

客家美食



20302沈詩華
20512廖雅琪
20510黃羽彤

C 目錄 CONTENT

01

前言

02

客家炒米粉

03

客家小炒

04

客家鹹湯圓

前言

為什麼是客家美食？

我們組員三人都是客家人，再者我們都挺喜歡吃美食的，於是決定乾脆就做我們比較熟悉的客家美食。

我們要介紹的是米粉、客家小炒、鹹湯圓，這三樣都是大家熟悉，並且多數人吃過的客家美食。

米粉的由來

- 以前的米粉是用米作為原料的，現今因為口感的問題改用玉米澱粉為主原料，原本是因為五胡亂華，因為中國北方人習慣吃麵條，到了南方以[米]製作麵條，此為米粉的最早由來。台灣的米粉製造技術則是從中國大陸福建地區傳入，由於新竹地區的九降風，獨特的環境非常適合製造米粉，因而逐年發展成地方的特產。

- 關於新竹米粉的引進

引進時間

- 清道光年間~咸豐年間

引進人物

- 由郭泉等四兄弟從福建惠安引進

為什麼會改為使用玉米澱粉呢？

- 因為米粉都是使用**純米**來製作，但是純米製作有一個缺點，**黏度不夠且容易斷碎**。廠商對於其品質掌握不易，所以才會在製作過程中加入一些**玉米粉**，以增加它的韌度。
- **[在來米]**是製作米粉的主要原料，此米質地**鬆軟黏度低**，吃入嘴裡有爽脆口感。然而因為他的成品容易斷裂外觀不佳，所以米粉工廠才會想出加入玉米粉之做法解決問題。時日至今，純米製作的米粉已經絕跡了。

為什麼選舉場都會出現炒米粉呢？

- **便宜避免賄選**:過去法務部曾訂出**30元的賄選金額**做為參考，強調[適度餐飲]，造勢完吃便當、炒米粉，或是接送選名去選舉場，都不算構成賄選。2011年的最高檢查署已決定放寬標準，只要提供包子、碗粿、米粉炒麵，都不算賄選。
- **烹調方便，大眾口味接受度廣**:炒米粉不只烹調方便，而且配料很大眾化，幾乎都是**人人可接受**的家常料理，加上用簡單的袋裝、碗裝皆適合，炒米粉自然成為選舉中的首選寵兒。
- **親民、自在、零距離感**:台灣人最被大家稱頌的戒是[人情味]。所以在準備禮品上然要以能打動人心、博得感情才是候選人的目的。家常的料理，在造勢場合，大家都提供**炒米粉和貢丸湯、鹹菜鴨湯**等簡單料理，吃不完還可以打包帶回，不只能成功拉近彼此的距離，亦能營造親民的形象。

客家炒米粉製作

- 製作材料:

1.乾米粉	200	醬油1/2大匙
2.肉絲	100	鹽1/4小匙
3.紅蔥末	20 公克	糖(少許)
4.乾香菇	3朵	雞粉1/4小匙
5.蝦米	15	白胡椒粉(少許)
6.芹菜	80	烏醋1小匙
7.高湯	100	米酒1小匙
		香油(少許)

客家炒米粉製作過程

- 1.乾米粉放入沸水中汆燙約1分鐘，撈起瀝乾放入鍋中，蓋上鍋蓋悶10分鐘備用。
- 2.乾香菇泡軟切絲，蝦米泡軟，韭菜切斷，將韭菜頭與尾分開，備用。
- 3.熱鍋，倒入2大匙油，放入蔥末爆香，再放入作法二的香菇絲、蝦米、肉絲炒約1分鐘。
- 4.加入高湯煮沸，放入作法2的韭菜類、做法1的米粉及調味料(醬油、鹽、糖、雞粉、白胡椒粉、烏醋、米酒)以小火拌炒均勻，最加入做法2的韭菜尾與香油即可。

客家炒米粉製作

1. 乾米粉放入沸水中汆燙約1分鐘，撈起瀝乾放入鍋中。



2. 乾香菇泡軟切絲，蝦米泡軟，韭菜切斷，將韭菜頭與尾分開，備用。



客家炒米粉製作

3.熱鍋，倒入2大匙油，放入蔥末爆香，再放入作法二的香菇絲、蝦米、肉絲炒約1分鐘。



4.加入高湯煮沸，放入作法2的韭菜類、做法1的米粉及調味料(醬油、鹽、糖、雞粉、白胡椒粉、烏醋、米酒)以小火拌炒均勻，最加入做法2的韭菜尾與香油即可。



製作客家炒米粉心得

其實做這道菜一開始並不難，只有把材料準備好，然後照著上面的方法把要切絲狀的切成絲狀，要切段的材料切成段，該要切的材料全部切好，首要的準備工作就完成了，接下來就是要爆香，作法寫著要爆香一分鐘，實際上也會因為火的大小，時間有所不同，最後就只剩下把悶十分鐘的米粉加入拌炒，然後再利用醬油以及鹽巴調出可以吃下去的味道就可以了，整個過程其實沒有很複雜，反正就是經過這一整套的步驟，香噴噴的炒米粉就可以端上桌了，因為是我自己炒得所以還是要坐下來慢慢品嚐，就可以端上桌了，因為是我自己炒得所以還是要坐下來慢慢品嚐，當然是沒有媽媽和外婆炒的好吃，但是味道還是不錯的。

客家小炒的由來

- 為中國傳統客家菜餚「四燜四炒」之一，在台灣是十分受歡迎的客家菜餚，各家有各自獨特的風味。
- 客家小炒發源於台灣客家聚落，早年台灣生活困苦，客家婦女克勤克儉，用鹹豬肉、魷魚乾搭配青蔥炒成重口味的家庭菜，由於夠鹹也夠油，既能引發食慾、下飯，有充足的熱量補充體能，且有多餐不易變壞的特色，久而久之，變成著名客家料理，並遍及全台大鄉小鎮。
- 主要地區：江西、廣東、台灣

南北客家小炒的不同

- 南北稱謂的不同：

客家人不會把自家這道專屬的菜肴叫「客家小炒」南部客家人稱「炒魷魚」，可見以魷魚為主，豬肉絲僅是點綴，可有可無。

北部客家人則喚「炒肉」或「小炒」自然以豬肉為主角。

- 南北食材、口味的不同：

北部客家小炒常加芹菜，南部則不加芹菜，僅加蒜苗。

受到閩南人影響，很多客家小炒竟加了糖炒製，那甜味，其實背離了客家小炒的初衷。

客家小炒的製作

準備食材:

- 五花肉 350g
- 乾魷魚 1/2尾
- 豆干 5片
- 芹菜 4根
- 青蔥 2根
- 辣椒、蒜苗 各3~4根
- 醬油膏、米酒 各1大匙
- 水 適量
- 白胡椒 少許

客家小炒的製作

1.把芹菜切段



2.豆干和五花肉切成長條狀



客家小炒的製作

3. 辣椒切片



4. 蒜苗切成小段狀



客家小炒的製作

5. 魷魚、五花肉切小條



客家小炒的製作

6.熱鍋，加入五花肉煎至焦香出油，將豆干放入鍋中炒香，加入紅辣椒末及蒜末爆香，再加入調味料，以小火炒約3分鐘至湯汁收乾。



客家小炒的製作

7.客家小炒完成



製作客家小炒的心得

這道菜在家裡是常吃到但自己是完全沒做過的，但經過這次的實作，了解了客家小炒的製作過程，其實一定要先準備好很多食材，開始煮的時候才不會手忙腳亂，過程中其實也沒遇到什麼困難，因為有爸爸在旁邊指導我的，所以最後完成這道菜的味道是不錯的。

客家鹹湯圓的由來

冬至：

- 因為**白天最短、夜晚最長**，所以古人將這「**陰極之日**」視為迎接陽氣的日子，重要性較其他節氣高上一些，甚至好比過年，古代人常說「冬至大如年」，它也有著「**亞歲**」的別稱。
- 《後漢書》曾記載：「**冬至前後，君子安身靜體，百官絕事，不聽事，擇吉辰而後省事。**」漢代官員為了慶賀「冬節」通通放假一天。
- 明朝則有著：「**家家搗米做湯圓，知是明朝冬至天。**」的俗諺。
據聞，唐宋時代帝王也會在這天舉行盛大的祭天祭祖儀式。數百年來，看重程度得以想見。
- 湯圓又有著團圓的意思，在冬至這一天，家家戶戶都會搓湯圓，煮好吃的湯圓讓大家大快朵頤一番。家裡的長輩也會告訴小朋友，吃了冬至湯圓就代表著又長了一歲，所以要變得更懂事、聽話。

客家鹹湯圓的製作

1. 湯圓：糯米粉摻加熱水，搓成粉糰之後，再搓成湯圓，隔夜風乾。
1. 湯汁材料：芹菜末、香菇、豬肉(可依自己喜好添加)。
1. 在鍋中倒入切小塊的肥豬肉煎出豬油，倒入、豬肉碎炒八分熟，再依序加入蝦米(蝦皮)、香菇碎炒香。
1. 將上述材料放進滾水里繼續煮，再加些時令蔬菜(茼蒿)，放少許鹽。
1. 最後將湯圓煮熟再放進湯汁即可(原在湯內的料已經熟了，湯圓煮熟再加入便可)。

1.

芹菜洗乾淨
切成細末
備著



2.

香菇泡熱水
泡軟後切小塊
備著



3.

茼蒿洗淨剝下一片片葉子
太長的葉子手捏半便可



4.

將肥豬肉放進鍋內，直到出夠多油再將瘦肉放(油多些，湯圓煮出來更香)



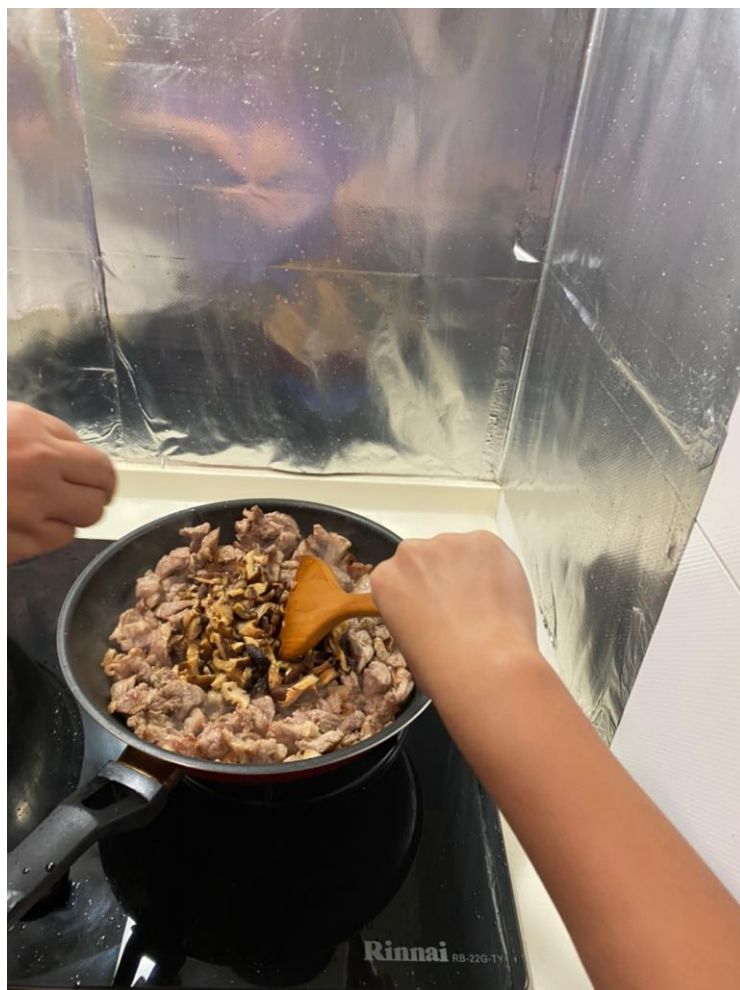
5.

將豬肉撥到鍋邊，中間有油的地方放蝦米(蝦皮)炒香。



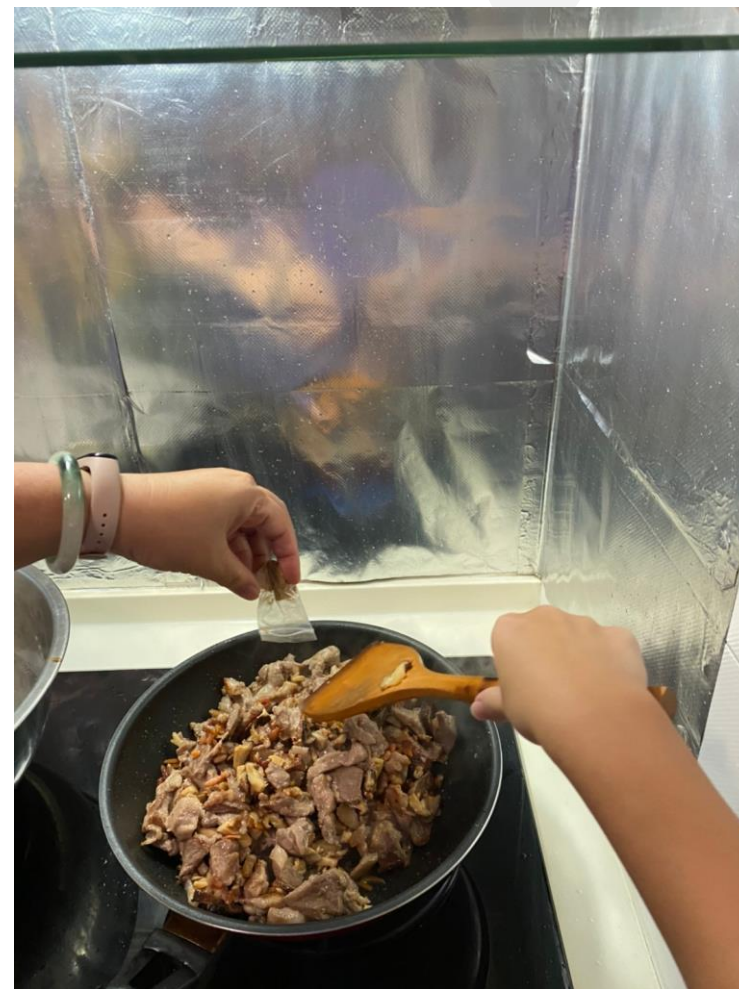
6.

蝦米(蝦皮)炒香後，撥開再放入香菇炒香。



7.

將全部一塊拌炒，加入少許鹽。



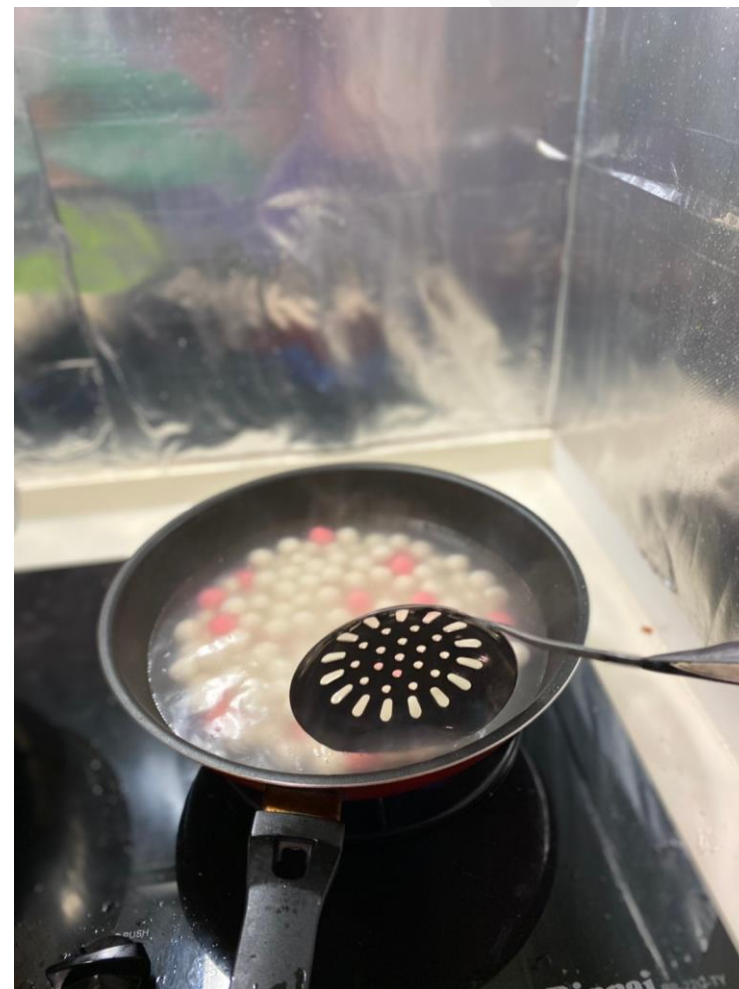
8.

將剛才炒好的
豬肉、香菇、
蝦米(蝦皮)加
入湯內，再把
芹菜、茼蒿



9.

水滾了後放
入湯圓，要
不停攪拌避
免黏鍋。
浮起便可撈
進湯內。



10.

這樣好吃的湯圓就完成啦。



製作鹹湯圓心得

從挑芹菜開始，一大把的芹菜要把葉子都摘掉，再切掉根部，洗乾淨切約一公分才一下我就感覺累了想睡覺，畢竟平常假日都沒這麼早起。

後來幫著小姑姑一起洗菜，量多到我都懷疑下鍋會不會滿出來？事實證明我想太多，最後吃的時候我還嫌少了點吃不夠啊。

等到都好了，料全下湯裡，湯圓也放下去，整個香味都出來後我才感覺到我餓了。

我拿起碗就裝了滿滿的，明明以前也是這麼吃，但一想到這次我從頭到尾都有在幫忙，一碗鹹湯圓都更好吃了。