

三義客家飲食文化演化模式之研究

范振德^{*}、高中^{**}、黃怡雯^{***}

摘要

客家飲食文化是中國飲食文化的一部分，更是人類歷史、社會與文化的累積。本研究首先透過次級資料分析法及半結構式深度訪談法蒐集三義地區客家飲食文化之相關資料，再應用紮根理論之編碼技術萃取客家飲食傳統元素，並透過主軸編碼及選譯性編碼得到客家飲食融合及發展元素，解析客家飲食文化之演化，探討三義未來客家飲食文化的傳承與發展。三義客家飲食文化演化模式探討之結果，正可呼籲客家飲食文化應鞏固客家傳統元素，並且融合健康養生概念，朝向客家綠色飲食文化之永續發展方向演進，傳承發揚客家傳統飲食文化。

關鍵詞：客家飲食、飲食文化、紮根理論、綠色飲食。

* 嶺東科技大學觀光與休閒管理系助理教授，臺中市，臺灣

** 靜宜大學觀光事業學系副教授，臺中市，臺灣

*** 通訊作者，靜宜大學觀光事業學系碩士，臺中市，臺灣



Study on the Evolutional Model of Sanyi Hakka Dietary Culture

Woody J.-D. Fann*, Chung Kao**,
Yi-Wen Huang***

Abstract

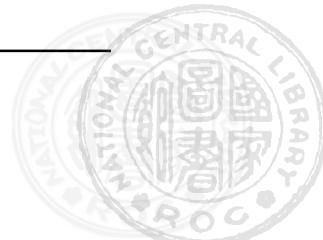
Hakka dietary culture is not only a part of Chinese dietary culture, but also the accumulations of the culture for the times and a glimpse of the historical, social and cultural change. In this research, firstly, the methods of secondary data analysis and semi-structured in-depth interview were used to collect the secondary data and first hand data. Then, the characteristics of Sanyi Hakka traditional dietary culture also could be extracted and coded by ground theory. The elements of convergence and development could be got by axial and selecting coding respectively as well. Concluded the research of the evolution of the Sanyi Hakka dietary culture, the excellent traditions of Hakka dietary culture should be inherited and reserved towards the sustainable development of the green dietary concept of healthy improvement.

Keywords: Hakka dietary, Dietary culture, Ground theory, Green dietary.

* Assistant Prof., Dept. of Tourism & Leisure Management, LTU, Taichung, Taiwan.

** Associate Prof., Dept. of Tourism, PU, Taichung, Taiwan.

*** Corresponding author, Master, Dept. of Tourism, PU, Taichung, Taiwan.



壹、緒論

臺灣於2008年提出「牽成客家、繁榮客庄」之政策，『設立客家特色產業發展基金』，主要係選擇具有發展潛力的客家特色產業，如木雕、膨風茶、紅麴、粄條、粢粑、仙草、擂茶、花布衫、客家菜等，提供全方位的規劃與協助。因此，具有上項觀光資源之三義「客家」鄉鎮，儼然已成為台灣在地特色觀光矚目的焦點，而客家飲食的議題在近年來亦逐漸受到各研究者之重視。

客家飲食是人類歷史、社會與文化的累積，更是中國飲食文化的部分瑰寶。重新認識客家菜，不但是客家人的重要課題，也是重新認識客家的先驅性課題（鄧之卿，2009）；而獨具特色之客家飲食，在客族形象與客家文化意象的塑造上，亦扮演日益明顯的關鍵角色。對於一般人而言，提到客家菜不外乎就是客家小炒、薑絲炒大腸、梅干扣肉、客家粄類食品、鹹香肥…等印象；客家菜的「鹹香肥」到底是不是客家人的常民飲食習慣？然而，就客家人的「日常生活」的飲食習慣而言，或許「粗食」、「飽食」等客家菜更能寫實的傳遞客家飲食文化。而客家飲食之演化為何？其重要飲食元素為何？遂成探討客家飲食重要的項目之一。此外，大眾對客家飲食之刻板印象，在現代輕食、慢食與強調綠色飲食及舒活的主張下，是否仍可代表傳統與現代之客家飲食，值得深究。

本研究主要動機在台灣新建構的多元文化氛圍中，以苗栗縣三義鄉客家聚落之傳統客家飲食為研究對象，期望展現在眾多的客家美食、客家風情、客家小鎮等等的招牌中，解析客家飲食文化有何元素？其未來發展又將會是何景況？藉此探討，期望有益於客家飲食文化之弘揚，並帶給觀光客一個道地的客家飲食體驗與感動，最終得以探究客家飲食文化從傳統演化至現今，乃至未來之發展模式。

客家研究近年來逐漸成為研究的顯學，相關研究幾乎涵蓋了各個層面。環顧既往之客家學術研究，從語言到禮俗文化或從客家淵源到移居的客家族群分布，此類研究汗牛充棟；但是，有關客家飲食的研究卻相對的少；在少數的文獻中，客家飲食之研究仍停留在客家菜之介紹及少部分客家飲食文學之探索；如何能回歸客家主體的飲食文化脈絡，也就成為重新



認識客家飲食文化的重要課題（陳板，1999）。因此，本研究目的在於探討客家飲食之過去傳統元素、現代融合元素與將來之發展元素為主，冀得探究客家飲食文化之演化模式，所得結果可做為傳承與創新客家飲食文化憑參。

貳、文獻探討

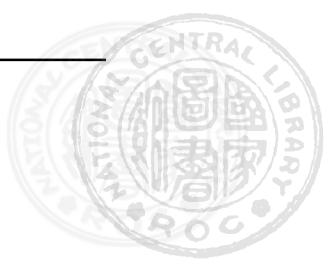
一、客家飲食

民以食為天，客家人的生活可以說是從「尋食」開始的。遷移至台灣的客家人為了生存，在地理環境較不方便的山區，勤奮儉樸，也因為在這樣的奮鬥過程中，留下了很多與其他族群不一樣的文化和傳統。因此在尋食的歷程中，食物及飲食文化之演化，更是客屬族群文化的表徵，透過個人與特定社群對食物的喜好，或習以為常的感官知覺經驗，食物成為區辨客家族群與他群之間有所差異的重要基礎。

客家菜沒有又多又繁又雜的菜色，也沒有又難又澀又深的製作技巧。客家菜的特色在其濃郁的原始風味，料理儘量以真面目呈現（黃菊枝，2002；鄧之卿，2009）。客家社群也習於就近從容易取得的日常食材，烹調出「客家菜」的文化標籤。因此，在飲食習慣與客家族群意識的雙重影響下，客家社群日常所吃的家常菜，被轉變成族群特色美食。

飲食除可以作為確認社會秩序的一種手段外，飲食也可說是個文化的儀式展演，不同的社會以不同的飲食方式來確認該社會的文化意義（Bell & Valentine, 1997; Stephen, Murcott, & van Otterloo, 1992）。因此飲食是文化，也是品味，任何主張和創意，都指向一種生命的胃口，而這種生命的胃口來自對食物的好胃口（焦桐，2003）。飲食除可以作為確認社會秩序的一種手段外，飲食也可說是個文化的儀式展演，不同的社會以不同的飲食方式來確認該社會的文化意義；因而食物是重要的認同標誌，它既連結了差異性，也同時區分了彼此，是負載這些象徵的有力介質（賴守誠，2008）。因此，客家飲食文化不僅體現在日常的飲食生活之中，而且突出表現在逢年過節、婚喪喜慶、神明祭祀等重大民俗活動裏（楊彥杰，2000）。

早期客家菜大體講究「肥、香、鹹、陳」的口味。客家人的飲食除講



究口味外，更具有區域性的特色，無論是從穀薯主食、食材、菜餚、蘸醬料、粄食、點心、飲料等都有其特殊料理之處，因此客家飲食可自成一格；並以「客家菜」聞名，還常被稱為「客家美食」，堂而皇之的與其他風味餐一較長短。此外，早期客家人因感念耕牛的辛勞，排除宗教因素，也不吃牛肉；也因居住靠山而不近海，故對海鮮類並未發展出獨特的料理；肉類都是以豬、雞、鴨、鵝等家畜為主；加上客庄早期的食俗與食器多重實用，深具常民性格。因此客家特色菜餚與生活環境、生活型態有密切關係（黃永達，2004）。

三義鄉地處山區，處處都可看出客家先民早年勤奮創新的精神。由於住在山林中，與自然共生，因而培養出靠山吃山的生活方式，展現在客家傳統飲食上。另隨著觀光發展，三義舊山線地區的開發，許多頗具特色的客家傳統米食及特色餐廳，如雨後春筍般林立在三義各觀光景區，亦正足以呈現客家生活樣貌與先民智慧予遊客體驗，諸如具客家文化特色的擂茶也在三義流行起來，如今亦已發展成觀光特色之一（林如森，2009）。另融合現代觀光客之飲食趨勢，各家餐廳亦本著道地客家料理之精神，隨觀光客之口味加以調整，少油少鹽的清淡飲食需求，亦融入客家飲食料理中，深受遊客讚賞。

客家美食可說是台灣客家文化的代表項目之一，諸如客家粢粑與擂茶，這兩個兼具美味與現場表演雙重效益的飲食，或多或少鼓舞了更多觀光客參與客家文化（王遠嘉，2010）。然未來客家飲食文化之發展為何？引起本研究探討興趣。

二、綠色飲食

綠色飲食是近年來的飲食趨勢；觀光客在觀光旅遊之際，總是希望品嚐當地當季最新鮮的特色飲食，隨之引發綠色食革命，強調4R之概念，意即Reduce(減少使用)、Reduction(減量使用)、Reuse(物盡其用)、Recycle(循環再用)。

歷史上客家菜並沒有形成獨立的菜系，但客家菜切合綠色飲食當地當季之精神，減少交通運輸，踏在時代浪尖上，展現出當今之客家飲食文化特色。王增能（1995）先生亦曾論述客家飲食特色在於素、野、粗、雜的傳統吃法；故在選料方面大都以當地土產為主，尤其注重山珍野味、家禽



家畜以及米食、番薯等土產材料。而其乾醃製品，風味絕佳，在客家菜肴中有著不可替代的地位。客家婦女擅長將當季多餘之農產品或肉類，以醃製之工法予以保存，醞釀特殊的客家風味；符合綠色飲食物盡其用之綠色飲食精神。此外，客家人「不吃巧而吃飽」，早期客家人戮力工作，對於飲食注重飽足感，故多會有剩菜飯；而婦女蓄養牲畜，大都會以剩菜飯或田野間採收多餘之綠色菜蔬為其主要糧草，故循環再用之精神亦符合綠色飲食之要義。最後，客家菜肴風味以香鮮、原味為主，主要材料均是取自農家自產的牲畜禽蛋以及淡水魚等，甚少摻用其餘之食材，正符合減量之綠色精神。整體而言，客家飲食大致上均妥善地利用當地的自然地理條件、當季物產資源以及社會人文環境的交互影響，減少使用遠途運輸，降低能源消耗，是十足的綠色飲食典範。

參、研究方法

一、研究工具

本研究之進行，首先蒐集並閱讀相關文獻與次級資料，進而形成本研究的概念架構及訪談內容之建構基礎。其後，針對居民進行一對一之半結構式深度訪談，期能透過客觀的原始資料蒐集，能將分析結果具體呈現，進而瞭解居民對三義客家飲食的真實元素為何。待訪談結束後，繕打成訪談逐字稿，再經由後續之紮根理論授權之Atlas.ti軟體分析、不斷地歸納訪談內容，冀以從中釐清、修正本研究所欲得知之客家飲食元素真實內涵，接續可針對特定議題與變項，深入繼續抽樣與訪談，冀以獲得最終之理論或模式。

(一) 次級資料分析法 (Secondary data analysis)

本研究自期刊、報章、雜誌、網頁及社群網站中蒐羅有關客家飲食文化之相關資料，再佐以數次踏勘三義樣區，蒐集相關資料。

(二) 半結構式深度訪談法 (Semi-structured in-depth interview)

本研究依照紮根理論之設計，另採半結構式深度訪談法完成資料蒐錄



工作。主因紮根理論強調最終理論之建構，過程中必須不斷透過研究者之審視，務求資料之理論性飽和，故受訪者必須依研究需要，不斷地進階訪談相關之利害關係人，方易使資料飽和。

本研究針對研究題旨，透過設計訪談大綱，探尋目標受訪者對欲探究內容之看法與親身經歷，並得以探析出受訪者的動機、信念、態度、作法與看法等，目的在於取得正確的資訊或瞭解訪談對象對某一特定議題的看法、態度與感受；並根據研究者的理論觸覺（Strauss & Corbin, 1990）和發現談話內容的深度進行調整；此訪談法除有助於釐清客家飲食傳統元素的具體內涵外，更可藉由次級資料分析法之印證，在訪談者之引導下，透過共同議題之討論，腦力激盪，探知更深層之議題內涵。

二、研究對象、範圍與限制

客家民族散佈世界各個角落，演繹成不同之客家飲食文化。由於三義是傳統客家庄，擁有眾多傳統的客家聚落，自然與人文資源豐富；鄉民有客家人，閩南人，外省人等，這些民族在語言、文化、風俗等各方面都有所差異（范振德、游瑋婷、孫秋月，2012）。依據1957年10月鄉公所之調查，當年全鄉總戶數為2,024戶，使用客家語戶數即有1,911戶，客家人約佔94.4%（三義鄉公所，2016）；而今客家人口亦佔該鄉人口八成以上（行政院客家委員會，2011）。故本研究對象主要鎖定在三義客家居民之飲食文化為探討主軸，期望透過樣本的有效抽樣，探知客家飲食文化之演化發展。

紮根理論作為質化研究策略，係以案例與理論間的關係為依準，因此案例的多寡全憑研究者的判斷，並不像量化研究般為進行統計分析，在樣本上必須達到一定的標準；紮根理論抽樣與數量之判斷，研究者可視理論性飽和而決定，這樣才能一方面符合科學的邏輯，一方面也保持研究上的彈性。故在資料的蒐集過程中，若同質性的資料一再的出現，且已達相當多的程度，那麼研究者此時便可宣稱此一概念間的關係已達「理論性飽和」的階段（Strauss & Corbin, 1990），此時便可停止蒐集的動作。

本研究以三義當地客屬居民為研究對象，主要採用一對一半結構式深度訪談法進行調查，以三義當地世居居民及耆老為訪談對象，藉由滾雪球抽樣，訪談三義地區熟稔客家飲食文化的居民。訪談是依據訪談大綱與訪談對象直接交談，獲得先民及居民平日之客家飲食情形，藉以深度發掘他



們對客家飲食文化的體驗與看法，以建構本研究重要意涵。

本研究深度訪談居民及耆老，並以紮根理論授權之Atlas.ti軟體進行見實編碼（vivo coding）及開放性編碼（open coding）（何慧群、范振德、陳怡君、許思景、永井正武，2015；陳麗萍、范振德、永井正武，2012）進行編碼。人數並隨主軸性編碼（axial coding）及選譯性編碼（selecting coding）之進行與資料變異之蒐集需求，抽樣人數隨之改變。主要抽樣步驟如下：

- (一) 於見實編碼及開放性編碼階段，以一對一訪談了 12 位世居在三義至少 20 年以上之居民及耆老，俟資料達到理論性飽和，滿足本研究探尋客家飲食文化之傳統意涵。
- (二) 隨主軸性編碼及選譯性編碼之需求，又另加訪談了 8 位受訪者，此關係及歧異性抽樣（relational & variation sampling）滿足了本研究探尋客家飲食融合元素與發展元素之演化過程之證據。
- (三) 本研究抽樣人數計有 20 位，資料即已達到理論性飽和。

三、Atlas.ti 質性資料處理分析

紮根理論的創始者為Barney Glaser與Anselm Strauss，強調如何從資料中發展理論或模式；紮根理論是對任何特別形式的資料，進行質化研究資料之比較、分析；此方法論的出現，強調在社會研究中經由系統化的施行與分析以獲得理論（Corbin & Strauss, 1990）。

紮根理論遵循科學原則、比較的原則驗證假設，亦即經由歸納與演繹的循環，二者交替運行，直到把所蒐集到的抽象化龐大原始資料予以縮減、轉化成為概念，以致形成理論；被定位為質化方法中最科學的一種方法之一。由於紮根理論研究方法所使用的資料，除了是微觀的、從當事人眼光出發的，它更是紮根於具體的時空裡、大環境裏、和事情的發展過程之中（Strauss & Corbin, 1990），因此其較著重於結合歸納與演繹，並持續的使用比較與分析的方法，最終推導得到理論或模式。

由於紮根理論是以最有系統的方式建立、統合及綜合科學知識的最終產品，強調資料必須透過不斷地演繹與歸納，得以產生理論，或者修正理論。故重視資料必須先被概念化，而概念間要彼此相關，並就概念之間的



關係形成命題，強調理論的建構與驗證，將理論從實質理論推向形式理論，形成一個對現實世界的理論性說明，用來指導行動。本研究初始，即廣泛地蒐集有關三義地區之傳統飲食文化，經概念化並予以見實編碼及開放式編碼。另亦不斷地從三義飲食文化之傳統概念中，融合現代人之飲食特性，演繹三義客家飲食文化之遞嬗；亦即以紮根理論之主軸式編碼，探知三義客家飲食文化之融合元素；再從選譯性編碼，推導三義客家飲食文化之發展元素。

紮根理論中的「開放性編碼」係將所觀察或訪問的資料，以逐字、逐行分解；撰寫、整理備忘錄及寫作，是一種綜合回歸的工作（徐宗國，1996）。開放性編碼即是利用問題和比較分析來發展概念化（conceptualized）的（Strauss & Corbin, 1990），而從資料中蒐集而建立的「見實編碼」，更是以當事人的說辭為信，是更能反映由當事人眼光出發的概念建構。

將半結構式深度訪談得到之資料以逐字稿方式呈現，再以Atlas.ti質性研究軟體進行開放性編碼。開放性編碼之進行，首先由3位編碼研究員，先以見實編碼為開放性編碼之第一步驟，務求其概念化之開放編碼完成後，視研究目的及模式或理論之發展需要，再次完成有效抽樣及訪談，再經範疇（Category）命名，發展範疇之性質與面向，進而整合發展成主要範疇與副範疇之主軸編碼。

（一）最後以選譯性編碼完成核心範疇（core categories）之編碼任務。

四、研究信效度

由於分析信度受編碼者的技術、洞察力、經驗、目的與編碼規則的清晰性以及研究資料的繁簡難易所影響，因此編碼前，編碼員必須先行取得共識，亦即編碼之第一要務，就是需把資料轉化成概念，也就是將資料概念化，編碼研究員即可據以編碼；而且編碼後也必須由其他研究人員交叉比對（王石番，1989）。本研究依據研究目的，將受訪內容依客家飲食元素之概念，由3位編碼者先行個別獨立進行，經獲取關鍵字與分類規則後，最後由此3位熟悉編碼分析之學者進行協商、討論，取得資料概念化之共識後，完成資料的開放性編碼分析，本研究開放性編碼之協商與討論，編碼後，三人的編碼信度檢測，信度必須通過（Kassarjian, 1977）所建議的Cronbach α 值0.85標準以上才終止。而需個別開放性編碼者，則由編碼研



究員自行予以紀錄，最後再邀集編碼研究員以評審團法（Budd, Thorp, & Donohew, 1967）進行開放性編碼。

本研究效度之驗證，本著紮根理論之要義，除部分研究者本身為客家人外，為排除主觀意見之慮，亦格外商請熟稔客家文化之專家學者2位，協助檢視本研究之文本資料，藉以達到三角交叉檢驗之效度要求。

肆、結果與討論

一、客家飲食傳統元素

台灣客家文化源自山下的「河壠」，河水要順勢而下，流向壯闊的海洋，這才能形成台灣新客家文化的萬丈光芒（曾喜城，1999）。隨著不同的自然和人文處境，客家飲食文化有各式各樣的在地化現象；如美濃粄條、新埔粄條以相同名稱呈現，口感卻十分不同，一南一北各自創造了令人垂涎的客家美食，這種豐富而多元的客家菜現象，正是台灣客家的生命泉源。本研究正視地域性之差異，鎖定客家人口佔八成以上之三義觀光地區為研究對象，正符合文本探討之主軸與抽樣要求。

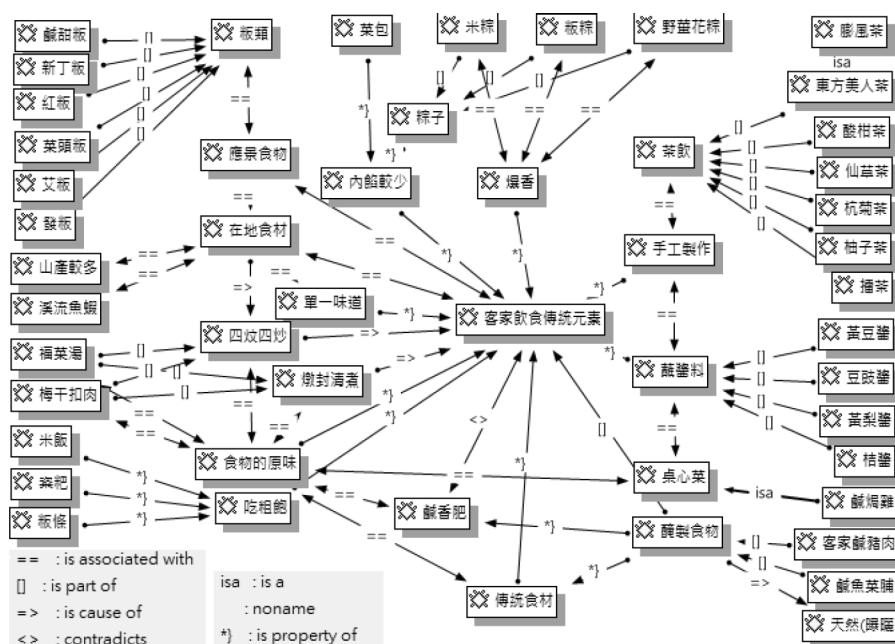


圖 1 客家飲食傳統元素解析

圖1所示係客家飲食傳統基本元素之編碼結果。早期，客家先民移居台灣，過程比一般移民者艱苦，且多居住在山地或丘陵地等較不適合耕種的區域，使得糧食缺乏，食物種類相對有限，飲食習性則偏重米食、蕃薯及粄類，配合醃製食物及茶飲，率以「吃粗飽」為主的實際觀，菜色變化甚小；料理調配上則以單一味道及天然為主。因此客家常民生活飲食習慣會因為所處之環境而順應自然，影響客家飲食之食材結構，諸如客家飲食食材中，大多與山產、溪流魚蝦及茶飲相關。有道是靠山吃山，大部分食材主以當地生產之茶類、季節蔬果及溪河魚蝦為主，配合小部分之山產，架構客家飲食之在地傳統基本元素。

客家飲食文化與其他族群的飲食文化相較是有所差異的。諸如大部分台灣客家人一日三餐以乾飯為主，甚少吃粥；另因住在山邊，所以較少吃海魚類食品，此與福佬人較常吃粥飯，並食用較多海產食品有所差異。圖1所示，客家飲食之傳統元素，經資料概念化、收斂及縮減後得知，客家傳統飲食之特質在於取用在地食材及強調食物之原味、手工製作，最主要的是以米食為主，能吃粗飽才能上山下田做粗重之勞力工作。至於用來米磨成米漿晾乾篩製成條狀之米篩目及各式粄類，與福佬人稱之米苔目雷同，然各式米篩目與粄類，除了口味、食材及內餡不同外，福佬與客家早已互通有無；只不過客庄米篩目維持用在來米做成，福佬幾乎都以河粉代替了（曾喜城，1999）。而粽類之內餡則因各地而異；總括而論，客家粽大多仍保留傳統內餡較少且以菜脯為主之口味，而其餘族群之口味及內餡，則偏向現代人較喜歡內餡較多、料較多元之口味。

客家米食中以粄最為有名，由於「粄」是最有特色的客家米食之一，客家人手藝精巧，創造出多種風味獨特的「粄」；客家人無論是婚喪喜慶、逢年過節、種田割稻，常常會製作粄類，作為耐飽的主食。民間有人將「粄」文化整理成順口的客家粄十唸：「頭椎、二耙、三甜粄、四惜圓、五包、六粽、七碗粄、八摸婆、九層粄、十紅桃」。相對於閩南的粿，但又不盡相同。客家做法是以米磨成米漿後，經脫水、搓揉、炊蒸等功夫所製作而成的傳統米食糕點，可說粄字是客家人的專用字（王增能，1995）。

粢粑素為客家人所喜食；客家人在中元節獻粢雖與佛教傳說有某種歷史淵源，但歷經演變已成為一種敬奉祖先的民俗活動了（劉錦雲，1998）。臺灣地區的客家人辦活動或聚會時，經常用粢粑來招待鄉親父老，也是客



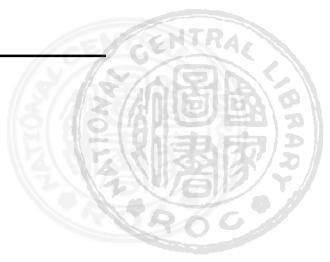
家族群向來賓表示歡迎的重要食品之一。台灣客家人還喜歡吃粄條，南部客家人則稱為面帕粄，這種食品亦頗受觀光客喜愛。

早期科技不發達，人們對食物保存，無法藉由冷藏或冷凍方法進行保存，大多採用鹽或糖醃漬食物，藉以達到食物保存之效果。經訪談發現，醃製食物仍屬客家傳統飲食的主要基本元素之一，諸如北部客家特產「桔醬」、南部客家特產「黃梨醬」和到處可見的「豆豉醬」，都是具有地域性之傳統客家食材。這些醃漬菜、菜乾共同特色，除了「鹹」還有就是「耐儲藏」，不論取其單吃還是入菜烹調，樣樣都很適合佐餐下飯，帶有濃濃且親切的鄉土風味，為許多觀光客喜歡食用的醬類食材。

「四炆四炒」亦是客家飲食融入當地食材的經典菜餚；俗諺：「女人會四炆四炒，灶下無麼个毋曉！」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、麵」等食物保存方法。常言道：少了福菜、梅乾菜、黃豆醬、鹹菜、瓜仔脯、蘿蔔乾、…等，客家菜就不成味了。

茶與咖啡雖是全世界人們通俗愛喝之飲料，但也因人因地而異；早期咖啡未普及時，客家人較喜歡「食茶」。茶不僅是尋常人家開門七件大事（柴、米、油、鹽、醬、醋、茶）中的一項，也是生活的必需品之一。「食茶」更是客家人的一種普遍愛好（劉錦雲，1998）。客家人以茶待客之俗盛行，認為茶水是一種男女老少皆宜的保健飲料，有祛病健身的療效（溫珍琴，2007）。茶除對客家人有很重要的意義，並已衍生出豐富多彩的客家飲茶文化。客家人不管在台灣或大陸原鄉，多居住山林壁角，種茶為生者比比皆是；愛喝茶成了客家人的天性。

古人云，品茶一人得神，二人得趣，三人得味，七、八人是名施茶。客家人除承繼先民的品茶範式，還有自己獨特的神韻（劉錦雲，1998）。台灣北部的桃竹苗丘陵地區，空氣潮濕，雨量均勻，土壤富有機質，非常適合茶樹的生長，居住在此的客家人，配合天時地利，造就了當地茶產業的興盛，發展出著名的「白毫烏龍」，俗稱膨風茶。膨風茶從清代末年就已是外銷國際的高級茶葉，由於價格高令人難以置信，客家話稱「誇大吹牛」為「膨風」，於是這種茶就被稱為「膨風茶」。相傳百年前，英國女皇品嘗到這種茶的風味，讚嘆不已，將這種來自東方的茶，賜名為「東方美人茶」。客家庄還有其他茶類，諸如擂茶（有的地方叫鹹茶、麵茶或擂米茶）、酸柑



茶、仙草茶、杭菊茶等均受觀光客喜愛與品嚐。

傳統客家飲食之特質，在於客家人口味偏濃重，鹹、燒、肥、香、熟、陳的特色（胡希張等，1997）。「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緻表現。雖然各種菜有各種不同的作法及技巧表現，然而技巧是可以學得的，只有口味，是難以學習的，也只有口味，才可以真正表達各種菜的特色。從前農耕生活的需要，客家人很注重料理的香味、油脂和鹹度，形成了傳統客家菜的特色：鹹、香、肥（油）。鹹，一方面是因為容易保藏，另因客家人重勞力工作多，流汗多，特別需吃鹹的食物，以維持生理需求。客家菜雖然口味重，但是客家人擅於運用鹹味與其他食材結合，烹調之後，反而造就了客家菜餚別具風味的特色（鄧之卿，2009）。以肥（油）為例，客家人勤於勞動，身體需要較多的熱量，故需吃較油膩的食物。但由於早期客家族群以務農為主，經濟較居弱勢，對於脂肪類之攝取較為不足，相對其飲食習慣會偏向少油清淡為主。另，香是因為客家人烹調時習慣使用多種香氣濃郁、促進食慾的辛香料，蔥、薑、蒜、七層塔、艾草、拐絲等，這些辛香料除了香氣濃郁外，也有藥用的功效，對養身健康有助益。

事實上，真正好吃的食物是不需要也沒必要放進一堆化學調味料，也不需要太複雜的烹調方式，過度的處理反而讓人無法嚐到食物的原汁原味，變成生理之負擔。客家飲食口味雖以鹹、香、肥、陳為特色，但現代脫離農業社會耕作的時代已久遠，甚少需要以往之重鹹口味以因應工作之需求；改以清淡之口味取而代之，此觀點與以往之情形大相逕庭，故而有待進一步釐清現代客家飲食之融合元素及發展元素；後續報告係進一步邀請較年輕之客家族群及經營現代客家餐飲之經營負責人做深度訪談，重要結果如圖2客家飲食融合元素所示。

二、客家飲食融合元素

客家文化的範疇包括客家族群聚集的聚落空間，和在此一空間下有關的一切日常生活食衣住行等累積，也包括客家族群與其他族群互動的結果；時間面向可以是過去、現在和未來的事務（俞龍通，2008）。客家人不僅能傳承祖居地文化，又能融匯遷徙地諸多文化特色，更善於與聚居地的



土著文化相融合，形塑豐富的客家文化。客家飲食由於受地域性影響，顯現出因地制宜、順應環境變化的地方風味，因此南部跟北部客家飲食內涵確實有所不同（鄧之卿，2009）。

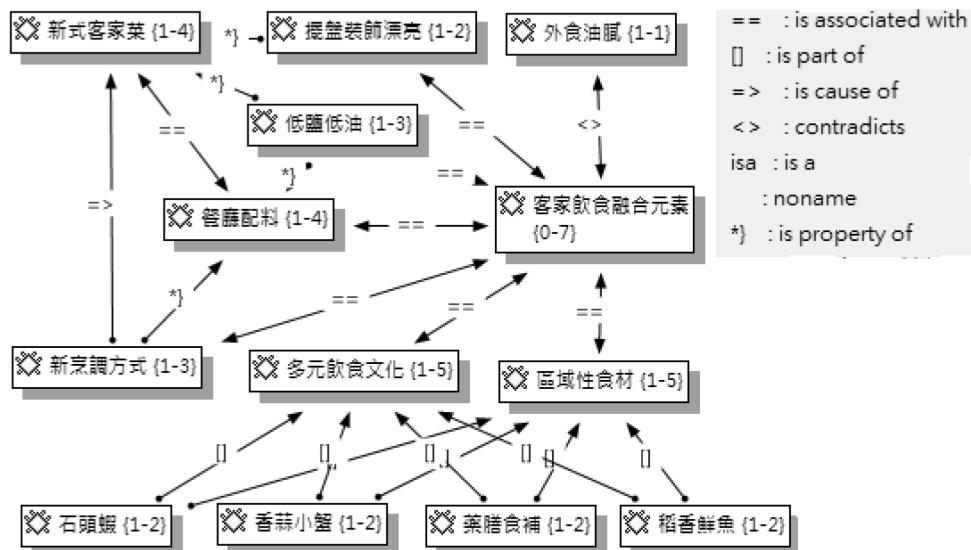


圖2 客家飲食融合元素解析

客家人平日雖粗茶淡飯，但甚好客；亦崇尚祭祖及重視節令喜慶飲食，因人、因事、因時而有不同的吃法和不同的飲食習俗，飲食文化更形多采多姿（胡希張等，1997）。圖2所示，由於時代之變遷，以往傳統客家飲食鹹、香、肥、陳之重口味已逐漸被現代輕食主義影響，取而代之者為低鹽、低油及新烹調方式之清淡口味飲食習慣與講究擺盤裝飾漂亮之精緻美食，形塑新式客家菜；而傳統少油清淡之飲食習慣，更融合了現今區域性食材及餐廳配料之多元飲食文化，造就了現代客家飲食之融合元素。因此在取材方面，早期客家族群多居住在山地丘陵地區，海鮮甚少食用；但現今交通便捷，社會環境丕變，客家飲食隨傳統遞嬗而有新的變化，許多的新式客家菜更融入了大量海鮮食材，諸如香蒜小蟹、石頭蝦、稻香鮮魚…等，不僅豐富了客家菜色，也開創了獨特客家風味（黃菊枝，2002）。

傳統客家菜，注重“香、味”，而不太講究“形、色”，不重視包裝，體現出客家飲食文化的精粹。台灣今日生活已呈多面向發展，平常大家吃慣了大魚大肉，反而能吃到忠於原味、健康平實、味蕾卻很豐富的鄉野小菜深受喜愛，此亦引起如何推廣及發展客家飲食文化的思維。

三、客家飲食發展元素

因應外食油膩及化學添加物愈來愈嚴重之情形，客家融合元素中發現了與現代養生相互衝突的地方，故而亟思探究現代客家飲食未來之發展元素為何？以下為本研究之發現。

由於時代的變革，口感特殊又樸實健康的客家美食，確實可以考慮予以精緻化、市場化及綠色化，如此既可保存傳統客家飲食的文化，又可用心將傳統食品予以再生，使傳統與現代能完全接軌融合，朝向綠色永續方向發展。

圖3所示係現代客家飲食之發展元素，因應現代人飲食口味之改變，創意新客家菜（養生餐）不再標榜重鹹及油膩口味，而是訴求健康概念的少油清淡口味。另綠色飲食概念之興起，強調在地當季的新鮮食材烹調料理，亦會是未來客家飲食文化之發展方向。

面對客家飲食推動商品化（commoditization）、差異化、產業化、文化化之需求，這些社會機制，促成客家飲食在最近二十年的台灣社會逐步崛起（賴守誠，2008）。然而，許多隨食品公司、餐飲業者推出道地的客家菜肴，諸如客家麻糬、梅干扣肉、柿餅、客家鹹豬肉…等等，造成差異化不見了，顧客看到的不再是食物的內涵與本質，反而被價格取代！此即食物商品化的結果。食物絕不應只是一個等待被消費的產品，它應可代表著幸福、認同、文化、快樂、營養、當地的經濟狀況及居民的生活情形等等（林欣怡，2009）。因此，客家飲食之未來發展元素中，在商品化之部分，應以客家飲食文化為精髓，因應現代人慢食、輕食及講究養生之需求，在綠色舒活的氛圍下，保留原有客家口味及在創新體驗之原則下，發展精緻之客家菜系，融入客家傳統故事元素，並予以量產及商品化。因此發展客家飲食文化，並結合文化觀光，發揮客家地區觀光休閒的潛力，以吸引觀光客到客家地區品嚐客家美食，體驗客家文化與提升觀光旅遊的樂趣，已蔚為現代客家飲食發展之重要意涵。



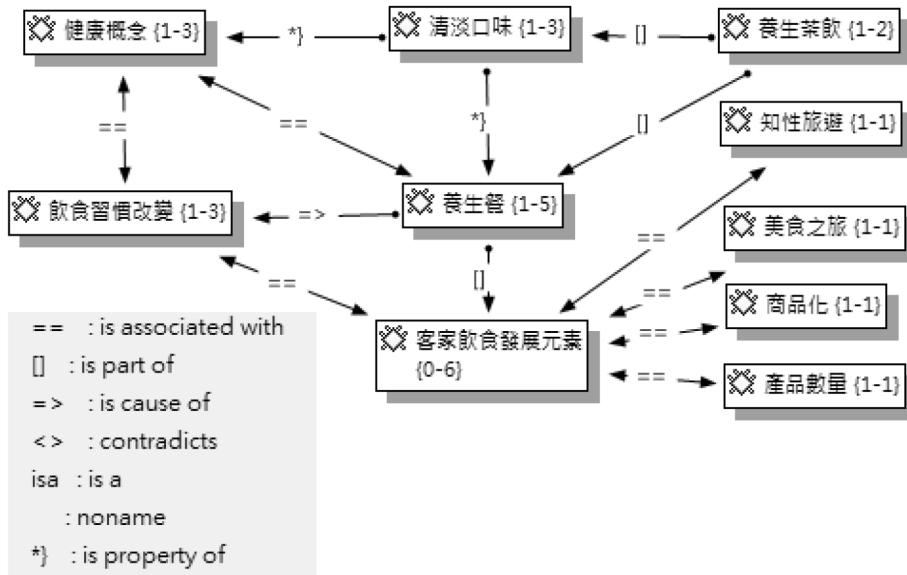


圖3 客家飲食發展元素解析

客家飲食在日常生活中的傳承，透過客委會跟飲食消費的結果，客家菜已變成一個新的符號意義，活躍在臺灣社會，所以客家菜它已經脫離一個日常生活的脈絡，變成一個新的消費的商品（黃釗玲，2012）。客家飲食的發展，已經從家庭化演化為市場化，客家飲食文化可能因為政府的宣傳、現代客家餐廳的大量增加，以及人們注重健康、養生飲食及客家飲食商品化使然，造成客家菜的內涵與演化模式已然改變。

四、客家飲食文化之演化

在今日單靠各類文物館展示傳統客家收藏品，已經無法滿足觀光客對客家文化與歷史之期待；因為展示除了傳遞展品訊息外，更要激發觀展者有如踏入時光隧道之感，重新感受當時古人生活時代之氛圍，並結合娛樂、趣味、教育及互動體驗，提供一體驗的美麗回憶，才能吸引觀光客。

台灣社會經濟變遷過程中，樂見客家飲食不斷的融合、創新；然而台灣推向國際舞台的特色美食，不應只有夜市小吃！泰式料理已然國際化，而韓式泡菜、日式料理（壽司）也眾所周知。台灣擁有多元之民族，應該可以發展更多元之飲食文化特色。圖4所示，若能存續客家飲食的傳統基本元素，融入各種外來飲食特色於客家飲食，融匯客家飲食文化，應能促使客家飲食朝向更多元化之特色發展，發揮客家飲食兼容並蓄之特色。亦即



客家飲食除應該以傳統基本口味為號召，不隨著他人的味覺做變動調整；客家菜餚的製作，更應傳承傳統客家菜的精華特色，並應隨時代的演進，融匯現代飲食之需求，研創符合現代人口味及養生需求的新式客家菜。

在客家飲食發展元素商品化方面，應知有效的感官刺激，方能使人們對體驗印象更深；而增強感官刺激的最簡單方法，就是用食物、飲料來刺激味覺（夏業良，2003）。故可融入體驗經濟之內涵，設計體驗活動，讓觀光客透過「打粢耙」或其它客家特色飲食的活動參與，在保留客家傳統基本元素之原則下，融入客家飲食文化及故事之體驗活動，發揚台灣之客家飲食文化，形塑台灣客家飲食文化的新興形象。

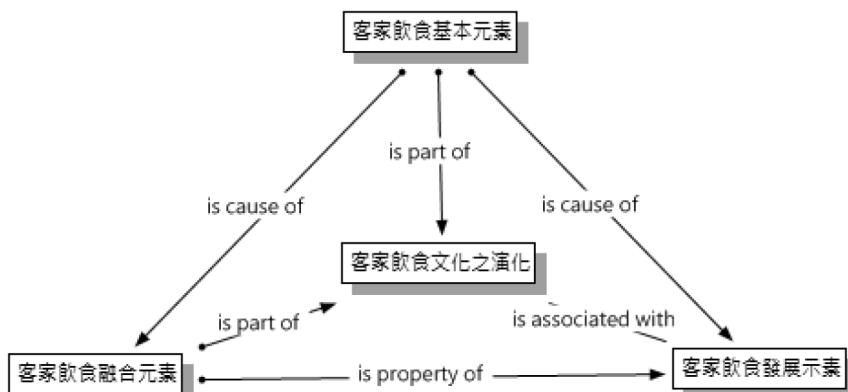


圖4 客家飲食文化之演化模式

圖4所示係客家飲食文化之演化模式推導，要發揚客家飲食文化，除了要先鞏固客家飲食之傳統基本元素外，更應融合客家文化體驗「知性與感性」與「美食之旅」等客家飲食發展元素於一身，提供觀光客體驗客家文化和歷史的空間，成為現代新興旅遊版圖中重要的一環。而飲食應是將可觸知之元素、事實及真實的連結，深刻連結當地的鄉土文化，冀得代表道地及本真的一種實實在在的客家歷史與文化。

客家美食已被形塑成觀光休閒與文化產業的重要資產（林淑蓉，2007）。未來客家飲食若要朝觀光產業發展，便應推動永續經營的理念，縮小對自然環境與當地文化的負面衝擊；除應致力於鞏固傳統客家飲食文化之精神外，更應兼容並蓄地融入現代健康養生之輕食與慢食訴求，本著綠色有機之具體作法，朝向永續經營方向發展，方能建構獨具特色之客家飲食文化。



伍、結論與建議

一、結論

中國飲食文化源遠流長，不同菜系各領風騷；臺灣更是集中國飲食文化之大成，方圓之內即可大啖中華美食。客家人順其移徙，處處為家，其間因地制宜演化之客家飲食為其文化特色。苗栗三義地區近年來隨著休閒觀光之熱潮，更將客家飲食文化特色發揮的淋漓盡致，引起本研究探討客家飲食文化之動機，冀以傳承及弘揚客家飲食文化。

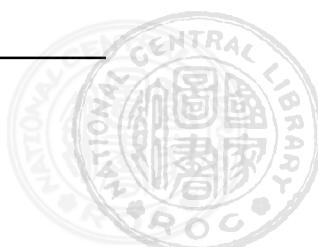
本研究透過次級資料分析法及半結構式深度訪談法蒐集三義客家飲食之原始基本資料，再透過紮根理論 Atlas.ti 之編碼分析，得到三義客家飲食文化之演化模式，其內涵主以客家飲食傳統元素為基礎，兼融現代健康養生概念之客家飲食融合元素，發展成綠色商品永續化之客家飲食發展元素，此三構面環環相扣，藉以建構客家飲食文化之演化模式。

二、建議

台灣地區客家族群分布廣泛，因地理環境不同，各地區客家飲食文化亦隨文化融合而產生質變與量變。故隨地理及飲食文化之差異，建議可針對臺灣北部、中部及南部地區的客家飲食文化進行全面調查，以了解更多元的客家飲食文化之演化，做為傳承與發揚客家飲食文化之依據。

參考文獻

- Bell, D., & Valentine, G. (1997). *Consuming geographies: We are where we eat*: Psychology Press.
- Budd, R. W., Thorp, R. K., & Donohew, L. (1967). Content analysis of communications.
- Corbin, J. M., & Strauss, A. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative sociology*, 13(1), 3-21.



- Kassarjian, H. (1977). Content analysis in consumer research. *Journal of Consumer Research*, 4(1), 8-18.
- Stephen, M., Murcott, A., & van Otterloo, A. H. (1992). *The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture*. London: Sage
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research* (Vol. 15): Newbury Park, CA: Sage.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*, 徐宗國譯，1997，質性研究概論，初版，巨流，台北。
- 三義鄉公所 (2016)。Retrieved from http://www.sanyi.gov.tw/sanyi_town-ship/normalContent.php?forewordID=2361&secureChk=32217f5814e06e4cb5056dalc43c052b
- 王石番 (1989)。傳播內容分析法-理論與實證，台北：幼獅文化。
- 王遠嘉 (2010)。苗栗客家意象飲食發展之研究。Retrieved from <http://120.106.11.159/ir/handle/310997200/6674>
- 王增能 (1995)。客家飲食文化：福建教育出版社。
- 行政院客家委員會 (2011)。99 年至 100 年全國客家人口基礎資料調查研究。Retrieved from <http://www.hakka.gov.tw/ct.asp?xItem=43944&catNode=2908&mp=2013&ps=>
- 何慧群、范振德、陳怡君、許思景、永井正武 (2015/4)。結合 Atlas.ti 與 ISM 於文本理解學範式研究。第一屆新教育與新教師學術研討會—海峽兩岸教師教育高端論壇，台中，台灣。
- 林如森 (2009)。三義鄉志中冊，觀光篇。
- 林淑蓉 (2007)。飲食文化篇《臺灣客家研究概論》，臺北：南天書局。
- 胡希張、莫日芬、董勵、張維耿 (1997)。客家風華：廣東人民出版社。
- 范振德、游瑋婷、孫秋月 (2012)。創新三義觀光意象發展策略。觀光休閒論壇-大台中城鄉旅遊之理念與實務研討會，台中，台灣。
- 夏業良、魯煒 (2003)。體驗經濟時代，台北：經濟新潮社。
- 徐宗國 (1996)。紮根理論研究法：淵源，原則，技術與涵義。



- 陳麗萍、范振德、永井正武（2012）。陶藝對高壓工作者之休閒價值研究。第十七屆灰色系統理論與應用暨第四屆感性工學聯合研討會，宜蘭，台灣。
- 曾喜城（1999）。台灣客家文化研究，台北：國立中央圖書館台灣分館。
- 溫珍琴（2007）。從客家飲食諺語看客家飲食文化，牡丹江大學學報(4)，39-41。
- 焦桐（2003）。台灣飲食文選，台北：二魚文化。
- 黃永達（2004）。台灣客家讀本，台北：全威創意媒體。
- 黃菊枝（2002）。山城客家味：台視文化事業股份有限公司。
- 楊彥杰（2000）。客家菜與客家飲食文化。第六屆中國飲食文化學術研討會論文集，台北。
- 劉錦雲（1998）。客家民俗文化漫談，台北：武陵。
- 鄧之卿（2009）。山居歲月—新竹客家飲食文化及體現，餐旅暨家政學刊，6(4), 353-377。
- 賴守誠（2008）。食物的文化經濟與農鄉發展：義大利慢食運動及台灣客家飲食運動的個案比較，農業推廣學報(24), 45-72。

