

一、卑南原之味

卑南族分佈區域主要在台東縣的台東市和卑南鄉，總人口數約為1萬人。生活習俗頗似阿美族，例如由女性擔任巫師替人治病、驅邪、占卜等，此項與阿美族同為較具特色之習俗。社會制度亦與阿美族相同，是由女人招



傳統原住民美食（3）

卑南大餐與排灣、魯凱的原之味

贅男人住女方家，由長女繼承家產之母系社會，但對外之事務仍由男人負責；部落並設有「頭目」指揮部落事務。宗教信仰為祖靈、自然之神及精靈。生活方式為農耕兼打獵，主要作物是小米、稻米、甘藷、芋頭。食物葷素兼具，野味自產兼有。代表的佳餚為「伊拿妃」是糯米糰內包肉餡或紅豆沙做成長方形狀，以2片拉比茹葉（採自山上的葉片，軟嫩可食）上下覆蓋著，再用1片月桃葉包覆以繩子綁緊蒸熟，此道美食是慶典宴客或家中有喜事、祭拜祖先神明的主菜。家中常備有自行釀製的酒，用於慶典或客人來訪時款待客人。

（一）伊拿妃：伊拿妃是糯米糰內包肉餡或紅豆沙，為卑南族於慶典祭拜祖先或家中有喜事、宴客之主菜。

材料：圓糯米1升、五花肉半斤、香菇6朵、蝦米2兩、醬油2湯匙、鹽1茶匙、沙拉油4湯匙、月桃葉20片、拉比茹葉（卑南語，野菜一種）40片。

做法：

1. 糯米浸水8小時，磨成米漿去水成糰。
2. 起油鍋炒香菇、蝦米、五花肉及醬油、鹽等炒熟盛起待用。
3. 月桃葉、拉比茹葉洗淨。
4. 糯米糰分成20等份，每份包入肉餡、壓扁成長方形先以2片拉比茹葉上下覆蓋，再以1片月桃葉包著，用繩子綁好蒸熟。

（二）南瓜花生湯：此道為卑南族或阿美族婦女們，用於乳婦滋補之菜餚，相傳食之可促進乳汁分泌。

材料：南瓜一個（中型），生的花生仁1杯、鹽2茶匙、水2杯、薑3片。

做法：

1. 花生仁泡水一夜。
2. 南瓜切塊、薑切絲。
3. 花生仁加水煮熟軟，再加入南瓜、鹽、薑及2杯水等一起煮熟爛即可。

（三）卑南薑雞湯：是卑南族冬天的進補佳餚。

材料：土雞1隻、老薑1塊、水10杯。

做法：

1. 土雞剝塊、老薑切片。
2. 以陶鍋裝雞塊、薑片等一起燉至熟爛即可。

二．排灣的原之味

排灣族分佈之區域主要在台灣南部的屏東和台東，是台灣最南端的原住民。總人口數6萬多人，是台灣原住民第三大族。社會制度分為貴族與平民、地主與佃農二個階級的社會地位型態。是為「貴族宗家」之雙系群，不分男女以長嗣承宗。宗教信仰為崇拜靈蛇(百步蛇)和祖先。排灣族富有藝術細胞，其織布、雕刻、琉璃珠相當有名。生產的主要農作物為小米、稻米、甘藷。代表排灣族的傳統名菜有以芋頭與五花肉做的「奇那富」、「伊那比火蘭」，和小米與後腿肉做的「金伯樂」。筆者曾赴部落訪談時，得以有機會品嚐，口味相當特殊。

排灣族的飲食口味最重視食物的原味，因此所有調味料均不添加，祇使用「鹽」一種。

(一)奇那富

材料：芋頭2斤、五花肉2斤、鹽1湯匙、野菜(排灣語拉米露)80片、甘蔗葉30片、麻繩15條。

做法：

1. 芋頭烤乾磨成粉狀備用。
2. 五花肉切塊先以鹽攪拌均勻，置放1小時入味後，調拌芋頭粉及加入些許的水。
3. 以調拌好的五花肉分成15份，分別以6片野菜包裹捲成15公分的長條狀，再用2片甘蔗葉上下包著，用繩子綁好入鍋煮約半小時即可。
4. 吃時，拆下繩子去除甘蔗葉即可直接食用。

(二)伊那比火蘭

材料：芋頭粉1斤、五花肉2斤、鹽1湯匙、豬小腸約60公分長3條。

做法：

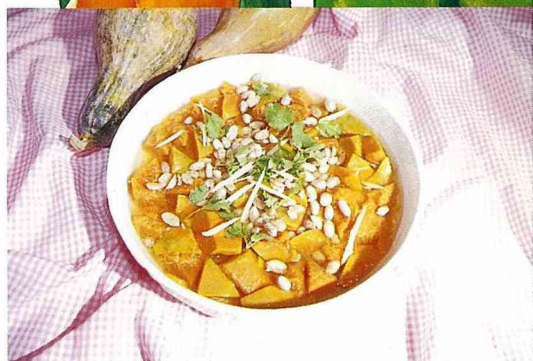
1. 小腸處理好備用。
2. 五花肉切丁，以鹽拌勻醃漬1小時，再拌入芋頭粉，灌入小腸內，兩端以麻繩綁好，並用牙籤穿刺小洞，揉一揉。
3. 灌好的腸子入沸滾水中煮約1小時，取出，待涼切約3公分長之小段，即可食用。

(三)烤肉

材料：豬後腿肉2斤、鹽2湯匙。

做法：

1. 豬後腿肉切成寬3公分之厚條狀約3~4條，每條均勻地抹上鹽，置放1小時以上使之入味。
2. 炭火取好，將肉條置放架上烤熟，且使兩面呈金黃色即可取出切片，食用時配上蔥珠或大蒜。



■南瓜花生湯。



■卑南薑雞湯。

三．魯凱的原之味

魯凱族主要分佈在台灣南部山區，總人口數為1萬多人。在社會制度方面頗與排灣族相似，嚴格區分階級，有貴族和平民、地主和佃農之分，但承宗是由長男。宗教信仰亦同排灣族崇拜百步蛇及祖先。魯凱族的男人擅長打獵，而女人則有出色的織布和編籃子之手工藝。主要食物是小米、稻米、山芋、甘藷，烤山豬肉和小米湯圓是魯凱族的最愛，至今常於慶典時大快朵頤。

烤山豬肉：

材料：山豬肉(約6斤重)整大塊、醬油1杯、白砂糖 $\frac{1}{2}$ 杯。

做法：

1. 醬油和白砂糖調勻。
2. 整大塊肉以刀劃幾刀，置於調味料內醃漬1小時以上，醃漬期間常翻動，使每個部位均入味。
3. 炭火起好，將肉置於烤架上烤熟即可，吃時剝塊食之。



■卑南族過節、宴客及農忙時的點心—伊拿妃



■魯凱族的烤山豬肉。