

## 研究論文

# 美濃俗諺中的客家飲食風貌和思維\*

劉明宗\*\*

國立屏東大學中國語文學系副教授兼系主任

### 摘要

飲食是維持人類生命的基本物質需要，其中包含著豐富的文化內涵；俗諺則蘊藏著各地常民生活的經驗與智慧，能呈現出各地族群的文化風情。本文針對南臺灣客家人口較密集的高雄市美濃區之俗諺做調查，爬梳其中的飲食諺語，探究美濃俗諺中蘊藏的客家特殊飲食風貌和思維。

研究發現：（一）美濃客家人的食材並不算豐富，動物方面的食材多集中在豬、雞，而在海產、水產方面除鹹魚、少數溪魚、養殖魚外，其實貧乏；然在整體動、植物的食材方面，其實還滿注意「藥食同源」觀念的。（二）節令食品以客家常見的粿粿和圓粿仔為主，其餘節令食品出現的種類較同為六堆的其他客家村庄為少。（三）美濃地區的食用名稱雖多，但運用在俗諺中的語

---

\* 本文曾在 2017 年 12 月 8-9 日於國立屏東大學舉辦之「2017 年第七屆近現代中國語文國際學術研討會」發表。

\*\* 劉明宗，國立高雄師範大學文學博士，現任國立屏東大學中國語文學系副教授兼系主任。通訊地址：屏東縣屏東市民生路 4-18 號，連絡電話：(08)7663800 轉 35200，電子信箱：[liu@mail.nptu.edu.tw](mailto:liu@mail.nptu.edu.tw)。

詞卻較集中在「食」、「嘸」二詞，反映美濃常民雖對飲食供給不是很滿意，但亦不致於使用激烈的負面食用名稱。（四）在飲食思維上，美濃客家人其實是深受儒家傳統影響的，除注重吃當季食物、謹慎進食、飲水思源、不鋪張浪費、請客注意禮儀方面外，更有因勞動需求而特別強調「吃飽」的思維。

**關鍵字：**美濃、俗諺、客家飲食、食材、飲食思維

## Research Article

# Hakka Diet Style and Philosophy in Meinong Proverbs

Ming-Tsung Liu\*

Department of Chinese Language and Literature  
National Pingtung University

## Abstract

Diet is a basic material need to sustain human life, and it contains rich cultural connotations. Proverbs, embedded with life experience and wisdom of the general public, provide insight into cultures and customs of different ethnic groups. The aim of the current study is to explore the distinctive dietary style and philosophy of the Hakka people. Proverbs, with a focus on diet-related ones, were collected from the Meinong District, where a high density of Hakka population in southern Taiwan is found, for further analysis.

Findings of the research are described as follows. Firstly, sources of food ingredients for Meinong Hakka are rather limited. Foods consumed from livestock come mostly from pigs and chicken. Seafood and aquatic products are scarce, with the exception of salted fish, a small amount of brook fish, and farm-raised fish. In terms of the use of animals and plants as food sources, the concept of “medicine and food homology” is highly valued. Secondly, while

---

\* Ming-Tsung Liu, Department of Chinese Language and Literature, National Pingtung University, Tel: (08)7663800#35200, e-mail: liu@mail.nptu.edu.tw

qi-ba ( Hakka sticky rice ball ) and ien-ban( rice bun ) are common festive foods in Meinong, other festive foods are fewer than those in other Liudui Hakka villages. Thirdly, although nominal words and phrases depicting food-consumption are abundant in Meinong Hakka, particular wordings that frequently occur in the proverbs are “食/eat” and “ 嘸/wolf the food down.” Such choices of words imply that Meinong Hakka deem their dietary supply unsatisfactory to a moderate extent, without using eating nominals that carry strong negative connotations. Lastly, concerning dietary philosophy, Meinong Hakkas are deeply influenced by the Confucian tradition, such as inclinations to consume seasonal foods, eat prudently, express gratitude to food-giver, repel waste of food and extravagance, and show courtesy to guests. The thinking of “being full ( after a meal ) ” is emphasized due to physical labor demand.

**Keywords:** Meinong, proverbs, Hakka diet, food ingredients, diet philosophy

## 一、前言

地方俗諺，蘊藏著各地常民生活的經驗與智慧，呈現出各地族群的文化風情。俗謂「一方山水養一方人」，想要了解各地民俗風情，若能親自前往長期居住體驗，應是最直接、最佳的領會和感受方式；不然，從當地俗諺語探索，亦不失為一理解良方。

語言和文化常是一體的，張學謙說：「語文是人類知識的載體，與文化密不可分，文化的表達、傳播與詮釋都需要語言。」（張學謙，2011）高雄市美濃區是南臺灣客語人口最多、最集中的地區之一。本人近年來在蒐集整理美濃客語詞彙時（已將部份古老詞彙編輯成《美濃客家語寶典》，臺北：五南，2016年9月），發現此地的語詞、俗諺相當豐贍，有許多是具有獨特性、在其他地方不曾出現的。惟現今臺灣各地客語人口逐漸萎縮，尤其是嫻熟俗諺、歌謠的耆老，凋零速度更讓人心驚。為保存這傳統優美的語言，我近年開始組織研究團隊，向客家委員會申請系列（含俗諺語、歌謠、禮俗、藝文等）的研究計畫，希望能讓這優美、瀕危的語言、文化重新綻放美麗的花朵。

## 二、美濃俗諺中的飲食材料

本人2016年針對美濃的俗諺所做的蒐集調查，大體分為農諺（含氣象諺）和飲食諺兩部分，每部分均整理出三百多則（分別為356、357則）諺語。飲食不僅是人們維持生命的基本物質需要，還包含著豐富的文化內涵。古人說：「禮出於俗，俗化為禮。」中國自古以來便是「禮儀之邦」，飲食禮儀自然也就成為中國飲食文化的一個重要部分。源自漢族的客家飲食文化，不僅體現在日常的飲食生活、時令物品及食材之中，而且表現在逢年過節、婚喪

喜慶、神明祭祀等重大民俗活動裡。《禮記·禮運》謂：「夫禮之初，始諸飲食」，說明「禮儀」的發端為「祭祀禮儀」，而「祭祀禮儀」則是從「飲食禮儀」開始的。另外，在早期客家先民移墾美濃之初，受到惡劣環境的影響，必須依靠大量容易生長的番薯、芥菜、空心菜等食糧或蔬菜解饑過活，或就地撈取河川、溝圳的魚、蝦、蜆、螺等水產豐富菜餚，也形成美濃客家人山居的特殊飲食風貌和思維。當然，美濃客家是臺灣客家的一支，在某些語言文化中也會保存共同的內涵和思維，俗諺也不例外。惟本文所析論，乃將所蒐羅的美濃飲食諺內容加以分類整理，希望能從中尋繹出美濃客家人在飲食習慣、風俗中所呈現的客家飲食樣態，和其中所蘊涵的思維觀念：

### （一）食材種類

唐朝名醫、有「藥王」和「醫神」稱號的孫思邈，在其《備急千金要方·食治》上引扁鵲的話說：「安身之本，必資於食。救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生也。」（孫思邈，1983）這就是強調生命的根本在於注重「飲食」。而唐朝時期的《黃帝內經太素》一書中對於「食物」一詞也有如此的詮解：「五穀、五畜、五果、五菜，用之充飢則謂之食，以其療病則謂之藥。」（楊上善，1966）這說明只能填飽肚子的，就稱為「食物」；若能用來治病的，就可稱為「藥物」。在大自然食材中存在著部分東西既能用來當食物果腹，同樣也能入藥治病，這些東西藥、食兩用，也叫「藥食同源」。「藥食同源」可說是中國先民在食物和藥物發現中總結的智慧結晶，它體現了食物在保健和治療方面的功能。本文所謂食材，是指當做食物的材料，主要指未經加工過的食物，包含植物、動物、水果等。

邱國源《尋找阿嬤的味緒》一書中提到：早期美濃飲食文化

的特色有「粗貨半年糧」、大冬禾看天食飯、靠山吃野味、魚蝦水產類的「絡嘜」等<sup>1</sup>，其實便是與美濃的地理環境與生產條件有極大的關聯。早期美濃當地出產的食材不算豐富，植物菜類較常出現的是鹹菜、空心菜，還有根莖類的番薯（地瓜）、蘿蔔等，這是臺灣南部客家地區普遍可見的食材。如：

肚飢毋驚番薯籊，大力毋驚蠻頭膈（肚子餓了，再大的地瓜都可吃下去；有力氣，再難處理的硬樹頭都可解決。蠻頭膈，音 man11 teu11 lo11，是指根莖糾結，很難砍伐、處理的木頭。）<sup>2</sup>

番薯頭，蘿蔔篤；黃梨頭，西瓜尾（果菜好吃的部位：地瓜頭部，蘿蔔末端；鳳梨頭部，西瓜尾端。篤，蔬果突出的部位）

上引俗諺中即出現了番薯、蘿蔔、鳳梨、西瓜等植物；而動物食材中，禽類以雞、鴨為主，獸肉則以豬肉為最大宗，如：

封雞封肉好名聲，毋當三層个半肥腩（指客家菜中「白斬三層豬肉」比封雞封肉還要好吃）

懶人自有懶福，慢來又食豬肉粥（懶人有懶福，遲到還能吃到美味的豬肉粥）

上引俗諺即有動物食材中最多的雞和豬肉。美濃客家族群的水產食材，以溪魚、養殖之吳郭魚為主，野外的食材則有青蛙（客語稱為「蛤蟆」、「蚬仔」）、田螺等，如下列二例：

<sup>1</sup> 參見邱國源，2018，《尋找阿嬤的味緒》。臺北：商周，頁 50-71。

<sup>2</sup> 本文所引美濃客語俗諺，因使用客語漢字記錄，對非客語族群讀者在辨識上恐有些許困難；或無法有較深入的理解，是以在較難的俗諺後會附上華語轉譯，方便讀者閱讀與理解。

遊野打蛎（尋覓田野河溪中的動物當食材。蛎：青蛙）

窮苦人嘍田螺仔——緊食緊有味（窮苦人家欲望不多，容易滿足，吃起田螺來，便愈吃愈覺有滋味。嘍：吸吮）

至於食材中有可當藥物者，於俗諺引到時再敘。

## 1.植物

美濃地區三面環山，僅靠南面為平原，屬一盆地形的山城。平地早年多種水稻、菸葉、香蕉，近年亦多有黃豆、紅豆等種植，當地食材並不多。較常出現在俗諺中的菜類為鹹菜（芥菜）、空心菜、地瓜葉、杓菜（牛皮菜）、苦蕒<sup>3</sup>等容易生長的葉菜，甚或將野萹、龍葵（俗稱「烏甜仔菜」）等野菜當做配菜；而蘿蔔、地瓜、芋頭、花生之類的根莖植物，亦是客家人的常見菜餚。

除上述所列芥菜、空心菜等食材外，菜類尚有茄子（美濃客語為「吊菜仔」）、南瓜（美濃客語為「番瓜」）、竹筍、苦瓜、瓠瓜、絲瓜（美濃客語為「菜瓜」）、白菜等，如：

打毋成个吊菜仔——反種（茄子樹結不成茄子，當然是「反種」。此喻人的作為遠不如期待，甚至與期待是背道而馳的。）

菜毒番瓜，魚毒鯉蝦（菜類中最毒的是南瓜，魚類中最毒的是鯉魚和蝦）

苦瓜連根苦（苦瓜是全株連根都是苦的；意指一人有難，累及全家）

目珠花花，瓠仔覺著菜瓜（目茫眼花，誤將瓠瓜當成絲瓜。）

<sup>3</sup> 植物名。菊科萹屬，二年生或多年生草本。多生於路旁荒地等處，莖高三、四尺，春夏間開花，嫩苗可為蔬菜。客家人多用熱水氽燙或炒食。見教育部編《臺灣客家語常用詞辭典》。<http://hakka.dict.edu.tw/hakkadict/index.htm>



覺著：以為)

蘿蔔白菜蔥，多用大糞攻（種植蘿蔔、白菜、蔥，要多用糞便）

在美濃俗諺中雖有敘及糧食植物「麻麥米豆」，實際在美濃並未生產麥類；至於調味生香菜，則有「蔥蒜韭薑<sup>4</sup>」，亦有薑嫲（老薑）、胡椒（如「細細胡椒辣過薑」）等，唯薑與胡椒本地亦不產。

## 2.動物

動物類食材，大體可分成家禽、家畜和水產三類。

### (1) 家禽

早期農業時代美濃居民所食用的家禽中，最普遍的是雞；罕見鵝與火雞等，並非無居民飼養，乃因鵝與火雞體型較大、較值錢，當地居民飼養目的乃在改善經濟，非為自用，是以未出現於俗諺中。而鴨的俗諺雖多，但實際食用者少，乃因鴨隻並不易飼養，較常食用之類反倒是發育不良的「水鴨仔」。美濃俗諺中含有「雞」、「鴨」者如：

鴨吮雞啄（被雞鴨啄食）

雞腸鴨肚（喻人氣度狹小）

雞嫲清火，雞公躁火（進補時母雞清火，公雞上火）

雞仔啼風會來，鴨仔噉雨會來（雞隻啼，風會來；鴨子叫，雨會到）

<sup>4</sup> 薑，生香菜之一，為薤之別名，葉似蔥、韭，鱗莖似蒜，閩南語謂之「路薑」、「薑頭」，俗寫為「薑」，美濃客語音 kieu24。

### 頭掌鴨，二搶劫（容易賺錢的行業：看鴨和搶劫）

上列含雞、鴨字詞的俗諺，除「雞嫲清火，雞公躁火」中之「雞嫲、雞公」較明顯與食物有關外，餘多用以譬喻環境、天時、行業別等。

## （2）家畜

美濃地區食用之獸肉主要為豬肉，羊肉較少，「牛肉」一詞則在俗諺中未蒐羅到：一因美濃當地少見畜羊者，南臺灣畜羊著名之阿蓮、岡山地區距美濃有段距離，且羊肉價高，通常在美濃只當做冬令補品，並非一般農民所能負擔、經常食用的；一因農人重情，多不食為農人掙錢出力的夥伴之肉，且牛肉昂貴，一般民眾無此消費能耐，縱有私屠牛肉，若非熟知門路者，亦無從購買，是以牛、羊肉較少出現在美濃客諺中。<sup>5</sup>而六畜中的馬雖亦出現在諺語中，但只作為畜類統稱，在美濃當地是無人飼養的，遑論食用。狗則有少數人食用，是以亦出現在當地俗諺中。如：

八月響雷，大豬毋使捶（八月天氣不穩定，有打雷，豬隻容易罹病，不好養）

還生食四兩，當過死咁食豬羊（活時吃四兩，勝過死後食豬羊。喻行孝要及時；生時孝順勝過死後哀榮）

毋知牛膾過多錢，還係煲仔過多錢（不知道牛的生殖器較貴，還是鍋仔費用較高。形容本末倒置，主從不分，輕重緩急都不知道。牛膾：牛的生殖器；煲仔：煮湯的鍋具）

---

<sup>5</sup> 邱國源《尋找阿嫲的味緒》一書云：「美濃早期農業社會，山中有野牛，耕牛又很多，專業殺牛的人很少，但是吃過牛肉的人卻很多。」（邱國源，2018：65）此處所謂「吃過牛肉的人卻很多」，是指地域接近美濃唯一屠宰場「牛皮寮下」附近的居民而言，更多的是指「私宰偷吃」的。

冬至羊，夏至狗，食牠滿山走（冬至吃羊肉，夏至吃狗肉，會精力充沛）

大寒毋寒，人馬不安（時令到了大寒，天氣卻不冷，人、馬都難以適應）

在上列俗諺中，動物類食材出現了豬、羊、狗、馬以及牛的生殖器官等，幾乎「六畜」都已羅織在內，可見六畜與客家農民生活之密切；至於野地之鼠、蛇之類，美濃當地居民亦有以之為食材者<sup>6</sup>，出現在俗諺中的頻率亦頗多，如：

老鼠毋留隔夜糧

草窠裡毋會餓死蛇（草窠，草叢中的窩）

隔夜茶毒過惡蛇

養蛇食雞

可見早期美濃客家人的肉品食材，在一般家畜之外，野地的鼠類、蛇類都是居民豐富菜色的重要食材。

### （3）水產

美濃地處屏東平原最北端，地理位置靠近山區，日常飲食中所食用的海產、水產較少，故在飲食諺中出現的海魚不多，其中最常見的是鹹魚；本地養殖淡水魚之大頭鰱、草魚、鰱魚，或溪中之鯽魚、鯪魚、鱖魚、鰻等亦在列。另外，俗諺中出現了美濃老饕以為的美味——鮎魚和頭魷<sup>7</sup>，和日常中屬較高貴的水產食材：田螺和蜆仔，頗值得玩味：

<sup>6</sup> 邱國源《尋找阿嬤的味緒》亦謂：「早期美濃近山藏有很多種類的蛇，住在山腳下的人，抓蛇、吃蛇肉是極為平常的事。」（邱國源，2018：66）

<sup>7</sup> 魷魷、鱈魚，客語亦名「馬鮫」ma24 gau55。

鯧魚嘴，馬鮫尾（魚類中最好吃的部位是鯧魚的嘴部和魷魷的尾鰭）

鮑魚仔搵沙壩——緊搵緊大（泥鰍身上黏滑，適於水中生活；一經上陸，身上黏液沾滿泥沙，身形便似變大。此喻人的債務或遭惹的事件情況越來越嚴重）

鹹魚傍飯會賣田（吃飯配鹹魚會賣田地）

有才情買頭魷魚，無才情打豆油（有能力買魷魷魚，卻沒能力買醬油。諷人無能力或眼光太短淺。豆油：醬油）

鱸頭，鮫尾，鱧肚屎（大頭鱧的頭、草魚的尾巴、鱧魚的肚子是最好吃的）

鯽魚有上，鯉就有下（鯉諧音禮，此喻彼此有來有往之意）

田螺湯蜆仔味（田螺和蜆的滋味，是美濃早期農業社會的頂級菜餚之一）

黃鱔斬截，當過鮑魚七八尾（一截鱔魚的肉，勝過泥鰍七八尾的總和，喻一個好的勝過十個不好的、要精不要多）

團魚仔嚙著人——毋肯放（鱉一旦咬住食物絕不輕放，此喻人意志堅定，不肯輕易放棄）

從上列美濃俗諺中，可以發現當地居民以為最好吃的魚類是鯧魚和魷魷；最好吃的魚類部位是鯧魚的嘴部、魷魷的尾鰭，還有大頭鱧的頭、草魚的尾巴、鱧魚的肚子等；田螺和蜆等野生水產，其滋味亦絕佳，稱得上是早期農業社會時的頂級菜餚之一。在美濃常民早期食用之水產食物中，在魚池內養殖的吳郭魚<sup>8</sup>其實佔大

<sup>8</sup> 吳郭魚，屬慈鯛科，1946年時由吳振輝及郭啟彰兩位先生從新加坡引進，俗稱南洋鯽

宗，唯其滋味不若鯧魚等海魚鮮美，又不像大頭鰱、草魚等有特色，是以在俗諺中未見其蹤影。

而野外之青蛙、水中之田螺在早期則被當地居民視為滋香味美的野味，是以亦偶爾出現於俗諺中，如：

上晝蛤蟆下晝雨，下晝蛤蟆無點雨（上午有蛙鳴，表示下午會下雨；下午有蛙鳴，將無半點雨）

堵著白露，蛤蟆上路（進入秋季白露時分，蛤蟆就會越過馬路，準備尋找路旁圳溝泥洞冬眠）

窮苦人嘍田螺仔——緊食緊有味（窮苦人家欲望不多，容易滿足，吃起田螺來，便愈吃愈覺有滋味。此喻人工作或行動體會到成功滋味，漸入佳境。）

邱國源《尋找阿嬤的味緒》謂：

美濃傳統農家菜保有原鄉客家基本飲食的特性外，重河產、湖產、田產、野菜，食材菜色簡單，口味上有素、生、鮮、野、雜、快的特色。（邱國源，2018:79）

即可為美濃客家菜注重野味做一註腳，這也是因為受到地理環境和客家人本身勤儉美德的影響所致。

### （三）水果

在美濃俗諺中常出現的水果，有：蔗仔（甘蔗）、拉机仔（番石榴）、牛眼仔（龍眼）、椪柑、蓮霧、黃梨（鳳梨）、西瓜、楊桃等；惟番棧（芒果）亦是常見水果，卻未出現在蒐羅的俗諺中。如：

---

仔、黑鯽仔、南洋魚代子，今之臺灣鯛為其改良種。美濃客語稱「南洋鯉」。

甘蔗毋會兩頭甜（甘蔗不會兩頭甜，喻天下沒有處處蒙其利、面面受其惠的好事）

六月个牛眼仔——白核（六月的龍眼還未成熟，因此其種子（客語稱「核」fud5）還是白色的。此喻人白吃白喝（白拂 fud5，即客語白吃之意，與「白核」諧音）

目珠烏烏，拉杌仔覺著蓮霧（眼盲目黑，誤將番石榴看成蓮霧，此自歎時運不濟）

七月落水又起風，十個柑園九個空（七月下大雨又刮風，十個柑園九個會變空）

黃梨頭西瓜尾（鳳梨的蒂頭部位和西瓜的尾部較甜、較好吃）

又如俗諺中雖有「癸梨，正柚，駝背楊桃」說明長的歪歪的梨、方正的柚子、彎曲之楊桃是較好吃、較甜的水果，但實際上美濃並不產水梨。綜言之，美濃傍山，也有廣大的平原，水果種植種類多元，出現在俗諺中的次數亦甚頻繁。

## （二）節令物品

北京師範大學民俗學教授萬建中在《中國飲食文化》中指出：「中國飲食與國泰民安、文學藝術、人生境界、宗教信仰等都有千絲萬縷的聯繫，呈現出博大精深、源遠流長的特性。其魅力不僅在於食物本身，還表現為其具有無窮的文化和精神輻射力。」（萬建中，2011）他也認為：年節食俗是一種「活」的文化現象，它一直處在不斷的流動和演變之中，是具有相當特徵的文化現象。節令物品，本為配合各種節慶時令才會出現之食品，在美濃主要以客家人常見之粢粿仔（糯米製品，類似麻糬）和圓粿仔（湯圓）為主。甜粿（年糕）是在過年時的應景米製品，紅粿仔用在清明

掃墓、祭祖；粽子往常只有在端午節才出現，現今則已成臺灣居民日常食物，平時在小吃店或粽子專賣店即可購得。在美濃俗諺中所呈現的節令食品並不多，如：

閒時接圓板仔，冬至哪有可能無接（平時就已在吃湯圓，哪有到了冬至還不吃呢？）

無冬至都接圓板仔，哪有冬至到咁無接（非冬至便已在搓湯圓，豈有到了冬至不搓之理。此喻一個人的專門嗜好或特性，有非常突出的表現）

七月半個鴨仔——毋知死（七月半的鴨子，死到臨頭還不自知）

春糝做板（指節慶或年關時忙於做糕板）

齋蔬果板（祭祀用之齋品蔬果糕板）

食核端午粽，還有三天凍（過了端午節，還有三天冰冷的天氣）

上列俗諺出現的節令食品，計有圓板仔（湯圓）、糝粿、糕板、蔬果、粽子、鴨子等。雖然在美濃地區尚有上述祭拜祖先用的紅板 and 過年時的甜板、發板，但並未在本次蒐羅的俗諺中出現；而相較於南臺灣其他客家地區（六堆）的節令物品，尚有芋板、苧板、白頭公板等，美濃的節令物品實屬不多。

### 三、美濃俗諺中的飲食用語及飲食觀念

語言與文化習習相關，文化即蘊藏在語言之中。透過對美濃飲食俗諺的爬梳、整理，我們不但可了解美濃客家早期的飲食風貌，也可領會其中所蘊涵的當地客家人飲食的思維、觀念。

## (一) 與動詞「食」相關的同義詞

《漢書·酈食其傳》謂：「王者以民為天，而民以食為天<sup>9</sup>。」飲食是人體賴以生存的必要條件，是生命活動的能量來源，一般民眾自是十分重視。有關「食」的動作，在美濃客語詞彙中有許多不同的說法。

### 1. 食 siid5<sup>10</sup>

在一般客語中，「吃」的說法是「食 siid5」，然在美濃客語中的「食」，也包含飲的動作，如「食茶」即指喝茶<sup>11</sup>。他如：

有食無食，寮到驚蟄（農民過年節，不管有無好日子過，都要偷閒到驚蟄）

愁食愁著（憂慮日子難過）

算命仔毋會衰，連食冷茶都會無（算命的若不會說好話，連杯冷開水都得不到）

以上所見，「食」字用在平常敘述「吃」或「喝」的行為上，並無其他價值判斷或出現負面情緒。

### 2. 嘍 sai24

「食」較粗俗的說法，在美濃地區較常使用的語詞有：「嘍 sai24」、「拉 lai24」、「頓 dun55」、「塞 sed2」、「拂 fud5」、「擲 jid2」、「捋 lod5」、「吞 tun24」、「搥 mied2」等。

根據教育部《異體字字典》的音義為：「嘍，音厶𠂔，吃、飽

<sup>9</sup> 班固撰、顏師古注，《漢書》，2012。北京：中華。卷43，頁2108。

<sup>10</sup> 本文標音採用教育部公布之「客家語拼音方案」，腔調為南四縣腔。

<sup>11</sup> 一般客語謂「喝茶」多用「唸茶 lin24 ca11」一詞表示。



嘗」<sup>12</sup>；而教育部《臺灣客家語常用詞辭典》則云：「嘜，（粗俗語）吃。」南四縣音為「sai24」<sup>13</sup>。此詞在美濃客語中，有「狼吞虎嚥」之意涵，俗諺如：

阿祥餵豬嫲——愛嘜嘜兜去（阿祥餵母豬——要吃就吃。今謂事已至此，會怎麼發展，端看自己的決定如何）

有做無嘜（喻辛苦一輩子，卻無法享福）

石頭伯公——無好嘜（石頭伯公無人供奉）

外甥嘜母舅，親像鴨嫲吞豆腐（外甥欺負舅舅，就像鴨子吃豆腐一般）

搶食好嘜（指人嘴饞又愛搶東西吃）

在此次蒐集的飲食諺中，吃的名稱以「嘜」出現次數最為頻繁，除上列俗諺外，還有如「阿祥餵豬嫲——愛嘜嘜兜去」、「絡嘜掇食」、「無嘜無頓」、「你無撿佢食，佢就毋會撿你嘜」、「偷嘜批貓」、「竹頭背人嘜會社蔗——蓋多好啃（譴）」等，而「嘜」字出現的語境多為負面情緒，或有需要在短暫時間快速完成進食之意。

另外，美濃食用語詞「拉 lai24」原意為牽引，與飲食較無關聯，而其意今近「嘜sai24」，如「拉飽」即「嘜飽」之意，或為「嘜」、「拉」同音位之訛。

### 3. 頓 dun55

「頓」在臺灣南四縣客語有 dun31、dun55 二音，當發 dun55 時，在《臺灣客家語常用詞辭典》的解釋為：「用力向下打擊。」

<sup>12</sup> 見教育部《異體字字典》<http://dict.variants.moe.edu.tw/yitic/frc/frc01531.htm>。

<sup>13</sup> 見教育部《臺灣客家語常用詞辭典》<http://hakka.dict.edu.tw/hakkadict/index.htm>。

是以此詞運用在美濃地區食用語詞中時，亦有「用力填壓」之意。此地俗諺出現食用語詞「頓」的，有：

無嘍無頓（沒得吃喝）

食都知，頓都知，麼个都毋知（只會吃，什麼都不會做）

嘍都知，頓都知，麼个都毋知（罵人只會吃，什麼都不會做）

#### 4.其他

在美濃地區所使用之較粗俗的食用語詞，「塞 sed2」有「用力塞擠」之意、「拂 fud5」有「快速掃除」之意、「擱 jid2」有「用力擠壓」之意、「捋 lod5」之原意為「用力甩打」，於食用時引申為「猛力食用」之意、「吞 tun24」為「大口食用」之意、「搥 mied2」一詞在南臺灣大部分客語地區為「男女交合」之意，然美濃僅作一般動詞「幹、做」使用，故食用語詞亦甚常見。然此次蒐羅之俗諺語中並未出現習見的「拉」、「塞」、「拂」、「捋」、「擱」、「搥」等詞，此或許反映美濃常民雖對飲食供給未盡滿意，但亦無極度貧乏之感，以致在俗諺語中較少使用激烈的負面食用名稱。

#### （二）飲食觀念

飲食，本指食物、飲料之類的東西，本文此處的探討重在呈現美濃客家人的飲食觀念。飲食的習慣與態度，與人類生存、社會發展的關係密不可分。林乃燊指出：飲食是人類生存和發展的物質基礎，隨著人類文明程度的不斷提高，飲食文化也不斷地豐富和發展。它涵蓋著物質文化和精神文化兩個領域，是人類健康生存、社會和諧發展的根本前提。（林乃燊，1994）以下針對所蒐羅的美濃俗諺語，整理出當地客家人較重要的飲食觀念，以窺其文化概念：

## 1.吃飽

美濃農家需下田耕作，體力的維護是很重要的。前述所謂「民以食為天」，在中國漫長的傳統社會中，大多數勞動者所求的就是能夠吃飽肚子，因此農家人認為「吃飽」便是基本要務，其俗諺有：

食著（do31）早飯飽，就一日飽

著（zog2）燒食飽求壽年（著燒，穿得暖和）

此二諺強調早餐吃得飽，就能整天精神好；若想福壽綿長，就需吃飽穿暖，都是在強調「吃飽」的重要性。又說：

有食有補，無食空心肚

這是在重申有吃東西就對身體有益，沒吃東西只會餓壞肚皮。此諺其實是在勸人吃東西不要太挑剔，有得吃就好，能吃飽最重要。由此可見，美濃地區客家人在早期的農業社會中，將「吃飽」看得格外重要。

## 2.吃當令食物

配合季節時令進食，是現代人的養生觀念，唯在前文已述中國先民在食物和藥物中發現「藥食同源」的這種智慧，在美濃諺語中早就留傳，這也體現了美濃客家人在食物保健和治療方面的認知。在吃當令食物中，尤其是蘿蔔和薑，在美濃客家人眼中便有如體力大補品般，因此在俗諺中經常出現：

### （1）蘿蔔

冬食蘿蔔夏食薑，毋使醫生開藥方（冬天吃蘿蔔，夏天吃薑，身體自然健康，不必看醫生吃藥。毋使：不必）

蘿蔔仔出了地，先生爬落地（蘿蔔長出後，醫生就要沒生意上門了；先生，醫生）

魚生火，肉生痰，青菜蘿蔔保平安（魚會生燥火，吃肉生痰，青菜蘿蔔較能保平安）

食蘿蔔仔傍燒茶，做醫生个在地泥頂頂爬（吃蘿蔔、喝茶對身體有好處，能忌口養生就不易生病。傍：配飯或菜）

上床蘿蔔，下床薑（晚吃蘿蔔，早吃薑，對身體有益）

上列各諺均在強調常吃蘿蔔等當令食物對人的身體非常有益，多吃便可強體健身，與醫生絕緣。李時珍《本草綱目》中提到，蘿蔔能清熱解毒、止咳化痰、祛除體內邪氣，是蔬菜中對人體最有益處的；一般民間也認為它富含維他命C、高纖維素，可以促進消化，滋補身體，又有益於美容、防癌，所以有「冬吃蘿蔔夏吃薑，一年四季保平安」的說法（國學書院系列編委會，2009:16-17）。

## （2）薑

一日食三斤薑，毋驚人打毋驚人碰（一天吃三斤薑，不怕他人來搥打。此指吃薑對身體健康甚有幫助。碰：捶打）

好漢敢食三斤薑，毋驚人打毋驚碰（喻好漢假如多吃薑，不怕人打）

每日食飯三片薑，發病毋使藥方（每天吃三片薑，生病不用拿藥方）

三餐食飯傍薑，餓死路項賣藥郎（三餐吃飯配薑，就可以健康強身，餓死路旁的賣藥人）

朝晨頭食三片薑，勝過食人蔘湯（早上吃三片薑，勝過喝人

蔘湯)

朝朝兩皮薑，餓死賣藥郎（每天食用兩片薑，身體便會強健，賣藥者便無利可圖）

不管是三斤薑、三片薑，只要每天食用薑片，就能健康、不生病；美濃客家人甚至將食用薑片的功效，比做「勝過食人蔘湯」，不管是否誇大其食療、藥效，但可見薑在美濃客家人眼中，營養地位是十分崇高的。而且根據《本草綱目》的記載，薑「生用發散，熟用和中」，可治療心痛難忍、胎寒腹痛、產後血痛、瘡癬初發等病症；現代醫學則證明薑有殺菌作用，並且其有效成分可以抗衰老，長期食用有美容效果。薑還能抑制癌細胞活性，可發揮防癌功效，還能改善食慾，促進消化吸收（國學書院系列編委會，2009：25），是以它在早期美濃客家人的飲食觀念中，如此被推崇，也是與其重食療、養生觀念習習相關。

### （3）青菜

美濃俗諺云：

魚生火，肉生痰，青菜蘿蔔保平安

係愛長壽，經常食素（係愛：若要）

日常進食，營養力求均衡，多食魚、肉，容易生痰、燥火，因此需以青菜來調節；若想長壽，應該經常吃素。所以俗諺有云：

三日毋食青，兩眼冒金星（三天沒吃青菜，兩眼無光、無精神。青：青菜）

三日無食青，行路片重輕（三日不食用青菜，走路便會不平衡。片重輕：不平衡，指人身體不好）

其意謂只要幾天不吃青菜，人便精神不濟，走路無法平衡，還是得吃青菜補給營養。像苦瓜的皮雖然苦，但是有營養，對身體的整體調養有幫助，所以食用苦瓜時會連皮一起吃。因此美濃俗諺云：「苦瓜恁苦連皮食」，因為當地人認為：「十苦九補」，常吃一點帶苦味的食物對身體健康有益。

另外，萵苣與韭菜是鄉野常見的青菜，營養又爽口，是鄉下農民喜愛的菜色。而且萵苣有刺激消化、增進食慾，還有滋潤皮膚、抗衰老、抗癌的作用；韭菜則具有促進食慾和降低血脂的作用，它還含有一定量的鋅元素，能溫補肝腎，具壯陽功效（國學書院系列編委會，2009：51），因此美濃俗諺有：「萵仔炒筍菜，緊食又緊愛」（萵苣炒韭菜，愈吃愈愛吃）之諺。

### 3. 謹慎進食

俗謂：「病從口入」，飲食不清潔、不節制，很容易便引病上身。因此謹慎進食，便是保身之道。從下列美濃俗諺中，可見客家人在飲食方面的某些觀念：

#### （1）不能吃的東西就不要吃

美濃俗諺云：

毋當同嘴講好話（毋當：不如）

此諺表面意思是：「不如和嘴說好話」，其實是告誡我們：不能吃的東西就不要吃。如一般未煮開的水，或許其中含有許多對身體有害的細菌，因此也應避免飲用，俗諺便云：

肯食涼井水，毋食嘍嘍茶（寧願飲清涼的井水，也不喝未滾透的茶。嘍嘍茶，是指未滾透的茶）

又如前引「隔夜茶毒過死蛇」之俗諺，也是在強調，茶葉泡得太久，會釋放過多的單寧酸（Tannic Acid），單寧酸屬多酚類物質，進入人體後能和細胞裡的化學物質起化學反應，如果飲用可能會對身體造成重大的傷害。在這種有疑慮的情況下，就寧可不飲用。

## （2）吃喝要看對時機

有些食物雖然有益身體，但在不對的時間食用，或許會造成嚴重的傷害，因此挑選正確的時機食用也很重要。美濃俗諺云：

朝毋食金針，夜毋食木耳（早上不能吃金針，晚上不吃木耳）

朝晨食薑等於補藥湯，暗晡食薑等於食砒霜（早上吃薑有益健康，晚上吃薑像吃砒霜有害身體）

這二諺明白揭示：金針、木耳、薑等食物雖有其營養、功效，但在不對的時間食用，就可能對身體造成傷害，因此在晚餐時儘量避免食用木耳和薑等食物，以免對身體造成困擾。而如下諺：

早酒，夜茶，天光色

便在告誡我們：早上的酒、夜晚的茶、天亮後的房事都是會誤事或傷身的，所以早上不宜喝酒，以免整天迷糊誤事；夜晚則不宜喝茶，以免難以入眠而影響身體健康、影響次日的工作效率。

## 3. 吃喝要有所節制

儒家強調為人處事，講究中庸之道；凡事太過，則會失去原先想要追求的美意。美濃俗諺有云：

貪食貪睡，添病減歲

會食千餐香，毋食一餐傷

這便說明：吃、睡本是生理所需，適量足以健體、保身；但若吃、睡過頭，則易傷身減壽。因此吃要有節制，寧可吃千餐香飯，也不吃一頓傷身的飯。從這裡延伸概念，人能吃得多少已有定數，不宜貪多：

食得幾碗飯，神仙多毋貪

亦即人生壽數有限，縱使神仙也不貪多，此均為客家人對飲食有所節制思維的具體展現。

#### 4. 飲水要思源

美濃客家人非常注重文教，培育出眾多在各行各業的優秀人才，在臺灣有「美濃出博士」之美稱<sup>14</sup>。日常教育子弟凡事常心存感謝，連飲食亦需常知惜福感恩，因此俗諺有云：

領人頭杯酒，講人頭句話（喻在酒筵上先被敬酒的人，要先讚美人家或回敬人家）

食該家个飯，愛念該家个經（吃那家飯，要念那家經。喻得人好處就要說人好話）

得人个酒席，愛同人出力（喻得人錢財就要盡力替人做事）

食水愛念著水源頭（人要飲水思源，不可忘本）

食水愛念水源頭，食果子愛拜樹頭（喝水要感念水源，吃水果要拜謝樹根）

一個人的成功，通常需要很多人的協助或支持，很難憑一己獨力完成，因此我們今日能有此成就或飲食，均應心存感激；更何況

---

<sup>14</sup> 參見 <https://tw.news.yahoo.com/鳳林校長-美濃博士-客庄人才輩出-120402843.html>。



若真得他人好處，豈能不說人好話、替人出力？這就是「得人个酒席，愛同人出力」、「食水愛念水源頭，食果子愛拜樹頭」的飲水思源、感恩心態。

## 5.不鋪張浪費

在臺灣，客家給人的一般刻板印象是：小器、吝嗇。其實，客家族群多處土地較貧瘠區域，生產不夠豐足，在飲食用度上自然傾向節儉。我們從美濃俗諺中可稍窺其中端倪：

硬好食，頭那寡寡骨；硬無食，屎肫寡寡肉（再怎麼好吃，頭還是很多骨；再沒什麼好吃，屁股的肉還是很多。喻人不必炫富、太過奢侈，也不應該浪費。寡寡：都是、很多；屎肫：屁股）

閒時莫鬥敘，年節莫孤栖（平常不要浪費，年節祭拜祖先不可寒酸隨便。鬥敘：聚餐）

有薑剉皮，想著無薑時（在削薑皮時，要想到無薑時。勸人要勤儉持家，節約愛物，以防萬一）

上季莫食新，下季莫食老（上季不要吃新米，下季莫吃老米。此勸人要節儉）

大食大啣眼前香，細水長流防災荒（大吃大喝只有眼前享樂，細水長流才能防災荒。啣：喝）

有食有春，百子千孫（有吃有剩，子孫繁衍不絕。此為過年過節時的金言。春：與客語「剩」字同音，此處有「剩餘」之意）

有食有春，下二擺正有好年冬（有吃有剩，明年才會有個好

年。此為過年過節時的金言。下二擺：以後)

從上列各諺中可見，客家人對飲食的基本態度應是節儉，用所當用，不興奢侈、浪費，並非吝嗇。其中過年時常見的金言，均是特意留些食物以保來年「幸福有餘」的概念，此與中原漢族無異。

## 6.請客應注意禮儀

美濃地區客家人平日自奉甚儉，但招待賓客則非常大方，唯恐接待不招，有失禮數。故云：「客來莫寒酸，客走鹹菜湯」，而且說：「分人食傳名聲，自家食屯屎坑」，此二諺說明客家人認為招待客人要大方，能與人分享，便易獲得好名聲、好人緣；吝於分享，則無法獲得他人讚美。但對於用什麼招待不同身分的客人，美濃客家人自有其說詞：

一等客，刷雞拈鴨；二等客，番豆拿來擘；三等客，杓菜合苦蕒（有貴客來臨，便殺雞鴨款待；次等客人來，準備個簡單的花生即可；再次等的，便只有簡單的野菜吃了）

一等客，刷雞殺鴨；二等客，番豆拿來擘；三等客，豆油蘸菜蓋（有貴客來臨，便殺雞鴨款待；次等客人來，準備個簡單的花生即可；再次等的，只有老菜葉沾醬油當配菜了）

一等人刷雞殺鴨，二等人番豆罔擘，三等人蘿蔔角罔挾（有貴客來臨，便殺雞鴨款待；次等客人來，準備個簡單的花生即可；再次等的，有蘿蔔乾吃便可偷笑了）

上述三則俗諺大同小異，均指主人會依客人的親疏等級，而有不同的待遇：上等貴客，準備雞、鴨款待；一般客人來到，家中普遍存放的花生便可拿來招待；至於經常見面、比較熟絡的客人來

到，則可用簡單的野菜、醬油沾菜葉、蘿蔔乾等招待。

另外，美濃人雖也有吃狗肉的，但卻普遍認為狗肉並非正統菜餚，上不了桌，因此有諺：

狗肉出桌毋得（狗肉不能上桌請客。喻上不了臺面或出不了場的人）

請客不止應注意不宜上狗肉，而且在對待所有賓客時，均應禮貌以待，不得存有不同的心態、不應有大小眼：

分食毋勻，人客出（假如分配食物不均，客人會離開）

主人如何對待賓客，雖然嘴上不說，但是大家都可以感應出來。因此，美濃客家人在宴請賓客時，是非常強調一樣是客、一樣尊貴的，均應待之以禮的。

綜合上面的分析，可以發現美濃俗諺中所展現的客家飲食概念，與孔子在《論語·憲政》中所言的各種「不食」的情況有許多不謀而合的地方<sup>15</sup>，即在吃當季食物方面、在謹慎進食各方面的要求（「不能吃的東西就不要吃」、「吃喝要看對時機」、「吃喝要有所節制」）等均能符合儒家飲食禮儀的要求。且其他各項飲食思維，如飲水思源、不鋪張浪費、請客注意禮儀方面，均與傳統文

<sup>15</sup> 《論語·鄉黨第十》記載孔子有關「不食」的情況：「食饅而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。唯酒無量，不及亂。沽酒市脯，不食。不撤薑食。不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。」這些「不食」的情況即是：（一）糧食陳舊和變味了；（二）魚和肉腐爛了；（三）食物的顏色變了；（四）氣味變了；（五）烹調不當；（六）非當季的食物；（七）肉切得不方正；（八）佐料、佐醬放得不適當；（九）吃肉的量不超過主食的量；（十）從市場上買來的肉乾和酒；（十一）參加國家的祭典所分得的祭肉若已過夜；（十二）家裡的祭肉若已超過三日。另外，有二種雖不至於到「不食」的程度，但也強調不過度飲食：（一）酒雖沒有限制，但不喝醉；（二）每餐必須有薑，但也不多吃。

化禮節、價值觀若相符契，可見美濃客家人在飲食方思維深受儒家傳統所影響。至於「吃飽」的思維，自與歷來農民從事耕作以謀求溫飽有關，乃勞動者之不得已，無可厚非。

#### 四、結語

文化是人類在歷史發展過程中創造的總成果，它透過語言、文字和行為，展現在生活和精神的各個層面。透過文化的傳承，人類社會才得以繼續生存和發展。

本文透過對美濃現存俗諺的爬梳、整理，發現：美濃客家人的食材並不算豐富，動物方面的食材多集中在豬、雞，而在海產、水產方面除鹹魚、少數溪魚、養殖魚外，其實貧乏；然在整體動、植物的食材方面，其實還滿注意「藥食同源」觀念的。節令食品以客家常見的粿粿和圓粿仔為主，其餘節令食品出現的種類較同為六堆的其他客家村庄為少。惟美濃地區的食用名稱雖多，但運用在俗諺中的語詞卻較集中在「食」、「嘸」二詞，反映美濃常民雖對飲食供給不是很滿意，但亦不致於使用激烈的負面食用名稱。在飲食思維上，美濃客家人其實是深受儒家傳統影響的，除注重吃當季食物、謹慎進食、飲水思源、不鋪張浪費、請客注意禮儀方面外，更有因勞動需求而特別強調「吃飽」的思維，這正顯現美濃客家人多以從事農耕為業，故有此觀點之呈現。

期望經由本文的探析，能讓世人對於美濃客家族群的飲食習性及思維能有更深入的理解；或更進一層對客家文化產生興趣、喜好，使其能綿延流傳。

## 參考書目

- 王夢鷗註譯，2009，《禮記今註今譯》。臺北：臺灣商務。
- 林乃桑，1994，《中國古代飲食文化》。臺北：臺灣商務。
- 邱國源，2018，《尋找阿嬤的味緒》。臺北：商周。
- 孫思邈，1983，《備急千金要方》。臺北：臺灣商務。（四庫全書本）
- 班固撰、顏師古注，2012，《漢書》。北京：中華。
- 國學書院系列編委會，2009，《本草綱目》。臺北縣土城市：西北國際文化。
- 張學謙，2011，《語言復振的理念與實務》。臺北：翰蘆。
- 楊上善注；嚴一萍選輯，1966，《黃帝內經太素》。臺北縣板橋市：藝文。
- 萬建中，2011，《中國飲食文化》。北京：中央編譯館。

