選擇了客家艾粄、粢粑和水粄，與閩南草仔粿、麻糬和碗粿來做探討。

（一）艾粄與草仔粿

客家艾粄與閩南草仔粿兩者的差別在於，客家艾粄作法多以添加艾草為主且口味單一，野艾多長於臺灣低海拔山野至中海拔山區，剛好是多數客家人居住的地區，因而容易取得。而閩南草仔粿傳統作法大多使用鼠麴草，鼠麴草多分布在臺灣海濱至中海拔一帶，草仔粿在內餡上也較豐富，有蘿蔔絲、香菇、蝦米與絞肉等（李鍾旻，2020）。

（二）粢粑與麻糬

閩南人所吃的麻糬，在客家米食中則稱為粢粑。客家粢粑與閩南麻糬最大的差別在於配料的食用方式，客家麻糬的配料是用沾的，包括花生粉和砂糖，閩南人則會把配料包在麻糬裡面（客家委員會，無日期）。

（三）水粄與碗粿

根據筆者品嚐之水粄，以及專賣水粄的佳鄉米食店老闆訪談，閩南碗粿的作法是以餡料與米漿一起蒸，餡料包含了豬絞肉、香菇等，再淋上醬油膏，口感偏綿密。客家水粄的佐料則是鋪在上面，且比起閩南的碗粿水分較多，吃起來較Q彈，佐料則是以具客家元素的蘿蔔乾、豆干、韭菜花為主。

（四）小結

從以上的比較中，可知客家艾粄與閩南草仔粿有材料上的差異，這樣的差異很可能又與兩個族群的地理位置分布有關。而粢粩和麻糬則有配料食用方式上的不同。水粄和碗粿也有不包餡與包餡的差異，佐料差別亦顯示出客家人愛好鹹香醃製品的特性。

表一：客家米食與閩南米食比較表

種類 客家／閩南	客家米食	閩南米食
艾粄／草仔粿	稱艾粄，以添加生長在台灣低海拔山野的野艾為主要材料。	稱草仔粿，大多使用長於海濱至中海拔一帶的鼠麴草為原料。
粢粩／麻糬	稱粢粩，配料是用沾的。	稱麻糬，配料是包在麻糬裡面。
水粄／碗粿	稱水粄，配料主要有蘿蔔乾、韭菜花、豆干，且是鋪撒在水板上，水粄水分較多、口感較軟Q。	稱碗粿，配料包括豬絞肉、香菇等，且是包在碗粿裡面的餡料，口感較綿密。

(表一資料來源：筆者參考本節段落自行製表)

三、客家米食與苗栗市在地的連結

本部分欲探討客家米食與苗栗在地社區的連結，在此我們事先閱讀張凱翔（2013）的文獻後，發現苗栗市的嘉盛社區有舉辦粄仔節，因此進一步與嘉盛社區發展協會的張總幹事聯絡、訪談。以下則透過訪談的內容，深入探討客家米食的歷史、客家米食與苗栗市在地的連結、客家米食的意義與價值。



圖二：張總幹事介紹客家米食
(圖二資料來源：筆者自行拍攝)

（一）客家米食的歷史

客家米食除了先前提到的，可以為辛勤工作的客家人帶來充分的飽足感與耐久消化外，張總幹事亦與我們分享客家米食的歷史與特性，例如客家人歷經四次遷徙，在遷移的過程中，若米食內部包有餡料，那麼食品會比較容易腐壞，因此客家米食大多沒有包餡料。為上述客家米食與閩南米食的差異，提供了一項可能的解釋。

（二）客家米食與苗栗市在地社區的連結

苗栗市嘉盛里為了營造社區、振興鄰里，同時考量要與既有的桐花節等地方節慶做出區別，因此選擇了「客家米食」作為社區營造的主軸，並在米食中進行創新，例如研發具有五行概念的彩色粄、彩色湯圓（圖三），這便是運用所謂的「藍海策略」。嘉盛社區發展協會的張總幹事對此解釋：「所謂藍海策略是，在同中求異的概念，比如說你做湯圓，早期通常是用白色或紅色，那我就想說我們要做彩色，那時候就研發這種五行粄的概念這樣子。」與此同時，張總幹事在選材時特別使用台灣在地的食材，以達到推動客家米食文化、社區經濟與在地化等目的。

不過嘉盛里運用客家米食以進行社區營造的過程中，也有遇到過一些挑戰，像是其他政府單位隨後舉行相似的活動而衍發出「粄仔節鬧雙包」的事件（張凱翔，2013），但這些困難也在嘉盛里居民的齊心合作下順利克服，透過客家米食的製作而更加凝聚了地方的向心力。



圖三：嘉盛社區研發之五行彩色湯圓

（圖三資料來源：筆者自行拍攝）

(三) 客家米食的意義與價值

從嘉盛里的社區營造過程中我們可以得知，客家米食除了可以運用在節慶和祭典之中，客家米食的製作還可以凝聚居民的向心力，如同張總幹事告訴我們的話：「我們希望透過米的二次加工，飯就是米變過來的嘛，也是算一種變化，然後經過不同的創意料理，然後讓我們台灣人能夠慢慢的回歸到正常愛吃米的習慣，也是配合農糧署的概念，因為農糧署希望就是說鼓勵大家多吃米飯的道理。我的想法就是在加值這個地方，當然每一個社區要做的米食有很多不同，我認為的價值就是在於把傳統的米食，不管作法也好、它的過程也好，都把它給繼續傳承下去，這是一個文化傳承的價值。另外一個希望就是回復到我們以前熟悉的那種米食生活飲食習慣。」藉由張總幹事的一番話，可知客家米食不僅僅是單純的食物，更有族群飲食文化的傳承意義、加值地方的價值。

參、結論

透過我們的研究，可知客家米食初步的種類、材料以及作法，還有這些粿食對客家人的特殊連結或意義。與閩南米食的對比中，也再度凸顯客家米食文化的特色，甚至可以從歷史的脈絡中理解客家米食特色的由來。

藉由與嘉盛社區發展協會的訪談，更進一步了解到客家米食除了彰顯過節氣氛外，還可以振興一個地方的發展。客家米食的製作不但可以讓社區有額外的收入，還能使居民增進彼此之間的感情和向心力。喚起大家的回憶、重回食用米食的動力。就如同張總幹事所想，米食不單單只是一樣食品，更是一個族群文化的傳承。

肆、引註資料

郭怡秀(2003)。**苗栗客家文化產業之研究**。九十二年度行政院客家委員會，獎助客家學術研究計畫。

劉澤玲(2009)。**甜粿的滋味—淺談客家米食的特色**。中華飲食文化基金會會訊，15(2)，55-60。

陳美虹(2017)。**粿文化與結群的變遷：一個苗栗客家村落的民族誌**。國立交通大學客家文化學院客家社會與文化學程：碩士論文。

于佩玉（2007）。**臺灣客家節令及其食俗文化研究**。淡江大學漢語文化暨文獻資源研究所：碩士論文。

劉澤玲（2010）。**客家米食文化在銅鑼傳統飲食中的傳承**。國立高雄餐旅學院台灣飲食文化產業研究所：碩士論文。

台灣客家美食交流協會（2018）。**客家廚房經典：食在台灣客家庄，傳承百年鹹香好滋味**。臺北市：帕斯頓數位多媒體有限公司。

李鍾旻（2020）。草包的智慧：草仔粿裡包了什麼「草」？。2021年2月1日，取自：
<https://biodiversity.tw/newpage.php?id=18>

客家委員會（無日期）。台灣客家「米食」—粿粿。2021年2月1日，取自：
http://webc.hakka.gov.tw/findhakkafood/rice_inside3_cht.html

張凱翔（2013年6月1日）。嘉志閣特色粿 多彩多滋味。喀報。2021年2月1日，取自：
<https://castnet.nctu.edu.tw/HakkaPeople/article/6939?issueID=458>