

原住民美味

月桃飯 · 小米酒 · 山豬肉 · 溫泉蛋 · 馬告雞湯



掛小米



曬乾的小米



牆上的竹籃

採訪 · 攝影 / 林麗娟

也許您曾接受原住民朋友的接待，或嘗過他們的特色風味餐，當時，半是好奇，半是緊張。如今時過境遷，在追憶那段似水年華的時候，摻著懷舊的趣味，還有一股說不上是什麼原汁原味的鄉愁，屬於對這島共有的體驗和情感。

曾經吃了哪些食物？小米酒加小米麻糬？馬告雞湯加剝皮辣椒？烤山豬肉加月桃飯？溫泉蛋加炒刺蔥？抑或是讓你有「蟲蟲危機」恐懼感的養蛆腐肉「的麼面」？

不提這道違反一般人對於「美味」認定的菜色，或者您吃過的是溪哥、溪蝦和竹筒飯？有些風味菜餚現在也因消費者愛嘗鮮或養生意識抬頭，在平地也吃得到了，儘管如此，您可能還是難再尋覓那回憶中舊有好味道的手藝，又或者，平常根本無緣一會山珠蔥、月桃飯、溫泉蛋、馬告雞湯吧！趁著現在就來回憶過往，以免，隨著時日推近，它漸漸消失在您記憶的洪流裡，成為不復記憶的遺憾！

原住民各族的特色飲食

阿美族是本島人口最多的原住民，分布在立霧溪以，由於很早便移居平地，耕作經濟生活的方式較進步。

達悟族人居住於蘭嶼島，旱田輪種小米、水芋、甘藷。棲息在沿岸珊瑚礁的魚類及3至6月間隨著黑潮帶來的魚，也是他們的主食。種小米、捕飛魚，都是生活大事。

泰雅族人主要分布在台北縣烏來鄉、桃園復興鄉、新竹尖石及五峰二鄉、苗栗泰安鄉、台中和平鄉、南投仁愛鄉、花蓮秀林、萬榮、卓溪3鄉、宜

蘭大同、南澳2鄉共8縣12鄉。農耕和狩獵是最主要的經濟活動，年底播種粟（小米），5月播作陸稻，6月粟收穫後種植甘藷。此外還養雞、養豬。

賽夏族人口最少，分布新竹縣五指山區與



原住民繪的山豬



山地小米酒



小米鍋巴



山珠蔥、過貓



山蘇山茼蒿



竹筒飯



山蘇等野菜



月桃飯



小攤烤山豬肉、香腸、小米麻糬



老街皮件服飾店



百歲泰雅阿嬤



老海報原住民形象



泰雅手工藝店



烤山竹雞



烏來圖騰建築



烤小米麻糬

苗栗縣獅潭等。以往的遊耕現已轉變為定耕農業和林业型態。

鄒族分布於玉山西側、高雄山地的卡那布與薩阿魯阿，包括南投縣信義鄉、嘉義縣吳鳳鄉等。農作物以小米、早稻和甘藷為主，狩獵的肉類作醃肉保存。

邵族現居於日月潭附近的頭社、卜吉社。生產方法以農耕及捕魚為主，從漢人習得水稻耕種方法後，作物以稻、粟、甘藷和花生為主。玉蜀黍、煙草和薑也是每戶必種的，每日所撈的魚蝦是必要的食物及經濟收入，飼養家畜是重要的家庭副業。

布農族分布於南投仁愛、信義兩鄉，散居於高雄三民、桃源二鄉和台東海瑞、延平二鄉，以及花蓮萬榮、卓溪二鄉，小米是維生的主食。

卑南族的農產品有小米、芋頭、甘藷、樹豆等，以漁獵為副。

魯凱族現居於台東霧台村一帶，主要作物為小米和早芋頭，其他還有樹豆和甘藷。芋頭收成後，以火烤乾，加以貯存，可供一年的消費。此外也狩獵、畜養和山溪捕魚。

排灣族人口次於阿美族、泰雅族，為台灣原住民第三大族。分布於屏東縣的山地、滿洲及台東縣的太麻里等鄉，從事狩獵畜養與山溪捕魚，小米、肉類、檳榔、芋頭是交易的媒介，農作物以小米、芋頭為主要糧食，其他還有花生、樹豆、甘藷等。芋頭以火烤乾後加以貯存，可吃上一年。吃肉則要靠狩獵與畜養。

卑南族小米粥、布農族小米鹹湯圓、鄒族竹筒飯、魯凱族烤山豬肉、雅美族地瓜糊、阿美族阿里鳳凰、泰雅族喜努湯、賽夏族蒜味莎羅、邵族金伯樂、排灣族初露克、噶瑪蘭族野花拼盤，各族都有最愛的回憶中美味，對於族人和訪客皆然。

走訪烏來的泰雅族老街

走一趟山明水秀的烏來鄉，在瀑布與溫泉的水聲中，轉進泰雅族老街，展示泰雅編織手藝的「溪路工作坊」播放出不浪尤幹渾厚嗓音中奔放著野性歌曲，原住民最引以為傲的澎湃生命力，就此席捲而來！

有山，有流動般的溫泉，這就是泰雅族

的圖騰，烏來的標誌，置身菱形泰雅圖紋仰頭可見的烏來街，放鬆身心洗泡露天溫泉，走上步道吹山風，站老橋上賞溪景，呼吸森林芬多精，再能吃上一頓野味美食、特色小吃，煩惱全拋開。

泰雅博物館內展示族人在山林內設陷阱捕捉山豬等農獵方式，老街裡三、五步就有一處烤山豬肉、烤香腸、烤小米麻糬的攤子，教人口水直流，寸步難移，店家唯恐遊客不曉山豬的尊容，還把彩繪圖掛在攤位上示眾，也有烤山竹雞的香味直接穿越空氣，大喇喇迎面撲來。塗抹馬告山胡椒的炭烤山豬肉，鹹中帶香，嚼勁十足，石板烤山豬肉更是很多人夢寐以求的野味！

喝小米酒很「素常」，啃塊小米鍋巴吧！脆中嚼香，有股子樸素糙實的可口味道。不能錯過的尚有溫泉蛋、炒綠白珠蔥、醃紅心芭樂，和北投的硫磺成分溫泉不一樣，烏來的是碳酸溫泉，無色無臭，煮溫泉蛋，味兒清新，而且無鉛，米糠殼裹的溫泉皮蛋可以帶回來做皮蛋豆腐等涼拌菜吃，保存得更久。

來此一定要率先「朝覲」的是「泰雅婆婆美食店」，百歲人瑞泰雅婆婆福姬的身體硬朗，每天必在老街早晚巡視一番，兒子亞必達利負責店裡製作供應的竹筒飯、小米酒、小米麻糬、山產，別具山地風味的佳餚有月桃飯（山人稱「阿拜」，有香菇的、芋頭的、南瓜口味的）、竹筒飯（原味的、紅豆的）、甜味香蕉飯、竹筍包（甘藷的、山藥的）、馬告生木瓜雞湯、清蒸馬告鱒魚、黑森林勇士湯、炸溪魚、炸溪蝦、酒桂竹筍、香酥福山苦花魚、炒綠金針、炒山茼蒿、炒過貓、炒水蓮、炒山珠蔥、炒魚香山蘇、炒鹹蛋山苦瓜、涼拌山豬皮、涼拌檳榔花（半天花）、炸竹雞、炒棕櫚心、炒鹿肉、炒山豬肉、炒紅菜，比較「敢」的人可以再點香酥蔗蜂、山豬肉「的麼面」。

別致的是，烏來的山蔬是擺在方形塑膠盆裡，陳列如同格格讓客人點菜的，現點現做，山蕉、川七、高麗菜也在此列，忙裡得閒的時候，山裡居民就著盆子撿菜聊家常，倒也愜意。市井上已經失蹤了的絲瓜絡，老街上找得到，原住民節省物力，曬乾

何處可嚐到原住民美味？



泰雅婆婆美食店

地址：台北縣烏來鄉烏來街14號

電話：(02) 2661-6371

烏來高家冰溫泉蛋創始店

地址：台北縣烏來鄉烏來街135號

電話：(02) 2661-7458



烏來伯餐廳

地址：台北縣烏來鄉仁壇堤13號

電話：(02) 2661-6516

烏來名湯溫泉會館

地址：台北縣烏來鄉啦卡路36號

電話：(02) 2661-6161

打鹿岸餐廳

地址：台北縣八里鄉觀海大道111號

電話：(02) 2610-5300

了來賣。買回去擦澡刷腳去角質、洗碗刷鍋，好用喔！

電視裡有「烏來伯」連續劇，烏來有烏來伯擔仔麵餐廳，山珍海味人情味、古早味，在店裡吃得到，老闆李昭輝，人稱「烏



絲瓜絡



無鉛溫泉皮蛋



紅心芭樂



溪蝦溪哥



檳榔花



炒山珠蔥



的麼面馬告山胡椒



的麼面馬告



炒山豬肉



煮溫泉蛋



挑珠蔥話家常



菜攤現點現做



烏來溪景

台東風味的原住民餐飲

台東原住民餐也自成一格，用桶仔雞方式燻燒的「刺蔥燻雞」很受青睞，只見師傅將燻烤過的雞肉片取下做冷盤，沾上獨特醬汁食用，再將整副雞骨架熬煮高湯，加入野菜，一雞兩吃，獨特的滋味，食客讚不絕口。

酥炸蜂蛹、烤飛魚乾都是佐酒的好菜，單吃稍鹹，最好配上冰涼的小米酒或啤酒來提味，酥脆的口感，吃了欲罷不能。

從烏來逛到八里，就能進「打鹿岸」餐廳呷飽聽山地歌謠，表現台東原住民菜色，既能保有山上的原味，也迎合都會民眾的口味，饒富野趣。選用台東原住民飼養的放山雞，僅以鹽、米酒塗抹均勻，直接放進鐵桶烤上45分鐘而成的桶子燻放山雞，很受歡迎，可說是鎮店之寶，最迷人處莫過於手扒緊實雞肉的快感，與香甜雞汁拌飯的雙重享受。

檜木燒烤羊腿特選周歲澳洲羔羊的後腿肉，取其結實肉質的口感，先以打鹿岸主廚的精製老酒烹煮一個半小時入味，再使用燒紅檜木的餘溫進行煙燻，過程中還須不時擦上檸檬汁，既去油，也去羊騷味。經繁複手續完成的羊腿，風味頗具層次感。

馬告刺蔥雞盅選用肉質緊實的台東放山雞，加入原住民料理經常使用的馬告、刺蔥等香料一塊燻煮40分鐘入味，帶有些許嗆辣滋味，口感特殊，是道人氣料理。

是否勾起曾經心馳神迷的美味回憶了？找個假日就近往原住民聚落走動，聞香下馬，不虛此行！或許，青春的容顏，又能再次召喚到了眼前。



來伯」，烏來的「烏」字多一橫，看錯了、叫錯了，全當趣味，名號就此抖開來，他非常引以為榮的兒子李啓全現年32歲，已代表台灣榮獲亞太金爵獎中餐花式菜餚組的得獎表揚，讓這家店更有名聲。

逛老街，不可不吃冰冰涼涼的溫泉蛋，比起坊間的糖心蛋更有一股溫泉沁透的清甜滋味，一次不吃上兩、三個，絕對不過癮，再來幾口小米酒，更勝天堂。