

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

活動名稱	從品嚐擂茶體驗苗栗客家文化
活動時間	112年07月04日-07月04日
執行單位	文化觀光產業學系

活動內容

本次活動透過工作坊的形式，邀請苗栗縣國際文化觀光局的楊慧貞科員主講，並由聯大文化觀光產業學系USR團隊的學生參與協助，透過專題演講以及擂茶DIY體驗活動，讓對客家文化有興趣的民眾或苗栗當地關心客家文化發展的居民參與的擂茶體驗活動。

擂茶是客家民族傳統的食俗，根據文獻可知，擂茶源於中原地區，南宋詩中有「漸近中原語音好，見客擂麻旋點茶」句。近代作家汪曾祺先生引用成書於南宋端平二年的《都城紀勝·茶坊》中出現的「冬天兼賣擂茶」、「冬月添賣七寶擂茶」、「杭州人一天吃三十文木頭」說明歷史上南宋偏安，人口眾多，擂茶相當普及，甚至日耗大量木質槌杵。而這項代表客家文化之一的擂茶是於第二次世界大戰結束後，客家擂茶隨著廣東省揭西縣河婆鎮的客家移民傳入台灣客家地區，在民國初年的台灣，物資匱乏，客家人使用擂茶材料來替代缺乏的奶水，成為嬰幼兒的主食替代品，日後也成為觀光景點推廣的客家美食之一。客家人熱情好客，傳統上擂茶是客家族群招待貴賓所用的茶點，也是最普遍的禮節。不論是婚嫁喜慶，還是親朋好友來訪，即請喝擂茶。客家擂茶不單飽肚，還可解渴。客家人制擂茶，以婦女見長。廣東、廣西客家人的傳統做法，一般用小米、花生、芝麻、生薑、黃豆等食材經複雜手續加工而

成，呈粉末狀。食用時沖入開水調勻成糊狀，或加入涼水在鐵鍋中煮開調勻。

本工作坊透過專題演講讓參與本活動的成員了解擂茶是客家人因應環境所發展出特有的飲食文化；「擂」是「研磨」的意思，千百年來客家人常為開墾或戰亂而四處遷徙，在物資缺乏的時代，因惜福愛物的精神，常將家中餘下的米飯曬乾後加以拌炒成為米籽，方便攜帶與保存，接著透過 DIY 體驗活動了解擂茶於食用時，以陶製擂鉢將少許茶葉、芝麻、花生等擂成細粉，加入熱開水調勻後，再放入米籽成為既可充飢又能解渴的「擂茶」。此外，也設計體驗活動過程中教導參與的成員一些簡單的客家話，透過客家話了解客家文化，以擂茶為例，因擂茶是將五穀、米飯與茶葉共食，故也稱「喫茶」或「食茶」。

活動海報及照片



擂茶體驗 1



聯大文觀 USR 團隊成員協助活動執行照片 1



對搗茶成分感到興趣的學員



一面搗茶一面聞著香氣的學員