

大鍋菜裡的生活智慧



大家分工，處理各家帶來的蔬菜瓜果；閒話家常，樸素生活更見友誼的綿長。

阿美族是台灣九族原住民中的最大族群，主要分佈於花東縱谷，北自花蓮，南至台東，甚至延及恒春，近年台北、基隆雖常有阿美族的豐年節活動，但那只是因應社會變遷，一些年青力壯的阿美人在異鄉打拼，所自組發起的節慶而已。

傳統上阿美族主要群居部落大略有北部阿美又叫南勢阿美，中部阿美又叫秀姑巒阿美，南部阿美又叫馬蘭阿美，和濱臨太平洋的海岸阿美。

中部秀姑巒阿美又分成數處重要據點部落，計有太巴塢（光復鄉富田地區），馬太鞍（光復鄉平馬地區），奇密（瑞穗鄉奇美），拔仔庄（瑞穗鄉富源）、掃叭頂（瑞穗鄉舞鶴）等等。

光復鄉太巴塢除了本社外，又包括數個衛星小部落的砂朥、馬佛、加里洞、阿多莫，使太巴塢成為最集中、最強大的部落，所在地又是最為肥沃和交通稱便的地區，使它的經濟條件和整體發展皆勝於別的部落。



這麼熱鬧的大鍋菜，除了一點鹽巴，沒有其他調味料，真正符合現代人講求的自然、清淡、健康的飲食。

阿美族是群居平原的原住民，他們生活規範中注重年齡階層，講求團結和諧，篤信基督教或天主教，待人彬彬有禮，頗有日本人風格，講求居家環境的整潔、美化和生活品質（其社區常比平地人更潔淨和有秩序），男女老少儀容服飾，少有邋裏邋遢的；另外一個特色，是他們崇尚簡單健康的飲食，和隨遇而安的自然生活方式。

閩南人俗語中，勸人少管閒事自掃門前雪，常說：「一人一家代」。而阿美族人遇有喜事却愛呼朋引伴，熱熱鬧鬧大肆慶祝一番。所以小孩子滿月（不管生男生女），當兵，男孩娶媳，女孩歸寧（族人已經漢化，少有入贅者），新居落成，甚至小學畢業也有理由宴客。更有甚者，結婚20

週年慶，照發紅帖，著禮服，收紅包的辦幾十桌請客。曾經有位地方士紳，積數十年之蓄蓋了一棟一樓平房，即讓紅色炸彈滿天飛；過了1~2年，在原屋再違章加蓋2樓，又讓紅色炸彈再飛揚鄉里，鄉人、族人雖然噓聲四起，但是當天依然高朋滿座，賓主開懷，痛飲一番。

阿美族人每遇婚喪喜慶後的隔一天，都會相邀親友知己到野外抓魚和野餐。而平淡無奇的居家生活中，來個「集資式」的大鍋菜，十足表現出阿美人的民族特性。

因為是居家式的聚餐，所以沒有山產的蕨菜、箭竹筍或田鼠、蝸牛、小魚小蝦等野味，只有來自每家庭院或牆角的蔬菜瓜果，取其莖、芭、芽、葉、花、



像輪胎形狀的「野茄」，是阿美族人特有的野菜。



「山苦瓜」的花、葉、莖、果都可以下鍋煮食。

果而已。

所謂「集資式」就是大家合夥，有什麼帶什麼，煮什麼吃什麼，不必殺雞宰鵝、備魚備肉，不必油爆蔥蒜，不用味素、胡椒粉、醋、油，只在鍋中下鹽巴。

大鍋菜的材料，平淡無華，一如未見世面的村姑，有連頭拔起的芋橫（芋頭莖），老嫩雜陳的菜豆莢，不去皮的南瓜和毛鬚鬚的南瓜嫩心嫩葉，短醜有如香腸的茄子或狀似輪胎的「野茄」，粗如腳拇指、含花帶葉像是整株都可吃的「山苦瓜」，再添個絲瓜，幾把龍葵（黑點鬼），幾根芒管心或甘蔗心，熱熱鬧鬧花花綠綠，澎澎湃湃的滿滿一鍋，再加上鍋旁等著食用的一堆人，感覺這一大鍋菜似乎比餐廳裏的山珍海味更有魅力。

滿滿一鍋，分而食之，數人圍著一大碗或一小鍋的大鍋菜，吃著自家帶來的飯，如有外人則禮貌性取碗拿筷，如是同族人，最方便的就是以手取菜抓飯，大碗就口喝湯。粗菜白飯，大家吃得津津有味，心滿意足；如果再有二瓶酒，話題就聊得更起勁了；如果有人起個頭，大家來幾首歌幾段舞，不管是炎炎午后或是漫漫長夜，日子都會像白駒過隙般的快樂度過。

如果終日在滾滾紅塵中追逐虛名浮利，如果日夜夢想的只是踩在別人肩上強出頭，「一飯三吐哺，一沐三握髮」盲忙過日子，那樣還不如清湯水煮大鍋菜，清心寡慾過一生。如果失去一顆寧靜祥和的心，縱然讓你擁有全世界的財富，又有何意義呢？

辦理外匯業務

經驗豐富
信用卓著

光票託收
及買入

匯入
匯款

進口結匯

出口結匯

進出口簽證

留學、出國、觀光結匯
小額匯款，旅行支票。

通匯網遍佈世界各大都市



臺灣銀行

BANK OF TAIWAN

總行地址：台北市重慶南路一段120號 分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市

總機：(02) 349-3399. (02) 349-3456