



小米祈納福製作體驗

說明

祈納福(排灣族發音 cinavu)為原住民傳統美食，外層以月桃葉包覆，內層以假酸漿葉包覆小米、臺灣藜、芋頭、豬肉等內餡食材，類似漢人的粽子，通常於部落重要節慶時製作。



- 材料器具 | 小米 300 公克、臺灣藜 60 公克、五花豬肉 300 公克、油蔥酥 30 公克、南瓜 30 公克、鹽 2 茶匙、沙拉油 2 大匙、醬油 2 大匙、胡椒粉 1 茶匙、料理米酒 1 大匙、假酸漿葉 12 片、月桃葉 6 片、棉線 6 條
- 操作時間 | 60 分鐘 (不含前置作業及蒸煮時間)
- 適合季節 | 全年

體驗流程



一 前置作業：

將小米及臺灣藜洗淨，浸泡 4 小時後瀝乾，南瓜去皮刨絲加小米、1 茶匙鹽拌勻備用。

二 製作流程：

1. 月桃葉洗淨汆燙後泡冷水，並去除頭尾，假酸漿葉洗淨瀝乾備用。
2. 油蔥酥切碎，豬肉切成條狀，將豬肉爆香加紅蔥頭、醬油、酒、胡椒粉及鹽炒香，最後加入臺灣藜拌炒作為內餡用。
3. 月桃葉放置底層，上放假酸漿葉 2 片，上下方式疊好，依序放入小米及南瓜 2 大匙、內餡 4 大匙、小米及南瓜 2 大匙，包覆後用棉線綁緊。
4. 放入水中，水量淹過祈納福，以大火煮 1 小時即可起鍋 (圖 1)。



圖 1 | 小米祈納福



知識引導



一 小米文化代表意義？

小米是原住民族的神聖作物，原住民族群一整年的歲時祭儀，大多圍繞著小米的生命週期劃分，從播種到收割期間有許多儀式及禁忌，同時也象徵部落裡社會地位及財富。

二 阿拜、祈納福有什麼不一樣？

兩者皆是以葉子將澱粉食物包起來的食物，阿拜（魯凱族語）通常會將小米或糯米煮熟再搗成麻糬，口感較軟黏；祈納福主要是以小米及糯米原型直接包覆後蒸煮，吃起來像粽子。小米粽於排灣族語為 cinavu（祈納福）、魯凱族語 cinabu、卑南族語 inavu 或 inavuy，通常在歲時祭儀、結婚或迎賓等重要日子製作分享。

三 為什麼祈納福外面要包一層假酸漿（圖 2），有什麼功用？

假酸漿別名碧果草（圖 3），分布於全臺低海拔山坡地及平野地區，主要利用其葉片包裹食材蒸煮，如阿拜、祈納福等，含有大量植物纖維，有助於消化及消除脹氣的效用，部落耆老亦將其作為類似保鮮膜的功能使用，可使食物保存期限延長。



圖 2 | 假酸漿葉片



圖 3 | 假酸漿植株

體驗學習重點



1. 透過料理了解原民祭儀文化及傳統智慧的應用，讓不同族群間彼此更加認識，也學習如何尊重理解對方的文化。
2. 小米除了料理以外，也可做為釀酒、花環、飾品之原料。
3. 小米胚乳依據直鏈澱粉含量多寡，可分成糯性 (<5%)、低直鏈澱粉 (5-10%) 及非糯性 (>10%) 等類型。小米酒及麻糬使用糯性小米，小米粥則常使用非糯性小米。若欲分辨小米胚乳特性，可使用碘液染色方式分辨，藍紫色為非糯性，紅紫色則為糯性。本場選育品種中除了臺東選 4 號、臺東選 5 號為非糯性品種，其餘皆為糯性品種。