



報導——黃晴怡

部落觀光的美食の饗宴——文化の素朴な味に融け込む  
Delicacies in Aboriginal Communities: Flavored Simple Food  
With Culture Mixed In

## 部落觀光的美食饗宴—— 融入文化的樸實滋味

一提到原住民族，不可避免地聯想到令人難以抗拒的特色美食，原住民族委員會在2010年也選出了原住民的十大特色美食，有山玉芙蓉、刺蔥涼拌山豬肉、雷貢糕等，除了傳統的原住民餐點，也增加許多新式的菜色，讓大家更了解「原住民特色的美食」。原住民族的美食從剛摘下來的新鮮農特產品，經過簡單地蒸、煮、烤，保留食物本身的風味，同時充滿了他們文化的投射以及生活智慧，讓一道道佳餚顯得更加誘人，換句話說，我們吃進嘴裡的不光只是食物本身，也包括料理者的心意。現在很多地方都有原住民風味的餐廳，可能在車水馬龍的大道旁，或者隱身在巷弄中，當然，觀光勝地是一定見得到的，想一嚐美食的人有更多的機會和選擇，不必非得跑到部落裡才吃的到。

### 大地之母的恩賜

每到二月櫻花盛開，春天的氣息吸引許多人出外踏青，在台灣各地有許多美麗的地方值得一遊，像是桃竹苗、嘉義、高雄、屏東以及東部地區，都是原住民族的聚居地，他們結合當地的環境及自己的文化，設計不

### 小知識：【樹豆】

樹豆的阿美族語是fata'an，馬太鞍的阿美族人初到部落時，附近開滿了樹豆花，乃以此豆為地方命名。其顏色有棕、黃、黑、花等色，煮熟後味道頗佳，曾是阿美族主要的糧食之一。近年來當地居民更以樹豆開發了多種食譜以及甜點，如樹豆酥、樹豆咖啡、樹豆鬆餅等等，廣受歡迎。



樹豆的阿美族語是fata'an，阿美族人剛到馬太鞍的時候，附近開滿了樹豆花，乃以樹豆為部落命名。（圖片提供 鄭光博）



樹豆顏色有棕、黃、黑、花等色，煮熟後味道頗佳，曾是阿美族主要的糧食之一。（圖片提供 鄭光博）

同的旅遊路線和行程，讓遊客體驗原住民風情。另外，這些地方也種植許多農產品，原住民依照地形和氣候的不同，栽種適合的農作物，如大家熟悉的台東釋迦，從七月到隔年二月正是好吃的時候，四月到六月則有鮮嫩的綠竹筍及多汁的甜桃，八九月是水梨的季節，十月到十二月有咖啡、生薑及芋頭等，茶、樹豆、破布子則是一年四季都有栽種。另外，部落也可以看到平常比較少見的明日葉、佛手瓜、樹豆、飛魚乾等等，讓人有嚐鮮的慾望。

### 原汁原味的味覺饗宴

選取當令新鮮食材，經過蒸、煮、烤幾個簡單的動作，立刻讓空氣中充滿了美味的分

原住民的美食從剛摘下來的新鮮農特產品，經過簡單地蒸、煮、烤，保留食物本身的風味，同時充滿了他們文化的投射以及生活智慧，讓一道道的佳餚顯得更加誘人，換句話說，我們吃進嘴裡的不光只是食物本身，也包括料理者的心意。



子，刺激食欲。同樣取自台灣在地的食材，但原住民族對大自然的那份熟悉和同步，讓原住民特色的美食可以表現出截然不同的風味。除了竹筒飯，許多原住民餐廳會選擇摻了小米的白飯作為主食，既不失白飯原本的香甜，又能增加口感。而作為桌菜中調節口味的蔬菜，大多是使用高冷蔬菜大火快炒而成，因此保存了蔬菜本身的香甜。此時，搭配不同佐料的山豬肉料理，如馬告醃山豬肉、石板山豬肉登場，由於山豬是原住民族心目中最能顯耀個人英勇、威武特質的獵物，所以是餐桌上不可缺少的一道料理。另外像刺蔥煎蛋、生魚片、桶仔雞等，也是讓人一口接一口，欲罷不能的佳餚。最後，以當季的水果或自製的甜點，為這頓飯畫下一個完美的句點，也使我們開始期待下一頓飯。



達魯瑪克的Mathaririri廚房是一個很有趣的地方。「mathariri」在魯凱語裡代表「好」的意思，廚房由部落裡的人組成，他們到每戶人家去幫忙做菜，最後再把這些菜集中到一個地方，大家一起享用。



### 土地上的人與情

「陶甕百合春天」，位於台11線旁的花蓮縣豐濱鄉靜浦村，前方正對著美麗的太平洋，餐廳內的裝潢處處透著一股海洋味，讓人彷彿徜徉於海水之中。想當然，在這裡一定可以吃到肥美實在的海鮮，但這家餐廳最有名的其實是創意原住民懷石料理，吃過的人都豎起大拇指，就連嚴長壽也讚不絕口。陳耀忠，餐廳主人，一名住在豐濱的阿美族青年，每天早上起床的第一件事就是到海邊捕撈當天的食材，「漁獲是大地的恩賜」他一邊說著，一邊拿起阿美族獨特的三角網走進海裡。源源不絕的創作靈感來自山、海及故鄉，由於心中有著「希望原住民料理有一天也能夠成為精緻美食」的



### 小知識：【刺蔥】

學名為食茱萸，是能發出香辛氣味的重要調味品，古來與花椒、薑並列為「三香」，在台灣產於埔里高地。其葉柄及心部常呈紅色，全株有刺又有香蔥味故名紅刺蔥，其枝幹上亦長滿瘤刺，鳥兒甚至不敢棲息，又叫鳥不踏。食茱萸全株皆有利用價值，嫩芽可做蔬菜；莖、葉煎服治頭痛、感冒及瘧疾，根咀嚼於齶齒內治齒痛，存於葉片中的香精油溶於酒中，有驅風寒及去腰骨酸痛之效。在餐桌上無論生食、湯食、炸食或是釀酒、藥用，刺蔥美食名聞遐爾。

刺蔥全株有刺又有香蔥味故名紅刺蔥，其枝幹上亦長滿瘤刺，鳥兒甚至不敢棲息，又叫鳥不踏。（圖片提供 鄭光博）



以敏豆、綠豆熬煮，加入刺蔥增添香氣，是相當消暑的一道湯品。（圖片提供 鄭光博）

目標，他婉拒了許多請他到台北當主廚的邀約。憑著這股熱情和對料理的天分，陳耀忠為傳統原住民食材添加了不同的元素，呈現出新的面貌。當我們在品嚐美食的同時，也感受到陳耀忠對故鄉的眷戀。

漢人常說好命的小孩是「含著金湯匙出生」，而達魯瑪克部落的小孩是含著木湯匙長大的，在部落裡只有爸爸和媽媽兩種稱呼，每個小孩都是自己的孩子。所以每到用餐時刻，孩子可以帶著自己的木湯匙到各家吃飯。這種文化現在也成為部落的待客之道。達魯瑪克的 Mathariri 廚房是一個很有趣的地方。「mathariri」在魯凱語裡代表「好」的意思，廚房由部落裡的人組成，他們到每戶人家去幫忙做菜，最後再把這些菜集中到一個地方，大家一起享用。吃的是大鍋小米飯，用的是個人專屬的木湯匙，而桌上的菜每一道都有它的含意，和部落生活相緊扣。

靠山吃山，靠海吃海，我們都是這樣長大的。而原住民的食物以及背後的涵義，喚起了我們對大自然的熟悉感，這或許是讓食物好吃的真正原因。

### 隱身於都市和城鎮之間的美食天堂

我們可以穿上不同的衣服，說不同的語言，但只要心中知道自己是誰，我們依然是祖先的後代。隨著經濟快速發展，城鄉差距越來越大，有許多人不得不離開家鄉到城市發展。但因從小受到的教育，原住民族開的餐廳總是多了一分好

客，少了一份疏離，在燈紅酒綠的都會區裡顯得特別溫暖。因此，我們不必再為了一嚐美食大老遠跑到部落，仔細看看周圍，可能你家隔壁的隔壁就有一家原住民餐廳。上網一查，全台灣大概有一百多家以上的原住民餐廳，還不包括沒有網站的，以台東的數量最多，新北市居第二位，花蓮第三。其中以阿美族開的餐廳最多，分散於全台，其他則是依照地區不同占有不同的比例，如達悟族因地緣關係主要分布在台東，新竹則大多是泰雅族的天下。

現在都會區也陸續進駐一些原住民餐廳，它們出現在涮涮鍋或是客家餐館的旁邊，普通得像是路邊攤或是簡餐店。有些光看店名根本不知道這是一家原住民餐廳，如「金媽媽盒餐」、「三久屋」等，連食物也嘗試做成日式的口味，但推開店門，一聲「歡迎光臨」，撲鼻而來的香味還有老闆爽朗的笑聲，喚起的是來自大自然的記憶。◆

