

特別報導

文：周朝

圖：曾石南

山之味 美食藝術

「卑南族大餐」口味較大眾化

台灣原住民九大族中，有一句常用的諺語：“最初，神賜給每一族一個陶杯，人們從這杯子裏吸飲他們的生命”。無論是形而上精神世界的啓蒙、澆灌，或是有形生命族體的養生、成長，每個民族都需要透過自然界的奉獻，以“飲食”來滋長繁殖。

屏東縣瑪家鄉的台灣山地文化園區為了積極推動山地文化中，飲食藝術的保存及發揚，在行政院文建會的指導下，辦理了一個聯合原住民九族的“山之味”研習活動，推出了41道各式山野風味的饌餚，編印成精美的“山之味”食譜，為台灣原住民的飲食文化，留下了

山之味食譜

1 阿美族“啞倫”



材料：香糯米半斤

做法：

①香糯米洗淨，泡水浸4小時後，瀝乾備用。

②將瀝乾之香糯米置蒸籠內，用中火蒸10分鐘後，再洒上少許水蒸熟，分成數份揉成圓球狀，即可食用。

附註：亦可將蒸熟之香糯米，用杵臼打成黏狀，揉成圓球狀，即可食用。

2 賽夏族“涼拌蕨筍”



材料：

①山蕨筍一斤、鹽少許。

②蒜末二、三粒、辣椒少許、醬油少許等混合成調味料。

做法：

①山蕨筍洗淨後，用開水燙過，撈起泡冷開水冷卻，加鹽拌勻即可盛盤。

②淋上②調味料，就可食用。

「布農族大餐」以山蔬與山兔為代表



「泰雅族大餐」以竹筒飯最富特色

詳實的珍貴紀錄。

在這41道主菜中，皆是以原住民傳統生活中所使用的材料為主，富有極濃厚的本土風味。在製作方法上，烹飪的過程為配合時下“速”、“簡”的原則，以表現出單純的素樸，捨棄了多重處理的複雜性，以便保留較多的原始風味

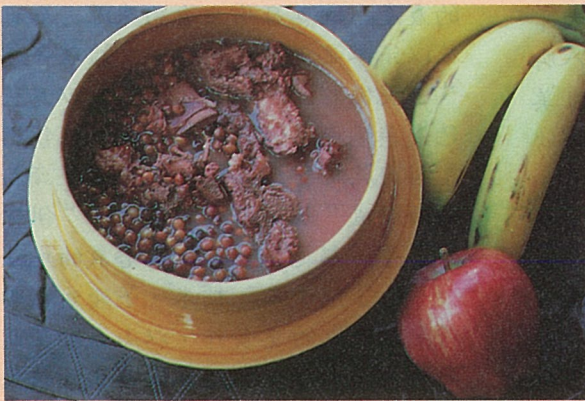


「阿美族大餐」以山蔬野菜居多

。手法上，主要以蒸、煮、烤為主，用於處理穀類及肉類的材料上，其次才是 →

文圖：曾石南

3 賽夏族 “思恩豆排骨湯”



材料：樹豆半斤、排骨半斤、薑、鹽少許。

做法：

- ① 樹豆洗淨，泡水浸2小時。排骨洗淨，用熱水燙後備用。
- ② 將樹豆、排骨、薑放入鍋中，用大火煮開後，關小火燜煮二小時後，加鹽即可食用。

4 曹族“烤山豬肉”



材料：山豬肉、醬油、白糖、鹽。

做法：

- ① 將醬油、白糖、鹽拌勻。
- ② 山豬肉洗淨後，將厚者部份用刀切開，把調味料塗抹在肉的每一部份，十分鐘後再塗抹一次後，放入烤架上烤熟即可。

山之味 美食藝術

特別報導



蘆葦心也能做成佳餚

原住民認真製作「山之味」的情形

族則以特產的長形紅色香糯米蒸成“啣倫”；泰雅族、曹族都是以竹筒內盛清味或經調加佐料的糯米，製作成“竹筒飯”。泰雅族是以蒸法處理，製作成的竹筒飯稱為“啣啣赫拉瑪”；曹族的竹筒飯，則是以燒烤製成，均別具風味。

在傳統的原住民生活中，山田燒墾的耕作方式，是九族共同的農業生計，而芋頭更是此種耕作方式中，最為普遍的農產，成為日常主食的來源。如雅美族以清蒸並攪拌成泥方式，處理芋頭成“芋泥黏糕”；泰雅族則習慣以月桃葉包裹蒸爛成芋泥的“拉瑪塔落伊模”；排灣族將芋頭烤乾後，杵成芋頭粉，再料理成“芋頭粉奇那富”、“伊拿比”等，都是很富有特殊香氣的吃法。

除了以小米、糯米、芋頭為主要材料，處理成的美食外，以山蔬野菜及獸肉做成的料理，也頗能代表出原住民飲食生活的特色。如阿美族以檳榔筍（半天筍）、嫩藤心燉排骨湯、蘆葦心爆香炒食、野蕨涼拌；賽夏族以樹豆燉排骨湯、山蕨筍燙熟調味，以及山棕筍嫩芽清湯等，清香爽口兼而有之，配以燒烤的山兔肉、山豬肉等肉類，使人充份體會原住民飲食藝術的“美”！

→ 以炒、涼拌，來處理青蔬野菜與海產類的食物。

來自台東蘭嶼的雅美族代表，克服了材料處理上的困難，搭飛機越過太平洋，帶來九道佳餚，其中的飛魚、八腳魚、龍蝦、坦克螺等海產組成之“雅美族大餐”，充份表現了海島原住民的飲食特色。

小米素來為原住民節慶祭典中，居重要地位的食品。在“山之味”美食製作中，卑南族以南瓜葉包的“滴娜魯爾巴”，布農族清淡的“小米黏飯”，排灣族以月桃葉包裹的“金伯樂”與“奇那富”，都代表著原住民對於小米飲食的重視。

糯米在原住民的傳統飲食中，雖然沒有獨特的地位，但受到現代社會文化變遷的影響，已逐漸受到重視。卑南族的做法，是以月桃葉包裹夾以香菇、蝦仁做餡的糯米糰——“伊拿妃”；阿美