

企劃製作：
鄉間小路月刊
採訪攝影：
曾文田、黃菱怡
協助單位：
光豐地區農會
總幹事林清水

從花蓮市出發，沿著花東公路(台九線)南下，經吉安、壽豐、鳳林諸鄉鎮，過馬太鞍橋後，就看到挺直的大煙囪，此即台糖公司花蓮糖廠，是光復鄉的重要地標。

光復鄉舊稱「馬太鞍」，是阿美族語「樹豆」的意思，因早期此地生長許多樹豆而得名。民國36年設立鄉治，為紀念寶島重回祖國懷抱，命名為「光復」，當地人仍習慣以「馬太鞍」稱之。

全鄉面積 132.960 平方公里，經濟型態仍以農業為主，農作物以原料甘蔗為大宗，水稻、檳榔、花生次之。近年文旦、無子西瓜、箭竹筍、藤心、紅糯米急起直追，蓮子則在光豐地區農會的輔導下，穩定地成長。

光復鄉也是族群大融爐，阿美族佔了全鄉人口的五分之二，其他還包括閩、客、外省籍。

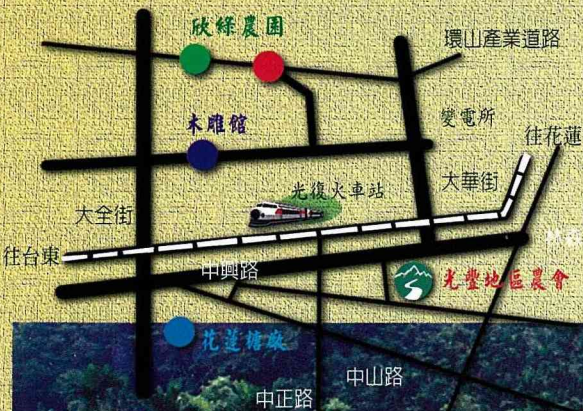
光復風情畫



■花蓮糖廠大煙囪，是光復鄉地標。

光復鄉沒有豪華的現代

遊樂場，有的是青山、白雲、田園、綠水，純樸的民風，濃濃的人情味，以及阿美族的人文資產，如果您以一顆溫柔知性的心，來此一遊，將會讓您回味無窮，收獲滿行囊！



■阿美人擅長捕魚。



會務股、推廣股、會計股、信用部
花蓮縣光復鄉大華村中華路 193 號
電話：03-8702231-5

● 供銷部
花蓮縣光復鄉大同村 153 號
電話：03-8701055 · 8702117

● 豐濱辦事處
花蓮縣豐濱鄉豐濱村光豐路 56 號
電話：03-8791145 · 8791240

● 大富辦事處
花蓮縣光復鄉大富村明德路 42 號
電話：03-8731121

● 生鮮超市
花蓮縣光復鄉大華村華新街 1 號
電話：03-8701733 · 8701709

光復風情畫

箭竹筍

光復鄉的箭竹是台灣特有種，每年「春分」過後，光復鄉的原料甘蔗採收接近



■鮮嫩的箭竹筍。

尾聲，一期水稻欣欣向榮。在這段農閒時節，「找野食」是早期農家的生活樂趣，也

是教導年輕一輩求生持家的良好機會教育。「採折箭竹筍」即是清明前後的農村休閒活動，不分閩南、客家、原住民，總是不約而同地與「萬箭齊發」之箭竹筍競賽，唯恐慢了一步，幼嫩鮮筍可能在一夜之間長成青竹。

箭竹筍，光復鄉人稱為「孤竹仔筍」或「劍筍」。太巴壠山區是箭竹的盛產地，面積約100公頃，每年清明節前後約45天，是箭竹筍的盛產期。早年的箭竹林，談不上栽培管理，大多在低



■黃藤人工栽培田。

箭竹

藤心

紅糯米



■阿美族婦女採摘箭竹筍。



■涼拌藤心。

海拔闊葉林中蔓延竄生，農家也以隨緣不計較的心情採

摘箭竹筍。如今，箭竹林逐漸被有系統、有計劃的栽培管理，不但品質佳，產量更提高了許多，每分地每年平均採筍量約四、五百公斤帶殼筍的鮮筍，每公斤售價上百元，在各項農產品中，是新竄起的佼佼者。

爲了讓大都會區的消費者亦能嚐到鮮嫩的箭竹筍，光豐地區農會從85年起，連年到台北市舉辦箭竹筍品嚐展售會，開拓市場。光豐地區農會總幹事林清水指出，箭竹筍產期集中，保鮮不易，於八十六年起，由行政院農委會委請新竹食品工業研究所研究真空包裝保存技術，在不添加任何化學原料及調味料下，保持箭竹筍原味，延長箭竹筍銷售期，維護農家收益。未來，台灣加入WTO後，箭竹筍將是比較不受農產品進口壓力的產物，且亦是消費者喜歡的健康蔬菜。



■紅糯米。

黃藤心

黃藤是一種棕櫚科植物，具藤蔓性枝條，可纏繞其他植物而向上生長。台灣早期由海岸地區至海拔2000公尺山區，都可發現它的蹤影，是編織手工藝品、製造家具的主要材料，但因長年的採收砍伐，目前已少見其自然生長。

莖部嫩心部位可供食用，滋味微苦而後甘甜，風味鮮美獨特，是台灣原住民的傳統食物之一。嫩心部位富含纖維質，可促進腸胃蠕動，有利人體健康。

黃藤嫩心外表光滑，顏色淡黃，容易褐變。最常與排骨燉湯，或搭配小魚干、蚵類，味道甘甜鮮美。另外，黃藤去皮切斷煮熟，可供作涼拌沙拉食用；乾烤後去皮抹鹽，風味特殊獨到，也是原住民祭典上的傳統食物。



■採收黃藤心。

黃藤生育強健，病蟲害極少，栽培期間可以完全不施農藥，可作為無農藥殘留之虞的有機蔬菜。目前，在光復鄉太巴塢、馬太鞍地區有人工栽培生產。藤株多刺，採割者須著長統鞋、長袖衣、戴眼鏡，手持彎刀，眼明手快，取心葉下第五葉，約一尺的嫩莖，即是可食用的藤心。

紅糯米

紅糯米製作的麻糬，阿美族語叫 Du Luch(啞崙)和飯糰Ha Ha 是阿美族人婚喪喜慶以及禮儀上的必備品，猶如漢族人端午吃粽子、冬至吃湯圓、年節炊甜粿一樣。紅糯米與米酒、檳榔並列為祭祀神明的三大供品。

紅糯稻去殼後，色澤鮮紅有如珊瑚般令人驚艷，因屬於香糯品系，煮成紅糯飯香氣四溢。紅糯米富含維他命A、鐵質、蛋白質，是婦女產後或手術後的滋補食品。

林清水總幹事說，阿拉伯人視紅糯米為進補的上等食品。多年前，政府擔心



■紅糯米八寶飯。

「有色米」會影響台灣稻米的「純化」，曾函告各地機關，不鼓勵有色米的推廣，致使紅糯米先天農藝特性上的缺點，無法獲得農業專家的技術指導和品質改良。然而，正因為紅糯米沒人垂憐關愛，沒有任何技術改良，宛如一塊未經人工雕琢的璞玉，保存了原始的鮮紅色澤和令人垂涎的飯香特質。

光復鄉的紅糯稻有3個品種，種植較多的是長有寸餘長之黑穎芒者，去殼後的稻米，呈珊瑚紅，產量高，米質香。第二種為具有白穎芒者，其量與質均遜於黑穎芒。第三種是質量皆不佳的無穎芒者。

至於平地人對紅糯米的吃法，就顯得花俏多了，有八寶飯、八寶甜粥、肉粽、裸包、紅糟等。最簡單的食法，就是以三分之一的紅糯米，加三分之二的蓬萊米，煮成一鍋香氣四溢、紅白有序的彩色米飯，對於崇尚自然飲食的都會上班族，或提高新新人類吃飯的興趣，都有無比的魅力！

光復風情畫

〔美食篇〕

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，甚至延及屏東恆春。

阿美族主要群居部落，大致可劃分成北部阿美（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」。其中，中部秀姑巒阿美包括幾處重要據點，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。

阿美族主要群居部落，大致可劃分成北部阿美（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」。其中，中部秀姑巒阿美包括幾處重要據點，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。



■山苦瓜。

素素大鍋菜

滿滿阿美情

■席地而坐吃「團圓飯」。



光復鄉太巴塢除本社外，還有幾個衛星小部落，如砂荖、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，致使經濟條件和整體發展皆勝於別的阿美族部落。

阿美族人是群居平原的原住民，在他們的生活秩序中，重視年齡階層，講求團結和諧，篤信基督或天主教，受到日人教化的影響，待人彬彬有禮。阿美族人講求居家環境的整潔、美化和生活品質，男女老少儀容服飾，少有邋裡邋遢；另外一個特色，是阿美族人崇尚簡單健康的飲食，以及隨遇而安的自然生活方式。

阿美族人遇有喜事，喜愛呼朋引伴共襄盛舉，如小孩滿月（不分男女）、當兵、男孩娶媳、女孩歸寧、新居落成，甚至小學畢業，



■朝天椒。



■水生「西洋菜」，也是阿美族的美味野菜。



■「輪胎」的可愛模樣。

都有理由宴客，熱熱鬧鬧慶祝一番。

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。在平淡無奇的居家生活中，偶爾來個「集資式」的大鍋菜，十足地表現出阿美族人的民族特性。

由於是家庭式聚餐，菜色中沒有山產的蕨菜、箭竹筍、田螺、蝸牛、小魚、小蝦等野味，只有來自每個家庭後院或牆腳的蔬菜、瓜

果，採取其莖、苞、芽、葉、花、果而已。

對阿美族飲食文化頗有

心得的光豐地區農會總幹事林清水，解釋「集資式」的意思，就是大家合夥，有什麼帶什麼，煮什麼吃什麼，不必殺雞宰鴨，不用帶魚備肉，也不必油爆蔥蒜，不用味素、胡椒粉、醋、油，只在鍋中下鹽巴。

如此大鍋菜，材料平淡無奇，有連頭拔起的芋橫，老嫩雜陳的菜豆莢，不去皮的南瓜，短醜有如香腸的茄子，狀似輪胎的野菇，連花帶葉都可吃的山苦瓜，熱熱鬧鬧、花花綠綠、澎澎拜拜的滿滿一鍋，再加上鍋旁等著「吃」的一大群人，感覺上，這一大鍋菜，似乎比餐廳裡的山珍海味更富魅力。

滿滿一大鍋，分而食之，粗菜淡飯，大家吃得津津有味，心滿意足。

滿滿一大鍋，分而食之，粗菜淡飯，大家吃得津津有味，心滿意足。



■阿美族大鍋菜。

光復風情畫

〔生態篇〕

渴望遠離塵囂，不必跋山涉水，又能享受到原住民部落恬靜的生活，在花蓮縣光復鄉內，居於沼澤與河道匯流處的馬太鞍部落，是展現阿美族風情和活力的休閒新勝地。

阿美族原住民的族群廣大，主要靠耕作、捕魚維生，在馬太鞍部落即發展出阿美族獨一無二的PALAKAW「巴拉告」（生態養魚池），也成為馬太鞍最具特色的生活場景。

捕魚，是阿美族原住民生活中不可缺少的一環，特別是在馬太鞍部落，每逢婚喪喜慶後的第二天，必需要進行捕魚活動，來象徵活動的結束，將所有的快樂或憂

傷就此打住，捕魚儀式之後，每個人都要回歸正常的生活作息。

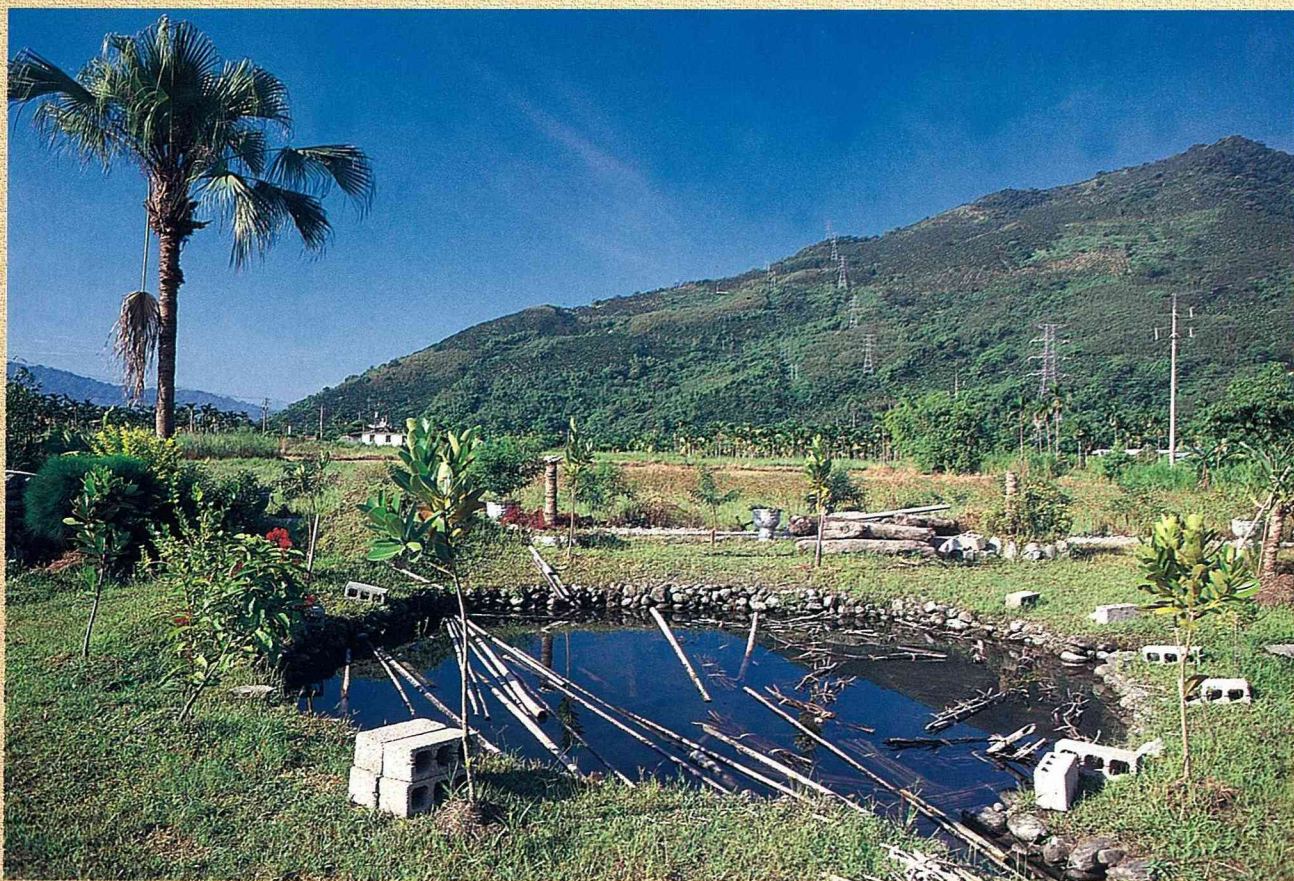
位於馬錫山山腳下的馬太鞍部落，屬於沼澤地形，阿美族原住民因應環境而發展出的PALAKAW，充份展現了阿美族捕魚維生兼顧生態環保的生活智慧。



■阿美族傳統捕魚具。

PALAKAW

馬太鞍生態養魚池



■ PALAKAW 是阿美族獨一無二的捕魚方式。



■就地取材，營造魚蝦棲息環境。

所謂「PALAKAW」，是馬太鞍部落阿美族原住民獨有的傳統漁獲方法，阿美族人擅長於利用河川沼澤地形，以及在環境中就地取材，營造出有利魚蝦棲息、繁殖的環境，使漁獲得以綿綿不絕。PALAKAW的做法，是在河溪岸邊或沼澤水源較大的地方，挖掘一個小水塘，一邊開一個入水口，另一邊開一個出水口，讓溪水自由進出，水流得以循環，也因此將溪裡的魚蝦引進水塘裡棲息和繁殖。

PALAKAW所營造的環境，底層放置檳榔樹幹，中間層放整把的樹枝，最上層則是竹子、竹枝。依據阿美族耆老的說法，下層是營造適合泥鰍、土虱、鰻等底層性魚類棲息的環境；中層用整把細紮好的樹枝放置填充，是蝦類最適合的棲息空間；最上層採用間隔較寬鬆的竹枝搭建，可以讓小魚悠游其間覓食，也是小魚躲避大魚侵襲的好住所。

整個PALAKAW的設計，以創造出完整的食物鏈為目的，平時並不放餌飼養，完全是靠物競天擇的自然法則，魚蝦可以在水塘與溪流間自由出入，捕撈時只要將出入口堵起來，就可以捕撈收成，所以漁獲量多寡，並不是人力所能決定。

當整個PALAKAW構築完成，大約經過三、四個月後，再擇期撈捕。這段時間裡，水塘週邊會長出許多水生植物，呈現自然天成的濕地沼澤風貌。

■馬太鞍的PALAKAW

在PALAKAW捕魚，是馬太鞍部落中家族式的休閒活動，並不是賴以為生的經濟活動，栽種水稻才是阿美族人的主要生產方式。

選擇吉日到PALAKAW捕撈，馬太鞍部落稱「去捕魚」為「Mikafos」，譯成漢文意為「去捉蝦」，可見PALAKAW蝦產之豐富。撈魚時，首先以泥土築堤堰，將入水口堵住，以免淡水再流進來；離出水口一公尺處，用漁簾作柵欄，以防魚蝦逃出去。而後將水塘邊的雜草清除，以免妨礙撈魚，再以人工或馬達把塘內的水汲（抽）乾。在一面汲（抽）水的同時，就一面將竹枝、樹枝等搬開放到水塘岸邊。當水快要抽乾，可以看見魚影時，即可持器具準備捕撈了。

由於水塘是簡易挖掘而成，塘底的泥巴會因魚族洄游而混濁，加以阿美族人多採徒手方式來捉魚，所謂「混水摸魚」的樂趣，大概就是這樣吧！

水塘裡的魚蝦捕完後，再將原來PALAKAW內的竹枝、樹枝等素材，依次還



■PALAKAW是最有馬太鞍阿美文化的生活場景。

原，已經腐爛不堪使用者，就抽換新材。

阿美族人將漁獲清洗乾淨後，取用甘甜的泉水，煮成大鍋魚湯，在起鍋前，再加入族人在溪流岸邊採的西洋菜，水芹菜，滾煮一下，魚香、菜香撲鼻，十分可口。

從阿美族的「吃魚文化」，可以看出族人長幼有序、敬老尊賢的傳統倫理美德。阿美族的家族一起漁獲，大家一起分食，老人、小孩吃較有肉的大魚，壯年、青年人吃小魚、小蝦。在一個PALAKAW裡漁獲多少，大家就分食多少，不會去別的PALAKAW捕撈，充份表現出阿美族人知足樂天的天性。

引水誘魚的PALAKAW，僅見於花蓮縣光復鄉馬太鞍的阿美族，其他阿美族部落雖也擅長捕魚，但未見採用這種聚魚的方式。然而，在政府大力推動地方建設的同時，很多河流野溪紛紛築起了水泥護堤，昔日漫流的沼澤環境，也逐漸消失，今天的馬太鞍阿美族人乃將PALAKAW鑿建在河道兩側農田區的灌溉溝渠中，期能在現代化洪流中，延續阿美人特有的捕魚文化。

光復風情畫

彭記擂茶

客家老店

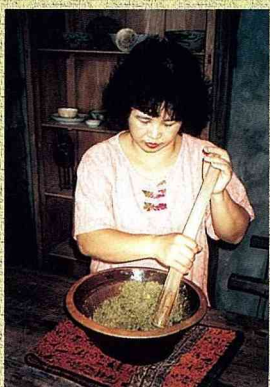
有種以茶葉調配而成，「初飲之，口舌生津，齒頰留香；再飲之，神清氣爽，五內俱暢」的湯餚，是1948年從中國廣東陸豐移民到花蓮縣光復鄉大富、大豐二村開墾的彭姓人家，日常食用的「擂茶」。

東台灣僅此一家的「彭記擂茶」，座落在人口不多的大富村內，外觀與陳設十分搶眼，原本作為倉庫的老房子，木板拼裝的牆壁，整修得撲拙清爽，店門口高掛的招牌，以竹篩串聯張掛，鄉土味十足。店內幾張古董級的「四角桌」，配上「椅寮」的長板凳，正中央則擺上一大張刀痕累累的厚重豬肉砧板，凡此種種，「彭記擂茶」讓人對客家文化有了嶄新的體驗，予人溫馨的鄉土氣息。

以「擂茶」款待賓客，是客家人隆重款待賓客的禮節之一，因為「擂茶」配料很科學，具有開胃健脾、驅乏提神、防風祛寒、清熱解毒、清肝明目、和五臟、順氣理、潤膚美容、延年益壽的功效。

彭家人從以前就經常自製擂茶飲用，但開設店舖來

復風情畫



■擂茶必須靠雙手擂製，力道的運用和心情都有關係。



■大家品嚐擂茶，熱鬧有趣。

樁鮮事。台灣的擂茶源起何處？「彭記擂茶」主人彭秀枝很客氣地說，「彭記」祖先從1948年遷台，雖有50餘年歷史，街坊鄰居說是全台灣第一家，彭秀枝卻不敢自居，倒是「彭記」於87年重陽節，在大富村開店後，贏得「擂茶的故鄉」



■大富村「彭記擂茶」。

美名，台北、新竹才陸續出現「擂茶」的名稱。

「擂茶」的作法是將平時泡茶用的茶葉，放在內壁有輻射凹凸紋理狀的特製擂鉢裡，然後以樹木枝幹削製的擂棒，徒手

有規律地將茶葉進行有節奏的旋轉研磨成粉末，在散發茶香後，逐一加入酌量炒熟去殼膜的花生瓣、芝麻、數片茼蒿葉、少許的水，繼續再「擂」，直到均勻調合，散發特殊的引人垂涎的香氣時，暫放一旁，等飯菜料理上桌後，再將燒得滾燙的開水沖倒進擂鉢中，稍作攪拌，於是，一鍋色、香、味俱全的擂茶，就可端上桌了。

「擂茶」的吃法，雖然名為「茶」，不僅可以搭配餅乾、點心當茶喝，更可以拌入白飯當「泡飯」，或以碗盛「擂茶」湯，摻入數樣炒過的蘿蔔乾、豆腐、豇豆等菜蔬豆類，感受一番唐山客家人最傳統的吃法。

「彭記擂茶」所採用的材料，都是就地取材，包括大富村本地所產香脆碩大的花生，鄰近瑞穗鄉聞名的天鶴茶，這些主要原料，也就自然成為「彭記擂茶」讓人

齒頰留香的大功臣。大家邊吃邊喝，有說有笑，充滿著祥和、熱鬧的氣氛，許多來大富、大豐兩村的人，就是這樣愛上了「擂茶」。



■古農具襯托客家擂茶的樸實有料。