

臺灣客家菜的正名與推廣

【客家飲食文化：族群、歷史與比較國際研討會圓桌會議側記】

主 持 人：蕭新煌（中央研究院社會學研究所兼任研究員、國立中央大學客家學院講座教授）

講 者：陳靜宜（臺灣飲食作家）

楊昭景（思想·起文化廚苑創辦人兼院長）

夏惠汶校長（開平餐飲學校創辦人、董事長）

邱聿涵主廚（藍帶主廚）

講 題：臺灣客家菜的正名跟推廣

時 間：2022年9月18日10:30—12:00

地 點：客家文化發展中心 國際會議廳

主辦單位：客家委員會客家文化發展中心

中華飲食文化基金會

撰 稿：張容嘉（客家文化發展中心研究發展組 副研究員）





圖 1 圓桌會議主持人及講者，由右至左分別為蕭新煌教授、陳靜宜作家、楊昭景院長、夏惠汶校長、邱聿涵主廚（客家文化發展中心提供）

本次論壇為客發中心主辦之「客家飲食文化：族群、歷史與比較國際研討會」的圓桌會議，主持人蕭新煌老師首先指出連續兩天舉辦的客家飲食研討會，學者們討論客家飲食傳統跟記憶、客家菜的誕生、客家飲食文學等各種主題。圓桌論壇則分別邀請飲食作家、推廣飲食教育者以及主廚，分享他們對於客家菜的看法，探討面對全球化下飲食文化，當代客家菜如何維持傳統同時兼顧創新與推廣？

飲食的融入—客家菜亦是臺灣菜

首先，陳靜宜因為自身是米其林指南的特約記者，因此從 2022 年米其林指南裡的兩間獲選客家菜廳，觀察到三種客家菜餐廳；一種是標榜客家餐廳的純客家菜，一種是籍貫菜裡的「客家菜」，像是粵菜或川菜餐廳的主廚是客家人，在菜色裡加入了客家元素；另外一種則是客家創意料理。她認為客家人移動的歷史，包含珍貴的生命經驗，這些生命經驗滋養人的同時，也豐厚了食物本身。隨著客家菜加入不同的地方食材要素，像是廣東、潮汕、外省、大埔等，也期待客家菜最後能夠融入臺灣菜之中，增加臺菜的多元性，成為臺灣飲食的一部分。

楊昭景則從過去擔任高雄餐旅大學廚藝學院院長時提出的臺灣菜踏查計畫，出版《純釀的滋味—臺灣菜的百年變遷與風貌》一書，分享她在考察餐廳過程中的發

現。她認為其實很多餐廳儘管沒有標注是客家菜館，但卻使用許多客家特色食材，例如梅乾菜、桔醬或者九層塔、長豆等。一個菜系要標注出它的特色，可以從幾個地方觀察，主要是特色食材，尤其是早年生活比較困苦的時候，婆婆媽媽做醃製的手藝，大家公認客家婆婆比較厲害，所以看到豆腐乳醬，或者是一些醃製、曬乾的食材，大概會聯想到客家，因此她認為客家菜在臺灣菜裡沒有被消滅，只是很低調。

客家菜的變與不變—傳統風味與健康創新

對於客家菜發展的觀察，楊昭景認為客家菜在家庭裡的飲食，保留很傳統的特色，像是四炆四炒。但是另一方面，家庭裡的飲食傳承部分，當代的孩子們被麥當勞、7-11 養大時，可能比較沒辦法體驗真的食物滋味。在客家餐廳推廣的部分，她提醒儘管小吃是日常生活的一個飲食，但是餐廳在整體環境上像是餐具、餐桌椅要求仍應有所提升。最後是當代客家餐館要因應飲食健康意識求新求變之餘，仍必須要掌握其文化底蘊，像是保留經典傳統的美好滋味。

夏惠汶指出菜餚跟文化跟水土的風情、經濟環境都是有相關的，儘管隨著地域，生活環境都會有一些改變，但可以萃取出菜系的核心精神。例如談到日本料理就會講到壽司跟沙西米，所以他建議客家料理或也可以找出一兩道菜餚的故事性，把精神發展出來。邱聿涵分享客家菜對於自身而言就是懷念的家的味道。她曾經開設「美濃客家菜」餐廳，讓大家認識美濃客家人的飲食，但也曾面臨「客家怎麼走出去」的挑戰。她指出當代客家菜需要有橫向與縱向的架構連結。在各大超市上架客家系列的醬料，豆腐乳、醃製菜、醬菜、樹籽，提供了消費者利用結合新鮮食材自己做客家料理，其次是媒體行銷，讓年輕人在超商也吃得到客家小炒風味御飯糰，認識客家風味。最後是客家菜面對當代健康飲食風潮的調整，對此，她曾嘗試從傳統的「油、鹹、香」，改變成「減油，減鹹，不減香」，像是維持利用白胡椒粉、油蔥酥這兩個基本的客家調味料煸香，期待做出臺灣 style 的客家菜。

蕭新煌進一步提問客家菜風味的「香」如何定義，以及香是否代表某些不可或缺食材？針對蕭老師的問題，楊昭景則回應香味存在的化學成分，通常在於酚，食材裡不論是調味料或者食材本身，它會隨著燉煮溫度就會揮發出來，也就是說透過熱食就可以具體掌握香氣，客家菜裡的燉煮燒，其實已經把食物裡頭的化學、美好的滋味全部都融合在湯汁料理裡面。尤其是客家料理最為獨特精華的滋味就在於油、鹹、香的風味。其中醬油佔了很重要的角色，也呼籲在座的聽眾們要使用純釀的醬油，好掌握客家菜的調味。

Q&A 時間與結語

本場次的提問相當踴躍，首先有聽眾詢問如何推廣客家美食，亦有詢問紅麴酒釀是否屬於客家菜？最後則是關於客家家庭料理的提問，好奇客家家庭料理沒有辦法搬上客家餐廳的菜單，是否可能被納入在客家菜系裡面，以及與客家飲食認同的關係？

邱聿涵回應所謂家庭料理就是一個記憶的味道，其實客家有很多釀造的食材，利用純釀的味道就可以做出客家菜。像是利用隨手可得的紅麴燒豬肉，就是客家菜了。至於臺灣客家風味的料理推廣，邱聿涵認為近幾年客委會結合旅遊推動浪漫臺三線的觀光餐飲，利用客家陶器 DIY、木器製作客家料理，結合深度旅遊的漫遊慢食，或是楊昭景院長做的私廚將客家醬料帶進來，讓更多人透過體驗引發興趣，都是很好的推廣方式；進一步能從小眾市場走出，面向大眾。楊昭景亦認為所謂客家私房菜，就是你家裡怎麼煮都是獨一無二的口味，儘管紅麴與紅糟是相當類似的產品，亦難以區分族群性，但楊院長仍非常鼓勵客家婦女，把醃製文化繼續保留下來。夏惠汶進一步建議可以透過舉辦「傳家菜—媽媽的味道」的活動。收集客家傳家菜，例如客家小炒因為個人所處地區環境不同，每一家庭可能有不同的炒法、運用不同的材料，但或許可以透過這些數據裡抽離出客家菜餚的核心精神。

最後蕭老師提出總結，期待客家菜透過調味與其特殊性能夠融入和豐富臺灣飲食的文化內涵，其次也期待各界共同推廣客家菜的文化。

