

桂竹希望之旅

第二部份：文化篇

# 生活裡的 桂竹

採筍季節：4月8日～5月20日

活動地點：①苗栗縣南庄鄉蓬萊村

(037)823155～6

南庄鄉農會

②新竹縣尖石鄉新樂村

(035)932-006

橫山地區農會

③宜蘭縣頭城農場

(039)772-222

④宜蘭縣南澳鄉金岳村

(039)904-802

蘇澳地區農會

83年5月號 57

攝影／王詩雲

尚未去殼的生鮮桂筍。  
(農委會／提供)

# 阿里的呼喚

## 從山區住民的生活看桂竹

撰文／盧玉文 攝影／王詩雲

「阿里」是泰雅族人對桂竹筍的稱呼，從名字上我們可以看出泰雅族人對桂竹筍的一種親切與愛惜之意；不僅是泰雅族人對桂竹筍感到親切，就連住在山區的客家人也曾經依賴著桂竹來生活，現在我們就從生活的面面觀，來探討桂竹對山區住民的影響。



清晨，辛勤剝筍的泰雅族原住民。(太魯閣國家公園提供)



客家菜，桂筍福菜湯。(蘇寄萍／製作)

**生**活環境通常會由地理環境來取決，山區住民住在高山上，在氣候、土壤、地形、降雨的各種自然條件下，會選擇適合栽種的農作物，而這些因素會因此限制某地區生物的適應力與生存，也因此這些限定的生物就和人類生活息息相關，並因此演化出該地區特有的文化背景。

竹類由於生長快速，用途廣泛，在中國自古就受到普遍的愛好與利用，如在殷商時代，就把竹子削成箭矢、書簡、編製為竹器；秦代造筆，開始就用竹做筆桿，且沿用至今；許多文人墨客多吟詠詩詞歌賦以讚美竹，或揮毫繪竹以為樂；在中國庭園住家、寺廟、園林更喜好栽竹加以點綴，更被選入「四君子」、「歲寒三友」、「三清」等，也是祥瑞的一種象徵，如「竹苞松茂」「竹報平安」。

中國無疑的是個重視吃的國家，而台灣也更因為經濟的改善，食物之供給極為豐盛，桂竹筍這類傳統食物因而漸被遺忘，這是因為近年來高油脂、高熱量的速食店及西點蛋糕店的雨後春筍般增加，國人飲食型態亦快速西化，尤其是年輕人嗜吃美國食物，導致油脂增加纖維質卻缺乏，造成嚴重的飲食不均衡，逐漸危害身體健康。

## ■高纖維的桂筍美食

桂竹筍富含纖維質，膳食纖維質又一直被認為是不會被像人類這種只有一個胃的動物腸道內之消化酵素所分解消化，而僅僅是構成糞便實體之一種非營養素的食物殘渣而已。尤其，從1960年以來，由流行病學之統計結果發現，飲食中含有高纖維質之區域，如非洲地區或開發中國家，其民衆罹患大腸癌、憩室病、盲腸炎、膽結石、痔瘡、便秘、高血壓及糖尿病等疾病的比例，普遍遠較攝食低纖維質之西方已開發國家地區為低，因此推論出膳食纖維質在人體消化道中之多種生理功能及對生化代謝上之影響，且膳食纖維質更可降低某些疾病的發生之保護因子，在人體保健上扮演著重要的角色，而桂竹筍不僅纖維質高，且熱量低，難怪平常住在山上的農民，身體如此健壯。

桂竹筍該怎麼調理呢？在市面上除了可以看到鮮筍，也可以買到筍乾、醬筍、油筍等加工品，其風味各具特色，做為主菜或配菜都很適當。客家菜餚中，有幾道用桂竹筍煮成的，如桂筍福菜湯，其材料為生桂竹筍兩支、大骨一付、福菜三根，做法很簡單，把生桂竹筍剝去外殼，切斜塊，放入冷水煮到滾，立刻漂冷水，再撈起備用，這樣煮法是筍子不會變苦的妙方，然後再把福菜洗淨切小塊，將桂竹筍與大骨一起熬煮30分鐘後加入福菜，再煮10分鐘，調味後就是一道可口的桂筍福菜湯了。

最常被原住民拿來料理的菜餚，是桂筍薑絲，因為做法很簡



山地料理，桂筍薑絲。(蘇寄萍／製作)

單，只要把炒鍋加熱，放兩大匙沙拉油，把薑絲爆香後，加入煮好切過的筍絲拌炒，再加少許鹽巴即可。這道菜因為薑絲取得容易，山區住民多半兼種生薑，因而成為他們三餐伴飯的配菜。另外，用桂筍乾熬燉大骨的桂筍乾湯，味道甘美，而且一年四季都可以煮來吃。

竹筒飯，應該是大家非常熟悉的竹類料理，通常一年生的桂竹就可以拿來做為竹筒飯的盛具，其實，如果前往桂竹產地吃竹筒飯後，可以把竹筒帶回家自己動手做，口味可以鹹食也可以甜食，做法和粽子一模一樣，只是粽子用竹葉包裹，而竹筒飯用竹筒塊裝後下去蒸，味道之芳香，只有嚐過的人才知道。

桂筍罐頭



## ■古雅輕便的竹編製品與家具

除了可以吃筍外，由於桂竹之材質堅韌，皮硬，抗彎強度大，光澤度高，產量多，自古以來就常被用來做家具、手工藝品、竹簾、竹席……等。傳統竹工藝大致可分為竹粗工與竹細工兩大類，早期農業社會裡，以竹材桿鑿組成家具，因材料豐富，人力資源不虞匱乏，產品又具有強烈的親和力，而且表面的細緻光澤會隨著時間，由嫩青轉成金黃

，十分美麗，受到很多人喜愛，尤其竹工接合技術，在世界上台灣更是一流。

家具中，以竹製神格桌、竹八仙桌、高几、竹交椅、竹屏風、竹眠床、竹桌櫃、竹搖籃、竹洗面架、衣架、母子椅、竹菜櫥等最常見，不過在科技發達及生活方式改變的衝擊下，竹家具已漸漸沒落，現在市面上較易見到的可能只有竹凳了。而竹凳看似簡單，其實只要能把一張竹凳做好，其他的家具也能駕輕就熟了



竹簾成爲現代雅士的珍藏。

。然而近年來，在懷鄉的氣息下，竹家具又漸受重視，在許多公共場合皆能看到，如茶藝店、傳統小吃店、担仔麵店等，因而讓許多有心人士積極推廣與設計，期盼能將此項優良產品再帶入家庭生活中。

#### ■ 竹製農漁具，傳統農業必需品

早期山區農家經常使用的果盤、米籃、飯籃、吊籃、碗籃、蒸籠及吉慶禮俗使用的媒人籃或

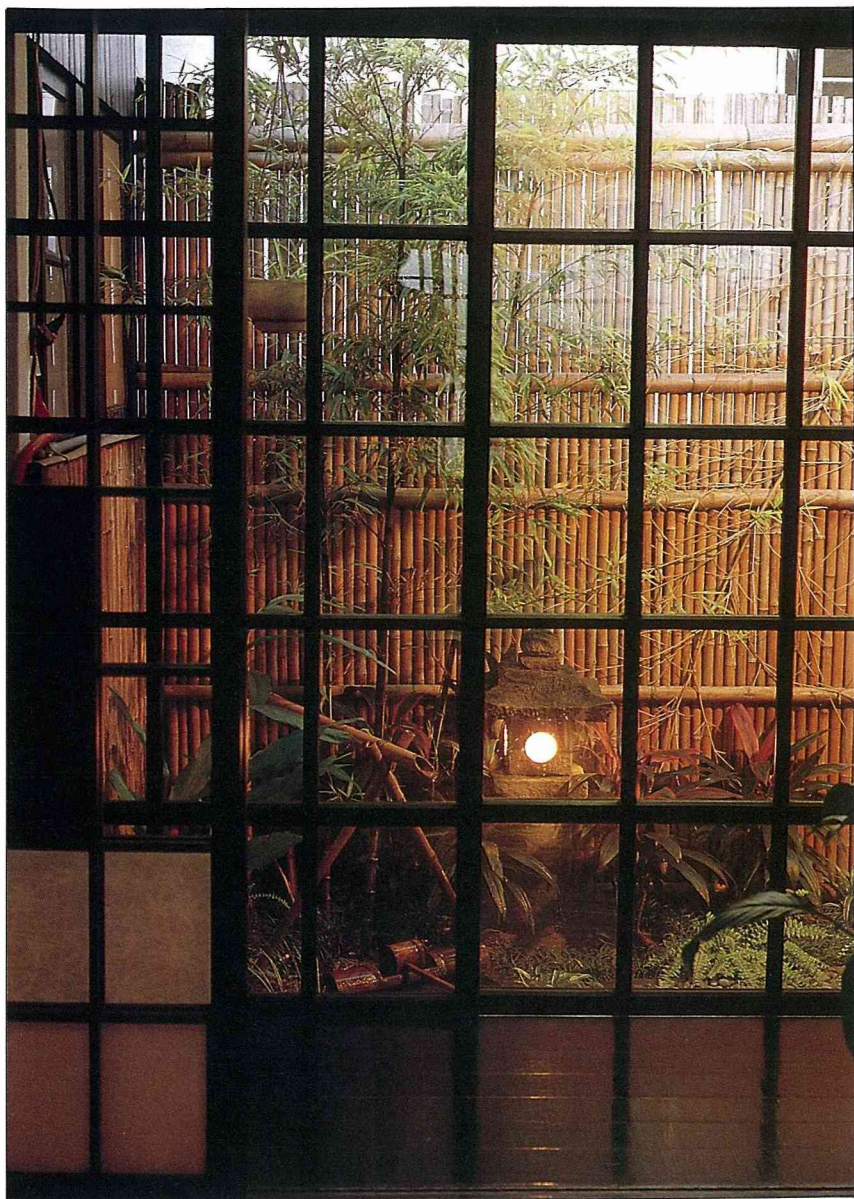


竹製家具，散發古樸美麗的色澤。

謝籃等盛具，大都是竹編製品，至今仍普遍使用。除此，農民下田工作所必須的龜甲笠、斗笠等農具，油紙傘、竹扇、燈籠部份農家仍普遍使用中，不過對都市人來說，這些用具已很少使用，反而因其古拙的獨特造型，成爲一種景觀裝飾品。

桂竹竹材除可提供各種農家生活用品使用外，也常見到以桂竹做爲農家飲用水或農田灌溉用水的水管，並做爲泰雅族住民

工寮、竹筏、竹橋的主要建材。除了農具可以用桂竹製造，在漁業生產器具也有很多利用桂竹，像裝魚用的魚籃，通常把捕到的魚放到籃中，再用扁擔挑到市集販售；還有螃蟹籠，把籠口朝著上游的方向放置，在傍晚時放好後，隔日清晨再到河邊收集螃蟹；其他如捉蝦籠、魚罩、蝦拖網……等，也都運用桂竹製成，可見其用途對早期農業生活影響鉅大。



室不在大，有竹則雅。

### ■ 製作竹童玩，趣味更高的親子遊戲

現今社會科技發達之際，孩童的玩具也琳瑯滿目，不過大多為化學合成製品，如塑膠、塑鋼、玻璃纖維……等，採用大地材質的玩具，已非常罕見，當然囉！早期農業社會尤其是山中居住的人民，小孩的娛樂原本就少的可憐，更不可能會由大人出錢來購買玩具給孩童，就地取材，是

解決孩童吵鬧時不得不出各種童玩的方法，例如竹蜻蜓、竹水槍、竹彈弓、竹煙斗、存錢竹筒、風箏……等，這些童玩很多都是要用簡單的工具就可以製作，



竹彈弓，小男孩的最愛。(農委會／提供)



竹琴。



竹製農漁具，變成復古的裝飾品。

例如竹蜻蜓只要有鋸子、刀片及鑽孔用具即可，造型簡易，不過要使它真正飛上天，在製作上有些小技巧，那就是中心點的位置必須非常準確，才能非常平衡的向上飛；而竹槍製作上更簡單，只要找到筆直合宜的竹枝，鋸切後，再找一根竹棒做為推進器，利用大自然生長的種子做為子



竹編藝品





竹編茶籃，已不多見。

彈，就可在竹林中打起仗來，真是不亦樂乎，這種相當有趣又不花錢的遊戲，可讓小孩子瞭解惜物的精神。

另外，每當節慶時，總會有一些製作風箏或燈籠的活動，這些從古至今，無論小孩或大人都喜好的遊戲，也可以運用桂竹為材料，尤其風箏，如用桂竹為支架，不但質輕且見彈性，更能耐折斷，風箏在設計上有各式各樣的形狀，無論何種形狀，只要骨架設計良好，再配合糊紙工夫，就能遨翔於青天白日之上。

#### ■ 重視原住民文化，請重新肯定桂竹

從如此多的生活用品中，我們瞭解到桂竹對早期農業社會中

的山區住民佔了很重要的地位，也因此對他們的經濟生活有很大的幫助與收入。今天桂竹林依舊存在，只是現代化了的人們不再使用桂竹所製造的產品，而任由此珍貴的經濟作物荒蕪，山區住民對現代化的都市產生嚮往，使青少年們拋棄原有的家園，投入都市化勞力運作，而1993年更是聯合國訂定的「國際原住民年」，聯合國希望藉由此特殊意義的訂定，讓全世界的人民重視原來居住、開墾當地生活人民的原始文化，台灣的原住民文化也在此時漸受重視與肯定之際，別忘了當年的衣食父母——桂竹。

當然，也許你會說，對於桂竹的疏乎或遺忘，是因為勞力不足及人民需求改變的因素，導致

桂竹園的雜亂荒蕪，但是，看看鄰國日本對於自己國家悠久的產業活動或重要的節慶，常會以「祭」的方式來進行，如雪祭、鮭魚祭、蘋果祭……等，此「祭」之意，即有一種敬仰及緬懷之意，不過是以一種慶祝活動的方式，有計劃、有步驟、有方法的來吸引人潮。而桂竹在山地社會如此的具有其傳統的地位與典故，更應該好好發揮，除了由農委會舉辦「桂竹之旅」活動之外，更應配合山地鄉原住民傳統的豐年祭、矮靈祭活動辦理，以達到促進都市人民普遍的認識、瞭解、愛好和利用，使得桂竹筴及竹材的用途得以一代傳一代，綿延不盡。◆