

中华客家文化专业《客家菜的小故事》

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170838199650213.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月20日发(作者：台湾报纸)



客家菜的小故事

客家菜的根本特色是：用料以肉类为主，水产品较少；突出主料，原汁原味，讲求酥软香浓；注重火功，以炖、烤、煲、酿见长；造型古朴，乡土风貌明显。

传统的客家招牌菜是：梅菜扣肉、盐焗鸡、客家酿豆腐、猪肚包鸡、酿苦瓜、闽西八大干、盆菜、四星望月、芋子包、芋子饺、三杯鸭等。那么你所吃到的每一道客家菜，都有它们的小故事，你知道吗？

客家酿豆腐

传说酿豆腐源于北方的饺子，客家先人从中原南迁后，因岭南少产麦，过年时吃不上饺子，思乡的中原客家移民想

出一个方法，把做饺子的馅料填进豆腐块中，代替饺子，从中得到一点慰藉。因其味道鲜美，于是便成了客家名菜。这独特的风味，经历代流传，一直作为客家菜的典型代表。传统的酿豆腐馅料，主要选用上肉、马鲛咸鱼、香菇、陈皮等。其吃法，除了与饺子的煎、煮、蒸相同外，还有焖、煲、炸等。

客家肉丸

据史料记载，自晋朝末年开始不少中原汉人南下迁徙，形成了早期客家民系，后来局部汉人继续东进福建或南迁广东等地。为逃避中原战乱、饱受迁徙之苦的客家人，期盼着太平盛世，渴

望举家团圆，永享安乐宁和，特地制作了一道地方特色突出且带有浓厚喜庆色彩的风味美食，那就是圆圆的客家肉丸。

客家肉丸这一传统风味食品，制作也别具客家风味特色。对于客家肉丸的制作工序，山村客家人娓娓道来：精猪肉〔或鱼、鸡、鸭、牛肉〕和番薯粉是制成客家肉丸的主要原料。首先将精猪肉切成小片，放入特制的石“料臼”内，用木料椎舂烂，叫打料。然后参加适量的水、盐、碱、味精等佐料，用木料椎搅拌均匀。接下来按照“一碗精肉两碗粉”的配制比例，放进薯粉，用料椎反复冲擂，直到“肉丸料”成。最后从石“料臼”挖出肉料，做成直径约1寸的丸子，放入蒸笼内蒸熟，叫蒸料。

客家咸鸡

客家菜源远流长，菜式、做法、发源都相当朴实。其中客家咸鸡是代表，深受南方人喜爱。客家咸鸡也叫“外婆鸡”，据说有一个传说，很久以前，在客家人聚居的地方，有一位很疼爱外孙的外婆，由于过节时，女儿和外孙都无法回家，所以她在过年杀鸡时特地把鸡腿留下来，埋在盐堆里保存。等到节后女儿带外孙回娘家时，老婆婆就将盐堆里的鸡腿取出来给外孙吃。没想到经过盐腌制的鸡腿咸香鲜美，外孙特别喜欢吃，并一传十、十传百，一道美食就此诞生了。

客家梅菜干

明末农民起义，兵荒马乱，大批中原客籍人士为避战乱纷纷举家南迁。循州府北面四十里处群山环抱之中有一块方圆十里的平坦土地，迎来了潘、刘、卢、余等一行人，各自选定地域开基立业，垦殖生息，卢公原为书香门第出身，曾当过地方小吏，因不满朝政，也携妻儿随南迁人群定居于此。此地开阔平坦，小溪流水穿越其中，为跨溪过水而筑简易木桥，后来定村名为“土桥”。

卢夫人何氏出身于名门，知书达理，为人善良，但不擅农事。卢夫人生有五子，年尚幼，嗷嗷待哺，战乱奔波，积蓄花销殆尽，仅凭夫君一人耕作，日子半饥半饱。一日她在河边洗衣，孩儿们饥肠辘辘，哇哇地哭着要吃饭，夫人不禁心酸，凄楚泪珠滚落河中。一阵清风，飘来彩云一朵，见一姑娘立于眼前，慈眉善目，仙风道骨。

姑娘上前抚慰她道：“夫人休得伤心，善心人自有皇天护佑，今我百年修炼、育有菜种一包，是广济苍生之物，你等将菜种播下，春节前可收获，届时神州多一物，孩儿可得温饱矣！”言毕，仙姑即抽身前行，卢夫人急急拜谢，问姑娘姓甚名谁，日后好生报答，姑娘笑答：“广济苍生，何劳报答，姓梅是也。”随即腾云而去。

卢夫人选定秋分时节在菜园中将种籽播下，不几天即出现绿油、齐刷刷的菜苗，极为茁壮。该移栽时正逢秋收后，有大片稻

田可供移植，于是，夫妇连日整地移栽，一连几天共种上一亩多地。经浇水施肥，转眼又是腊月，正值收获季节，菜长得又大又肥，一颗重几斤。

采来煮食，鲜甜嫩滑，分外可口，孩子们饱食一顿，喜欢得直蹦跳。一餐一颗，连食数日，菜已成熟抽芯开花，于是叫左邻右舍都来采用，你一筐他一筐，仍剩下一片未及采收，眼见再不采收即会老化，浪费了真可惜！正愁着怎么办，卢夫人突然想起腊猪肉，眼前一亮：猪肉可以腌腊，菜不是也可腌吗？她试着将菜砍下晒干，用陶器（缸）加盐腌制。

为了去掉水份，晒干贮藏，她到山上采来一种叫黄毛婆的柔软净草作辅垫，密封堆藏。经过晒藏，菜干肉质呈桂园肉油亮形状，金黄腊色，香气四溢。春节期间，亲朋好友相互走防，宴客时取出梅菜与猪肉同煮，鲜甜可口，别有一番风味。亲朋好友问及此乃何物，卢夫人道，是梅仙姑送的菜种，就叫“梅菜干”吧！

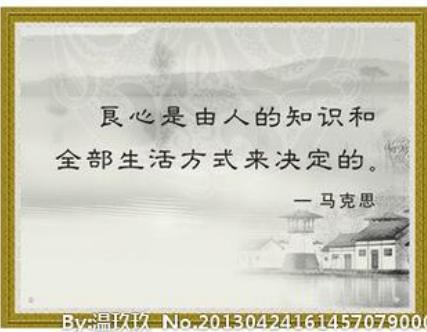
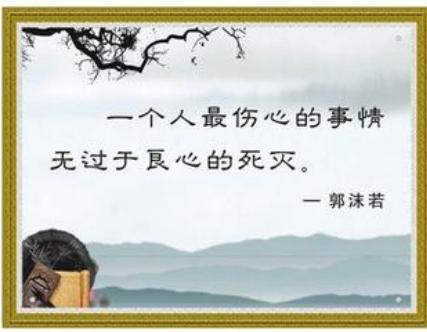
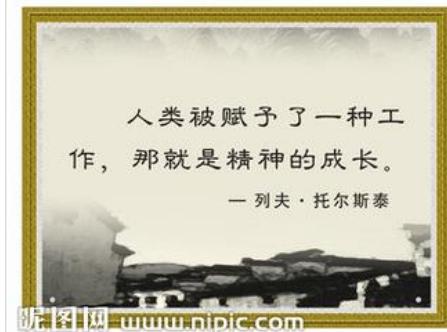
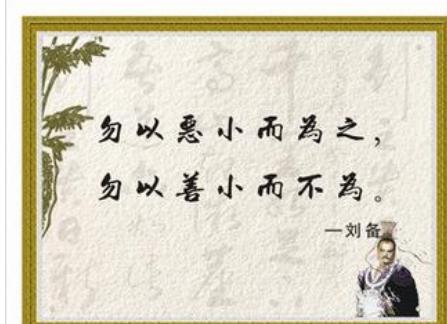
客家酿苦瓜

很久以前，有两个结拜的好兄弟，因为在点菜的时候出现了矛盾，一个要吃猪肉，一个要吃苦瓜，聪明的饭店老板想出了一个两全其美的方法，制作出了酿苦瓜。客家人早期多居住在山高水冷的地区，气候潮湿多雾，所以饮食上养成宜温热，忌寒冷的特点。蒸好的酿苦瓜，咸鲜脆嫩，清淡爽口，汤纯肉鲜无杂味，浓浓的苦瓜香气四溢诱人，清爽鲜香。不但解毒清热明目，败火

开胃有营养，而且由于是蒸菜，吃了还暖胃宜气。苦瓜味苦，南方人多食为蔬。夏秋间都可吃到苦瓜，用作配菜佐膳，只觉可口，不觉其苦。酿苦瓜是把苦瓜切成小段之后直接把肉馅塞进掏空的苦瓜里面，吃起来象是苦瓜炒肉，但味道极好。

客家地瓜叶

番薯叶有个雅名叫“龙须菜”，据说这名字的由来有个典故。传说乾隆游江南时有一次遭贼人追杀，又与部下随从走散，躲到一石缝里饿了一天一夜后才敢出来。碰到一农妇，看他气度非凡，就细心炒了一碗番薯叶招待他吃了顿饭。他回京后仍然回味这道菜，可又不知道是什么菜，便派人到江南找到那个农妇，问她上次煮给那个“逃难的人”吃的是什么菜，那妇人闻说上次落难者是朝廷来的人，便不敢说是“番薯叶”，而改称是“龙须菜”，从此成了“番薯叶”的美名。番薯叶又称“地瓜叶”，为旋花科牵牛花属，多年生蔓性草本植物，地瓜秧蔓顶端的10~15厘米及嫩叶、叶柄合称茎尖，这是地瓜茎叶中食味更好的局部，过去多弃置不用，近年来因其诱人的保健功能而日益受到世人的青睐。香港人誉称其为“蔬菜皇后”，日本人那么推崇其为令人长寿的“新型蔬菜”。具有显著的食疗保健功能，是很有开发价值的保健长寿菜。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发