



## 樂活旅遊在臺東



# 達麓岸部落屋廚房

文·圖／吳菁菁、吳昌祐

### 前言

從臺東市區沿臺11線一路北上，向太平洋黑潮一眼望去，是無邊際的海連天，過了148公里處知名景點「水往上流」之後，就抵達都蘭社區囉！這個社區是個位於都蘭山腳下的阿美族部落，擁有許多值得推薦的景點及文史遺跡，長久以來一直有許多外籍朋友看上這裡背山面海的景致，選擇在此落腳，足見其讓人流連忘返的魅力。歡迎您到此一探究竟，在您拜訪都蘭時遊覽美景之際，有個值得向您推薦兼具文化及美食體驗的建議行程，就是來一趟讓您盡情享受部落風情及原民美食的生態之旅，就讓我們帶您到達麓岸部落屋廚房走走囉！

### 蘊藏生活智慧及傳統文化的達麓岸部落屋

「達麓岸」在阿美族語意是臨時搭建的簡易建築物，是在田間、海邊或山上做事時，供人暫時休息及放置農耕用具的地方，後來逐漸演變成部落裡的長老日常交流、編織竹籐、雕刻木器及製作農具的處所。都蘭社區發展協會執行

長潘袁定豪說，達麓岸是阿美族的「根源」，原始的含意是，從前交通不便在外地臨時搭建的工寮，甚至是長老們傳承文化的交流源頭；另一方面達麓岸也有傳宗接代的意思，因為一般傳統家屋是沒有隔間設計的通鋪，但是新婚甜蜜的夫妻難掩恩愛，為尊重家人，達麓岸就是新婚夫妻的好去處了。所以才會說達麓岸是阿美族的根源，也是族人工作、休息及傳承文化的所在。

達麓岸部落屋，緣起於民國92年東部海岸國家風景區管理處舉辦國際生態旅遊年活動，當時都蘭村推出拜訪藍寶石故鄉的旅遊行程，遊程中並搭配品嘗當地阿美族野菜美食，使得達麓岸部落屋廚房漸漸成為外地遊客到訪的熱門選項。在此之前，部落屋現址原是一片荒蕪，透過部落共識及活化土地，將具有原住民文化特色及意義的部落屋設置於此。部落屋是以阿美族的生活習慣及飲食文化為基礎所規劃的建物，社區的居民運用當地豐富的生態資源，帶領遊客並解說都蘭的多元文化，使遊客身歷其境感受阿美族的人文歷史，讓整趟遊程



更添知性與感性。

都蘭的生態休閒之旅，重點在於串連地方自然生態、歷史淵源及豐富的族群文化，成為一個多方發展的旅遊景點，藉由分享部落文化、結合自行栽種原生蔬菜烹調的佳餚，加上健康飲食的概念，是一個意想不到的旅遊回憶。達麓岸部落屋現址的規劃包括有茅草屋、原生野菜體驗區及達麓岸部落屋(含表演區)，都蘭社區發展協會執行長潘袁定豪很有自信的表示：「設計專屬於客人的旅遊行程是經過我們社區發展協會幹部們討論，但是別忘了要享受最完整的風

味餐及生態旅遊，希望能事先預約，在妥善的準備下，整個體驗活動會更豐富、有趣，保證讓您直呼過癮的啦！」

### 值得推薦的風味料理

達麓岸部落屋的風味餐，大多採用部落婦女自行栽種的原生蔬菜，包括苦茄(輪胎茄)、山苦瓜、翼豆(山楊桃)及山蘇等，蔬菜也隨季節變化供應。原住民飲食中常見糯米、地瓜、芋頭、原生蔬菜及海鮮等，也都是具有原住民特色的料理食材，下面就讓我們端上特別值得推薦的菜單囉！



圖1. 糯米三寶手扒飯



圖2. 香菜、嫩薑及小紅蔥頭搭配三寶飯，色香味俱全。

#### 1. 糯米三寶手扒飯(圖1、2)

主要以手抓方式捏成小小飯糰的樣子，搭配香菜、嫩薑及小紅蔥頭(珠蔥)等辛香料，加上手抓時冒出的手汗帶有自然鹹味，當地族人稱之為「三寶」

(地瓜、芋頭及手汗)，因此「手」在原住民的眼中就是爸媽替我們準備的餐具，用手吃飯當然成為特別的經驗，當然體驗前一定要先洗手。



圖3. 冰冰涼涼的酸辣湯，別有一番風味。

## 2. 原住民的酸辣湯(圖3)

不同於市面上所見的酸辣湯，由部落自行種植的綠色辣椒及山上採集的竹筍，煮成的湯品再放入冰箱，夏天時喝起來更能感到清涼舒暢。

## 3. 糯米甜湯(圖4)

糯米甜湯是原住民招待朋友的必備甜品，是用釀造糯米酒時的酒粕及少許冰糖調製而來，可以讓所有的食材都能

被完整利用，減少食物的浪費。

## 4. 其他各式的蔬菜及海鮮料理

部落廚房大部分的料理皆採用當地食材烹調，其中「紫菜」及「希撈」(silao)(圖5)，就是道地原住民的風味料理。「紫菜」為潮間帶海菜，族人通稱為「海灘麵」(圖6)，細細長長的像麵條一樣，利用薑蒜調味更能吃出海洋的「原味」，令人不禁食指大動；而「希



圖4. 用糯米酒粕作成的甜湯，味道香甜、還有酒意唷！