

有閒言？

一來食飯！

桃園客家創意料理食譜



每一道菜色，都有一段故事  
每一次料理，都是一場旅程

有閒言？

來食飯！

桃園客家創意料理食譜



## 市長序

桃園是一座多元族群融合的文化大城，包含原住民族、閩南、客家與新住民等，宛如一首磅礴的生命交響樂，演奏著精采豐富的生活習慣、風俗民情、宗教信仰，以及最能形塑出一個民族之發展脈絡與生存樣貌的「飲食文化」，織就出「一方水土養一方人」的地方特色拼圖。

其中，客家族群因過去渡海來台的拓荒史，歷經千辛萬苦的遷移、嚴峻的生存環境，養成「靠山吃山、靠海吃海」的勤儉樸實、團結合作的民族性格，進而形成獨樹一幟的料理內涵，譬如為大眾所熟知的鹹、油、香或四炆、四炒等專屬特色，並透過生活經驗的積累，將「食天然」與「好保存」的料理精神，進行家族世代之間的美好傳承。

當時序來到了現代社會，在食品科技與社會生活模式快速變遷的影響之下，傳統客家飲食文化面臨世代交替的續存關鍵點。因此，在推動客家文化永續傳承、滿足現代生活需求及文化創新動能的多重考量之下，桃園市政府客家事務局與財團法人桃園市客家文化基金會共同攜手規劃「有間來食飯－2021 桃園客家飲食文化季」，期盼能透過「客家料理知識學苑」、「客家料理競賽」，以及「月光團圓音樂宴」等三大亮點活動的策劃執行，藉「飲食」體現出客家族群的生命經驗與文化記憶，並成為世代溝通與創新的重要傳遞媒介，促成這本客家料理創意食譜的誕生。



食譜將收錄本屆「有閒來食飯—2021 桃園客家飲食文化季」的料理競賽得獎作品，以及「客家料理知識學苑」的創意料理食譜，帶領讀者們一起認識客家飲食文化的精髓與新意，並透過烹飪教學的過程，體驗桃園在地的特色食材與客家族群的生活智慧，讓客家文化形成生生不息的循環，將客家的美好滋味，深植於這片土地及廣大民眾的心田。

在此誠摯地邀請大家，翻開食譜按圖索驥，有閒來煮飯、一起來食飯！



鄭文燦



## 目錄

- 01 序言
- 05 導讀
- 09 客家料理知識學苑－課程總覽
- 11 學苑課程
- 25 有閒來食飯－成果發表暨結業式
- 27 滾動
- 29 純情虱慕魚
- 31 酸冬呢喃
- 33 客力多滋
- 35 擂茶貝果、客家桔醬烤雞翅、梅香南瓜濃湯
- 37 客家料理競賽－活動總覽
- 39 金湯酸菜鴨胸捲



- |    |                    |    |          |
|----|--------------------|----|----------|
| 41 | 鳳翅粽香芋頭飯            | 61 | 陶板茶香紅袍蝦  |
| 43 | 千金之子請客宴—客家筍飯       | 63 | 螺絲卷芭寶米糕  |
| 45 | 千金之子請客宴—客家小炒       | 65 | 桃園客家美食地圖 |
| 47 | 千金之子請客宴—梅干扣肉鑲梅干芥藍菜 | 67 | 桃園客家餐廳列表 |
| 49 | 客古銘心憶難忘            |    |          |
| 51 | 炸茶葉                |    |          |
| 53 | 千層茶葉蛋              |    |          |
| 55 | 紅玉客家小炒捲            |    |          |
| 57 | 月光團圓宴簡介—活動介紹       |    |          |
| 59 | 客家招牌米醬鵝            |    |          |



## 導 讀

「民以食為天」，飲食不僅是維持人民生存的重要命脈，更是在時空更迭之下累積出文化底蘊的重要生活元素。客家族群由於過往曾經歷移民歷史，為了因應耕種不易、糧食常缺的生產條件，不僅養成節儉性情，在飲食上塑造出「鹹、油、香」等重口味的樣貌。

跟隨著時代更迭，客家人多有穩定居住的環境，再加上新世代對於健康料理概念的逐步轉變，屬於 21 世紀的客家料理也開展出一個全新風味。

有鑑於此，2021 年「桃園客家飲食文化季」就以「有閒來食飯」為主調，規劃出「客家料理知識學苑」、「客家料理競賽」、「月光團於音樂宴」系列活動，譜寫出一篇色香味俱全的美食樂章。

首先開始的「客家料理知識學苑」活動課程不但有市場實地接觸原始食材、烹調實作料理的「沉浸式體驗學習」，更重要的是觸及來自印尼客家族群的海外食餚，甚至從國際餐飲主流形式與經營心法的觀點，學習如何創作結合本地客家食材與文化特色的頂級料理，與桃園市近年積極「接軌國際」的城市發展特色亦相互結合。

## 導 讀

緊接著「茶香客滿賞－2021桃園客家料理競賽」當「茶」與「客家料理」相遇時，會綻放出什麼樣的浪漫呢？「茶香客滿賞」以交流賽方式實現在地客家文化推廣之目的，以「茶」作為發想主題同時勉勵參與知識學苑的學員們，透過課程所轉化為競賽的成品，與來自各地的料理好手，共同交流。

「月光團圓音樂宴」為今年度飲食文化季的壓軸活動，菜色延續客家料理競賽「茶」主題，多樣創意茶餐，讓大家品嚐不失傳統精神的創新滋味。除了以茶入菜的創新手法之外之外，同時強調「產地餐桌」的概念，以減少碳里程所排放的汙染，食材均選自桃園在地，且都有生產履歷，提倡「食在地、用在地」，供大家吃得安心！

最後，在這本書冊中，刊載了「客家料理知識學苑」小組學員所創作出的「新食代」客家風味食譜；「客家料理競賽」社區組及專業組的獲獎作品；最後更有「月光團圓音樂宴」的大廚推薦菜品！想要深入瞭解客家料理的箇中奧妙，那就趕緊翻開下一頁吧！



## 客家料理知識學苑

一年一度的「客家料理知識學苑」熱鬧展開，今年主題特別訂定為「客庄新食代」，課程規劃融入現代人的生活情境與需求，讓客家飲食的文化內涵、技術知識、美學設計等豐富世界觀，更易於落實日常生活中。

此外，本系列活動以五感體驗和人文觀點出發，帶領學員透過分享與交流，深度挖掘在地風土、開拓多元族群與在地國際化的視野領域，讓客家飲食文化繼續邁向下個新世代。

本屆學苑招收 30 名學員，分為 10 個小隊；循序漸進安排從「產地到餐桌到講堂」的系列，精心規劃 4 大主題課程：「食力培育」、「手感練習」、「山海巡庄」、「大師灶下」等，並有班導師全程參與共學，協助各小隊結業式上，個別設計與製作出數道客家創意料理與食譜，展現豐碩學習成果。精彩過程皆收納於書中，一起來探究吧！







### 開課前的暖身操— 客家飲食文化脈絡與現代風貌講堂

正式開課前，為來自各地、跨越不同族群與年齡的學員們，開設一堂讓頭腦暖機的線上講座：邀請到國立中央大學客家學院的賴守誠教授，透過他長期研究客家飲食文化的心血，帶領學員用宏觀視野，探索客家飲食文化、流變與當代風貌，並用各種案例說明，拉近大家與客家飲食文化的距離，更能吸收後續即將展開的課程內容。

## 食力培育－

### HAKKA 廚房食材百科

邀請到桃園知名新百王餐廳人稱「阿宏師」的簡境宏主廚擔任講師。有別於教學，阿宏師帶領學員們實地步入熱鬧的龍潭市場，同時也在桃園知名的客家市場裡，與攤主們交流，一探客家食材的實際樣貌。阿宏師同時提出任務需求，邀請各小隊深入市場，購買一樣最能代表客家文化的經典食材。回到教室後，每隊分享了竹筍、醃豆、福菜等食材，阿宏師依序以大家所帶回的材料，仔細說明處理與料理方式，學員們紛紛疾筆抄錄，專心不懈。

阿宏師介紹客家料理之靈魂角色「油蔥酥」的由來及應用，更進一步現場示範「油蔥酥拌米苔目」的做法，再將成果分裝給學員攜回與家人共享。課程就在市場探索之旅及油蔥酥的香氣中圓滿落幕。



## 食力培育－

### HAKKA 菜的新世代風格創意學

學員來到因客家創意料理聞名的「柚子花花青春客家菜」餐廳，跟品牌執行長林昌賢老師學習客家菜的箇中奧妙。林老師先從客家菜的歷史淵源談起，提出「野、粗、雜」等飲食特色，並嚴選 10 項客家食材，同時分享食材背後的人文故事，並傳授各種料理新法，開拓學員對食材應用與料理研發的想像力。

接下來，林老師以客家料理的近代演變為主題，佐以自身轉型經驗，並以「大楊梅鵝莊」及「柚子花花」為例，講解客家料理在口味、手法及呈現上如何承先啟後的精采演變。最後老師帶領各組展開料理食譜的發想與繪製，為未來的成果發表奠定扎實的基礎。學員們在客家料理的創意激盪與熱烈的討論中，同時度過了充實的中秋佳節。

## 食力培育—

### 印尼客家味的跨文化飲食交流

第三堂的食力培育課程，來到位於中壢的著名社區營造據點「火龍果屋」。本課程邀請到文化部青年村落文化行動計畫「印尼坤甸—她的娘家是我們的冒險」的計畫主持人杜彥穎老師，帶領學員認識印尼的客家飲食文化。首先，杜老師偕同兩位在台定居的印尼媽媽，介紹西加里曼丹常見的客家特色食材，如樹薯、椰奶、香蘭葉等等。接下來，印尼客家媽媽們與大家分享「香蘭米苔目」、「印尼南瓜粿」的做法，特殊的製程與風味，打破大家對於客家料理的國界與文化疆界想像。

接著，課程進入當日重頭戲：印尼客家媽媽帶著學員們進行印尼菜板的實作體驗。

從在來米粉的板皮揉捏到蝦米豆薯的餡料準備過程中，學員踴躍與印尼客家媽媽們的問答與趣味互動，也交流了印尼的飲食與生活經驗，真切感受到印尼客家媽媽們對於自身文化的了解與熱愛，豐富當日的課程內容，不僅讓參與者結交了兩位印尼新朋友，會後還有許多學員特地上前詢問印尼客家媽媽的獨門醬料製法。最後感謝杜老師以及印尼客家媽媽，帶領學員們認識跨國的客家飲食與歷史文化風貌，也為今年的客家飲食文化季，增添絢麗的東南亞色彩。

#### 香蘭葉

香蘭葉之於東南亞料理，等於西式料理的香草只要把香蘭葉切碎，加點水打成泥，再把濾出的汁液用於麵包、戚風蛋糕、娘惹糕或甜粽中即可做蘊含東南亞風味的成品。

出處：nommagazine 雜誌 Ting Wei 編輯 - 「東南亞的香料之王：香蘭葉」





## 食力培育— 台灣漬·客家味 自然節氣醃漬

這一堂培力課程，回到桃園龍潭的「野菱蔓生」地方創生青年培力基地，並邀請來自新竹橫山的客家青年、同時也是「剛剛好。灶下」客家醃漬品牌的創辦人陳慕貞老師擔任講師，透過不同醃漬方式的教學、口味對比與料理搭配組合，讓學員深入認識客家漬物的美妙世界。陳老師以「何為醃漬」到「為何醃漬」的過程介紹作開場，鉅細彌遺講解許多醃漬的知識和技巧，並進一步讓大家認識不同食材運用及醃漬做法的各種差異與優點，還不吝分享自己失敗與成功經驗所帶來的心路歷程。

最後，陳老師帶領學員進行「香料酸黃瓜」的醃漬體驗教學，作為本日課程的學習實踐，可透過不同香料的使用，來調配出自創的醃漬口味，為首次嘗試不同醃漬法的學員增添不少信心。

### 醃漬

客家人多居住於山區，與外聯絡不便，秋冬之際不易取得外來物資，必須自己預做貯藏，才能在漫漫冬日，有菜可吃。於是醃漬、曬乾、貯存便是最重要的工作，因此「醃漬菜」以及「曬乾」，特別盛行。

出處：台灣飲食文學系列講座—羅肇錦教授「客家飲食與文學」





### 手感練習－ 客家三合院裡的米夫人午茶派對

學員來到知名的台灣米食國際推廣基地「雙口呂廚房」，由創辦人黃騰威與周佩儀老師帶領，開啟一場台灣米食文化的探索之旅。首先，兩位老師使出渾身解數，一口氣拿出各式各樣不同品種的米，讓大家認識米的多元特性，以及粢食的起源和意義。待大家消化完重要的基礎知識之後，便跟著老師踏進廚房，挽起袖子，開始進行今日的重點活動：製作芋粢。

黃老師特別選擇當季食材「芋頭」為主角，教學員們從零到有地製作芋粢。首先將米磨成米漿後，瀝乾成為「粢粹」，再揉製成米糰，並使用古早的料理器皿，將芋頭

刨籤後拌炒，再與粢粹搓揉，最後拿至大灶裡炊煮。等待炊熟的時光中，老師們帶著學員在充滿歷史感的三合院中漫步踏查，感受老屋風華，並分享關於此一場域的歷史故事，體驗文化空間的知性美學。





## 手感練習一

### HAKKA 夢幻茶食研究室

來到桃園的「自己做烘焙聚樂部」，課程邀請了法式甜食工作室「Bonbons」創辦人、亦是客家青年的彭詩涵老師，教導學員們製作具有客家風味的創意甜點。首先，彭老師從自身經歷為出發點，與學員們分享烘焙界裡各種中西跨界創作的甜點案例，翻轉普羅大眾對中式甜食的傳統印象；隨後，彭老師引導出這次手作主題「播茶雪球餅乾」的介紹，以及製作所需的材料與流程。

進入實作之前，彭老師提出「製作客家傳統茶食挑戰」，要求各小組學員齊心協力，將桌上的各式材料，以古法方式研磨成客家傳統美食「播茶」；過程中彭老師也分享許多關於播茶的小故事，使大家深入瞭解這悠遠的客家文化。完成播茶後，便正式進入甜點實作。手把手帶著學員從基礎的奶油攪拌開始做起，彭老師同時講



解粉類過篩及食材混勻的訣竅，以最淺顯易懂的方式說明，將西式料理心法無私傳授給大家。等待烘烤的同時，彭老師也大方與眾人分享成為甜點師傅的修煉之路，和各種烘焙料理的竅門！這場手作課程在濃濃的播茶香中劃上句點。

#### 播茶

台灣客家播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。而將生茶、生米、生薑放在陶或瓷鉢裡，用木棍研磨成細粉，再沖入開水使之熟成的茶飲方式，很早之前便被客家人所接受，成為客家族群的飲食方式之一。  
出處：國立雲林科技大學文化資產維護系 陳逸君助理教授「食在客家——從飲食看客家民俗文化」





## 山海巡庄－ 海客才懂的潮鮮味

「客家料理知識學苑」的首場參訪行程，來到濱海的新屋永安漁港及石滬故事館。海洋客家的專家、同時也是人氣暖男主廚陳秉文師傅，和長期推廣海客文化的桃園市新屋區愛鄉協會理事長李仁富老師，共同來為學員介紹海客文化內涵，以及製作海客料理的各種應用。

第一站由陳秉文主廚負責，主廚先分享精采的職涯經歷與不為人知的私藏菜單，接著搖身一變成為專業導遊，帶著學員踏進永安漁市場，認識海客料理中經常選用的各種海鮮食材，刷新學員對客家料理的不同文化印象，完成第一站的學習任務。

接著，學員們乘車來到石滬故事館，由李仁富理事長接棒，以生動活潑的話語，介紹桃園新屋地區獨有的海客醃漬文化，並帶領學員們製作風味特殊的海味飯糰，讓大家沉浸在精采的故事與體驗中，更加貼近獨具特色的海客文化。這次參訪課程就在陳主廚與李理事長的無私分享下，熱鬧結束。







## 山海巡庄— 秋日限定！產地風土學探究之旅

「客家料理知識學苑」第二堂參訪課程，選定保有樸實田園景緻、桃園重要農業產地的龍潭三洽水地區。本課程邀請到桃園地方創生青年培力站「閱過山丘有機書店」的執行長胡佩寰老師，以及三和社區發展協會總幹事黃春菊老師，帶領學員們進行一場深入產地的客家風土探究之旅。

一開場，兩位老師先行介紹產地周遭豐富的山林地貌與自然物資，接續以當季食材「芥菜」，說明此一食材與客家文化之間的緊密關係，以及更為深層的料理內涵。接下來，大家一起前往知名的「和窯文創園區」，沿途中黃春菊老師熱情與眾人分

享一路上所見之自然生態及民間故事，也為大家講解起芥菜的食材一生：「芥菜→酸菜→福菜→梅干菜」。從單一食材透過不同的保存方式，即能產出多元風味與口感的過程，讓學員深刻體會到客家人的生存智慧與生活哲學。

最後來到大家最期待的環節：手作窯烤創意客家芥菜披薩。由資深的 Pizza 主廚一步步帶領學員製作這款中西合併的美味披薩，學員可自行決定醬料用量，來調整披薩的最佳口味。大家也透過這次實作體驗，瞭解窯烤這項技藝的箇中訣竅，同時激盪出更多客家飲食的料理創意。



## 大師灶下— 相遇料理職人在客庄

首場大師講座，邀請吳秉承師傅來擔任講師。講座一開始，師傅以自身經驗，分享成為一位料理職人的心路歷程，並用精彩連篇的故事，描繪出職人必須具備的耐力、毅力與專業能力。接著，吳師傅公開小秘密，道出成家立業的歷程中，如何搭起與客家料理的食之情緣，並進一步分享許多製作客家料理的創意點子與烹飪祕訣給學員，與會聽眾們不僅專注聆聽，更是熱烈舉手不斷發問。最後，吳師傅針對客家「新食代」的執行方向與願景，提出務實的建議，並期許客家飲食文化能在傳統中持續創新，進而接軌國際、發揚光大。

講座在吳師傅豐富的實務經驗分享中圓滿落幕，不僅激發許多學員對於成果製作的靈感，也鼓勵不少現場民眾報名參加客家料理競賽，使得我們更加期待大家的精彩表現！





### 大師灶下一 走客庄 尋客味 Hakka 美食觀察家

「客家料理知識學苑」的最終課程，以本地客家料理邁向國際舞台為主題的講座，鋪陳出如何從在地邁向國際的學習脈絡。本次課程邀請到「Taster 美食加」媒體創辦人、國內知名美食家的高栞雯老師，為大家分享在地文化面對國際市場時，該如何運用自身優勢，擴展客家飲食文化的視野格局，來與全球飲食文化進行精彩交流。

高老師匯集親身拜訪的過往經驗，整理成精彩的圖文內容，以世界各地知名的餐廳及其料理做案例介紹，帶出國際餐飲的主流形式與經營心法，並講解法國菜、日本菜、中國菜等，是如何將食材與文化進行各種創意結合，端上桌呈現在每位美食饕客面前。

最後講師把焦點拉回台灣，點出國內多間知名餐廳的經典案例，並與台下聽眾進行問答互動，引領聽眾深切思考如何將客家在地文化，轉化成國際舞台上的餐盤。



## 有閒來食飯－成果發表暨結業式

「客家料理知識學苑」來到尾聲，四大主題課程的 30 位學員，最終來到「客家料理知識學苑成果發表暨結業式」。發表會特邀新百王餐廳的主廚簡境宏師傅、柚子花花青春客家菜餐廳的營運長林昌賢先生擔任評審。學員全力以赴，盡情發揮的料理作品不僅色香味俱全，在口味研發與擺盤美學上也竭盡心力製作，評審們現場逐一試菜，最終選出 3 組表現優異的作品，實際上所有學員表現均得到老師們的肯定，皆成為優秀的客家飲食文化繼承人。

發表會後，學員、講師與以實際行動支持客家飲食文化傳承的民眾共同入席，一同享用桌上美食。欣賞課程回顧精彩影片的同時，與大家一起回味上課的點點滴滴，為本次課程劃上圓滿句點。







## 滾動

料理人：廖細雲、邱鈺陵、楊柏峯

小時候，媽媽常做涼拌小黃瓜，且是用她最好、最棒的方式來精心製作。長大後，也抱持著相同的心情，希望用最棒且簡易食用的做法，回饋給媽媽。既能吃得到蔬菜，也能吃得到蝦，這就是送給親愛媽媽最好的禮物。

客家的語言和文化，可以像圓球一樣的滾動，讓更多的人聽懂、會講客家話，也讓更多的人了解客家的文化，就像這道菜一樣「滾動」，外表看似簡單，其實是很有內涵的。

### 食材

---

小黃瓜	300 克
白蝦	14 尾
味島香鬆	20 克
桔餅	1 片
桔醬	30 克
洋芋片	1 片

### 做法

---

- 1 小黃瓜洗淨切絲，殺青軟化。
- 2 白蝦去殼川燙後備用。
- 3 將軟化後的小黃瓜加入碎桔餅。用手做成圓球，放入容器內。
- 4 灑上味島香鬆、洋芋片，最後擺上蝦子，淋上桔醬即可。

#### 殺青

是一種快速讓食材中的酵素失去活性，以保持或封存食材的顏色與脆度的重要工法。其作法有鹽漬、川燙、過油、冷凍等等！



# 純情虱慕魚

料理人：荊元威、鄒文玉、陳愛蓉

「虱目魚」之肉質肥腴鮮嫩，入口即化回味無窮，魚骨熬湯搭配竹筍，竟是如此對味，魚皮串烤後與客家桔醬結合，風味十足。

虱慕魚對我而言是一道很有味道的料理，會讓我聯想到父親以及家鄉。我從小出身在客庄，最常吃到的海鮮就是虱目魚，這是把記憶的味道端出，再加上桔醬，呈現給大家。

## 食材

高湯	150 克
虱目魚	1 尾
竹筍	30 克
九層塔	0.5 克
桔醬	2 克

## 調味料

米酒	2 克
鹽	1 克
胡椒	0.3 克

## 做法

- 1 將虱目魚拆解成魚皮、魚骨、魚肉三部分。
- 2 香煎魚骨，接著加入高湯、熬煮至濃白色澤。
- 3 加入切段竹筍及魚皮、魚肉。
- 4 起鍋前加入米酒、鹽、胡椒調味。
- 5 撈出魚皮、略為串烤後擺盤，並劃上桔醬。

### 如何熬出乳白色的高湯？

魚骨下鍋香煎後，產生加入高湯或水大火燒開這時煎魚產生油脂會在湯分解的過程中徹底的形成，形成類似奶白色的湯！





## 酸冬呢喃

料理人：王婉榆、黎桂妹、廖晴文

使用客家的特色食材酸菜，運用當季生產的南瓜配合時令的菜色，以及客家的特色醃漬酸菜所製作的「客家春捲 - 酸冬呢喃」。

南瓜以及酸菜，都是在客家飲食文化中經常使用食材，這次將兩者混合再一此，外頭包覆春捲皮做呈現，期望能讓製作這道料理的大家，感受到濃濃的客家風味。

### 食材

---

春捲皮	三張
酸菜	100 克
南瓜泥	100 克
花生粉	25 克

### 做法

---

- 1 將酸菜炒香，並將南瓜蒸煮至軟爛。
- 2 南瓜搗成泥後，搭配酸菜及花生粉一同包入春捲皮。
- 3 以半煎炸的方式讓春捲皮表面酥脆，呢喃小點即可完成。

營養師小叮嚀：

酸菜在製作之前建議洗淨用熱水燙過再烹調，減少鹽分攝取。





## 客力多滋

料理人：傅可涵、陳紀融、劉惠敏

多方嘗試時，意外發現將多力多滋搭配客家小炒、一同入口咀嚼，口感風味特別。

說到最具代表的客家料理，「客家小炒」肯定有一席之地，這次把客家小炒，結合現在還是很愛吃的「多力多滋」希望能用這種較為少見的結合方式，將在地的客家味推廣出去！

### 食材

豬五花	150 克
魷魚	100 克
豆干	200 克
青蔥	40 克
青蒜	30 克
洋蔥	120 克
辣椒	3 克
多力多滋	1 包

### 調味料

蒜頭	20 克
鹽	1 克
胡椒	0.1 克

### 做法

- 1 下鍋爆香青蔥、青蒜、洋蔥、辣椒。
- 2 將豬五花、魷魚、豆乾下鍋進行煸炒。
- 3 煸炒完後放入適量鹽、胡椒加以調味。
- 4 將多力多滋放於生菜葉上，再擺上前述製作的客家小炒，客力多滋盛盤上菜。

營養師小叮嚀：

建議可以挑選瘦的豬五花，可以減少膽固醇及飽和脂肪酸的攝取。



## 播茶貝果、客家桔醬烤雞翅、 梅香南瓜濃湯

料理人：潘惠玲、鄒貴蓮、羅國倫

把客家元素加入做成的輕食，試作多次才成功，當成品達到自己所希望的層次，是讓人開心的。當看到大家吃的樣子，如心中所預期的，是非常感動開心，因為食物的基本條件就是滿足人的口慾和五臟廟。

## 食材

---

客家桔醬烤雞翅：		梅香南瓜濃湯：		播茶貝果：	
客家桔醬	250 克	南瓜	600 克	客家播茶粉	40 克
雞翅	6 支	梅干菜	50 克	高筋麵粉	270 克
				低筋麵粉	30 克
				速發酵母	3 克
				牛奶	180 克
				沙拉油	6 克

## 調味料

---

鹽	3 克
糖	6 克
胡椒	0.3 克
醬油	3 克
白芝麻	0.5 克

## 做法

### 播茶貝果做法

- 1 開始製作貝果：將所有材料倒入進去，打開攪拌器進行低速攪拌，拿出後把麵糰揉至表面光滑即可。
- 2 將麵糰整理成球狀，放入密閉容器中發酵半小時。
- 3 輕壓發酵完成的麵糰，讓麵糰中的空氣完全釋放出來，再將麵糰分成小塊，放入密閉容器中鬆弛 10 分鐘。
- 4 塑形後再蓋上一個濕布，然後再發酵 30 分鐘。
- 5 把發酵好的貝果放入水中燙 30 秒。
- 6 預熱烤箱至 220 度，烤 15 分鐘。

### 雞翅作法

- 1 雞翅加入桔醬、糖、鹽、胡椒、醬油醃漬備用。
- 2 接著將雞翅放入 250 度的烤箱，烤 10 分鐘。

### 梅香南瓜濃湯做法

- 1 南瓜中火蒸 20 分鐘後搗成泥將
- 2 洋蔥下鍋炒香，加入梅干菜、洋菇並煽香，加入南瓜泥攪拌。
- 3 加入高湯後，再以適量鹽巴調味。

# 茶香客滿賞—2021 桃園客家料理競賽

2021 年的「客家料理競賽」，其競賽主題為「茶香客滿賞」意指使用茶葉、茶香元素來入味，展現客家料理在一般「鹹、油、香」的印象之外，豐富細膩的美味元素。

在經過 2 個月時間，從「專業組」團隊 20 組、「社區組」團隊 25 組中，初選選出各 10 組的菁英隊伍，再以決賽分別選出前三名及佳作各兩名！在這一層層專業評審的篩選下，選手們最終能端出什麼好菜呢！

本書收錄競賽「社區組」及「專業組」的得獎菜色，期望能藉由此書將客家的美好滋味及創新料理分享給廣大民眾。









## 金湯酸菜鴨胸捲

料理人：趙子茜、張育維、張育婕、袁明暄

承襲客家料理著名美食之一的酸菜鴨，利用一點蔥薑汁來醃製入味，使鴨胸吃起來更為鮮嫩多汁，之後再將炒過的酸菜捲入鴨胸內，讓整體料理品嚐起來除了有酸菜的脆度，更帶有茶的淡香味。

### 食材

鴨胸	1 副
娃娃菜	8 株
蔥	30 克
紅辣椒	30 克
酸菜	50 克
蒜頭	3 顆
茶湯	500 克

### 調味料

蠔油	80 克
鹽	10 克
味素	10 克
糖	5 克
香油	10 克
米酒	200 克

### 做法

- 1 鴨胸去骨後以蔥薑汁醃製入味。
- 2 酸菜切細絲後炒香並加入辣椒末、蒜末及糖調味。
- 3 將鴨胸捲入酸菜後，再以錫箔紙捲緊塑形後入鍋蒸 1 小時。
- 4 娃娃菜洗淨之後，以鴨骨湯燒煮入味取出擺盤，再加入茶湯及調味並勾芡。
- 5 鴨胸取出後切片擺盤，淋上醬汁點綴蔥絲辣椒絲。

營養師小叮嚀：

可以多多運用鴨肉本身的油脂，鴨肉的不飽和脂肪酸高達 5.57%，這種脂肪酸具有降低膽固醇以及抗氧化的功能！



# 鳳翅粽香芋頭飯

料理人：趙子茜、張育維、張育婕、袁明暄

將傳統芋香排骨飯的飯材，改為茶香米飯，同時以雞翅替換排骨，並在雞翅中填入風味特殊的花椰菜米。

## 食材

三節翅	5 支
薑	20 克
乾香菇	10 克
芋頭	100 克
長糯米	300 克
綠花椰菜米	80 克
青江菜	100 克
蝦米	10 克
紅蔥頭	20 克
茶湯	300 克

## 調味料

胡椒粉	30 克
鹽	10 克
糖	5 克
米酒	20 克
醬油	50 克
香油	10 克

## 做法

- 1 將乾香菇、蝦米、紅蔥頭、薑爆香後加入事先酥炸過的芋頭拌炒，之後倒入茶湯、調味、糯米拌炒收汁，蓋上鍋蓋悶蒸 30 分。將綠花椰菜米加入蔬菜末及調味料拌炒均勻。
- 2 茶香米飯蒸好後取出。
- 3 三節雞翅醃製入味、塞入花椰菜米後入鍋炸至金黃，再以滷汁燒煮後切片擺盤。
- 4 青江菜加入薑絲清炒後擺盤。
- 5 蓋上竹籠蓋入鍋蒸 3 分鐘。



# 千金之子請客宴—— 客家筍飯

料理人：洪鈞歲、詹子璋、王鈺維、莊孟庭

## 食材

芋香米	600 克
綠竹筍	300 克
芋頭	400 克
乾香菇	3 克
蝦米	10 克
五花肉	30 克
豬油	100 克
蔥	30 克

## 調味料

鹽	20 克
---	------

## 做法

- 1 芋香米入蒸籠鍋蒸熟。
- 2 綠竹筍煮熟後切丁。
- 3 芋頭切丁炸金黃色。
- 4 乾香菇切絲。
- 5 豬油爆香蝦米、乾香菇後與綠竹筍、五花肉。
- 6 放入蒸熟白飯中拌均，炸好芋頭丁並調味後鋪上。

營養師小叮嚀：  
若想要減輕負擔，芋頭丁也能用水煮的喔！



# 千金之子請客宴——客家小炒

料理人：洪鈞崴、詹子璋、王鈺維、莊孟庭

將客家封肉與客家小炒融入創新元素，翻炒出別具特色的新風格料理。結合茶香風味、保留傳統油香，冀望為這道主菜賦予傳統料理具現代感的擺盤，傳承古法之外亦能展現料理新風貌。

## 食材

黃豆乾	100 克
蔥	50 克
辣椒	5 克
乾魷魚	100 克
五花肉	200 克
中芹	100 克
蒜苗	75 克
蝦米	10 克
豬油	20 克

## 調味料

鹽	10 克
胡椒	10 克
醬油	20 克

## 做法

- 1 黃豆乾切片炸熟備用。
- 2 蔥切段。
- 3 乾魷魚切條。
- 4 五花肉切條炸熟備用。
- 5 中芹切段。
- 6 蒜苗切斜段。
- 7 豬油爆香蝦米後加入上述全部備料並調味即可。

營養師小叮嚀：

建議可以將豬油部分改成植物油，減少膽固醇及飽和脂肪酸的攝取！



料理人：洪鈞崴、詹子璋、王鈺維、莊孟庭

# 千金之子請客宴——梅干芥藍菜鑲扣肉

## 食材

---

五花肉	1 公斤
梅干芥藍菜	1 束
薑	20 克
蒜頭	5 顆
八角	10 克
蔥	1 支
紅蔥頭	2 顆

## 調味料

---

鹽	10 克
胡椒	5 克
醬油	20 克
冰糖	20 克

## 做法

---

- 1 五花肉切塊並分三層。
- 2 梅干芥藍菜燙熟後炒香備用。
- 3 將作法 2 加入作法 1 並綁起。
- 4 加入花生、調味料。
- 5 一同入籠蒸熟即可。



# 客古銘心憶難忘

料理人：洪鈞歲、詹子璋、王鈺維、莊孟庭

將台灣人熟悉的四神湯，蘊藏客家人的勤儉持家性格，以不浪費、零剩食的概念，讓此一湯品為料理旅程點綴出一個完美結局。

## 食材

薑	40 克
蔥	10 克
豬小肚	300 克
枸杞	5 克
芡實	20 克
薏仁	20 克
豬大骨	3 支
淮山	20 克
豬皮	50 克
蓮子	20 克

## 調味料

米酒	30 克
鹽	10 克
糖	5 克
胡椒	5 克
醬油	10 克
水	900 克

## 做法

- 1 將豬大骨、豬皮、豬小肚加入米酒、薑、蔥小火熬煮 40 分鐘製成高湯。
- 2 將薏仁、蓮子、芡實、山藥加高湯煮開撈起後備用。
- 3 取一碗將高湯放入剛剛煮好的薏仁、蓮子、芡實、山藥、豬小肚進蒸籠蒸 15 分鐘取出。
- 4 將豬小肚克切成適口大小，搭配枸杞及湯擺盤即可。





# 炸茶葉

料理人：楊勝閔、楊翔宇、邱聿涵、黃君睿

## 食材

---

新鮮茶青	20 克
中筋麵粉	50 克

## 調味料

---

糖	20 克
卡士達粉	10 克
沙拉油	10 克

## 做法

---

- 1 麵粉加入調味料再加入 30CC 開水調成麵糊。
- 2 茶青拌入麵糊入油鍋 160 度 1 分鐘撈起即完成。





# 千層茶葉蛋

料理人：楊勝閔、楊翔宇、邱聿涵、黃君睿

## 食材

---

雞蛋 3 粒	150 克
東方美人茶	3 克

## 調味料

---

醬油	2 克
糖	2 克
鹽	1 克
胡椒粉	0.1 克
太白粉	3 克

## 做法

---

- 1 東方美人茶 3 克沖入 100CC 95 度熱開水備用。
- 2 雞蛋打入碗中蛋黃取出分 1 碗蛋白取出分 2 碗。
- 3 300 毫升茶湯加入 2 克醬油跟 0.1 克胡椒粉於蛋白 1 拌勻
- 4 蛋黃和蛋白 2 各別加入 1 克糖 1 克太白粉 鹽 0.5 克拌勻。
- 5 蒸籠上氣轉中火放入容器。
- 6 蛋白 1、蛋白 2、蛋黃、逐層 10CC 每層蒸 2 分鐘共 6 次倒入即完成。



# 紅玉客家小炒捲

料理人：楊勝閔、楊翔宇、邱聿涵、黃君睿

## 食材

---

半圓型乾腐皮	適量
干絲	300 克
雞胸肉	400 克
青蔥	150 克
辣椒	20 克

## 調味料

---

醬油	20 克
雞粉	5 克
胡椒粉	5 克
紅玉茶碎	2 克

## 做法

---

- 1 將雞胸肉切對半，冷水下鍋煮熟，時間為 6 分鐘。
- 2 將干絲燙熟，約莫 20 秒即可。
- 3 將雞胸肉及干絲剝碎後，加入青蔥拌勻。
- 4 接著加入醬油、雞粉、胡椒粉、紅玉茶碎。
- 5 取一個一切三的腐皮，包入二兩重的餡料。
- 6 將腐皮捲成條狀，接口處使用麵糊接黏即完成。
- 7 起油鍋約 180 度的油溫入鍋炸至內餡熟透時提高油溫、使表皮酥脆後撈起。

## 月光團圓音樂宴

因新冠疫情影響，每年中秋於桃園新屋范姜祖堂舉辦的「月光團圓音樂宴」延至小雪前夕辦理，今年度菜色延續客家料理競賽「茶」主題，推出「酥炸茶葉」、「茶香紅袍蝦」及「仙草茶雞湯」等多樣創意茶餐食，讓大家品嚐不失傳統精神的創新滋味。

除了「以茶入菜」的創新手法之外之外，本次餐宴強調「產地餐桌」的概念，以減少碳里程所排放的汙染，食材均選自桃園在地，提倡「吃在地、用在地」，食材均有生產履歷，例如：仙草雞湯選自楊梅區的仙草；茶香紅袍蝦選用龍潭區福源茶廠的蜜香紅茶葉；以及甜點的茶蛋糕選用龜山區長生製茶廠的綠茶及紅茶，道道取自在地食材，而在本食譜也將部分菜餚收錄其中，一同來探探大廚們的料理技巧吧！







# 客家招牌米醬鵝

## 食材

生鵝 約 9 斤

## 鵝米醬食材

黃豆醬 240 克  
冰糖 90 克  
米酒 30 克  
甜酒豆腐乳 半塊  
味噌 60 克  
水 240 克

## 調味料

薑絲 37 克  
九層塔 一朵  
米酒 600 毫升  
鹽巴 200 克

## 做法

- 1 將鵝洗淨並為鵝身攤平拉開身體、煮 20kg 的水。
- 2 待水煮沸時將鵝身放入，抓鵝脖子先進行第一次吊水，過程中約 15 分鐘吊一次水。
- 3 約 45-50 分鐘時檢查鵝是否熟成，如已熟成即可將鵝先吊起。
- 4 將備好的米酒鹽巴用手抹於鵝身上再吊起待冷、待鵝冷卻後即可切盤、一支鵝連頭翅腳分為 4 盤、每盤約 1000g。

### 吊水

吊水是為了將鵝體內和體外的溫度較平均。



# 陶板茶香紅袍蝦

## 食材

---

蜜香紅茶茶葉 3 克  
生白蝦 16 隻

## 調味料

---

鹽 0.2 克

## 做法

---

- 1 蜜香紅茶茶葉 3g 沖泡 95° C 的 200g 熱水，泡 2 分鐘。
- 2 蝦子擺上陶板，茶葉水 180g 淋上，濕茶葉 10g 擺在中間即可。
- 3 陶板生白蝦放爐開火煮約 8 分鐘至兩面紅即完成。

也可以用平底鍋代替喇！





## 螺絲卷芭寶米糕

### 食材

---

芭寶生圓糯米	3 斤
黑豬肉絲	300 克
芋頭	250 克
青豆仁	100 克
開陽	60 克
香菇	60 克
紅蘿蔔	250 克
紅蔥酥	60 克
螺絲卷	10 粒

### 調味料

---

醬油	100 克
糖	70 克
味精	30 克
煉乳	30 克

### 做法

---

- 1 圓糯米需泡水 4-5 小時。
- 2 再將其蒸 50 分鐘至熟，在蒸糯米時將配料及調味料爆香及煮成米糕醬汁，並將料和汁分開。
- 3 米蒸熟後快速用醬汁拌均。
- 4 使用容器將米糕和料置入、倒扣及完成。
- 5 螺絲卷使用中火炸至金黃色，擺放於米糕旁，淋上煉乳即完成。



## 有閒來食飯!!



### 中壢區

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. 伍角灯小吃    | 11. 欣園餐館      |
| 2. 微笑元素蔬食咖啡 | 12. 享宴中餐廳     |
| 3. 美鵬園餐廳    | 13. 皇帝嶺國際餐飲事業 |
| 4. 中平素食之家   | 14. 搶搶滾小吃店    |
| 5. 千暉鵝肉店    | 15. 新百王餐廳     |
| 6. 錦家御宴     | 16. 阿海飲食店     |
| 7. 饌園餐館     | 17. 佳家福客家菜館   |
| 8. 輕鬆餐館     | 18. 金欣鵝肉亭     |
| 9. 品傑首烏御膳館  | 19. 碧園餐館      |
| 10. 滿滿客家菜館  | 20. 新轉角手作料理   |



### 平鎮區

21. 釀香居懷舊餐廳
22. 土塙厝復古小館
23. 酒廠復古小館
24. 萬芳鄉親鵝肉城
25. 善園客家小館
26. 茂園和漢美食館
27. 大中壢鵝莊



### 龍潭區

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 28. 山水緣餐廳   | 38. 亨味食堂     |
| 29. 大江屋復古餐廳 | 39. 綠野鄉村活魚餐廳 |
| 30. 新龍泉花園餐廳 | 40. 松葉園      |
| 31. 老頭擺客家菜  | 41. 提緣客家小館   |
| 32. 紅蠡活魚餐廳  | 42. 心蘭活魚餐廳   |
| 33. 祥和園活魚餐廳 | 43. 石園活魚餐廳   |
| 34. 桂竹屋餐廳   |              |
| 35. 知味豔宴餐廳  |              |
| 36. 采莊庭園餐廳  |              |
| 37. 大楊梅鵝莊   |              |



# 有閒言？ 來食飯！

## 桃園客家美食地圖



楊梅區

- 44. 阿蘭姐三代老店
- 45. 麗多森林溫泉酒店
- 46. 綠園餐廳
- 47. 福記富貴餐廳
- 48. 古秀才客家海鮮館



新屋區

- 49. 友福花園農莊
- 50. 信宏小吃店
- 51. 新創客家美食



觀音區

- 52. 上讚美食



桃園區

- 53. 柚子花花青春客家菜
- 54. 桃園金讚鵝肉店



大溪區

- 55. 溪友緣風味料理店
- 56. 老地方客家菜
- 57. 大溪紅樓
- 58. 大溪鵝莊





## 桃園市客家美食認證優質餐廳列表

### 中壢區

---

#### 1. 伍角灯小吃

- 👤 梁朝登 老闆
- ☎ 03-4519477
- 📍 320 桃園市中壢區中山東路一段 42 號

#### 2. 微笑元素蔬食咖啡

- 👤 邱文娟 老闆娘
- ☎ 03-4353399
- 📍 320 桃園市中壢區南園二路 388 號

#### 3. 美鵬園餐廳

- 👤 王淑美 老闆娘
- ☎ 03-4525262
- 📍 320 桃園市中壢區吉林二路 77 號

#### 4. 中平素食之家

- 👤 黃勝輝 老闆
- ☎ 03-4284290
- 📍 320 桃園市中壢區新興路 210 號

#### 5. 千暉鵝肉店

- 👤 張美秀 老闆娘
- ☎ 03-4937090
- 📍 320 桃園市中壢區志廣路 65 號

#### 6. 錦家御宴

- 👤 廖春蘭 經理
- ☎ 03-4272997
- 📍 320 桃園市中壢區中央里中山路 88 號

### 7. 饌園餐館

- ⊗ 游兆坊 老闆
- ☎ 03-4332000
- 📍 桃園市中壢區普義路 186 號

### 9. 品傑首烏御膳館

- ⊗ 黃美華 老闆娘
- ☎ 03-4622799
- 📍 320 桃園市中壢區環北路 435 號

### 11. 欣園餐館

- ⊗ 彭聖源 老闆
- ☎ 03-4220258
- 📍 320 桃園市中壢區中美路二段 142 號

### 13. 皇帝嶺國際餐飲事業

- ⊗ 楊秋聲 總經理
- ☎ 03-4163676
- 📍 320 桃園市中壢區環中東路 776 號

### 15. 新百王餐廳

- ⊗ 簡境宏 主廚
- ☎ 03-458-3588
- 📍 320 桃園市中壢區新興里天祥三街 7 號

### 17. 佳家福客家菜館

- ⊗ 伍志翁 副總經理
- ☎ 03-4945228
- 📍 桃園市中壢區環西路 67 號

### 8. 輕鬆餐館

- ⊗ 張秀鳳 店長
- ☎ 03-4024299
- 📍 桃園市中壢區中央西路 2 段 195 號 1 樓

### 10. 滿滿客家菜館

- ⊗ 廖成文 先生
- ☎ 03-4272518
- 📍 320 桃園市中壢區中豐路 185 號

### 12. 享宴中餐廳

- ⊗ 李婭平 副理
- ☎ 03-2805510
- 📍 桃園市中壢區新生路 182 號 10F

### 14. 搶搶滾小吃店

- ⊗ 徐炫均 先生
- ☎ 03-4553736
- 📍 320 桃園市中壢區新中北路 378 號

### 16. 阿海飲食店

- ⊗ 蕭詩誠 老闆
- ☎ 03-4592943
- 📍 320 桃園市中壢區新興路 268 號

### 18. 金欣鵝肉亭

- ⊗ 葉煥友 老闆
- ☎ 0936-270446
- 📍 320 桃園市中壢區龍岡路一段 170 號

### 19. 碧園餐館

- 👤 曹碧嵐 老闆
- ☎ 03-4227758
- 📍 320 桃園市中壢區中台路 10 號

### 20. 新轉角手作料理

- 👤 張俯隴 老闆
- ☎ 03-4253177
- 📍 320 桃園市中壢區大亭路 69 之 2 號

## 平鎮區

---

### 21. 釀香居懷舊餐廳

- 👤 姜寶雲 老闆
- ☎ 03-4608088
- 📍 324 桃園市平鎮區平東路 25 號

### 22. 土垵厝復古小館

- 👤 溫小姐
- ☎ 03-4603798
- 📍 324 桃園市平鎮區東光路 7 號

### 23. 酒廠復古小館

- 👤 周宗賢 老闆
- ☎ 03-4029569
- 📍 324 桃園市平鎮區延平路二段 79 號

### 24. 萬芳鄉親鵝肉城

- 👤 杜麗貞 老闆
- ☎ 03-4917351
- 📍 324 桃園市平鎮區民族路 235 號

### 25. 善園客家小館

- 👤 王興凱 老闆
- ☎ 03-4683392
- 📍 324 桃園市平鎮區環南路三段 315 號

### 26. 茂園和漢美食館

- 👤 徐上喻 經理
- ☎ 03-4951375
- 📍 324 桃園市平鎮區延平路二段 371 號

### 27. 大中壢鵝莊

- 👤 王燕惠 里長
- ☎ 03-4922287
- 📍 324 桃園市平鎮區民族路二段 133 號

## 龍潭區

---

### 28. 山水綠餐廳

- ⊗ 江春蓮 老闆
- ☎ 03-4890956
- 📍 325 桃園市龍潭區三水村 6 鄰 28-2 號

### 30. 新龍泉花園餐廳

- ⊗ 俞宥彤 執行長
- ☎ 03-4711968
- 📍 325 桃園市龍潭區中正路三坑段 768 巷 32 號

### 32. 紅蠡活魚餐廳

- ⊗ 李淑善 老闆
- ☎ 03-4713947
- 📍 桃園市龍潭區中正路三坑村三坑段 688 號

### 34. 桂竹屋餐廳

- ⊗ 劉瑞達 老闆
- ☎ 03-4792026
- 📍 325 桃園市龍潭區中正村大同路 99 號

### 36. 采莊庭園餐廳

- ⊗ 徐翠英 老闆
- ☎ 03-4112466
- 📍 325 桃園市龍潭區三坑村永福路 136-1 號

### 38. 亨味食堂

- ⊗ 范德忠 老闆
- ☎ 03-4111000
- 📍 325 桃園市龍潭區大平村民治十六街 87 巷 25 號

### 29. 大江屋復古餐廳

- ⊗ 江增偉 老闆
- ☎ 03-4794547
- 📍 桃園市龍潭區三水村大北坑 6 鄰 28 號

### 31. 老頭擺客家菜

- ⊗ 邱季涵 老闆
- ☎ 03-4711359
- 📍 325 桃園市龍潭區中正路三坑段 546 號

### 33. 祥和園活魚餐廳

- ⊗ 古紹志 老闆
- ☎ 03-4713279
- 📍 325 桃園市龍潭區中正路三坑段 779 號

### 35. 知味囍宴餐廳

- ⊗ 李俊茂 副總
- ☎ 03-4995966
- 📍 325 桃園市龍潭區五福街 262 巷 67 之 2 號

### 37. 大楊梅鵝莊

- ⊗ 彭及星 經理
- ☎ 03-4806330
- 📍 桃園市龍潭區上林村神龍路 96 巷 2 號 1 樓

### 39. 綠野鄉村活魚餐廳

- ⊗ 簡妙霖 老闆
- ☎ 03-4714828
- 📍 325 桃園市龍潭區佳安村文化路 431-1 號

#### 40. 松葉園

- ⊗ 梁碧琴 小姐
- ☎ 03-4090911 03-4893696
- 📍 325 桃園市龍潭區龍新路三和段 1008 號

#### 42. 心蘭活魚餐廳

- ⊗ 林振輝 老闆
- ☎ 03-4713992
- 📍 325 桃園市龍潭區佳安村 11 份 16-3 號

#### 41. 提緣客家小館

- ⊗ 黃鳳蘭 老闆娘
- ☎ 03-4796088
- 📍 325 桃園市龍潭區龍新新村 54 號

#### 43. 石園活魚餐廳

- ⊗ 李淑英 店長
- ☎ 03-4711777
- 📍 325 桃園市龍潭區佳安村文化路 57-2 號

### 楊梅區

---

#### 44. 阿蘭姐三代老店

- ⊗ 張秀蘭 老闆
- ☎ 03-4783266
- 📍 326 桃園市楊梅區大成路 23 號

#### 46. 綠園餐廳

- ⊗ 林璋 副理
- ☎ 03-4644131
- 📍 326 桃園市楊梅區高榮里 13 鄰 3 之 1 號

#### 48. 古秀才客家海鮮館

- ⊗ 古重良 老闆
- ☎ 03-4789766
- 📍 桃園市楊梅區大平里秀才路 157 之 1 號

#### 45. 麗多森林溫泉酒店

- ⊗ 吳燕旻 經理
- ☎ 03-4751100#5806
- 📍 326 桃園市楊梅區永寧里東森路 3 號

#### 47. 福記富貴餐廳

- ⊗ 羅秀琴 老闆
- ☎ 03-4785885
- 📍 326 桃園市楊梅區新農街 205 號



## 新屋區

---

### 49. 友福花園農莊

- ⊗ 廖呂維 先生
- ☎ 03-4862567
- 📍 327 桃園市新屋區中山西路二段 602 號

### 50. 信宏小吃店

- ⊗ 張 老闆娘
- ☎ 03-4772226
- 📍 327 桃園市新屋區中山路 404 號

### 51. 新創客家美食

- ⊗ 官惠真 老闆
- ☎ 03-4904192
- 📍 桃園市新屋區頭洲村民族路 6 段 155 號

## 觀音區

---

### 52. 上讚美食

- ⊗ 鄒欣菊 老闆
- ☎ 03-4160776
- 📍 328 桃園市觀音區樹林村福壽街 201 號

## 桃園區

---

### 53. 柚子花花青春客家菜

- 📍 林昌賢 執行長
- ☎ 03-3172666
- 📍 桃園市桃園區莊敬里中正路 1268 巷 1 號 1 樓

### 54. 桃園金讚鵝肉店

- 📍 蔡金英 老闆
- ☎ 03-3338071
- 📍 330 桃園市桃園區中山東路 32 之 20 號



## 大溪區

---

### 55. 溪友緣風味料理店

👤 江衍志老闆

☎ 03-3877769

📍 335 桃園市大溪區仁愛路 9 號

### 56. 老地方客家菜

👤 張峴維 老闆

☎ 03-3906863

📍 335 桃園市大溪區員林路一段 489 號

### 57 大溪紅樓

👤 鄭易德 老闆

☎ 03-3871088

📍 335 桃園市大溪區復興路 152 號

### 58. 大溪鵝莊

👤 徐慧容 老闆

☎ 03-3871918

📍 335 桃園市大溪區復興路 34 號



# 有閒言？ 來食飯！

桃園客家創意料理食譜

總 策 劃 | 鄭文燦  
策 劃 總 召 | 黃傳淑香  
執 行 策 劃 | 蔡濟民、林作嘉、戴仲平  
執 行 統 籌 | 馮毓宣  
編 審 顧 問 | 林正尉、陳美芳、簡境宏  
文 字 編 輯 | 簡士傑  
主 編 | 邱子軒、陳璽文、盧怡文  
美 術 設 計 | 王季萱、蔣明澄  
出 版 單 位 | 桃園市政府客家事務局、財團法人桃園市客家文化基金會  
地 址 | 32552 桃園市龍潭區中正路 210 號 2 樓  
製 作 單 位 | 洄游創生有限公司  
語 言 | 繁體中文  
出 版 日 期 | 2021.12  
I S B N | 978-626-7020-52-4



客家菜，客庄情  
十道從傳統走向創新的客家風味之旅

本書收錄「有閒來食飯—2021桃園客家飲食文化季」的料理  
競賽得獎作品，以及「客家料理知識學苑」的創意料理食  
譜，帶領讀者們一起認識客家飲食文化的精髓與新意。

Hakka 爇炒·還好食

ISBN 978-626-7020-52-4



9 786267 020524

有閒言？  
來食飯！