

採訪·攝影／林謙禎

即將失傳的山地美食(1)

# 小米酒與地瓜飯



小米酒。



地瓜飯。

山地米食雖然樣少單調，但原味而高纖的內涵融入了現代人的健康新意，只要稍加包裝和改良，就能散發出雅致的美味，不會因歲月而褪色。

一粒粒細小圓珠狀的金黃色小米，屬於耐旱型農作物，在台灣原住民部落裡，曾經位居糧食作物之冠，直到漢人來台，引進水稻，小米才退居二線。

各部落的維生米糧不盡相同，泰雅族、阿美族、布農族賴以生存的作物是陸稻、紅糯米、黑糯米、小米等，其中，耕種的紅糯米由農會收購，是主要經濟收入來源；黑糯米近年來被推廣為健康米食，行情看好。小米和小米酒、糯米酒、年糕、麻糬則是祭祀時最常見的作物，泰雅族以小米、番薯、黍米為主食，米和小米平常係煮成乾飯或稀飯食用，在祭典時再做成餅的形式供作祭祀。

賽夏族以早稻為主食，其次為小米、甘藷、水芋、山芋、玉蜀黍等，稻米或小米煮成乾飯，糯米及糯小米則搗成糕，粽葉裡裹糯米飯，或把米、甘藷、芋頭、豆類及蔬菜混煮成大鍋飯，作為日常的飲食。

布農族主食是米、小米、稗、玉蜀黍、番薯、芋頭，米和小米煮飯用，玉蜀黍磨成粉後再混用；鄒族主食一樣是米、小米、稗、玉蜀黍、番薯、芋頭，常見把小米煮成乾飯或稀飯，也做成麻糬；阿美族以稻米、甘藷、芋頭為主食，吃稻米煮成的乾飯，有時用稻米或粟米加上蔬菜、甘藷煮粥。

卑南族以小米、早稻、甘藷、芋為主食，日常吃小米飯、稻米粥、菜粥，每到節日即用糕點、小米酒宴請賓客；排灣族偏好小米主食，其次才是早稻、芋頭和甘藷，日常生活吃的是小米飯、小米粥、小米飯糰、米飯、菜粥、糯米糕、小米糕。

魯凱族以小米、芋頭、地瓜為主食，高粱、玉蜀黍是副食，調理方式以水煮居多，較少用蒸熟的作法；雅美族主食是水芋、番薯，小米捨不得吃，視為禮儀場合上親友互相餽贈的禮品，獨樹一格。

新竹縣尖石鄉共有7000多位泰雅族人生活於斯，務農為主，早期生活清苦，依靠種植稻米、小米、地瓜維生，採擷昭和草、龍葵、馬告等野菜搭配，再加上打獵，從生活環境中就近取材，維持知足常

樂的生活形態。

種米技術未改良前，白米收成量不多，益顯珍貴，逢著節慶活動時才會大量上桌，平日捨不得吃，就把黃金色的地瓜混拌白米，使白米的量看起來比較豐富些。後來，白米產量增進，紅、白山藥等作物的加入，才提升三餐內容，而有了像是山藥甘藷飯等較多的變化出現。

近年來，世界展望會義工馬鳳儀等人熱心前往捐贈薰衣草種苗，並教導村民大面積種植香草植物，尖石鄉遂蛻變成爲法國品種粉桃紅、紫藍色薰衣草的觀光據

點，浪漫相隨，手工咖啡飄香，冰沙沁人心扉，健康餐飲如薰衣草茶飲點心、紅白山藥燉品、有益內臟循環調理的馬告湯品，都訴求令人動容的養生主題。

回首尖石鄉原住民部落的飲食歷程，雖然內容單純，卻饒富古味，尤其古早味濃的傳統木杵、椿盆還使用著，面對現代文明自動化機械的迅速、便利，堅持著它的「手路」不可廢，米香傳達出全程用心用手的樸實氣息，加上山裡隨手可得的香蕉葉當做裹葉包裝，單純的美好，還原你味蕾的真實感受，值得珍惜。

圖

## 山藥南瓜飯捲

示範／山藥林餐廳 主廚阿蘭

新竹縣尖石鄉錦屏村12鄰121號，電話035-841165

材料

胚芽米（或白米）1斤、紅山藥半斤、南瓜半斤

作法

- 1.胚芽米泡水、裝入鍋。
- 2.把南瓜、紅山藥去皮、切塊；盛盤。
- 3.煮成山藥南瓜飯。
- 4.把煮好的山藥南瓜飯裝入椿器裡，趁熱搗飯，略加搗爛。
- 5.搗好的飯倒出到大盤上。
- 6.用裁好的香蕉葉來捲起山藥南瓜飯。
- 7.捲好的飯外形像是長條糖果般，兩端綁好不鬆脫。
- 8.要吃時斜對半剪開。



### 主廚 TIPS

以前切山藥做山藥飯時，都切得滿大塊的，現在較流行切小丁，也較快熟。注意山藥、南瓜得煮滾後，再放入飯裡攪拌，才不致半生不熟，吃得難過；此外，山藥切丁後，應先用鹽水泡一下，可以防止顏色變黑，有礙色相、觀瞻，鹽分不要多，以免影響山藥本身的甜味。



## 小米酒

### 材料

白糯米1斤、製酒用的發酵酒母一塊（可在食品材料行買到）。

### 作法

- 1.白糯米洗米後泡冷開水3小時，瀝乾，蒸熟成糯米飯。
- 2.飯涼後，加酒餅一起泡入罈缸裡，封緊。

- 3..製好的小米酒3天後，把水過濾掉，加冷開水蓋過糯米高度，發酵一週以上。
- 4.小米酒成米裝入漂亮乾淨的玻璃瓶中。

### 主廚 TIPS

製作小米酒，以前往往用生水，如過濾得不徹底，有時會發臭、生黴，所以一般DIY自製小米酒，建議全程一定要用冷開水泡水，不可用生水，確保香醇品質。



## 黃金地瓜飯

示範／齊娃斯農莊 主廚齊娃斯

新竹縣尖石鄉錦屏村那羅12鄰126-1號 電話035-841707



### 材料

胚芽米（或白米，或白米、胚芽米各半）1斤、地瓜1斤。

### 作法

- 1.把米洗淨，加水6杯泡20分鐘後，煮成飯。
- 2.加入煮好的番薯去拌飯。
- 3.椿飯，椿得越碎越好，直到展現出澄透鮮亮的金黃色，色香味誘人。
- 4.盛飯享用。

### 主廚 TIPS

如果以量米杯來居家煮飯，可用胚芽米1杯、水2杯、番薯半杯，如要加入其他食材，最好不要超過半杯的量，以防喧賓奪主，嚐不出米飯香。

