

Simplified Chinese

今天我要介绍的是饮食文化，客家人的饮食文化。客家人呢，他们是一群住在中国南边的民族，他们主要的是住在山区的地方。因为那里海边比较远而且那个外界比较不容易联络，所以他们平常用的东西还有食物呢其实也比较少。因此，他们怎么样去保存食物就变得非常的重要，他们主要呢就会用盐来保存食物。所以呢，我们可以看到客家菜呢，他们的咸味是比较重一点的。那个这个咸味就可以帮助他们去补充体力，因为他们主要的都是与耕田为主，而且能为了让他们可以长时间地保持那种饱腹感，那因此他们在做菜的时候那个油也会放得多一点。那接下来呢我会介绍一个客家比较有名的菜就是酿豆腐，“酿”那是一个客家话的一个动词，其实就是把肉放在一个菜里面的意思。酿豆腐呢就是把那个豆腐中间挖一个洞，然后呢再把肉煎好了之后放进去，放进平底锅里面，两面煎就可以了。那客家人的也很喜欢酿不同的东西，例如是茄子啊、蘑菇啊、苦瓜这些都是可以酿的。

Traditional Chinese

今天我要介紹的是飲食文化，客家人的飲食文化。客家人呢，他們是一群住在中國南邊的民族，他們主要的是住在山區的地方。因為那里海邊比較遠而且那個外界比較不容易聯絡，所以他們平常用的東西還有食物呢其實也比較少。因此，他們怎麼樣去保存食物就變得非常的重要，他們主要呢就會用鹽來保存食物。所以呢，我們可以看到客家菜呢，他們的鹹味是比較重一點的。那個這個鹹味就可以幫助他們去補充體力，因為他們主要的都是與耕田為主，而且能為了讓他們可以長時間地保持那種飽腹感，那因此他們在做菜的時候那個油也會放得多一點。那接下來呢我會介紹一個客家比較有名的菜就是釀豆腐，“釀”那是一個客家話的一個動詞，其實就是把肉放在一個菜裡面的意思。釀豆腐呢就是把那個豆腐中間挖一個洞，然後呢再把肉煎好了之後放進去，放進平底鍋裡面，兩面煎就可以了。那客家人的也很喜歡釀不同的東西，例如是茄子啊、蘑菇啊、苦瓜這些都是可以釀的。

English

Today I want to introduce the Hakka food culture. The Hakka are ethnic groups living in southern China, mainly in mountainous areas. Because it is far away

from the sea and the outside world is not easy to communicate with, the types of things and food they can use or eat are extremely limited. Therefore, preserving food becomes very important, and they mainly use salt to preserve food. Therefore, Hakka dishes are relatively salty. The salty taste can help them to replenish their physical strength. The Hakka people mainly cultivate the fields. In order to maintain the feeling of fullness for a long time, they also put more oil when cooking. Next, I will introduce a relatively famous Hakka dish, Yong Tau Fu. " Yong (Stuffing) " is a verb in the Hakka dialect, which means putting meat in a dish. Dig a hole in the middle of the tofu, then put the fried meat in, and fry on both sides in the pan. Hakka people also like to use different foods, such as eggplant, mushrooms, and bitter melon, all of which can be stuffed.