

【一碗甜菜卵花湯】梁愛珠原作

十月冬下割忒禾後，天時漸漸轉涼了，也涼爽哩，阿姆个菜園肚，種當多蘿蔔仔、芥菜、大心菜、包心白、結頭菜、高麗菜。這兜菜一看就知收成後，準備年下仔孩擔去街項賣，有伸个晒乾愛入盞囤起來。這兜事頭全全係佢兜細人愛搵做个。菜園肚角頭角尾脣邊看得著另有種「甜菜」也有人講係香甜菜、皇帝菜。有一息仔清淡菊花香，這甜菜無論係用來煮湯、爇過滴兜油搵醬、淨炒，當清甜爽口，做得講係客家人最愛个風味。

菜園肚一大片个蘿蔔仔、芥菜好摘了，大人細子背痠痛、頭磬磬仔一頭一頭擲，做到腰骨痠軟，一半下就想企直來伸一下腰骨，趕日頭花出來，蘿蔔仔洗淨剝埕禾埕項晒，芥菜吊等竹篙項晒，臨暗仔收轉用大醃缸滷鹹，用腳來躡，就變鹹菜續等過晒就係鹹菜乾、蘿蔔乾。一雙手一雙腳，因為同鹽水浸濕忒久，十隻手指頭同腳脰，時時必開血漬漬仔，也愛刻耐仔搵手忍痛做，大人吩咐个事毋敢推，總講爺哀希望屋下過隻好豐年。

有一年冬下頭，堵著寒流來，濕漉漉个天時，這粗勞个事一年過一年，儕儕做到腰掛背吊，佢毋堵好噯寒著，身體陣寒陣熱，發燒了，斯懶甥甥仔。該時莊下時行家家屋屋廳下，壁項都

有吊等一種成藥安到「家庭平安良藥」个藥包袋仔，袋仔肚有傷風感冒个、顧胃腸个、顧筋骨痠軟个、著傷貼个藥膏項項有，放藥包仔个人，逐隻月定時會來換添藥仔，一個月算數一擺。阿姆遽遽尋出一包退燒藥分佢食，過幾下日還係燒無退，燒到會燒人，歸身軟怠怠仔，該央時生活清苦，小病無出莊去街項看先生。

阿姆心肝掛吊到無結無煞，記得該日臨暗仔發風落雨，佢跔工著等水衣仔去菜園肚割甜菜轉來，煮一碗燒燒个「甜菜卵花湯」兜到眠床脣，扶等佢跔起來憑¹厥身邊，一湯匙一湯匙舀分佢食時，有一種清甜个味緒，過無幾久黏時潑²大汗，作燒漸漸仔就退忒了，佢知阿姆種个這甜菜膠雞卵係準備愛賣个，平常時毋盼得食，這下為著子女康健愛趕緊復原，爺哀惜子連心，仰般就有辦法。

想起頭擺農業時代，細人仔發病時節爺哀舂頭磕額尋草藥材，病症無起色時，正會去街肚尋先生看，爺哀就背囊背啊等三步做兩步趕緊行，窮苦到連一臺自行車就無。一碗簡單个「甜菜卵花湯」，心肝肚就裝淦淦个愛。難怪「甜菜」也有人講係皇帝菜。子女著病時有爺哀个服侍，佢兜做子女个有影就像小皇帝樣仔。

¹ 憑：音 ben；靠在某件東西上。

² 潑：音 pad；如水澆灑的，大量的、數量多的。

【耕種人个子女】陳米英原作

頭擺个生活，六月天公會嘅薤菜就愛停動，正經係日日做到兩頭烏。

記得還細時節，阿爸食个頭路係鐵路局个道班工，也就係擎鐵鎚做鐵路个工人，逐日屋下先做一脛事再去上班，故所阿爸个手腳盡煞，不管做麼个事情都盡有煞氣，佢兜細人仔，乜無人敢推懶，尤其係緊工時節堵著風搓天，一時間愛喊無師父，屋下又無人好換工，乜喊無工人，全部就搶等愛收成自家个禾穀，若係慢乜一日半日，該橫到歸坪歸田坵个禾仔跔等生芽，一來無法度用機器收割，二來生芽个穀又賣無價數，大半年來个辛苦就分風搓滅到淨淨，正經係膝頭就會出目汁。該央時个莊下人較老實，無像今這下个耕田儕較有常識，會申請政府補助，在吾个印象中，輒常聽著阿爸、阿姆長透道嘆：「耕田人看天食飯，天係毋檢你食，做死乜無人賠」。斷真有影哦，難怪會有「人害人肥佢佢¹，天害人一把骨」个俗諺，這係天災，無奈何，佢人還係愛認命、順應天理。

¹ 肥佢佢：音 piˋ dudˋ dudˋ；肥而扎實貌。

想起頭擺，吾屋下个細人仔各有各个事愛做，細俵仔愛掌牛、割草；細妹仔愛掃地泥、洗衫褲、撿樵、晒穀。講著晒穀緊工時節，家家屋屋都愛自家晒穀，就算請人也無人有閒搵手啊！屋下座大个阿姊全部嫁忒哩，伸著佢這講好聽安到「滿女仔」个就愛掙起晒穀个擔頭了，想著該甲零地个穀，全部愛用祛把，一祛把一祛把硬掃到淨，正經係手工个哦！這下想起該咬人个日頭，歸身汗流脈落，做到出油个樣仔，發夢都還會著驚哦！毋過牙根嚙等又乜過來了。

今這下無共樣了，在田坵肚機器行過去就滅到淨淨俐俐、好勢好勢，隨時載去農會交濕穀換現金，實在有方便。頭擺佢兜細人仔毋使爺哀講，該做个事情有頭有尾做到好好，讀書人讀書寫字係暗晡頭食飽夜个事，大人在坪下煮涼泡茶時，佢俚在廳下抑係灶下桌項寫，從來乜毋識無寫忒，第二朝晨還愛比人早到學校，想起讀小學該駁仔，係堵著落雨天，赤腳嫵踏，一領水衣布抵等，半行半走去學校，無鞋好著个日仔，回想起來，若毋堵好踏著蟲蟻，走頭無路驚到半生死，有時還會打激顫呢！在這時代有時講分學生仔聽，無人相信有哦！

時代一直在進步，生活乜一直改善，電子、電訊取代咁手工个日仔，頭擺艱難困苦食著毋好个日仔，練成佢這下賺食个本等，雖然賺無多，但最起碼个生活，毋使攞子女伸手乜過得日仔，永遠保留著客家人勤儉堅耐个精神。

【僵心肝肚个客家味緒】楊世玲原作

客家菜摺客家人共樣共樣，一個係重油重味、一個係重情重義；一個係鹹甜清楚、一個係恩怨分明，半點就無走正！

剝盤个雞鴨大體係自家屋下畜个頭牲，熟水過無注藥仔，專門食飯糝、菜蓋¹，罕得食飼料，故所皮又貴又油，肉又甜又香。自家做个橘醬，酸合香，滷兜仔豆油搵啊落去，阿姆哀！該舌嫲係無絹較經兜仔，有影會嘎吞落肚屎去唷！還有該滷豬腳，豬腳剝到大嫲圈，滾水燻²啊過，正用細火燴分佢出油，蒜頭米愛掛等皮，敲敲啊放勢落，加兜豆油，色靚又鹹香，過來定著愛用全酒做毋得放水，共下去燴到皮勒肉酪，係驚攪攪會同蒜頭米摺豬肉皮舞到溜皮，就將該鑊仔摺佢兜起來用拋，鑊鏟都毋使停動著，差毋多會好咧，正落兜冰糖落去，金頭³又好食！係有這味，食加成碗飯仔，定著無問題！

粢粢仔，係客家人桌席項个招牌，年年節節、好事歪事，係

無看著這項，總試著無像樣樣仔。頭擺个粢粢仔，係用糯米飯放到掌油个舂白肚，一儕人舂、一儕人掙⁴，舂到又軟又韌，該下正將米麴摺糖粉攞共下來做底，歸大埕噴香个粢粢仔放到面頂，用兩枝筷仔準剪刀來剪，該就安到斷粢粢，大人細子相爭愛食，又好搞又好食！

係講著客家人个版圓，有大粒个有細粒个、有包料个有無包料个，有甜个有鹹个，隨在人擇，總做得擇著自家中意个。有一種掙到大嫲隻，撇扁來中央又加撇一隻窟仔，焯浮撈起來，放入老薑嫲、烏糖水滾到醺醺个湯料肚，揸兜仔番豆末，攞等食，這就係一等有名个客家燴湯粢，也有人講安到牛搵水，有个人毋好食甜，摺粢粢仔抑係湯粢拿來搵燻肉味，該又係另外一種醺醺个鄉情味哩！

客家菜个好味緒，錫人又生趣，逐樣都恁好食，四炆四炒、客家炒肉、豬肺炒鹹酸甜、剝毛蟹醃、豬籠版、豬腸炒薑絲、鹹菜乾剝豬肉，三日三夜乜講毋煞，口涎水溶溶跌，毋知愛仰結煞正好哪！

¹ 菜蓋：音 coi hab'；指所有蔬菜外層較老較黃的葉子。

² 燻：音 sau'；原用於燻絲，意為將蠶繭煮過再抽出蠶絲；此處意為入熱水鍋滾過再撈起。

³ 金頭：音 gim' teu'；看來像黃金一樣，又金又亮的樣子。

⁴ 掙：音 boi'；用手撥開或推開。