



阿美族傳統美食

原住民生性喜好大自然，在生活型態上偏愛順應自然生態，譬如居住於花蓮高山的泰雅族，經政府的熱心協助遷居於平地所特別規劃的部落，但至今仍有不少的老人家，寧願走2、3小時的高山路程，於山間搭建簡陋的小屋，吃自己種的菜，自己養的雞或打獵的動物，取用山間的流水，以石塊堆砌的灶烹製原味菜餚，過著回歸自然的悠然生活。又，到了蘭嶼，我們亦發現村莊雖有政府輔導蓋的水泥房屋，但老一輩的人，寧願回去住在窟室。在飲食型態上亦復如此，所謂靠海吃海，靠山吃山；原住民不同的族群之飲食型態就是配合著他們的居住環境，譬如泰雅族有竹筒飯，同屬高山族的

■山蒜搭配腊撈，「適配」好吃。



■甘藷絲餅。



布農族亦有竹筒飯；四周環海，島中多山的蘭嶼雅美族，其食物海產、山產皆有；而居住於有海有山的花蓮阿美族，其主要食物亦是海產和山產。一般原住民傳統的烹調方法，是採用不加任何調味料仍保有原味的水煮法，或生食。筆者由於工作關係有機會瞭解原住民的生活，得以將原住民傳統美食藉本刊陸續介紹給大家。本期以最大族群阿美族的傳統美食介紹之，阿美族主要居住在花蓮、台東、屏東一帶的平地，主要生產的糧食是稻米、甘藷、芋頭。阿美族婦女很勤快，喜歡至野外採摘野菜，或下海撈海菜、海螺。本文介紹一些較具特色的阿美族傳統美食。

此外，筆者於近期指導花蓮縣政府編印花蓮縣原住民傳統美食專輯，預定4月出刊，並於5月中旬推出自然、健康、環保的「原鄉味饗宴」，供各界貴賓共襄盛舉，有興趣者可多留意媒體報導的確定日期及地點之消息。

腊撈與山蒜

腊撈是以豬肉或牛肉用鹽及米飯醃製的肉。阿美族原住民至今仍奉為款待貴賓或年節之佳餚。以前，屠宰豬時，由於豬肉在1、2天內吃不完，又沒有冰箱可貯藏，阿美族原住民的祖先便想了個辦法，將豬肉醃製貯存，待年節或有貴賓來訪時再起出享用。過去，吃腊撈是生吃，如今已瞭解到衛生安



■林投

葉編織小籃子，裝入米煮熟，即成便當，攜帶方便。

全的重要性，醃肉起出後先蒸或烤過再切片吃，吃時搭配生的山蒜一起吃，極為「適配」好吃，有吃香腸配白蒜之異曲同工之妙。

(一) 腊撈：

材料：新鮮黑毛豬肉（最好是以土法現宰的豬肉）、粗鹽、蓬萊米飯（或糯米飯或米酒）。

做法：①殺好的豬，去毛，整隻以柴火烤過，再剖開去內臟，將豬肉切成寬條狀（不可水洗）。②整條肉條以粗鹽均勻塗抹，裝置在陶瓷製的甕內，擱置一夜，於第2天去掉血水，再塗抹粗鹽放2至3天血水滲出，再去除，如此反覆操作2～3次。③蓬萊米泡水一夜，蒸熟待涼與粗鹽拌勻，於甕內先置一層飯鹽，再放上一層肉，再撒一層飯鹽，再放上一層肉，如此疊放，最後撒上一層飯鹽，嚴密封罐，置於陰涼乾燥處，經過3個月以後即可取食。④傳統吃法為肉條取出切片直接



吃，現代吃法是先蒸過或烤過再切片吃。

備註：

1. 一開罐，甕內之肉應儘快吃完，最好取出冷藏於冰箱內。
2. 蒸食前可先泡水淡化鹹度。

(二) 山蒜

山蒜以生吃為主，吃起來有如芥末之衝鼻，對於感冒者、鼻塞者、咳嗽者，有改善的改果。

材料：山蒜、鹽或醬油。

做法：①山蒜去莖葉、洗淨。②山蒜撒點鹽醃一下即可食用，或與腊撈一起配食。③山蒜不加鹽醃，亦可直接沾醬油吃。

紅豆糯米飯

這道是阿美族的傳統補血膳食，產婦或乳婦常以此道進補。

材料：糯米1斤、紅豆半斤。

做法：①糯米、紅豆分別浸泡一夜。②紅豆預煮7分熟，再與泡好的糯米拌勻，一起蒸熟。

阿里澎澎

又謂阿美便當，以前阿美族的前輩沒有便當盒用，便以此法做便當。

材料：糯米或紅糯米、林投葉。

做法：①糯米泡水一夜。②林投葉去除葉邊的刺，編織成小藍

蒜辣蘆葦筍



子，再裝米7分滿，入鍋內水煮熟即可。當出遠門時，即可攜帶當餐點。

煮烤魚

捕撈回來的魚，為方便貯存先烤乾，待吃時再取出食用，為期使魚之鮮美不流失，便以此法煮食。

材料：海魚、竹葉、稻草。

做法：①海魚以柴火烤乾待用。

②食用前以竹葉包裹，用稻草綁好入鍋中煮至軟爛。③食用時，去掉竹葉沾鹽或醬油吃。

蒜辣蘆葦筍

花蓮的山與河床，處處可見蘆葦，尤其到了冬天，白茫茫的一片隨風飄搖，美極了！在欣賞大自然美景之餘，順手摘些蘆葦筍回家享用，那可真是身心皆獲益。

材料：蘆葦筍半斤、辣椒2條、蒜頭3瓣、酒1湯匙、糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、醬油1湯匙。

做法：①蘆葦筍以鹽開水燙煮熟軟，切段。②起油鍋加入蒜頭爆香，加入所有調味料，再加入蘆葦筍拌勻即可。

備註：

1. 亦可加些小魚干或肉絲或香菇同炒。
2. 傳統吃法僅為加點鹽水煮。

甘藷絲餅

材料：甘藷1斤、太白粉2湯匙、麵粉 $\frac{1}{2}$ 杯、蛋1個、鹽1茶匙、蔥珠2湯匙。

做法：①甘藷去皮切片蒸至熟



■紅豆糯米飯。



■煮烤魚。



■麵包果鮮味湯。

爛，趁熱搗成泥。②甘藷泥加入所有材料拌勻成濃稠泥狀。③起油鍋，每次掏入4湯匙的甘藷入鍋以鏟子壓平，用小火煎，煎至兩面為金黃色帶酥味時即可。

麵包果鮮味湯

麵包果盛產於東台灣和南台灣，但最懂得吃麵包果的是花蓮阿美族，因此南台灣的麵包果常被運來花蓮賣。在花蓮傳統市場1斤常賣到60元。近年來麵包果也北征促銷，但最能吸引的消費者，仍是來自花蓮的人。

材料：麵包果1斤、丁香魚1兩、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、水6杯。

做法：①麵包果去皮剝成塊狀，小魚干洗淨備用。②水6杯煮開，入麵包果、小魚干煮滾3分鐘，加鹽即可。