

原住民飲食植物 和其文化初探(一)

文圖／張承晉 台南女子技術學院家政系副教授
吳佳玲 台南女子技術學院家政系講師

人類學家艾薩克（Glynn Isaac）曾在1978年他的「食物共享假說」（food sharing hypothesis）中提出，「學習合作及分享食物」是促成史前早期人類進步為現代人的重要原因之一。它也是台灣原住民珍貴的文化特質之一。

人們集體出獵、採集，並且一同分享取得的食物，一同分享野外生活經驗，在物質貧乏的鄉下地區或原住民社會，保有互助、分享的生活方式。原住民飲食屬於所謂的「弱勢飲食」（disadvantaged minority food），每一道食物背後都具有豐富的故事，和精靈、山靈及祖先的連繫，呈現出弱勢族群對大自然的感激和激賞。

分享的飲食文化

原住民生活能力極強，對於飲食、衣著和居住等不甚講究，主要在維持人類基本的生物需求，各

族以農耕生產為食物獲得之大宗，另外配合畜養、狩獵、捕魚和採集，所以食物的種類繁多，但食物烹調方法極為簡單。

傳統上以小米為主食，輔以乾薯、芋頭等。但是由於漢化的影響，加上水稻種植後，大都已經改以稻米為主食，傳統的小米則是在節慶或個人特別喜好才會當主食。佐食品大都以蔬菜為主，再輔以肉類和魚類。

阿美族蔬菜以白菜為常食，芥菜、蘿蔔、包心菜、豆類與蔥類次之。野菜在蔬菜不足之季節採為佐食品。肉類包括飼養物，魚類物和採集物。但肉食時間較少，脂肪亦少吃。當然各族群也因地理環境不同，佐食品也有不同。例如蘭嶼雅美族以魚類為主要佐食品，布農族與泰雅族則經常以狩獵的肉類為佐食品等。

原住民喜歡喝酒，以往酒多由自己用米或粟製成。喝酒不在乎有無菜餚，尤其每逢喜慶節日之時，更少不了以酒助興，往往必喝得酩酊大醉方才罷休。野菜可謂原住民飲食文化中最佳的代表。

根據統計，日常食用的野菜至少超過100種以上，從根、莖、花、葉、果，直到各種山產、溪產、海產等。原住民的飲料大都以清水為主，很少飲茶，吃飯時多飲菜湯或清水。但阿美族是喝湯的民族，在正式的節慶時會煮肉湯或魚湯做飲料，近代以來，原住民的飲料習慣與漢人已毫無差別。

從煮的文化研發了燒烤的方



昭和草：又稱作飛機菜，全年皆可採集，未開花之前採摘味道鮮美，繁殖力極強，為山中部落食用野菜。

式處理食物，在取食及保存食物的過程中，更發現可以利用火來製造陶器、陶罐，於是阿美族突破了過去僅靠燒烤食物維生的簡單烹飪法，提升了飲食生活的品質。熟食的便利方法也刺激他們加強採集野菜和栽培成蔬菜，進入了文明、豐富的美食文化時代。



樹豆：種子有清熱、解毒且具強腎功效，原住民常煮食樹豆湯，為特色佳餚之一。

各族的調味品以鹽、辣椒、薑為主。在原住民的一些調味料中，有兩種非常特別的調味料，一種叫「馬告」(Magau)，另一種叫「打納」(Dana)。「馬告」即為山胡椒，「打納」即為紅刺蔥。現代原住民使用的調味料與漢人已無差別。此外還有蜂蜜、山胡椒、草葉、樹葉、豬油、紅粗糖等。釀酒的主要原料也大都採用天然植物，像魯凱族是以小米及藜為主要原料。嗜好品為煙、酒、檳榔。

雅美族是台灣原住民中少數沒有煙與酒的民族。

各族的飲食特色

阿美族人以稻米、甘藷、芋頭為主食。阿美族是「共食」的民族，家中有美食即會廣邀族人共同享用。該族婦女擅長採野菜，野菜文化是他們的靈魂。所以野菜的料理特別豐富，也因此有「吃草的民族」的稱號。在食物的烹調上以原味為主，不添加太多佐料，水煮是最普遍方便的方法，食物都要沾加了鹽巴與辣椒的一種的「神水」。

泰雅族其主食為米、小米、玉米、甘藷，副食為瓜、韭、薑和各種野菜。在泰雅族的傳統生活中，肉類保存方式就是使用醃漬的釀製方法。自製的釀製肉類在泰雅族的部落中相當平常，只要有需要便上山打獵或到溪邊射魚，以保持家中的存量，依族裡的傳聞，家中的醃肉和糯米酒絕對不能缺少，否則對家人不吉利，所以家家户户幾乎都有醃肉及糯米酒。除日常生活食用外，也會為特別由於台灣北部盛產桂竹，竹子既為族居住的主要建材，和竹子有關的菜餚也成為他們飲食的一大特色。除此之外，泰雅族人也善用香蕉或香蕉葉於烹飪之

中，此舉和南島之馬來人有許多相似的地方。

卑南族的生活方式為半農半獵，米、小米、甘藷、山芋是他們的主食，鹹菜、薰肉則是他們的副食。有客來訪時族人習以酒來待客。卑南人之食物除了原始的烤薰之外，尚有煮的

方式。

排灣族以米、小米、甘藷和山芋為主食，南瓜、豆類、野菜為副食。由於分佈區域多內多野生山芋，山芋料理成為常見排灣族料理之一。小米糰是排灣較特殊的飲食，在糯米中混入肉或花生，混肉的叫「奇尼布波波」，混花生的叫「奇奇波搭拉歐」。

賽夏族亦以米為主食，以小米、甘藷、玉米、山芋、菜豆、赤豆為副食。賽夏族因為居住於盛產野菜的山區，傳統菜餚中野菜料理非常多。賽夏族人製作醃肉方式和鄰近的泰雅族相似，二族常將捕獲獵物加以洗淨切割，然後以粗鹽、煮熟米飯醃漬密封保存。

高山群的布農族，生活中充滿了原始風味，以小米為主食，野生動物及野菜為副食。獵得的野味通常以火烤的方式食用。

另一高山族鄒族的飲食特色亦是以米、小米、甘藷、山芋為主食，副食為小豆、樹豆及野菜。族中男性雖擅長狩獵，生活型態和高山打獵分不開。

魯凱族以米、小米、甘藷、山芋為主食，南瓜、豆、野菜則為他們的副食。使用煮食方法為「一起皮」又叫「石板土窯」，意思是把食物用石塊悶烤。

雅美族以種植水芋頭、甘藷及捕魚貝為生。因水產豐富、故海鮮料理種類繁多，為唯一是以海產作為其飲食特色的族群。3-6月初是達悟族之「飛魚祭」，雅美人在此間捕撈足夠生計之飛魚，捕足後將飛魚分類，短期內無法食用之飛魚便曬成魚乾，以供日後食用。

■

台灣十二族原住民常見之飲食植物

一、阿美族

小米、藜、樹薯、甘藷、紅刺蔥、黃藤、酸藤、腎蕨、過溝菜蕨、月桃、山蘇花、腎蕨、白馬齒莧、烏莧、刺莧、鳳尾草、金針、山苦瓜、樹豆、烹調蕉、月橘、柿、龍葵、牛乳房、構樹、麵包樹、小葉桑、番石榴、白馬齒莧、烏莧、刺莧、筆筒樹、山棕、檳榔、番龍眼、腎蕨、鳳尾草、黃鵪菜、昭和草、紫背草、艾草、山高荳、刀傷草、藤三七、山藥、龍鬚菜、鹽膚木、火炭母草、月桃、山蘇花、香林投、青芋麻、咸豐草、光風輪菜、龍船花、過江藤、石蓮花、大和當歸、枸杞、筆仔草、狗尾草、蘆薈、杭菊、馬蹄金、光風輪菜、霍香、金銀花、蒟蒻、麥門冬、青葙、龍芽草、望江南、金錢薄荷、爵床、馬櫻丹、咸豐草

二、布農族

小米、甘藷、藜、樹薯、樹豆、過溝菜蕨、山蘇花、黃藤、酸藤、金針、魚腥草、石菖蒲、山苦瓜、薏苡、車前草、紅刺蔥、紫蘇、月橘、柿、龍葵、薄荷、構樹、番石榴、白馬齒莧、馬蹄金、刺莧、紫背草、艾草、鳳尾草、兔仔菜、山高荳、鳳尾草、鹽膚木、火炭母草、青芋麻、番茄、狗肝菜、薑黃、月桃、山藥、愛玉子、刀傷草、刀傷草、昭和草、過溝菜蕨、山蘇花、黃藤、酸藤、韭菜、刺莧、烹調蕉、麵包樹、康復力、石蓮花、大和當歸、白鳳豆、金銀花、穗花山奈、爵床、紅鳳菜、木通

三、泰雅族

小米、甘藷、藜、樹薯、紅刺蔥、魚腥草、石菖蒲、薏苡、車前草、烹調蕉、龍葵、紫蘇、龍珠、薄荷、構樹、番石榴、檳榔、腎蕨、黃鵪菜、紫背草、艾草、火炭母草、青芋麻、狗肝菜、月桃、山蘇花、咸豐草、昭和草、過溝菜蕨、山蘇花、山高荳、黃藤、酸藤、韭菜、刺莧、麵包樹、山胡椒、過江藤、大和當歸、枸杞、狗尾草、蘆薈、馬蹄金、光風輪菜、霍香、白鳳豆、金銀花、山柑仔、蒟蒻、麥門冬、穗花山奈、青葙、龍芽草、望江南、紅鳳菜、馬櫻丹

四、卑南族

小米、甘藷、藜、樹薯、樹豆、紅刺蔥、石菖蒲、薏苡、紅刺蔥、月橘、柿、龍珠、山粉圓、番石榴、雞屎藤、落地生根、檳榔、假酸漿、破布烏、腎蕨、紫背草、艾草、火炭母草、狗肝菜、月桃、雷公根、酸藤、山高荳、黃藤、刺莧、烹調蕉、麵包樹、龍船花、金針、大和當歸、筆仔草、蘆薈、霍香、山柑仔、蒟蒻、卑南族、青葙、龍芽草、望江南、金錢薄荷、紅鳳菜

五、魯凱族

小米、樹豆、甘藷、藜、紅刺蔥、腎蕨、過溝菜蕨、假酸漿、紫背草、山棕、龍葵、山蘇花、山藥、刺莧、石菖蒲、山高荳、咬人狗、酸藤、構樹、小葉桑、筆筒樹、黃藤、檳榔、假酸漿、破布烏、小葉桑、韭菜、月桃、番石榴、金針、大和當歸、枸杞、筆仔草、漆樹、光風輪菜、香椿、青葙、望江南、白鳳菜、金錢薄荷、爵床、決明

六、雅美族

小米、甘藷、藜、樹薯、紅刺蔥、黃藤、酸藤、薏苡、漆樹、柿、胡頹子、龍葵、麵包樹、島榕、小葉桑、雞屎藤、筆筒樹、山棕、檳榔、番龍眼、破布烏、昭和

草、青芋麻、咬人狗、月桃、雷公根、山蘇花、香林投、過溝菜蕨、山蘇花、韭菜、刺莧、烹調蕉、漆樹

七、排灣族

小米、甘藷、藜、樹豆、黃藤、紅刺蔥、龍船花、柿、雷公根、假酸漿、紫背草、紫蘇、薏苡、狗肝菜、山棕、石菖蒲、杭菊、龍葵、落地生根、腎蕨、鳳尾草、月桃、山藥、山蘇花、過溝菜蕨、車前草、雞屎藤、艾草、山粉圓、山高荳、咬人狗、龍珠、火炭母草、鹽膚木、破布烏、刀傷草、檳榔、月橘、島榕、小葉桑、韭菜、番茄、番石榴、烹調蕉、麵包樹、過江藤、金針、大和當歸、枸杞、筆仔草、狗尾草、蘆薈、馬蹄金、光風輪菜、香椿、麥門冬、穗花山奈、望江南、白鳳菜、金錢薄荷、爵床、紅鳳菜、決明

八、鄒族

小米、藜、甘藷、樹薯、韭菜、車前草、烹調蕉、構樹、小葉桑、番石榴、山棕、檳榔、龍鬚菜、狗肝菜、愛玉子、刀傷草、愛玉子、刀傷草、檳榔、月橘、島榕、小葉桑、韭菜、番茄、番石榴、烹調蕉、麵包樹、康復力、過江藤、金針、石蓮花、枸杞、狗尾草、杭菊、白鳳豆、蒟蒻、穗花山奈、青葙、木通

九、塞夏族

小米、甘藷、樹豆、藜、山蘇花、檳榔、韭菜、番茄、小葉桑、韭菜、番石榴、過溝菜蕨、愛玉子、烹調蕉、酸藤、艾草、火炭母草、青芋麻、狗肝菜、月桃、咸豐草、昭和草、山藥、愛玉子、刀傷草、咸豐草、昭和草、山高荳、黃藤、酸藤、康復力、過江藤、杭菊、霍香、金銀花、青葙、龍芽草、紅鳳菜

十、邵族

甘藷、薑黃、山蘇花、檳榔、韭菜、番茄、番石榴、山蘇花、過溝菜蕨、番石榴、白馬齒莧、馬蹄金、刺莧、紫背草、艾草、鳳尾草、兔仔菜、山高荳、鳳尾草、鹽膚木、火炭母草、青芋麻、番茄、狗肝菜、薑黃、月桃、山藥、愛玉子、黃藤、酸藤、筆仔草、霍香、龍芽草

十一、噶瑪蘭族

小米、甘藷、藜、樹薯、金針、山苦瓜、烹調蕉、月橘、柿、龍葵、牛乳房、構樹、麵包樹、小葉桑、番石榴、白馬齒莧、烏莧、刺莧、山棕、黃藤、檳榔、鳳尾草、黃鵪菜、昭和草、番龍眼、腎蕨、紫背草、山蘇花、香林投、青芋麻、艾草、山高荳、刀傷草、藤三七、山藥、龍鬚菜、鹽膚木、火炭母草、過溝菜蕨、白鳳菜

十二、太魯閣族

小米、甘藷、金針、紅刺蔥、火炭母草、薑黃、月桃、山藥、愛玉子、刀傷草、藜、刀傷草、昭和草、過溝菜蕨、龍葵、薄荷、構樹、刺莧、紫背草、艾草、鳳尾草、兔仔菜、青芋麻、番茄、狗肝菜、山高荳、山蘇花、韭菜、刺莧、烹調蕉、麵包樹、鳳尾草、鹽膚木、魚腥草、石菖蒲、山苦瓜、薏苡、樹豆、車前草、番石榴、白馬齒莧、馬蹄金、紫蘇、月橘、柿、筆仔草、金銀花

森林與文化 雜思集

任憶安 著



■ 任憶安 著
■ 定價：140 元

森林與文化 雜思集

本書內容包括：老樹的省思、林業基金的重要性、雜詩四則、中國早期林業輪伐期經營的記載、森林經營之演變與發展、台灣與美國林業發展的比較、台灣木材工業的發展因素與木材市場特性、台灣木材工業的發展對島內森林資源的影響、森林經營與財政權的探討、森林火災防範與效率、中國古代樹木陽性與陰性之探討、前人種樹後人遮蔭、台灣私有林造林獎勵方式有效嗎、見森林不見地球、森林美的價值……等。

豐年社

■ 台北市溫州街 14 號 ■ 電話：(02) 23628148(分機 30.31)
■ 郵政劃撥：00059300 豐年社 ■ 郵購另附掛號郵資 60 元

新書快報