



文圖／林妙娟 花蓮區農改場

■泰雅族的「思模」。

傳統原住民美食 (2)

—泰雅族與布農族的「山之味」



■布農族用來飲用小米酒之杯。

泰雅族與布農族均為「高山族」原住民，作者因工作關係與他們多所接觸，本篇將介紹其族群於山野中生產的食物及其獨特的飲食法。

泰雅族山之味

泰雅族主要分佈於北台灣的山區；亦即，南投縣和花蓮縣以北的山區，人口數有8萬多人，是原住民第二大族。民族性，喜好自由，不受人管束，為獨立自主的族群。黥面是傳

統泰雅族的特色，但如今已沒有年輕人做黥面，目前有黥面的人均為老人，且不多，在85年11月下旬時，台北市政府便邀請這些屬於國寶的黥面老人前往台北市遊覽。黥面所代表的意義是男人英俊、

勇敢且是打獵高手，女人為美麗、賢淑且很能做家事，尤其是織布方面，是以謂泰雅族婦女是織布高手；有黥面的男女才能結婚。其社會制度屬於並系或雙系制度。宗教信仰為「祖靈」，並認為「祖靈」是主宰人一生的禍福。

主要生產的糧食為稻米、小米、玉米、甘藷。由於居住環境盛產桂竹，竹筍便是他們的主要食物，也因此有用桂竹鋸成一節一節內塞糯米蒸熟的竹筒飯。又，因房舍週圍常種植香蕉，在慶典宴客時便常將熟軟的香蕉搗爛與泡軟的糯米混勻，外以香蕉

葉包成長形，兩端用繩子綁緊蒸熟吃，其族人稱此食物為「思模」。此外，山中生長有山蘇花，婦女至山上採擷野菜時順便採回山蘇嫩芽與小魚干一起煮成湯，即為泰雅族的佳餚。而今，在花蓮的居民及觀光客亦喜好此道甘中帶苦的山野菜，筆者已研發出多樣化的吃法，並由新秀地區農會集資印製精美的山蘇花食譜，以供推廣促銷該轄區人工大量生產的山蘇花。較具代表的傳統泰雅族菜餚有思模、竹筒飯、山蘇湯、嘎拉瑪塔落伊模（用山芋頭搓絲蒸熟，趁熱搗成泥加糖拌勻，再取適量，用一片的月桃葉包成方形狀，全部包好再回置蒸籠蒸一下即可）。

(一)思模：思模是香蕉糕，泰雅（太魯閣）語為「HLAMA BLE BOG」

材料：熟香蕉4根、圓糯米1斤、香蕉葉片（20公分寬，30公分長）10片、繩子10根。



■竹筒飯。

做法：

1. 山蘇花洗淨。
2. 起油鍋加入小魚干、鹽及薑絲、蒜頭、辣椒等一起炒香，再放入山蘇花，並滴入酒拌炒至熟透即可；食之稱苦澀帶甘。

(四)嘎拉瑪塔洛伊糰：是一種山芋頭糕，泰雅語為「HLA MA TARI IMO」

材料：山芋頭2個、糖2/3杯、月桃葉10片。

做法：

1. 月桃葉洗淨燙過沸水。
2. 山芋頭去皮搓成絲蒸熟爛，趁熱搗成泥加糖拌勻，分成10份。
3. 取一片月桃葉包入1份山芋頭泥，待至全部包好再回置蒸籠蒸10分鐘即可。

布農族山之味

布農族分佈區域主要在中央山脈的山區地帶，總人口數約有4萬人，是列居第四大族。其社會制度是以其能力和親屬為認定標準，非氏族亦非父系。族之領袖有二位，一位負責對外之政治事務，一位負責對內之族人的生活事務。在宗教方面，崇拜對象是「精靈」。由於生活於高山的环境，擅長打獵，主要作物有小米，主要食物為小米配上獵得的動物和採到的山野菜。小米糕、小米酒和烤野味是布農族的傳統食物。

(一)龍葵湯：布農語「HU DU」

材料：龍葵1把、小魚干1小把、鹽1/2茶匙。

做法：

1. 糯米洗淨泡水8小時以上。
2. 香蕉葉片洗淨燙過沸水待用。
3. 熟香蕉壓成泥狀，拌入泡好的糯米中，分成10份。
4. 取一片香蕉葉片包入一份糯米，捲成長方形狀，用繩子綁緊二端，蒸熟或煮熟即可。

(二)竹筒飯：泰雅語為「DO DO LEHA MA」

材料：糯米1斤、竹節筒8個。

做法：

1. 糯米洗淨泡水8小時以上。
2. 竹節筒內外洗淨，將浸好的糯米填入約8分滿，以月桃葉封



■山野味湯。

口，直立於蒸籠內蒸熟或水中煮熟。

3. 待涼即可敲破取食，食用時可沾糖、醬油、肉鬆....等。
4. 亦可先將紅豆煮熟，拌入泡好的糯米中一起填入竹節筒內蒸熟。

(三)炒山蘇花

材料：山蘇嫩芽1把約12兩、小魚干1小把、薑絲、蒜頭、辣椒各約1湯匙、酒1湯匙、鹽1/2茶匙、油3湯匙。



■小米糕。

做法：

1. 龍葵洗淨切段。
2. 水8杯煮開，加入小魚干、鹽，再入龍葵煮滾一下即可；食之 苦中帶甘，據原住民謂：「能解酒、去肝火」。

(二)小米糕：布農語「MU KOR」

材料：小米6杯、月桃葉10片、白糖2/3杯。

做法：

1. 月桃葉洗淨以沸水燙過。
2. 小米洗淨，煮至熟爛趁熱拌入白糖，分成10份。
3. 每一片月桃葉包入1份小米，包成方形狀，全部包好再入蒸籠蒸10分鐘即可。

(三)山野味湯

材料：籐心2支、野雞5隻、鹽2茶匙。

做法：

1. 籐心去皮切段，野雞每隻剝為4塊。
2. 水8杯煮開加入所有材料，以中火煮滾約20分鐘即可。 [圖]



■炒山蘇花。



■龍葵湯。

