

四炆四炒

彭維杰

「炆」與「炒」，是傳統客家菜系的兩大料理特色，「炆」的料理方式是大鍋烹煮、小火熬燉；「炒」的料理方式是大火快炒。所謂四炆四炒共八道特色料理，係指：炆爌肉、鹹菜炆豬肚、排骨炆菜頭、肥湯炆筍乾等「四炆」，屬於湯汁料理；而「四炒」則是：客家炒肉、豬腸炒薑絲、豬肺黃梨炒木耳(即俗稱鹹酸甜)、鴨旺炒韭菜等屬於乾炒料理。在四炆料理中，多達三樣是以豬肉為主要食材，分別運用豬的肉、骨、胃三部分；在四炒料理中，亦多達三樣是以豬的肉、腸、肺三部分作食材。可見與豬相關的料理在傳統客家特色菜裡的重要地位。

這四炆四炒的傳統料理，主要食材為豬肉，其他搭配的食材或香料多是農家自種的蔬果，像四炆裡的鹹菜、蘿蔔、筍乾，以及四炒裡的蔥、薑、木耳、鳳梨、韭菜等。農家自養的雞鴨鵝等禽類則非四炆四炒的主要食材，只取其中的附屬產品，如四炆的肥湯，是汆燙雞鴨時的高湯；四炒的鴨旺則是取宰殺鴨隻時收集的鴨血。運用這些自產的食材進行料理，顯現了客家在地性的飲食特色。當然，這些並非一成不變，在配合當令或易取的考量下，食材有時可略加改變，如四炆的鹹菜炆豬肚，可將酸菜改為覆菜，豬肚改為三層肉；肥湯炆筍乾的筍乾，可改為鮮筍或桶筍，筍類亦不限麻竹筍，可改為桂竹筍或綠筍；排骨炆菜頭的排骨可改為大骨或支骨、菜頭亦可改為結頭菜或長豆乾。又如四炒的豬腸炒薑絲，可將大腸改為粉腸或生腸；鴨旺炒韭菜的鴨血可改為豬血、雞血、鵝血，韭菜也可以芹菜替代。凡此皆是隨機權變，自在烹調。

傳統四炆四炒是從客家人常年生活的運作裡自然形成，客家人勤儉刻苦、省吃儉用，平日三餐少有肉食，遇到年節，宰殺牲畜，以祭拜神明祖先，便珍惜並妥善運用所有食材，創發出四炆四炒料理的飲食智慧，在年節的特殊日子，用來宴請賓客，真是經濟實惠的極致表現。四炆四炒作為宴客菜餚，必需搭配客家人所謂的桌心菜，即以白斬雞做為主菜，有時加上魚類料理，合為十道菜，達到完滿的十全十美飲食，展現主人宴客的最高誠意。

傳統四炆四炒料理的要訣，講究鹹、香、肥、油為標準，但現代飲食的觀念已趨向追求健康營養，所以改變傳統標準符合現代健康飲食的要求，又要保存客家料理的特色，是四炆四炒必要調整的方向。