

馬太鞍沼澤之歌

小巧豐美、生命繽紛的生態寶庫

馬太鞍即原住民口中的「樹豆」，當年遍地長滿樹豆的花蓮縣光復鄉，在縣政府與光豐地區農會共同推動下，近百公頃的「馬太鞍生態園區」聲名遠播，有蓮花盛開的景致，豐富的水生植物、鳥類、昆蟲、動物等資源，還有馬太鞍阿美族人為適應沼澤地形而發展出的「生態捕魚法」，使得馬太鞍地區成為自然與人文景觀薈萃之處，蓮花田也為濕地的休閒產業帶來無限生機。推動這項「綠色奇蹟」的靈魂人物，是現任光豐地區農會總幹事林清水。



採訪・攝影／曾文田
協助單位／花蓮縣光豐地區農會

光復鄉舊稱「馬太鞍」，原係阿美族原住民分布的居住地。日據時期，設置太巴塢、馬太鞍二區，民國36年3月1日，奉准設鄉治，為紀念台灣光復，台灣重回祖國懷抱，而命名為「光復」，一直沿用至今。光復鄉因擁有阿美族的太巴塢、馬太鞍兩大部落，傳統的原住民文化，已成為每年8月間豐年祭典，最具號召力與傳統文化的特色。

生態捕魚

位於馬錫山山腳下的馬太鞍部落，屬於潮濕的沼澤地形，是阿美族人千百年來耕種、活動的地方，也是充滿了傳說與禁忌的地方。這一塊沼澤濕地並非良田沃土，阿美族人最常從事的是捕蝦網魚、摸蜆釣蛙而已。林清水總幹事說，由於所受到的人為污染與破壞相對輕緩，千百年後，我們很幸運仍能保有馬太鞍的豐富原味，並慶幸還有親近疼惜它的機會。

馬太鞍部落阿美族人至今仍保留著傳統的生態捕魚法Palakaw（巴拉告），是當地最具特色的生活文化。林清水總幹事指出，充滿智慧的阿美族祖先，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與繁殖的環境，使漁獲得以綿延不絕。將竹稈、樹幹挖空，做成天然的魚礁，再以不同材質的樹枝圍籬，創造出一個天然養魚池Lakaw。在節慶祭典需要加菜時，族人們便合力捕撈收獲，既不需電魚，也不用毒魚，非常合乎生態與環保的概念。



捕魚是阿美族原住民生活中的一環



馬太鞍濕地生態館外觀

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，都要進行捕魚活動，象徵活動的圓滿結束，所有的快樂與憂傷就此打住，完成捕魚儀式後，每個人都要回歸正常的生活作息。

Lakaw的做法，是在河溪岸邊或沼澤水源較大的地方，



光豐地區農會林清水總幹事

挖掘一個小泥土水塘，在一邊開一個入水口，另一邊開一個出水口，讓溪水得以自由進出，水流順利地循環，也藉此將溪裏的魚蝦，引進到水塘裏棲息和繁殖。Lakaw裏所營造的環境，底層放置檳榔樹幹，中間層放置細紮整把的樹枝，最上層則是竹稈、竹枝條等。

依據阿美族耆老的說法，下層是營造給泥鰍、土虱、鰻魚等底棲性魚類棲息的環境，中間層是提供給蝦類最適合的棲息空間，最上層可以讓小魚悠游其間覓食活動，也是小魚躲避大魚侵襲的好住所。

休閒活動

整個Lakaw的設計，以創造出完整的食物鏈為目的，平時並不放餌（飼料）飼養，完全是靠自然界物競天擇的法則，魚蝦可以在水塘與溪流間自由出入，捕撈時，只要將出入口堵住起來，就可以捕撈收成，所以，漁獲量多寡並不是人力所能決定。當Lakaw築建完成後，大約經過3~4個月的養成，即可擇期捕撈。這段時間裏，水塘週邊會長出許多水生植物，所見到的景觀，盡是自然渾成的風貌，毫無人工鑿掘的痕跡。

Palakaw在馬太鞍部落中，是以家族為主的休閒活動，且並不是馬太鞍部落的經濟產業，栽種水稻才是阿美族人的主要生產方式。

馬太鞍部落稱「去捕魚」為「Mikafos」，譯成漢文為「去捉蝦」的意思，可見Lakaw蝦產之豐富。撈魚時，首先以泥土築堤堰，將入水口堵住，以免溪



阿美族獨一無二的Lakaw（生態養魚池）



馬太鞍文化館內展示阿美族人的傳統漁具



依山傍水而築的
欣綠農園

水再流進來，在離出水口一公尺處，則用魚簾作柵欄，以防魚蝦逃出去。而後將水塘邊的雜草清除，以免妨礙漁撈作業，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。當塘水快乾涸，可見魚蝦蹤影時，即可

持器具準備捕撈了。由於水塘是簡易掘池而成，塘底的泥巴會因魚群悠游而混濁，加以阿美族人多採徒手方式來捉魚，渾然是「混水摸魚」的樂趣。水塘裏的魚蝦捕完後，再將原來Lakaw的素材，依次還原擺放，有些已腐爛不堪使用者，就抽掉更換新的枝材。

欣綠農園，讓你驚喜連連！



欣綠農園的園主朱
進郎

「欣綠農園」為阿美族馬太鞍部落中，一顆耀眼的珍珠，是由一對年輕的朱進郎（92年「神農獎」得主）、黃麗絹夫婦，認真奮鬥所耕耘的園地，夫妻二人放棄大都會高薪的生活，選擇返回「斯土斯情」的故鄉，只為圓一場田園夢。

朱進郎指出，欣綠農園是取名「『欣』欣向榮，『綠』意盎然」的意思，在園區內，擁有豐富的鳥類、蛙類、螢火蟲、水生植物、植物、昆蟲等生態，再加上政府與農政單位精心規劃馬太鞍荷花生態園區及生態館，您只要走一趟欣綠農園，就能飽覽最野趣的生態之美。

在這裏，最適合安排全家的親子之旅，您可以品嚐到完全有機的山蔬野菜，知名或不知名野菜的特殊口感和民俗療效，可讓油膩過度的腸胃輕鬆一下；你也可以備一支釣竿，讓孩子戲水兼釣魚，為全家午餐或晚餐加菜，雖然是淡水池，卻因湧泉活水不斷地循環，鮮魚毫無魚腥與泥臭味。

如果您想吃到廚房用心做出的料理，那麼您就要有點耐心的等候。堅持所有菜餚都是現點現炒的作法，保證每一道菜端上桌，都是熱騰騰的美味，且所有上桌的菜色，均是採用當地生產的食材。

摘自鄰近湧泉溪裏的「湧泉菜」—西洋菜，不論是快炒或煮湯，味道格外特殊鮮美；園主自創的「粗鹽烤魚」，更是遠近馳名的招牌菜，將湧泉池飼養的吳郭魚處理乾淨後，塗上厚厚的粗鹽，以天然清香樹枝和碳火，以溫火慢慢地煨烤，當魚身轉焦黃，

阿美族人將漁獲清洗乾淨後，以取來甘甜的泉水，煮成大鍋魚湯，在起鍋前，再加入族人在溪流岸邊採摘的西洋菜、水芹菜，一同滾煮一下，陣陣魚香、菜香撲鼻，十分清爽可口。從阿美族人「吃魚」中，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Lakaw裏漁獲多少，大家就分食多少，不會再去別的Lakaw捕撈，充分表現出阿美族人知足、樂天的天性。

阿美族人的生態捕魚法，僅見於花蓮縣光復鄉馬太鞍部落，其他族群雖也擅於捕魚，但未見採用這種方法。唯自馬太鞍溪兩岸築起水泥護堤後，昔日溪水漫流的沼澤環境，也逐漸消失，今天馬太鞍部落的阿美族人，乃將Lakaw鑿建在河道兩側農田區的灌溉溝渠中，延續歷史悠久的捕魚文化。

野菜美食

阿美族市吃野菜高手，部落裏的婦女們，特別懂得把各種野菜搭配煮食，一道道野菜美食，都是部落裏代代相傳的經驗成果。

阿美族部落裏的婦女，都能將任何野菜搭配，煮成



欣綠農園簡樸富原住民風味的招牌



欣綠農園備有充滿田園野趣的民宿

散發出淡淡肉香，就可以大快朵頤，炭烤的鮮魚，肉質柔細清甜，令人回味無窮；以多種有機野菜一同下鍋熬煮的阿美族美味「八寶野菜湯」、紅藤與天仙果（牛奶榕）共同熬煮的「紅藤天仙果藥膳湯」，或碳烤蓆荖、山菠菜等，都很值得一嚐！

欣綠農園除提供鄉土風味餐飲服務外，住宿部份有露營、民宿兩種，任君方便選擇。如果想親近鳥叫蟲鳴，或體驗與星空共舞的奇妙感覺，欣綠農園的露營場地，是不錯的嘗試，在星空月夜下，賞月、數星星，把酒言歡，悉聽尊便；或者，也可以選擇住宿在民宿的客房，雖是設備簡單，但乾淨清爽，衛浴設備一應俱全，讓您回味昔日農家生活的時光。在這裏，食宿應有盡有，且十分便利，讓您在停留的時光，充滿濃濃地田園野趣。

喜愛大自然的朱進郎，在退伍後，當時還在返鄉協助家人農事或出外謀職間掙扎，最後選擇回返光復的家鄉。當時，他是大全村唯一的年輕人，多年來，在他胼手胝足，單打獨鬥下，農園漸具雛形，雖然跟理想還有一段距離，但是，刻苦耐勞的朱進郎，帶著妻小努力奮鬥的精神，值得您豎起大拇指讚佩。

由於人手不足及受限於財力，欣綠農園的發展比較緩慢，但是，朱進郎夫妻並不心急，他們忠於自己的選擇，也認為部分傳統農業，必須轉型為休閒農業，才能獲得生機，而他也希望農園維持更多的自然原始風貌。對於外地的訪客來說，這裏不但可以享受田園生活，年輕主人的質樸與誠懇，更令訪客們一再感動，經常向親朋好友們推薦，或闔家舊地重遊。



欣綠農園的「粗鹽烤魚」，是遠近馳名的招牌菜





阿美族文化發祥聖地紀念公園（9道光芒）



阿美族文化發祥聖地遺址紀念碑



在阿美族文化發祥聖地遺址挖掘到的石板棺

風味獨特的大鍋野菜湯，滋味甘甜爽口，若是能再加入蝸牛肉，即成爲人間美味了。由於傳統的野菜吃法，大都是以煮湯的方式來料理，在現今講究有機蔬菜、生機飲食的時代裏，阿美族食用野菜的經驗，值得我們加以重視與學習。

馬太鞍部落的阿美族人祖先，移居到馬錫山下時，見遍地長滿樹

豆，稱之爲「Fata'an」，於是，指物爲地名，「馬太鞍」的地名由此而來。樹豆是很耐旱、耐貧瘠的植物，阿美族人的祖先，認爲它能強身、驅邪、治病，又意味著子孫繁衍延綿，於是鼓勵族人種植，被認爲是馬太鞍的吉祥物。馬太鞍的樹豆，飽滿

肥潤，品質優良。成熟採收後，即可曬乾貯存，可以存放很久。當要食用時，煮前需先泡水浸軟，再加鹹豬肉或排骨熬煮熟爛，起鍋前加入蒜苗、胡椒粉，別有一番滋味。

野菜沒有經過人類長期栽培，在野外與惡劣的環境長期搏鬥，纖維多、農藥少，吃野菜可以減少文明病，也是對生態環境友善的一種選擇。在馬太鞍濕地裡生長著許多野菜，當地餐廳也多以野菜美食爲最大特色。招牌樹豆之外，還有很多特色野菜值得您細細品味，例如：屬於藍綠藻類的葛仙米；搭配吳郭魚湯的西洋菜、水芹菜；木鱉子、紅茄、山苦瓜、黃秋葵、麵包樹、黃藤、檳榔、紅糯米、箭竹筍等。



◎馬太鞍濕地之旅，請洽光豐地區農會：(038) 705-206轉推廣股