

# 原住民飲食植物 和其文化初探(二)

文圖／吳展才 台大園藝所博士班研究生  
張承晉 台南女子技術學院家政系副教授



現代阿美人的番薯飯 (曾文田／攝影)

## 炊煮方式

台灣原住民最有特色的炊具之一，即是用竹筒裝米製成竹筒飯。對於其他食材的加熱，使用一種土製的鍋子放在三個支角上，用竹木當柴引火燃燒。除了用石頭、鐵柱支撐的爐子煮食以外，原住民也使用水煮、蒸煮、石煮法、燒烤、烘烤、煨烤。

水煮法，把食材和水用檳榔葉柄盛裝，蓋上樹葉，然後緊緊包紮起來放在地洞裡，上面再蓋上一層土，然後在其上生火燃燒把食材煮熟。

蒸煮法，用分上下兩層的木製蒸桶或者陶甑，中間用篩板隔開，上層放食材，下層放水，然後放在火上把食材蒸熟。



小米與小米酒為原住民的重要糧食 (曾文田／攝影)



布農族打耳祭要吃山芋 (曾文田／攝影)

石煮法，是阿美族人十分別緻的炊法，在船型的檳榔葉柄中放入清水、野菜和海鮮等，然後將火堆裡燒得極燙的小石子迅速用樹枝夾起丟入水中，這樣也能夠利用石子的熱度把食材燒熟。

燒烤法，是一種最簡單而且普遍採用的，在生起的火堆兩端用粗樹枝杈、竹子或者其他東西做成兩個可以承托的架子，用竹枝或者樹枝貫穿食材，架在架子上不停的轉動，食物放在架子上，下面生火，火焰離架底10公分左右，不時的翻動食材，一直到烤熟為止。

煨烤法，是一種原始的野外煮食方法，先在



阿美族海祭的慶典食物（曾文田／攝影）

地面上挖一個洞，在洞裡生火，然後丟入一些石片，等石片燒到滾燙，在洞裡四周襯上一大片樹



三民鄉鄒族的藤心排骨（曾文田／攝影）

葉，把食材放在樹葉上，然後在食材上再鋪上一層樹葉，蓋上土，這樣就可以把食物燉熟。



## 飲食禁忌

藜為原住民最常用之飲食植物，果實為釀酒原料，全草有清熱利濕、止癢透疹、解毒、殺蟲之效

在眾多的飲食禁忌

當中，雅美族著名的「飛魚祭」捕獲物，要遵守不可以燒烤的規定，亦不能與其他食物混煮，煮飛魚之爐灶需分開等，這樣的禁忌一直被遵守至今。

雅美族對魚的分類，區分為可食及不可食二大類。有毒不可食如河豚；長相似蛇不可食如鰻魚；因社會文化因素被列為不可食如鯊魚、魷魚。可食的魚又區分為男人魚（壞魚）、女人魚（好魚）及老人魚三類。

對排灣族來說，甘藷祭是特殊的祭典，甘藷與青芋同時栽種。種植甘藷、青芋當天，不能吃鹽，且必須凌晨前往種植，在前往種植的

路上若遇蛇、鼠，須折返家中。在前往的路上若放屁或打噴嚏，也必須折返家中。第一次收割回來的甘藷及青芋，食用時不能用火去烘烤，需用鍋煮，否則田間的甘藷及青芋會給蟲蛀或枯死。

穿山甲及青蛙是布農族禁食的兩種食物，布農族飲食的禁忌有種種嚴格的規定，小米播種祭為以祈禱粟種之發育、杜絕蟲害與豐收為目的，在春季播種前，向祖靈或其他主宰之神告知著手播種之事；在種植小米之前，非常重視家人的夢，以夢來決定何時開始種植，吉夢則次日開始播種，凶夢則不得播種，要繼續行夢占，直至吉夢方始播種。

排灣族飲食禁忌是禁吃蛇、狗、猴、貓、



排灣族認為蕨類葉背面的孢子很像男人的卵蛋，圖為過溝菜蕨



紅刺蔥或食茱萸在各族都有相近似的發音叫「打納」，為重要的調味香料



咬人狗的果和花托肉質美味多汁、味甘可食。葉面有絨毛，接觸後皮膚有灼痛感。魯凱族用咬人狗打要出嫁的女孩，比喻女人什麼都不懂卻要嫁人

鼠、熊等動物。鄒族有很多動物是他們禁食的，如山貓、野鼠、蛇、狸、穿山甲、熊和蝙蝠。另外，所有動物的臂部也是族人忌食的食物。

## 小米文化

台灣原住民地處四面環海、且長時期處於山區和外界隔絕的狀態之中，因此其飲食文化內容不若漢人之多樣化。一般來說，小米是最重要的主食，有許多和小米有關的節日、慶典，這足以顯示出小米在原住民生活中的重要性。除了小米之外，原住民也食用芋頭和地瓜。

其他植物類的食物是來自於各種野菜，動物類食物的來源主要是依靠狩獵野生動物，以海產類為主的只有雅美族。另外原住民擁有許多飲食的禁忌，莫不和其祭祀、慶典和族群的傳說有關。

總而言之，原住民飲食的背後具有豐富的人

文、歷史和迷信等的意義，雖然少了精緻化和繁複的烹調方式，卻多了不卑不亢的民族性和實在道地的風味。



### 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