

採訪・攝影／林謙禎

即將失傳的山地美食(2)

冬日雙嬌：小米與山芋



小米與山芋。

台灣原住民共有九族，依照民國43年內政部的分法是泰雅、賽夏、布農、邵族、魯凱、排灣、卑南、阿美、雅美族，行政院原住民委員會於87年的分法則以達悟族取代雅美族，以鄒族取代邵族，不論是依語言差異或文化特質來區分，他們都是大地的子民，早期飲食貧窘而平淡，但懷抱著敬天又樂天的個性，水煮野菜裹腹也怡然自得。

北部山地的泰雅族、賽夏族就地取材以竹筍居多，較接近平地的泰雅族懂得把米粟分為有黏性、無黏性的兩種，用石碓打去米殼後，煮成粥飯，在祭典時用以製餅，長途外出時必備米餅，米飯冷卻後，混摻鹽巴和肉末，過一、兩天再吃，視為珍味。泰雅族釀酒時以白麴當做釀製小米酒的酵母，須先蒸熟小米酒，喝酒時拿竹杯盛裝、飲用，無比舒坦而愜意，賽夏族平日吃的是水煮野菜，到了狩獵或慶典時才能吃肉，不但釀小米酒，也釀水果酒。

中部地區的鄒族以小米、甘薯、山芋、米為主食，用火燒烤的竹筒飯香軟可

口。中部和平鄉也有泰雅族，小米孕育滋養了族人的生命，在斜坡、陡峭山林中都可看到堅挺的小米長出，生生不息；南部地區的魯凱族、排灣族則吃小米和山芋；台東平原的布農族、卑南族，東海岸的阿美族人主食是稻

米、甘薯、芋頭，也擅長採食野菜，藉山胡椒等辛辣物刺激食慾；布農族把玉米磨粉製成餅或粽，嚼煙草可是無可替代的至高享受；靠海的阿美族人漁獲物不輸平地人的珍饈海味，只不過料理技藝尚待迎頭趕上。

屏東排灣族以稻、粟、芋頭為主食，芋頭蒸熟乾燥後可以儲存半年，是遠行的乾糧，也是待客的香脆零食。他們喜歡把小米摻著肥瘦豬肉、花生、芋頭乾為餡，用草葉包起來蒸熟就是山地粽子奇拿富，不僅好吃，且比糯米粽子好消化，檳榔是另類零食，咖啡是新興的藝術、浪漫的飲品，竹器用做食器，相當普遍。

屏東縣來義鄉屬於排灣族聚落，前任鄉長、現任縣議員連正勝，一向帶領族人發展文化傳承和聯外觀光產業，希望在族群融合、相親相愛中，仍能維繫既有的部落精神。

連正勝說，全鄉有7個村，人口男性約4200人，女性約3700人，種植小米、愛文芒果、甘藷、芋頭、花生、相思樹、油桐

樹、麻六甲合歡等，土質貧瘠，能提供農業耕作的土地非常有限，特產溪蝦、溪魚、阿拜、酸肉、山蘇等野菜。

他坦言，古早時期的原住民只求溫飽，尚無色香味俱全的美食概念，也不會花腦筋去研發，所以像小米粥、小米酒、山地麻糬、山地粽子、野菜粥、芋米餅經久流傳，在口味上和精緻度上並無多大改變，有改變的是衛生習慣與製作方法，例如這道「希撈」，古法是取魚肉、魚卵、魚內臟、豬肉、豬內臟等，用鹽搓揉浸泡幾天，加小米酒密封在罐內，一個月後即可

食用，招待客人最具誠意，但說來十分恐怖，伸手去撈要有肥蛆才是上好的「希撈」成品，當然，現在的「希撈」早都改成醃製法了。

別小看山地美食的內涵，小米粥融入了原住民知足常樂的本性；政府開放民間釀酒，原住民小米酒的釀造技術頓獲重視；原住民採來充飢、強身的野菜，如今成了時髦的高纖野味，如山蘇、黃藤心、龍葵、過溝菜蕨、箭筍、山藤花、山苦瓜、石蓮花、檳榔心、山藥、通天草等。原住民美食充滿著腳踏大地的健康取向，同時蘊涵著知足常樂的生活智慧，日子過得簡單，也是一種美感。

鄉

食譜示範：瑪雅自然生活館

地址：台中市西區精明街12號2樓 電話(04)23256700

小米粥

材料

小米2碗，芋頭200克

作法

- 1.把小米放入鍋裡，加500cc煮滾煮稀。
- 2.把削皮、切成小丁的芋頭倒入小米鍋裡，如果放入蒸熟後乾燥的芋乾是最傳統的作法。
- 3.要吃的時候，略調鹽巴或糖，可以撒上花生粉，更香。



主廚 TIPS

現代化的小米粥可以加進龍葵野菜葉，有清肝去火、解毒利尿的功效，龍葵是茄科家族的一員，俗稱烏甜仔菜，是路號邊、田間、山上隨處可見的野菜，易生長，全然不須施灑農藥，味道甘甜，果實紫黑色，但略帶毒性不宜多吃。



冬日芋粥

材料

米2碗，芋頭300克，花生粉1小碗，薑湯1碗(佐粥禦寒用)

作法

- 1.把白米放進鍋裡，加水500cc。
- 2.芋頭削皮後切小丁，倒入米水鍋中，煮成稀飯，現在則先把米煮成稀飯，再拌芋乾。
- 3.倒花生粉到芋粥上，要吃時略加攪和，最適合冬日之際佐著薑汁食用，暖身防感冒。



主廚TIPS

芋粥和小米粥有異曲同工之妙，建議買來的芋頭可先切丁後略炸熟，更增香氣。



竹筒飯

材料

白米2杯(指的是量米杯的量)，水300克，醬油少許，白胡椒粉少許，竹筒容器3個

作法

- 1.白米加水煮成飯，以醬油、白胡椒粉調味。
- 2.把飯塞進竹筒容器內，空心開口的一端蓋上錫箔紙後，用棉線等物綁好固定。
- 3.把竹筒直接放在爐火上燒烤，烤到熟成飄香為止，可把竹筒架定在爐火上烤，才不會手痠或被燙到，現代化的方式則大幅利用烤肉架一類爐具更便捷。



主廚TIPS

為竹筒飯加料，蛋、竹筍、芋乾、花生、肉片或肉末都是很受時下年輕一輩原住民歡迎的。

奇拿富粽子

材料

小米2杯(指的是量米杯的量)，水300克，豬肉切絲50克，魚肉切絲60克，花生粉1碟，芋頭切丁60克，月桃葉21片

作法

- 1.小米加水煮成一鍋飯，攤開三片月桃葉在桌上，略有重疊，才能包得住粽子，把小米飯倒上去，每個粽子都以適合的小份量為限。
- 2.接著放上芋丁，放上魚肉，放上豬肉，放上花生粉。
- 3.把月桃葉由兩側往中間包起來後，再把尾端往上折起，然後把上端也往下折起，形成長方形筒狀，以棉繩或蝦夷蔥、蔴羅等細長形植物葉子為綁繩，綁好粽子。

主廚TIPS

在山裡，月桃葉到處都是，也可使用粽草葉或艾草葉、細長形芋葉、荷葉包裹奇拿富。

吃奇拿富粽子，搭配著喝小米酒，舂米後蒸熟發酵來製酒，玻璃瓶裝的小米酒、竹筒裝的糯米酒帶來微醺的感覺，暫以忘憂，偶而，在米食的溫香中，也該和達觀的山地朋友們一起跳舞喝酒，感受晶亮星空下的純然暢快！

