

■烤龍蝦。

傳統原住民美食（4）

雅美族的海味與曹族、賽夏族的原鄉味

一．雅美族的海味

雅美族是居住於台東縣附近的一個小島嶼上，其語言與菲律賓賓巴丹島居民幾乎一樣，總人口數約為五千人。主要信仰為「自然之神」，是為靠海吃飯的海洋民族，生活重點以「海」為主，譬如造木舟、捕魚，甚至手工藝亦以雕造拼板舟出名；而族群之管理制度亦藉由漁團來管理，是為父系的社會組織。無論男女均有出色的手工藝，譬如：雕刻、造銀器、捏塑陶器、泥偶及小編織物等。主食為自種的芋頭、甘藷，加上捕獲的魚貝類。飛魚干是蘭嶼最有名的食物，芋泥是其

主食，海產種類與花蓮縣豐濱鄉類似，有龍蝦、海螺、海藻、八腳魚等。最具代表的傳統雅美族佳餚，有炒飛魚干、芋泥黏糕（芋頭煮爛，以木棒打成泥狀沾糖吃）、清炒山蘇花、烤龍蝦、涼拌海藻、燙煮八腳魚、田螺湯、涼拌海螺等。

（一）燙煮八腳魚

材料：八腳魚1隻。
調味料：蒜末 $\frac{1}{2}$ 湯匙、白醋1湯匙、細砂糖1茶匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。
做法：

1. 八腳魚去除內臟，以鹽水清洗乾淨。
2. 煮好的八腳魚斜切薄片沾調味料即可。

（二）烤龍蝦

材料：龍蝦大隻2隻或小隻6~8隻。
調味料：胡椒鹽。

做法：
1. 龍蝦洗淨，

以木炭取火，將龍蝦置其上烤熟。

2. 吃時，敲破蝦殼，取肉沾胡椒鹽食之。

（三）涼拌海藻

材料：海藻 $\frac{1}{2}$ 斤。
調味料：醬油2湯匙、蒜末1湯匙、辣椒末 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

做法：

1. 海藻洗淨，以姑婆葉或其他大葉片如麵包果樹葉包好，置於火上烤熟。
2. 吃食拌上調味料。

二．曹族的原鄉味

曹族之分佈在嘉義縣阿里山及高雄縣三民、桃源等三處的山區，總人口數為六千多人。社會制度以父系為主，並有重男輕女的觀念，族中設有「頭目」指揮族中的大小事務。宗教信仰為重視靈魂之觀念，並相信祭拜主宰人類的主神。主要糧食是小米、稻米、甘藷、芋頭。在飲食方面的特色是：很多的野生動物是為忌食的食物，例如：山貓、野鼠、蛇、熊等不能捕食；之外，



■涼拌海藻。



還有特別的禁忌是捕魚器具不能放在人住的屋內，煮魚不能在室內煮，煮過魚的鍋子不能煮小米。曹族有名的佳餚是「烤竹筒飯」，口味有淡味及鹹味兩種；淡味是烤時米內不加任何調味料，待破開竹筒於吃時沾砂糖或花生粉吃；鹹味是米內加入炒好的肉餡拌勻一起烤。

原味地瓜

材料：地瓜3條、鹽 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

做法：

1. 地瓜洗淨，煮熟即食之。
2. 吃時，去皮沾鹽吃即可。

三．賽夏族的原鄉味

賽夏族主要居住在苗栗縣和新竹縣的山區中，總人口數為四千多人，是台灣原住民人口數最少的一族。社會組織是依父系繼嗣法則而繼承的。宗教信仰僅祭拜「祖靈」，其餘之神不在仰奉之內。「矮靈祭」是賽夏族最具傳統的祭典，並為聞名全省而為吸引觀光人潮之活動。賽夏族雖居住於山區，但以農耕為主要生產方式，主食為稻米，且與曹族



■曹族原味地瓜。

有相同的禁忌—不食山貓、穿山甲、狐狸等野生動物。傳統的山野菜是採自山野中的植物，有芭蕉筍炒薑絲、山棕筍清湯、涼拌山蕨筍(三角柱)等。

(一)樹豆排骨湯

材料：樹豆 $\frac{1}{2}$ 斤、排骨 $\frac{1}{2}$ 斤、薑5片、鹽2茶匙。

做法：

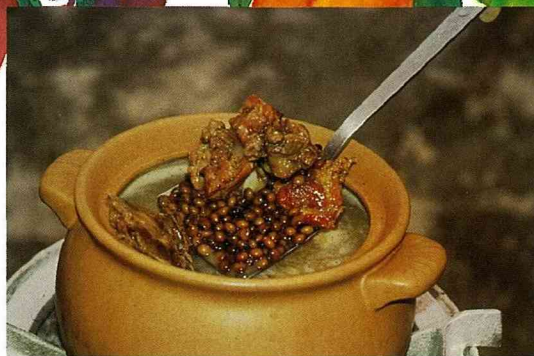
1. 樹豆洗淨，泡水二小時。
2. 排骨去血水，加水煮沸倒入樹豆、薑，蓋上鍋蓋以小火慢煮，約二小時再下鹽即可食用。

(二)籐筍清湯

材料：籐筍2支、小魚干2兩、鹽2茶匙、水8杯。

做法：

1. 籐筍去掉外皮，留嫩莖，切段。
2. 水8杯煮開入籐筍、魚干、鹽煮熟即可。



■樹豆排骨湯。



■籐筍清湯。



■涼拌山蕨筍。

備註：煮籐筍最好用陶鍋煮或燉，湯汁會較清澈。

(三)涼拌山蕨筍

材料：山蕨筍(俗稱三角柱)1斤。
調味料：蒜末1湯匙、辣椒末 $\frac{1}{2}$ 湯匙、薑末 $\frac{1}{2}$ 湯匙、醋 $\frac{1}{2}$ 湯匙、醬油2湯匙、蕃茄醬1湯匙、糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

做法：

1. 山蕨筍洗淨，以沸水燙熟，撈出泡於冷開水中，待涼撈出切大段。
2. 吃時沾調味料或調味料淋上拌勻。

