

來一客~

食淨淨

兒童客家文化繪本叢書1



客家食神

料理賽







日頭阿公在天青色个天頂頂笑微微，
一蕊一蕊个白雲在該散步。

客家庄个大樹伯公也在該伸腰、擘嘴





突然間，滄一下滄燼，響一聲雷公，起一陣風，
一個毋知對哪來个人客企在大樹伯公个大樹邊脣。
大樹伯公堵好愛行前打招呼，看著這個人客个身體蓋奇怪。
人客無閒叱咤，面乜盡無閒，一下仔目珠在面个兩片，
耳公在面項；一下仔嘴在面个的中，鼻公在面个下背。

大樹伯公看咗一下，忍毋歇鳩啊盡大聲，人客分佢嚇到一下。
「失禮，失禮，毋係故意愛嚇你个，因為你恁呢行出去，
會嚇死蓋多人。」人客用佢軟軟个頸根殘殘地領頭。
「在家靠父母，出門靠朋友，賢就同汝驢手好咧！」



「承蒙、承蒙、真感謝！」人客緊同大樹伯公講多謝。
好在有大樹伯公个驢手，人客總算看起來正常咧。
但係……人客个嘴實在忒大咧！





「客家庄來咗一個嘴蓋大個人客！」

這件事情黏時一傳十、十傳百，大家都知得咧。

各地个伯公都感覺蓋奇怪，一儕儕逐來看這個人客。

大家七嘴八嘴在該講：「惹開个嘴啊！」。

庄頭伯公講：「你好無？食飽無？」

人客个肚屎發出一聲大聲音。「咕嚕」

庄尾伯公講：「你好無？食飽無？」

人客个肚屎發出二聲大聲音。「咕嚕-咕嚕」

石頭伯公講：「你好無？食飽無？」

人客个肚屎發出三聲大聲音。「咕嚕-咕嚕-咕嚕」

水口伯公講：「你好無？食飽無？」

人客个肚屎緊發出大聲音。「咕嚕-咕嚕-咕嚕-咕嚕-咕嚕-咕嚕——」





突然間，人客像漏氣个雞脷仔，雙腳軟急急地橫下去。

所有个伯公都嚇著地。「佢一定係肚飢咧！」

恁呢，所有个伯公都向客家庄个村民發出「肚飢」个信號。

善良个客家村民開始討論愛辦一場盛大个「客家食神料理比賽」！



「客家食神料理比賽」會到咗！
東村个大廚師煞猛買食材；
西村个阿婆煞猛同心白做板圓；



南村个細妹仔煞猛同阿姆滷蘿蔔仔同鹹菜；
北村个阿叔煞猛做面帕板。

臨尾到咗比賽該日。

大樹伯同其他个伯公帶等漏氣个大嘴牯人客來到會場。

「蓋香喔！」大嘴牯个精神來咧。

大嘴牯嘴學啊盡大——





「這係頭擺流傳下來个番豆腐。」

「該係客家祖傳个貼肉丸。」

大樹伯公講啊歌，人客个大嘴「Y m-」一聲食淨淨！

「芳香綿細紫豆腐；肉姜味美好丸仔，好食！好食！」

「這係客家菜最有名个薑絲炒大腸同客家小炒。」
「該係客家最有名个客家燜豬腳、客家封肉、客家鹹菜燜豬肉。」
大樹伯公講啊歌，人客个闊嘴「Y m-Y m-」二聲食淨淨！
「酸酸辣辣脆大腸；甘香耐咬係小炒；滑嫩Q 軟燜豬腳；
封肉扣肉好味緒，好食！好食！真好食！」

大樹伯公緊介紹客家最有名个面帕板、發板、艾板、蘿蔔板、芋板、
白頭公板、紅豆甜板、鹹圓板、甜圓板、菜粄……
人客个闊嘴緊「Y m-Y m-Y m-」食淨淨！



「恁多口味客家板，食神精做米食工；鹹甜都有味緒好，
分人食咧還想愛。」

大家都講：「恁厲害的閩嘴，真係牛腸馬肚啊！」





這兜伯公个目眉毛笑開地，人客个目眉毛也笑開地；
 這兜伯公个目珠笑微微地，人客个目珠也笑微微地；
 伯公个嘴變大咧，人客个嘴又過大咧。
 伯公个肚屎圓咧，人客个肚屎又過圓咧，
 圓哪像一粒雞胥仔。

人客个肚屎擻等雞胥仔一下仔颯上去；一下仔颯向左片；
 一下仔又颯向右片。這兜伯公無聞到翻鬚麻加愛擲等佢，
 一直到「乜／」一聲，人客正下來地泥項。



「客家食神料理比賽」頒獎時間到喇。得到食神大獎个係西村八十零歲个老阿婆同厥心白，在場所有个人都歡喜啊緊拍手歡迎，這兜伯公乜大聲喊好，大嘴牯乜大聲喊好。這時節，客家庄个村民乜決定頒一個「愛食神」个獎分最會食个人。得獎个當然係大嘴牯囉！

客家食神料理



恁呢過後，開嘴个人客在客家庄有一個新名仔。
大家遠遠看到佢，就會熱情地講：
「大嘴牯，食飽無？來醫屋家坐坐啊、食一餐飯。」
好客个客家村民最喜歡同大嘴牯共下食飯。

因為…大嘴牯个嘴真地蓋厲害，佢會將營養好食个飯菜食淨淨。
「一張開嘴食四方。」大樹伯公每擺都同大嘴牯恁呢講。
大嘴牯總係笑微微地講：「好食！忒好食咧！」
大嘴牯愛上這客家庄，愛上客家美食。
看哪！「千人踈踏福菜」个活動裡背，也有佢呢！



大嘴牯決定在客家庄歇下來。大樹伯公對大嘴牯講：「哪哋有土地同水，就有客家人！你愛早踏，三朝當一工，三年當一冬，好好學習。」大嘴牯用佢軟軟個頸根領頭。從今以後，大嘴牯就變成客家庄個一份子。至於大嘴牯係對哪哋來個，毋係蓋重要，重要個係，這跡位係好客個客家村，大家個祖先相同係對蓋遠、蓋遠個原鄉來個。重要個係，大嘴牯合意這跡位個美食，合意這跡位個人，但係這跡位個人乜盡歡迎大嘴牯，過加歡迎佢個——大嘴。



繪本故事《來一客 食淨淨》

客語

日頭阿公在天青色个天頂項笑微微，一蕊一蕊个白雲在該散步。
客家庄个大樹伯公也在該伸腰、擊嘴

突然間，滄一下滄燼，響一聲雷公，起一陣風，一個毋知對哪來个人客企在大樹伯公个大樹邊督。
大樹伯公堵好愛行前打招呼，看著這個人客个身體蓋奇怪。人客無閒油叔，面也盡無閒，一下仔目珠在面个兩片，耳公在面項；一下仔嘴在面个的中，鼻公在面个下背。

大樹伯公看吧一下，忍毋歇脚啊盡大聲，人客分佢嚇到一下。「失禮，失禮，毋係故意愛嚇你个，因為你恁呢行出去，會嚇死蓋多人。」
人客用佢軟軟个頸根掩掩地領頭。
「在家靠父母，出門靠朋友，賢就同汝驢手好咧！」

「承蒙、承蒙、真感謝！」人客緊同大樹伯公講多謝。好在有大樹伯公个驢手，人客總算看起來正常咧。但係……人客个嘴實在忒大咧！

「客家庄來吧一個嘴蓋大个人客！」
這件事情黏時一傳十、十傳百，大家都知得咧。各地个伯公都感覺蓋奇怪，一儕儕逐來看這個人客。大家七嘴八嘴在該講：「恁大个嘴啊！」

庄頭伯公講：「你好無？食飽無？」人客个肚屎發出一聲大聲音。「咕 嚕」庄尾伯公講：「你好無？食飽無？」人客个肚屎發出二聲大聲音。「咕 嚕咕 嚕」石頭伯公講：「你好無？食飽無？」人客个肚屎發出三聲大聲音。「咕 嚕咕 嚕咕 嚕」水口伯公講：「你好無？食飽無？」人客个肚屎緊發出大聲音。「咕 嚕咕 嚕咕 嚕咕 嚕咕 嚕咕 嚕」

突然間，人客像漏氣个雞豚仔，雙腳軟怠怠地橫下去。所有个伯公都嚇著吧。「佢一定係肚飢咧！」
恁呢，所有个伯公都向客家庄个村民發出「肚飢」个信號。善良的客家村民開始討論愛辦一場盛大个「客家食神料理！」

「客家食神料理比賽」會到吧！東村个大廚師熱猛買食地材料；西村个阿婆熱猛同心白做圓板仔；南村个細妹仔熱猛同阿姆滴蘿蔔仔同鹹菜；北村个阿叔熱猛做面帕板。

臨尾到吧比賽該日。大樹伯公同其他个伯公帶等漏氣个大嘴枯人客來到會場。「蓋香喔！」大嘴枯个精神來咧。
大嘴枯嘴擊啊盡大——

華語

太陽公公在藍藍的天空上微笑，一朵一朵的白雲正在散步。
客家村的大樹伯公正在草地上伸腰、打呵欠。

忽然，一道閃電，一聲雷，一陣風，一位不知從哪裡來的客人站在大樹伯公的大樹旁。
大樹伯公正要上前打招呼，看見這一位人客的身體蓋奇怪。客人手忙腳亂，臉上的五官也很忙，一下子眼睛在臉的兩邊，耳朵在臉上；一下子嘴巴在臉的中間，鼻子在臉的下面。

大樹伯公看了看，忍不住哈哈大笑起來，客人嚇了一大跳。「失禮，失禮，不是故意要嚇你的，但是你這樣走出去，可會嚇死一堆人。」
客人用那軟軟的脖子沒力的點點頭。
「在家靠父母，出門靠朋友，我就幫幫你吧！」

「多謝、多謝、真多謝！」客人不停的大樹伯公說謝謝。因為經過大樹伯公的幫忙，客人總算看起來正常了。只是……客人的嘴巴可真大呀！

「客家村來了一位大嘴巴的客人！」
這件事馬上一傳十、十傳百，大家都知道了。各地的伯公們都很好奇，紛紛趕來看這位人客。大家七嘴八舌的說：「好大的嘴巴呀！」

庄頭伯公說：「你好無？吃飽未？」人客的肚子發出一聲巨響。「咕 嚕」庄尾伯公說：「你好無？吃飽未？」人客的肚子發出二聲巨響。「咕 嚕咕 嚕」石頭伯公說：「你好無？吃飽未？」人客的肚子發出三聲巨響。「咕 嚕咕 嚕咕 嚕」水口伯公說：「你好無？吃飽未？」人客的肚子不斷發出巨響。「咕 嚕咕 嚕咕 嚕咕 嚕咕 嚕咕 嚕」

突然，人客像洩了氣的汽球，雙腳軟趴趴的倒下去。所有的伯公們都嚇壞了。「他一定是肚子餓了！」
於是，伯公們向客家村的村民發出「肚子餓」的信號。善良的客家村民開始討論要辦一場盛大的「客家食神料理比賽！」

「客家食神料理賽」快來囉！東村的大廚師忙著買食材；西村的阿婆忙著和媳婦做板圓；南村的細妹忙著幫阿姆漬蘿蔔和芥菜；北村的阿叔忙著做面帕板。

終於到了比賽當天。大樹伯公和其他伯公們帶著洩氣的大嘴巴人客來到會場。「好香啊！」大嘴巴人客的精神來了。
大嘴巴人客張大了嘴巴——

客語

「這係頭擺流傳下來个番豆腐。」「該係客家祖傳个起肉丸。」大樹伯公講啊歌，人客个大嘴「Y m」一聲食淨淨！「芳香軟幼紫豆腐；肉姜味美好丸仔，好食！好食！」

「這係客家菜最有名个薑絲炒大腸同客家小炒。」
「該係客家最有名个客家燜豬腳、客家封肉、客家鹹菜燜豬肉。」大樹伯公講啊歌，人客个大嘴「Y m-Y m」二聲食淨淨！「酸酸辣辣脆大腸；甘香耐嚼係小炒；滑嫩Q軟燜豬腳；封肉燜鹹菜好味緒，好食！好食！真好食！」

大樹伯公緊介紹客家最有名个面帕板、發板、艾板、蘿蔔板、芋板、白頭公板、紅豆甜板、鹹圓板、甜圓板、菜粿……人客个大嘴緊「Y m-Y m-Y m」食淨淨！「恁多口味客家板，食精神做米食工；鹹甜都有味緒好，分人食咧還想愛。」大家都講：「恁厲害个大嘴牯，真係牛腸馬肚啊！」

這兜伯公个目眉毛笑開地，人客个目眉毛也笑開地；
這兜伯公个目珠笑微微地，人客个目珠也笑微微地；
伯公个嘴變大咧，人客个嘴又過大咧。
伯公个肚屎圓咧，人客个肚屎又過圓咧，
圓哪像一粒雞腦仔。人客个肚屎擻等雞腦仔一下
仔颯上去；一下仔颯向左片；一下仔又颯向右片。
這兜伯公無閒到糊糊蘇蘇愛擻等佢，一直到「ㄉㄛ」一聲，人客正下來地泥頂。

「客家食神料理比賽」頒獎時間到咧。
得到食神大獎个係西村八十零歲个老阿婆同厥心白，
在場所有个人都歡喜啊緊拍手歡迎，
這兜伯公也大聲叫好，大嘴牯也大聲叫好。這時節，客家庄个村民也決定頒一個「愛食神」个獎分最會食个人。得獎个當然係大嘴牯囉！

恁呢過後大嘴个人客在客家庄有一個新名仔。
大家遠遠看到佢，就會熱情地講：「大嘴牯，食飽無？來賢屋家坐坐啊、食一餐飯。」好客个客家村民最喜歡同大嘴牯共下食飯。因為…大嘴牯个嘴真地蓋厲害，佢會將營養好食个飯菜食淨淨。
「一張大嘴食四方。」大樹伯公每擺都同大嘴牯恁呢講。大嘴牯總係牙晒晒地講：「好食！忒好食咧！」大嘴牯愛上這客家庄，愛上客家美食。
看哪！「千人蹂躪福菜」个活動裡背，也有佢呢！

大嘴牯決定在客家庄歇下來。大樹伯公對大嘴牯講：「哪地有土地同水，就有客家人！你愛早啊踏，三朝當一工，三年當一冬，好好學習。」大嘴牯用佢軟軟个頸根頓頭。從今以後，大嘴牯就變成客家庄个一份子。至於大嘴牯係對哪地來个，毋係蓋重要，重要个係，這跡位係好客个客家村，大家个祖先相同係對蓋遠、蓋遠个原鄉來个。重要个係，大嘴牯合意這跡位个美食，合意這跡位个人，但係這跡位个人也盡歡迎大嘴牯，過加歡迎佢个—大嘴。

華語

「這是古早流傳下來的花生豆腐。」「那是客家祖傳的甩肉丸子。」大樹伯公一說完，人客的大嘴巴「Y m」一聲食淨淨！「芳香綿細紫豆腐；肉鮮味美好丸子，好吃！好吃！」

「這是客家菜最有名的薑絲炒大腸和客家小炒。」
「那是客家最有名的客家燜豬腳、客家封肉、客家梅干扣肉。」大樹伯公一說完，人客的大嘴巴「Y m-Y m」二聲食淨淨！「酸酸辣辣脆大腸；甘香耐嚼是小炒；滑嫩Q軟燜豬腳；封肉扣肉好味緒，好吃！好吃！真好吃！」

大樹伯公不停的介紹客家最有名的面帕板、發板、茴香板、蘿蔔板、芋板、白頭公板、紅豆甜板、鹹板圓、甜板圓、菜粿……人客的大嘴巴不停的「Y m-Y m-Y m」食淨淨！「眾多口味客家板，食精神做米食工；鹹甜都有味緒好，分人食咧還想愛。」大家都說：「好厲害的大嘴巴，真是牛腸馬肚啊！」

伯公們的眉笑開了，人客的眉也笑開了；
伯公們的眼笑眯了，人客的眼也笑眯了；
伯公們的嘴變大了，人客的嘴更大了。
伯公們的肚子圓了，人客的肚子更圓了，圓的像顆氣球。
人客頂著肚子汽球一下子跳往上；一下子跳往左；一下子又跳往右。伯公們忙成一團要拉住他，直到「ㄉㄛ」一聲，人客才回到地面上。

「客家食神料理賽」頒獎時間到了。
得到食神大獎的是西村八十多歲的阿婆和她的媳婦，
在場所有的人都高興的拍手歡迎，伯公們也大聲叫好，
大嘴巴人客也大聲叫好。這時，客家村居民也決定頒一個「愛食神」的獎給最會吃的人。得獎的當然是大嘴巴人客囉！

從此之後，大嘴巴人客在客家村有一個新名字。
大家遠遠看到他，就會熱情的說：
「大嘴哥，吃飽未？來我家坐坐、吃個飯。」
好客的客家村民最喜歡和大嘴哥一起吃飯了。
因為…大嘴哥的嘴巴真的很厲害，都會把營養好吃的飯菜食淨淨。
「一張開嘴吃四方。」大樹伯公老是對大嘴哥這麼說。大嘴哥總是笑咪咪的說：「好吃！太好吃了！」大嘴哥愛上客家村，愛上客家美食。
瞧！「千人蹂躪福菜」的活動裡，也有他呢！

大嘴哥決定在客家村住下來。大樹伯公對大嘴哥說：「哪裡有土地和水，就有客家人！你要早起，三朝當一工，三年當一冬，好好學習。」大嘴哥用那軟軟的脖子點點頭。從此，大嘴哥成為客家村的一份子。至於大嘴哥是從哪裡來的，那不是很重要，重要的是，這裡是好客的客家村，大家的祖先也都從很遠、很遠的地方來。重要的是，大嘴哥喜歡這裡的美食，喜歡這裡的人，而這裡的人也歡迎大嘴哥，更歡迎他的—大嘴巴。

兒童客家文化繪本叢書1

《來一客 食淨淨》文化註記

繪本故事中有二大項客家文化主題，一是重要的故事角色—伯公；另一為客家美食，田野取材是以屏東六堆客家文化為主，我們希望孩子們藉由繪本故事中的文字和繪圖認識這二大主題，並從故事角色和發展中引發探索的學習興趣。

從故事人物認識六堆客家伯公信仰文化

與眾不同的六堆伯公

勤於耕作並擅於山林開發的客家族群，在過去以農耕為主的社會型態中靠天吃飯，對土地懷著尊敬與感恩，因此敬天、謝土的虔誠心下逐漸形成客家聚落中與人最親近的伯公信仰。雖說客家伯公等同河洛文化的福德正神，但卻具有更大的想像空間，因為六堆客家伯公多數沒有具象的神體金身，而是以墓塚式或是石碑、小廟呈現，而且每個地域都有其特有屬名的伯公守護，遍及各個聚落，光是高雄美濃地區就有四百多位伯公，可見客家伯公信仰文化之深厚。



大樹伯公

大樹伯公是常見的客家伯公，通常在一棵大榕樹或是樟樹下就設置香位。故事中的大樹伯公發想於屏東內埔的一棵神奇大樹，因樹根納入一台腳踏車而顯奇特，在地人在樹上蓋了樹屋，在盤根處披了紅布，設香壇，稱之為大樹伯公。



除了大樹伯公外，庄頭有庄頭伯公，庄尾有庄尾伯公，河川或溪水旁有河口或水口伯公，靈石也是石頭伯公，田頭地尾處處可見伯公身影。伯公不僅守護庄佑客家族群，客家人更視伯公為至親，凡家中添丁、祈福、還福、或遇大小事都會至居家四周的伯公處祭拜，是一種精神信仰，也成為一種生活習俗，更逐漸發展為現代的文化節慶活動。

從故事中認識六堆客家美食

關於客家飲食文化

受先祖長途遷徙及艱辛開墾拓荒居住地的生活影響，客家族群養成善用自然食材，結合調理醬料醃漬食物以長期保存；更為補充因勞役大量失去的體力和汗水而偏向多油、多鹽的攝取；兼具欲引發開胃而注重飲食的嗅覺感官，因此造就了傳統客家飲食文化的特色—「油」、「鹹」、「香」。但轉變至今，農耕社會不再，客家飲食也轉化為精緻的養生料理，油膩食材均經過去油處理手續，不再如以往的重口味，但仍保有色香味俱全的飲食特性。



六堆美食排行榜

走訪六堆美食，排行榜前幾名依序是薑絲炒大腸、客家小炒、客家板條、客家燻豬腳、客家封肉、客家梅干扣肉，食材都與豬脫離不了，也印證了早期客家族群幾乎家家戶戶的屋舍旁都有豬圈的生活；且從豬裡裡外外徹底的被料理，在飲食中看見了客家族群節儉的本性。這些耳熟能詳的客家名菜食材，有客家人專長的醃漬福菜、紅蔥頭混合蒜頭香、新鮮綠蔥搭香菜，還有獨特的海陸組合：乾魷魚和豬肉或豬腳的絕配雙餐，這都是客家飲食提香的重要訣竅食材。

最受孩童喜愛的圓板和菜粿

故事中提到的客家板類美食也是客家米食的特色，客家的「板」就是河洛人的「糰」，主食材是糯米，不同的搭配和做法產生各式各樣的美味小吃，甜的、鹹的通通都有，最受孩童喜愛的是甜圓板和菜粿，也就是一般聽到的甜湯圓和麻糬。

尤其是菜粿，在客家米食文化中佔有重要的一席之地，不論是婚、喪、喜、慶的場合，都會在正式菜肴上桌前吃到，有一說是糯米容易產生飽足感，對於早期生活較不易的客家人來說，可以省掉後來菜餚的消耗，所以菜粿是一樣小兵立大功的美食。





最討喜的紅板

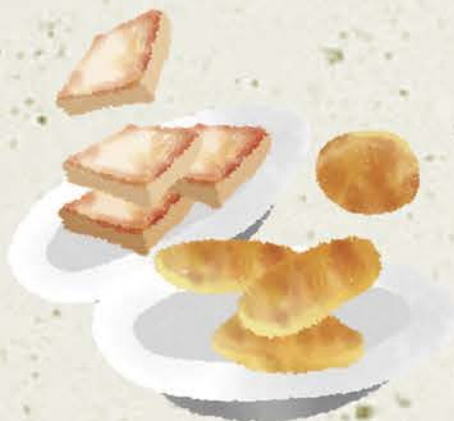
客家族群因應不同的節慶和喜事會用不同的板來祭祀或是與親朋分享，例如做紅板仔在逢年過節中必定登場，代表大吉大利，愈多愈旺；家中添丁，當然也要做紅板仔，不過換個好名叫做新丁板，板上插新丁花，代表多子多孫多福氣，不僅要在農曆十月十五下元節「祭天公」，感謝上天賜男丁之福，更要在農曆正月十五，向駐地伯公報喜，祈求平安成長；如家中添女娃，古有奶姑板與至親分享，近來因提倡女男平等，也有人插上玫瑰花，慶祝添枝、祈求順利長大。

祈求祖先庇祐的發板

客家人遇喪事或是掃墓大多會做發板，祈求先祖庇祐家族興旺。發板要蒸到板面隆起分裂才可以，古稱之為「笑」，代表財利大發笑開懷，因屬大吉大利，也應用於過年祭祀。

最夯的花生豆腐和祖傳客家甩肉丸子

由於客家文化的推廣，再加上現代人不再以吃飽為目標，因此一些祖傳的、以前不顯眼的小巧料理紛紛出籠，花生豆腐和甩肉丸子即是其中二道可口的小品。花生豆腐是目前屏東縣內埔鄉很夯的客家古早味美食，淡淡的紫色，綿細的口感透著花生的芳香，鹹的吃法可以成為涼拌小菜；甜的吃法可以成為飯後甜點，既營養又零負擔。甩肉丸子顧名思義功力在於「甩」，新鮮的豬肉經剁碎、適量調味，然後向手心拋甩數次，再用手掌擠捏出一口大小的肉丸子，用文火蒸熟，可直接沾醬單吃或是做百變料理，肉鮮味美又彈牙，也是一道又營養又無負擔的好料理，同時也是一道快失傳且少見的六堆客家美食。



獨一無二的國民小吃～茴香板、蘿蔔板和南瓜板

用最新鮮的茴香菜、南瓜絲、蘿蔔絲和糯米漿相遇在平底煎鍋上，熟成後灑上胡椒提味，形成鮮甜Q嫩美味小吃，是六堆地區的市集小吃。



秀才不出門 能知天下事— 故事中的新聞時事

故事中的客家食神

2010年1月4日勇奪「2009客家創意美食大賽」國際組冠軍的台中東勢八十八歲的客家阿嬤廖劉桃鑾與越南媳婦阮氏秋就是故事中「客家食神料理賽」得獎人八十多歲的阿婆和她的媳婦的影射人物，當初的客家料理達人以一道「客家小炒」征服所有評審的胃，技驚全場，取得冠軍，再於同年12月28日拿下第一屆「客家筵席料理比賽」職業組亞軍，雖已高齡八十八歲，但比賽中仍讓評審稱讚阿嬤「料理時腰桿很直，刀法俐落」，十足表現客家婦女優良的美德。



大嘴哥參加的「千人腳踏福 菜活動」真有其事

2011年1月10日「第一屆全國客家福菜節」於苗栗公館舉行「千人踏鹹菜」活動，現場超過1500人齊力踩踏7萬5千台斤芥菜，挑戰金氏世界紀錄成功。

芥菜除可鮮食之外，經過不同的醃製、曝曬過程可製成客家的酸菜、福菜及梅乾菜，是客家菜餚中重要的搭配食材。在製作過程中，須以鹽揉去掉苦水，另一道不可或缺步驟就是踩踏，如同醞釀葡萄酒的前置作業一樣，經過一番的焯鍊，芥菜化身為客家福菜。



兒童客家文化繪本叢書1

《來一客 食淨淨》親子共讀導覽

世上最溫柔悅耳的聲音是為孩子朗讀故事的聲音，世上最親切動人的語言是自胎兒時期即聽見的母語。世上最有效率的閱讀方式是有溫度的親子共讀，兒童客家文化繪本叢書系列所要保存的不僅僅是逐漸流失的母語，更要流傳那些靠著口語相傳的文化風情習俗。親子共讀除了可以建立親密的親子關係，更可以將那些曾經生活過的寶貴經驗傳承給下一代，而這些經驗就是獨一無二的族群文化。

當您和寶貝一起共讀《來一客 食淨淨》時，請和寶貝分享彼此的感受，請傾聽孩子的聲音，請不要吝於想起自己的兒時點滴，然後將您回憶移植到孩子的記憶中，再次創造出只有屬於你們的溫暖時光。

以下的參考方法，是希望能給親子共讀加溫的錦囊妙法，當然您可能也有自己的撇步和小秘技，別忘了和我們大家分享，歡迎您隨時與主編聯繫，提供更好的創意和玩法。誠摯感謝！

幫親子共讀加溫的錦囊妙法

第一個錦囊：手臉並用親子按摩

親愛的家長，當您為孩子說故事時，千萬不要太急著將故事說完，因為我們的故事很短，一下子就說完了，您可以慢慢來，讓孩子享受邊聽邊玩的趣味；讓自己邊說邊享受親情溫暖的天倫樂。

當介紹大嘴哥出場的時候，他忙得不成型的眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵也是您和寶貝的歡樂時光元素，為了加強簡單的母語字彙練習，請您用溫柔的聲音和手幫孩子臉部按摩，逐步從頭、眉、眼、鼻、嘴、耳到全臉，捏捏小手，再揉揉小腿；也讓寶貝用手幫您按摩，順便複誦一下您所教的話彙。請記得享受樂趣是第一要務，記得多少只是附加價值。

有趣的親子話題

您遺傳了父母哪些特徵？孩子又遺傳到你們這一代哪些特徵呢？



第二個錦囊：擠眉弄眼來個大鬼臉比賽吧

故事通常不會只說一遍，幼兒對於喜歡的故事會一而再、不厭其煩的聽，親愛的家長千萬要鼓勵幼兒這種好學不倦的精神，當然您也要改變玩法，自己才不會失去說故事的樂趣。按摩換個玩法是大家來扮「臉蓋奇怪的大嘴哥」，擠眉弄眼，嘴歪眼斜，親子來個鬼臉大車拼，看看誰厲害吧！也可以超級比一比，看誰的嘴巴最大啦！熱心小叮嚀：千萬不要一直使用一千零一號撲克臉孔說故事，那會使本故事成為恐怖故事。

有趣的親子話題

跟孩子說說您以前的童年時光吧！自己小時候曾經吃過哪些難忘的好吃美食？



第三個錦囊：變聲遊戲

故事中有大樹伯公、庄頭伯公、庄尾伯公、石頭伯公、水口伯公，還有客家村裡許許多多的男女老少村民，運用「你好無？吃飽未？」、「大菊哥，吃飽未？來我家坐坐、吃個飯。」這二個句子和孩子玩個變聲遊戲吧！看看您能變化幾個人的聲音？也聽聽看孩子能模仿誰的聲音和口氣講話。

有趣的親子話題

1. 孩子，我平常是這樣子說話的嗎？
2. 有趣的口頭禪。



第四個錦囊：韓信點兵

故事裡介紹好多道好吃的客家美食，利用韓信點兵的方法，由家長說出料理名稱，孩子要能在繪本中迅速指出正確的位置。

別忘了當寶貝指對的時候，要給個愛的抱抱鼓勵一下；當寶貝遇到挫折時，要再給一次機會囉！這時候更需要愛的抱抱啦！

有趣的親子話題

大菊哥到底吃了幾樣食物？數數看唄！



《來一客 食淨淨》教師錦囊妙法

兒童繪本的教學活動目的主要在讓幼兒熟悉繪本中的文化重點。以下提供教師們一些可進行客家文化教學的錦囊妙法，當然您可能也有自己的撇步和小秘技，別忘了和我們大家分享，歡迎您隨時與主編聯繫，提供更好的創意和教法。

第一個錦囊：這是什麼菜？

教師將繪本中提到的幾個美食做成圖卡，在活動進行前，教師先介紹這些圖卡中客家菜的名稱及特色。接著，老師介紹一個情境：「待會有一位客人要來客庄做客，為了要好好招待遠道而來的客人，我們特別準備了幾道道地的客家菜，當客人拿食譜點到菜名時，負責端菜的服務生要把那道菜端上桌來囉。」接著，老師在教室中間擺一張桌子，把美食圖卡放在另一張桌子上，請一位同學扮演客人，另一位扮演服務生，當客人用食譜點到該客家菜名時，服務生即要將該圖卡放在客人的桌上。小朋友輪流扮演，直到大家都玩過遊戲為止。藉此遊戲讓小朋友認識不同的客家菜名及特色。

共下來討論

1. 今天上課老師教了那些客家特色美食？它的特色是什麼？
2. 你平常在家最喜歡吃的客家美食是什麼？

製作客家菜模型

活動結束後，可請幼兒將他最愛吃的客家美食畫下來，並用文字註記。接下來，教師可將幼兒的圖畫作品剪下來貼在空泡麵盒上，成為立體的客家菜模型。教師運用客家菜模型、點菜單、桌椅等佈置一個扮演情境，讓幼兒在角落活動時可進行客人及服務生點客家菜的角色扮演遊戲。

第二個錦囊：來做客家菜

老師選定幾道材料較易準備且較易在學校製作的客家菜（如：板），邀請家長義工一同參與協助此活動。老師首先與幼兒討論最想製作的客家菜有哪些，接將小朋友分組，由家長義工帶領討論要準備哪些材料及如何製作客家菜。每組幼兒必需討論出那道客家菜的名稱、製作材料、以及製作方法。接著在第二天準備這些材料到課堂上，讓幼兒在家長義工的帶領下，做出一道道的客家特色菜餚。最後，請每位小組成員端著自己小組製作的客家菜與大家分享，並介紹該道客家菜的特色及製作方式。

共下來討論

1. 這道客家菜的特色是什麼？
2. 這道客家菜所需的材料為何？
3. 這道客家菜製作過程為何？
4. 這道客家菜吃起來感覺如何？

製作客家菜模型

請幼兒分組製作客家菜食譜。首先，幼兒討論要如何將客家菜的製作過程記錄下來供他人參考。每組選擇一位負責帶討論的小老師，先進行分組討論，之後再進行製作活動。幼兒在製作過程中，可運用繪圖、仿寫、符號、或是相片的方式記錄下流程。食譜內容應含蓋食物相片、所需材料（幼兒可加上圖片）、及製作過程（幼兒可自由運用流程圖、文字、或圖象方式呈現）。每組完成自己負責的客家菜食譜後，合訂成一本客家菜食譜，置於圖書角供大家閱讀。

第三個錦囊：踩踏福菜好好玩

全班小朋友跟著大嘴哥一起學會製作客家福菜吧！首先準備醃漬福菜所需的材料：幾株的「芥菜」、鹽、塑膠袋、大盆子。接下來，向幼兒介紹要如何醃漬福菜：首先要用鹽揉去掉苦水，再來最重要的步驟就是套上塑膠袋，用腳踩踏。介紹完醃漬福菜的過程後，教師可請家長義工協助，將全班幼兒分組，分別進行用福菜的製作。每組在踩踏福菜完畢後，一同將之裝在酒甕裡面，放著等發酵，就完成「福菜」了哦！

共下來討論

- 1.你知道什麼是福菜嗎？福菜是什麼菜做成的？
- 2.要如何製作福菜？主要流程是什麼？
- 3.腳踏福菜要注意什麼？你對腳踏福菜的感覺是什麼？

福菜發酵觀察

老師可將幼兒製作福菜的過程照相，並運用相片解說的方式，製作成一張福菜製作流程圖海報，並張貼於科學角或是語文角。酒甕中的福菜可置於自然科學角供幼兒做觀察。教師可準備一本觀察記錄本，讓幼兒針對福菜的發酵過程做圖文記錄。



兒童客家文化繪本叢書1

《來一客 食淨淨》小小劇場

運用繪本的故事情境和角色扮演，來演一齣好玩有趣的戲劇。以下的劇本是運用讀者劇場結合圍裙劇場的型態，讓學齡前的孩子可以在不背台詞的壓力下，以自己的話語演出繪本故事。讀者劇場是種不背劇本、不強調舞台走位、沒有繁複角色造型、也不需要專業的舞臺燈光技術支援的劇場型態，強調演出者的聲音運用、咬對白的清晰度和各種語氣，同時以群體合作的表現模式進行，因此極適合語言的學習。

為了克服學齡前幼兒難以閱讀文字的先天障礙，因此結合學齡前幼兒熟悉的圍裙劇場型態，同時以圖卡作為輔助，替代文字，讓幼兒能以自己的話完成劇場演出（尤其是劇中對於每一道食物的形容和感覺）。劇本後的戲劇活動是給老師往小小劇場邁進的建議，希望老師和小朋友們能夠一起悠遊於有趣的戲劇空間，共享快樂學習的舞台。



大樹伯公



水口伯公



庄頭伯公



庄尾伯公



石頭伯公

大嘴哥



《來一客 食淨淨》讀者劇場劇本

角色：

述敘者—主要說故事的人，建議由老師擔任，以身上的圍裙做為情境故事場景的說明。

大樹伯公—拿大樹伯公角色圖卡、花生豆腐圖卡。

大嘴哥—一開始背對觀眾，圍裙上有個大臉，臉上的五官可以掙動。

庄頭伯公—拿庄頭伯公角色圖卡、甩肉丸子圖卡。

庄尾伯公—拿庄尾伯公角色圖卡、薑絲炒大腸圖卡和客家小炒圖卡。

石頭伯公—拿石頭伯公角色圖卡、客家燻豬腳圖卡、客家封肉圖卡、客家梅干扣肉圖卡。

水口伯公—拿水口伯公角色圖卡、面帕板圖卡、發板圖卡、茴香板圖卡、蘿蔔板圖卡、芋板圖卡、白頭公板圖卡、紅豆甜板圖卡、鹹板仔圖圖卡、甜板仔圖圖卡、菜粿圖卡。

客家村民—人數不拘，都身穿圍裙，用來貼黏各種食材—豬腳、豬肉、豬腸、板圓、蘿蔔和芥菜、面帕板。

《來一客 食淨淨》讀者劇場劇本

對白：

敘述者：我是今天主要說故事的人，我是一個客家人。

客家村民：我也是客家人，我們都是客家人。

敘述者：這個故事發生在客家村，客家村除了有善良的客家村民，還有…

大樹伯公：還有我，大樹伯公。

庄頭伯公：還有我，庄頭伯公。

庄尾伯公：還有我，庄尾伯公。

石頭伯公：還有我，石頭伯公。

水口伯公：還有我，水口伯公。

敘述者：（運用圍裙，黏貼太陽、白雲、大樹伯公的土塚）這個故事發生在某一天，

太陽在天上微微笑，一朵一朵的白雲在散步。

大樹伯公，您在做麼个？

大樹伯公：（做動作）我在伸腰、打呵欠。

敘述者：（運用圍裙，黏貼閃電）突然，一道閃電出現。

全體：（閃電聲）ㄉ…

敘述者：接著，一聲雷。

全體：（打雷聲）轟隆…

敘述者：然後，颳起一陣風。

全體：（風聲）咻…

敘述者：一件奇怪的事情發生了，大樹伯公看見了一個人。

大嘴哥：（背對觀眾說）那個人就是我。

大樹伯公：這位人客的身體蓋奇怪，你們看！

大嘴哥：（轉過身體面對觀眾）眼睛是在這裡嗎？

全體：不是。

大嘴哥：耳朵是在這裡嗎？

全體：不是。

大嘴哥：鼻子是在這裡嗎？

全體：不是。

大嘴哥：嘴巴是在這裡嗎？

全體：不是。

敘述者：這位人客可真忙，大樹伯公看了哈哈大笑。

大樹伯公：在家靠父母，出門靠朋友，我就幫幫你吧！

【大樹伯公將大嘴哥的五官排列好】



《來一客 食淨淨》讀者劇場劇本

大嘴哥：多謝、多謝、真多謝！

敘述者：經過大樹伯公的幫忙，人客總算正常了。

但是，你們看…

全體：他的嘴巴可真大呀！

敘述者：（拿著大嘴哥角色卡傳遞）客家村來了一個大嘴巴人客！

【一個傳一個說（大嘴哥除外），直到所有人說過一遍。】

敘述者：各地的伯公們都很好奇，也來大樹伯公家看。

看完之後，他們都會說…

所有伯公：好大的嘴巴呀！

敘述者：每個伯公都跟人客打招呼。

庄頭伯公：你好無？吃飽未？

全體：咕嚕。

庄尾伯公：你好無？吃飽未？

全體：咕嚕 咕嚕。

石頭伯公：你好無？吃飽未？

全體：咕 嚕-咕 嚕-咕 嚕

水口伯公：你好無？吃飽未？

全體：咕 嚕-咕 嚕-咕 嚕-咕 嚕-咕 嚕-咕 嚕---

敘述者：突然，人客像洩了氣的汽球，雙腳軟趴趴的倒下去。

所有的伯公們都嚇了一大跳，牠們都認為…

所有伯公們：他一定是肚子餓了。

敘述者：於是，客家村的村民們決定…

客家村民：我們要辦一場盛大的「客家食神料理賽」！

敘述者：「客家食神料理賽」要來囉！

我們去看東邊的村民在做麼个？

客家村民：（緊急匆忙聲）趕緊來去市場買食材，豬腳、豬肉、豬腸通通要。

敘述者：我們去看西邊的村民在做麼个？

客家村民：（阿婆老人聲）媳婦啊！快來做板仔圓。

客家村民：（年輕女人聲）好，跟阿婆一起做板仔圓。

敘述者：我們去看南邊的村民在做麼个？

客家村民：（媽媽的喊叫聲）細妹，來幫阿姆醃漬蘿蔔和芥菜。

客家村民：（小女孩聲音）就來囉！

敘述者：我們去看北邊的村民在做麼个？

客家村民：（男人的聲音）阿叔忙著做面帕板。

敘述者：比賽當天到了，大家準備好了沒？

全體：都準備好了。

敘述者：所有的伯公們帶著大嘴巴人客一進場就說…

《來一客 食淨淨》讀者劇場劇本

大嘴哥和伯公們：好香啊！

敘述者：伯公們一一跟人客介紹好吃的客家菜。

大樹伯公：這是古早流傳下來的花生豆腐。

全體：Ym-

大嘴哥：芳香綿細紫豆腐，好吃！

庄頭伯公：這是客家祖傳的甩肉丸子。

全體：Ym-

大嘴哥：肉鮮味美好丸子，好吃！

庄尾伯公：這是客家菜最有名的薑絲炒大腸和客家小炒。

全體：Ym-Ym-

大嘴哥：酸酸辣辣脆大腸，甘香耐咬是小炒。

石頭伯公：這是客家最有名的客家燜豬腳、客家封肉、客家梅干扣肉。

全體：Ym-Ym-Ym-

大嘴哥：滑嫩Q軟燜豬腳，封肉扣肉好味緒，好吃！好吃！真好吃！

水口伯公：這些是客家最有名的面粕板、發板、茴香板、蘿蔔板、芋板、白頭公板、紅豆甜板、鹹板仔圓、甜板仔圓、粢粬……

【每說一道菜，全體就發出Ym聲音。】

大嘴哥：客家板口味多，鹹的嘖，甜的棒，分人食咧還想愛。

敘述者：大嘴巴人客都把每道菜食淨淨，大家都說……

全體：好厲害的大嘴巴，真是牛腸馬肚啊！

敘述者：從此之後，大嘴巴人客有了新名字。大家都叫他……

全體：大嘴哥。

大嘴哥：大家好，我就是愛食神，大嘴哥。

敘述者：大樹伯公常說大嘴哥……

大樹伯公：一張潤嘴吃四方。

敘述者：因為客家村民遇見大嘴哥都會說……

全體：（對著大嘴哥說）大嘴哥，吃飽未？來我家坐坐、吃個飯。

【村民們陸陸續續向前對大嘴哥再說一次，並搶著拉大嘴哥。】

敘述者：就這樣，大嘴哥喜歡吃客家菜，喜歡住在客家村。

我也問問客家村民喜不喜歡大嘴哥？

客家村民：我們也喜歡大嘴哥。

敘述者：所以，大嘴哥成了客家村民。

他常說……

大嘴哥：我愛客家菜，我愛客家村，我是客家人。

全體：我們都是客家人，歡迎來吃客家美食。

大嘴哥：要食淨淨喔！

全體：對，要食淨淨！

敘述者：關於大嘴哥食淨淨的故事就先說到這裡，因為我們都要忙著去參加客家文化活動了，歡迎大家和我們一起來！

多謝大家。

全體：多謝大家，下次見。

【全體謝幕】

如何邁向小小劇場的戲劇課程活動

建立故事角色的戲劇活動

教育戲劇活動：牆上的角色

探索角色：大樹伯公、庄頭伯公、庄尾伯公、石頭伯公、水口伯公

延伸學習：認識六堆客家文化的伯公信仰

有趣的問題：1.伯公是一位怎樣的神？

2.不同名字的伯公會有什麼不一樣？

教具：全開的壁報紙、麥克筆

進行方式：選一個自願者獻身，在壁報紙上描出空白人形，將壁報紙豎起貼在牆上或是白板上，從外型開始探索，將孩子們的想法寫或畫在空白人形上。一張壁報紙探索一位伯公，逐漸的，從外在的具象表現探討到內在性格，集體創造出故事中的角色。

戲劇活動：矇眼畫五官

探索角色：大嘴哥

延伸學習：認識身體四肢、五官的功能

有趣的問題：如果我們的五官換位置，我們的身體動作會怎樣？

教具：空白的立體面具或是剪成臉狀的白紙、畫筆

進行方式：每位孩子一個白面具或是白紙臉，讓孩子拿著畫筆，矇上眼罩在面具或白紙臉上畫出眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵。畫完之後，分享每位孩子的傑作，討論一下我們臉上的眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵有什麼功能？如果我們的五官換位置，我們的身體動作會怎樣？

創造性戲劇遊戲

除了靜態的言語討論之外，可以和孩子玩肢體的創造性戲劇遊戲，以漫遊空間為主，以老師的指令作為主要的動作，讓五官和四肢的功能做不一樣的運用，如：用眼睛和大家打招呼、用耳朵咬別人、用腳拿東西、用四肢走路等等。

建立故事情節和情境的戲劇活動

教育戲劇活動：謠言圈

探索情境：村裡的八卦新聞/客家村來了一位大嘴人客囉！

延伸學習：假如住家附近搬來新鄰居，你會怎樣認識他？

有趣的問題：你有看過有趣或不一樣的人嗎？

教具：老師的紀錄本

進行方式：全班分為小組進行，可以運用靜像畫面，讓孩子表現出看見陌生的大嘴人客時的反應，然後再每一組以講八卦的方式針對「客家村來了一位大嘴人客」做趣味討論。也可以分為雙圈進行，內圈和外圈以順時針方向和逆時針方向進行一句話的謠言。

.....

教育戲劇活動：專家的外衣

探索情境：咕嚕！咕嚕！咕嚕！/大嘴人客怎麼了？

延伸學習：身體需要的養分

有趣的問題：1.肚子餓的時候，你會發生什麼聲音？
2.我們的身體還會發出什麼聲音？

教具：氣球、老師的紀錄本

進行方式：「專家的外衣」活動首先要先設定危機情境和需要幫助的角色，以故事中伯公們接二連三的问候語「你好無？吃飽未？」作為主要練習語彙，及大嘴哥身體反應的聲音「咕嚕！」作節奏遊戲，配合一個氣球進行吹氣，進行到最快速度、氣球爆炸（如孩子恐懼氣球爆破，可改為消氣）時，說明伯公們面臨大嘴哥軟趴趴倒下的危機，向專家（孩子們）孩子們提出求救，問問大嘴哥發生了什麼事？這時候應該要怎麼辦？

.....

創造性戲劇遊戲

- 1.聲音接龍：先進行故事中可能會發生的各種聲音為主，然後發展我們的身體會出發的各種聲音，再以市場和廚房會出發的各種聲音（非叫賣語彙）為主。
 - 2.矇眼活動：以觸覺感官為主，準備一個大的、不透明袋子，內裝各種新鮮食材（蔬菜為佳），讓孩子伸手進入袋中摸索、猜名稱。
 - 3.食物拼盤：類似大風吹遊戲，孩子自己說一項食物或食材名稱，然後老師以大廚需要做指令，開始進行拼盤點名遊戲。
-

排練時好用的戲劇活動

靜像活動（靜止活動）和思考軌跡

