



T a r o k o

高山上的農耕知識 大同大禮部落

地處海拔 1100 公尺以上的大同部落，舊稱砂卡礑（Skadang），太魯閣語是「臼齒」的意思。在陡峭的山上，是一塊難得的緩坡之地。這裡在日治時期曾設有駐在所，並且被規劃為蔬菜種植區。由於地理環境的特殊，太魯閣族人依照地勢在這裡種植（高冷蔬菜、箭筈、蕗薹、山胡椒（馬告））。還有日常傳統主食小米、地瓜、芋頭、玉米等，維持著傳統農事耕作。雖然曾有遷移下山的政策，但是部落族人仍然掛念山上的家，一些耆老回到山上居住，繼續維持農耕，偶爾下山補充日常用品。

大同大禮部落是目前少有，沒有公路可以直達的部落。要來到這裡，只能靠雙腳一步步前往。並隨著山勢陡上跟陡下，一切日常所需，皆仰賴人力背負上來，或是借助流籠運送。對這裡自然環境的變化，族人總是特別敏感，因此師法自然運行，遵從傳統耕作，展現與自然共榮共存的生態智慧。

MASU 小米

學名：*Setaria italica*

小米曾是許多原住民重要的傳統主食，維繫著族群生存的命脈，在神話、歌謠、甚至是祭儀，小米都有著神聖的地位。

小米在太魯閣語為 masu，是過去的主食，現在因為居住環境及飲食的改變，小米的種植也產生很大的變化。地處高山的大同部落，目前已沒有耕種糯性小米⁽¹⁾，僅剩梗性小米⁽²⁾。太魯閣族人 Yaya 每年在山上種下一小把，即使收成不多，仍依循時節，在春天的時候，整地播種。保留住這古老的種原，也維持種子的新鮮，收成即掛在屋簷下。

用虔誠的心照顧小米的 Yaya 曾說：「我們做每件事都有他的價值，照顧土地、照顧植物。土地會長出健康的植物，就像在照顧我們自己一樣」。種植小米在耆老心中，是生活信仰的傳遞。也是一年種植作物，重要的開始。



照顧土地就是在照顧我們

太魯閣族

神話傳說：每個族群都有關於小米的傳說，有的小米從天上来、或地底尋得。是洪荒時僅剩的種子…還有各種藏種攜帶小米的故事。

在太魯閣的傳說故事裡⁽³⁾則是小米變成鳥的故事。傳說在很久以前，只要用半粒小米，便能煮成一鍋飯。有族人覺得麻煩，一次煮了一粒。整鍋小米粥滿了出來，滿出來的小米瞬間都變成了鳥，飛向天空並說著：「偷懶的人們，今後必須要努力地耕作。當小米快成熟時，成群的鳥會來吃你們的小米。」雖是傳說，也說明種植小米，在收成時最擔心的就是小鳥來啄食了。

農事管理：Yaya 回憶起小時候，看過巫師進行小米播種儀式。儀式會在天未亮的清晨舉行，過程肅穆安靜。將進行過儀式的小米，帶回田地播種。之後再開始種植其他的作物，同時也宣告春耕的來臨。

灑種之後的小米，待抽芽長至 10 公分左右。便進行疏苗，期間都以人力除草。直到夏季小米抽穗，再以人力驅趕小鳥。傳統的驅鳥方式，會一端繫繩，一端綁上會發出聲響的物品，像是竹片等。當拉動繩繩，利用竹片發出的響聲，來驅趕小鳥。





大同部落留種的小米。

族語	太魯閣	布農巒群	布農郡群	阿美	撒奇萊雅
小米	masu	maduq	maduh	hafay	habay

註 1 糯性小米，於慶典使用，製作釀酒及小米糕，糯米小米煮起來較容易黏稠。

註 2 硬性小米，於日常食用，像飯一樣，硬性小米煮起來較不具黏性。

註 3 佐山融吉，1915-1921，《蕃族調查報告書》（第四冊）。臺北：臺灣總督府臨時臺灣舊慣調查會。

太魯閣族



太魯閣神話故事，小米變成鳥的傳說，參照 p11。

插畫師薛丞軒畢業後移居花蓮，擔任多項部落策展及插畫，為本書主要插畫繪製。

T a r o k o

bunga 地瓜葉地瓜葉

學名：*Ipomoea batatas*

地瓜曾是太魯閣族重要的主食之一，相較於小米的一年一穫，地瓜、芋頭、玉米提供日常的飽足。也因此成為感恩祭 Mgay Bari⁽⁴⁾ 時獻給祖靈的農作物之一。在獻上感恩的同時，也祈願作物的豐收。

農事管理：在大同部落種植 20 餘年的 Yuli 分享：「山上種植地瓜 維持傳統耕作，同一塊土地不連續耕作」。每年會換區域輪作，適時讓土地休養生息。田間整理 方式以人工除草，但草長得很快。經常要撥開草翻找，才能看見作物，每次翻找都像發現驚喜般，Yuli 阿姨一邊說著一邊笑著介紹。我想這應該是傳統又自然的草生栽培吧！目前在山上的種植的地瓜，有傳統的白皮白肉地瓜，還有紅皮黃肉地瓜兩種。

傳統飲食：族人食用地瓜多以塊根蒸熟食用為主。早期在部落，地瓜葉沒有拿來食用，主要用於餵養牲畜。地瓜提供了小米雜糧主食之外的日常飽足。

工藝文化：紋面在太魯閣是勇氣與榮譽的象徵。紋面使用的染料⁽⁵⁾，早期取自於鍋灰。鍋灰是黑色的，將含有葉綠素的汁液與鍋灰一同攪拌，顏色會轉成深藍色，即可使用。富含葉綠素的地瓜葉也是可以使用於紋面的顏料之一。





白皮白肉地瓜與紅皮黃肉地瓜。

族語	太魯閣	布農巒群	布農郡群	阿美砂荖	阿美奇美	撒奇萊雅
地瓜	bunga	hutan	utan	fonga'	konga'	tubah
地瓜葉	wahir bunga	kabuu	kabu	kopir	ludas	kawpil

註 4 Mgay Bari 感恩祭，在祭儀時獻上帶著的小米、玉米、地瓜、芋頭、豆類等所有今年要種的種子，獻給祖靈希望今年農作豐收，族人工作生活順利平安，最後獻上感恩。

註 5 田哲益（達西烏拉彎 · 畢馬），（2020），《太魯閣族神話與傳說》。台中：晨星

sari 芋頭

學名：*Colocasia esculenta*

太魯閣族的芋頭曾是主食之一，山上的芋頭多為旱作。沿著同禮古道上山，山壁的鬆軟土石邊，都能看見野生的山芋⁽⁶⁾但山芋較少被族人拿來食用。

在大同部落耕作的芋頭有兩種，一種是紫梗芋頭，另一種是千年芋。食用時採收地下莖的部位也有所不同，紫梗芋頭採集芋頭梗及地下莖的整株母芋。千年芋則採收母芋旁邊的子芋來食用。

農事管理：由於地處山間，平地較少，會選擇緩度較緩地方種植。進入家戶耕作之後，則在自家附近菜園種植。平時整理以人工除草鬆土，但是山豬也喜愛芋頭的滋味，經常搶先一步在族人採收時先品嚐。

傳統飲食：芋頭收成時，將子芋取下蒸熟食用，母芋會長出許多小芽，可再整理後再種回土地，傳統飲食上除了拿來蒸食，還會將芋頭加上糯米，製作成芋頭糕食用。

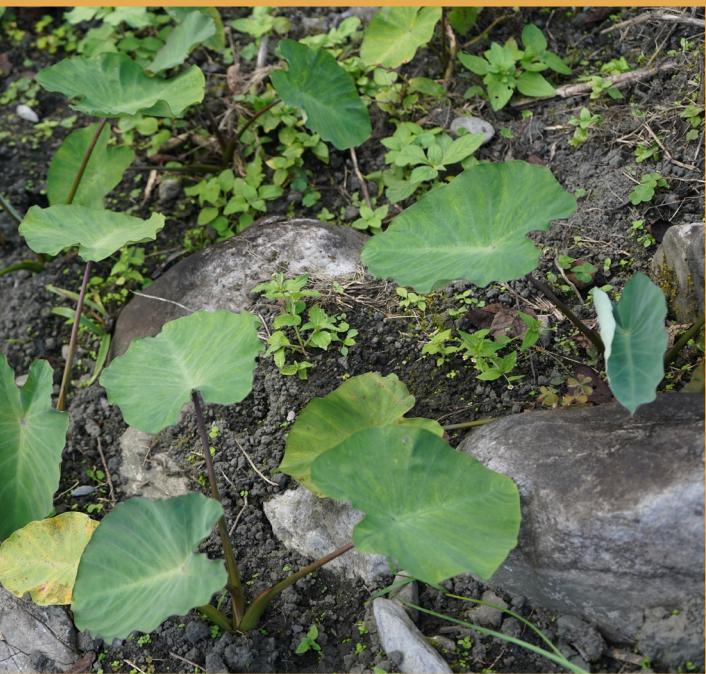


傳統芋頭

族語	太魯閣	布農	阿美砂荖	阿美奇美	撒奇萊雅
芋頭	sari	tai	tali	tali	tali
芋頭梗	wahir bunga	buqbuq	fahuk	lulu	bahuk

註 6 山芋為台灣青芋，早期糧食較少時，族人也會採集食用，目前已較少採集食用。

太魯閣族



T a r o k o



太魯閣族食用的玉米，與現在坊間常見的甜玉米不同，是未經改良的品種，屬於傳統的硬質玉米。這種玉米成熟時候甜度並不高，族人會在採收後將玉米吊掛在屋簷下曬乾。一方面便於保存儲糧，一方面也是自然留種，於來年播種時種下新鮮的種原。自然曬乾的玉米也成為高山族群太魯閣族、布農族特有的飲食文化⁽⁷⁾

農事管理：早期種植玉米跟許多蔬菜都承襲古老耕作方式。在山裡芒草總是長得特別高大，有時還會刻意留下一區任其生長。等到要整地時，將芒草割除，芒草自然乾燥之後，再以引火燒墾方式，將灰燼拌入土裡，鬆土理田。族人分享這是土地最天然的養分，這樣播種之後，即使不用施肥，作物都能自然健康的長大。

Yaya 說：「即使現在礙於法令，不能燒墾，仍堅持不在土地上加入化學肥料，依然用照顧土地的方式耕作，拉長時間讓作物自然長大」。是 Yaya 觀察環境所做的調整。

Yaya 還說：「種田整地的時候，我會在旁邊種樹。樹下可以休息，也可以知道氣候的變化」。



族語 太魯閣 布農巒群 布農郡群 阿美 撒奇萊雅

玉米 sqmu pu-i acipul ‘airay kubkub

註 7 太魯閣族將硬質玉米用杵臼打碎，加上打獵來的山肉、當季豆類熬煮成一鍋玉米濃湯。布農族將硬質玉米搗碎，煮成濃稠如粥狀的玉米粥。

太魯閣族

一喝就捨不得離開餐桌的湯！！



飲食文化：在玉米收成之後，將玉米曬乾，除了保種之外，也是太魯閣族製作傳統料理，玉米濃湯重要的原料。取下曬乾的玉米，用杵臼打成細小顆粒狀，再加入綠豆（綠豆以前是下山以物易物來的，平常難得。因此也是拿來招待貴賓的食物，有時還會依照季節加入當季豆類。綠豆在玉米濃湯裡擔任畫龍點睛的角色，熬煮後與食材融合成特別的風味）。當然還要加入打獵來的山肉，現在沒有山肉，會改加入排骨、或是豬腳等。經過 3 個小時以上的熬煮，玉米濃湯呈現濃稠狀，而硬質玉米口感 Q 軟，

與豆類混和後，增加了不同香氣的層次。熱騰騰自然濃稠的一鍋玉米濃湯端上桌，家人親友圍著一起吃。對於高山的太魯閣族，這道湯是親友團聚，或是對貴賓盛情款待的濃湯，既溫暖又飽足。

吉洛牧師分享：「我們太魯閣族喝這道湯，很難離開餐桌。因為喝湯比較快肚子餓，喝完聊一下天，一站起來覺得好像餓了又再喝一碗。也是因為這湯太好喝了，那個味道，讓我們一碗接一碗，捨不得離開餐桌」。

T a r o k o

原味上桌部落懂吃

1



3



2



太魯閣族



T a r o k o

如果說進入農耕是飲食生存需要，那麼廣泛用於日常生活用品所需，最重要的植物就是黃藤了。黃藤與原住民生活關係密切，用於日常器物的編織，家屋樑柱綑綁。舉凡藤床、藤帽、裝物品的盛器、背獵物的背簍等，都與黃藤息息相關。

生態智慧：黃藤植株幼苗在山林間長滿密刺，攀附著樹木生長。隨著時間長到一定的高度之後，底下的黃藤刺逐漸消失。刺消失的黃藤，便露出可採集使用的藤條。太魯閣族藤編工藝師都姆恩曾說：「觀察山林間的藤，是用年來計算的」。黃藤生長緩慢，要看黃藤生長攀樹方向，找尋採集點。攀在樹上的黃藤，與樹木緊密纏繞。在採集黃藤時，除了彼此互相合作，費盡力氣拉下藤條之外，更要熟悉地理環境。才能安全取得藤條。這份進入山林的智慧，展現在日常觀察中。而向陽生長及背陽生長的黃藤，藤條的質地在編織時呈現就會不同。藤條的粗細也在採集處理過後分類成藤皮、藤肉、藤條，分別使用於不同器物的編織及家屋建築綁繩。

工藝文化：從採藤開始到理藤，進而完成編織，是一連串傳統智慧的延續。都姆恩父親是太魯閣族著名的藤編工藝師，她高中開始就跟著父親教學擔任翻譯。父親離世之後，這份思念之情，循著藤編牽起與父親的連結。從每日編織鑽研到教學，承接了父親精湛的藤編工藝。每次活動都是家族分工一起完成，黃藤也像繩索，緊緊繫住一家人。推廣太魯閣藤編，成為家族共同努力的目標。太魯閣族入山採集黃藤，一次只採集需要的數量，不過多採集。新鮮黃藤採集下來之後，依照要編織使用的長度進行分類整理，不須經過曬藤，可直接使用於編織上。

族語 太魯閣 布農巒群 布農郡群 阿美 撒奇萊雅

黃藤 qwarux quaz huaz 'oway uway



blbul

香蕉

學名：*Musa × paradisiaca*

香蕉是太魯閣族人必備的植物之一，通常香蕉會種植於家屋附近，或是穀倉周圍。

農事管理：平時採粗放管理，而開始結果的香蕉易於傾斜，這時要架上竹子支撐。結完果的香蕉，植株如果老化，會在整理時將其砍下，底下小芽會延續長出，再給予天然落葉肥堆照顧生長。

傳統飲食：香蕉飯最早是族人上山打獵的便當，耐保存、易於攜帶。早期使用的是野生山蕉或是芭蕉，現在大多使用容易取得的香蕉。製作香蕉飯時，先將香軟成熟，外皮已有斑點的香蕉，與浸泡過的糯米拌勻，再將香蕉葉用熱水煮軟（昔日在野外，亦可升火讓香蕉葉受熱烘烤軟），使纖維軟化。再放入拌勻好的糯米香蕉，將其蒸熟，就會聞到融合香蕉葉香氣的香蕉飯。蒸熟的香蕉飯不管是冷食、熱食都有不同風味，可放幾日不壞，也便於獵人打獵時攜帶。

香蕉飯同時也是節慶或是親友來訪時準備的食物。善於分享的族人，通常一次做好很多數量，自己家人共享也分送親友。

香蕉葉平常可用於食物鋪墊是天然的餐盤，亦可包裹獵物分送親友。

族語 太魯閣 布農 阿美 撒奇萊雅

香蕉 blbul bunbun pawli pada'



太魯閣族

原味上桌部落檳吃





山胡椒太魯閣語 mqrig(音：瑪格力)，也是大家熟知的馬告，是天然的調味料。將新鮮的 mqrig 果實一口咬下時，頓時嘴裡會有香茅與檸檬的香氣，口腔還會有胡椒的辣味，多層次的味道相當迷人。曬乾的果實與新鮮果實，風味都不同，近年更躍上國際，有山林裡的黑珍珠之稱，用於料理及烘焙驚艷國際。

最早在大禮部落種植山胡椒的阿楚分享，山胡椒是大自然的恩賜，當土地經過燒墾整理之後，mqrig 的種子，是最快從土地裡發芽出來的。為什麼說它是大自然的恩賜呢？因為 mqrig 種子是靠小鳥

吃下果實之後，隨著小鳥排便來播種的！

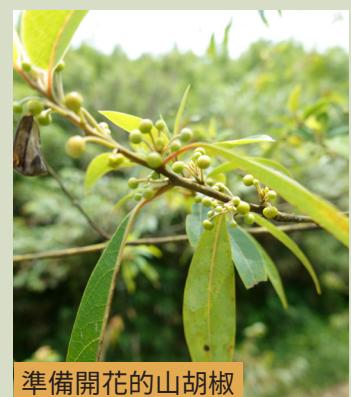
農事管理：阿楚試過很多方式來育苗，發芽狀況都不好，但經過燒墾之後，這樣天然野生種子發芽取得的苗最健壯。當山胡椒小芽冒出後，先使用竹子圍起保護，避免砍草時傷到剛生長的枝幹。種植第四年之後，才開始觀察是不是可以採集果實，在六月初剛結果時先品嘗，剛開始是柔軟的漿果，等吃到中心有籽的感覺，表示果實成熟。如果果實中心仍像漿果般，就表示還沒成熟。採收時需靠人力採收，並且要順著枝葉生長的方向採收。如果為了採收方便貿然砍下，樹木會受傷，



採收下來的山胡椒

族語 太魯閣 布農巒群 布農郡群 阿美 撒奇萊雅

山胡椒 mqrig maqav mahavlukis imuc imuc



準備開花的山胡椒

太魯閣族

下一年便不結果，像是樹木內部自己在進行修復一樣。因此照顧山胡椒跟人一樣，要照顧它的情緒，觀察它的生長，這樣才能年年收成。

生態智慧：生長在大同大禮的山胡椒，從大禮部落、立霧山、到大同部落，生產出的山胡椒氣味芳香都不同，有胡椒味濃烈亦或香茅氣味特別明顯的，部落各自發展不同特色的料理。雖然風味各有不

同，但是相同的是，採收期只有一個月，當果實在樹上轉紅，便不再持續採收，因為族人說，轉紅的果實是要留給小鳥吃的！是小鳥帶給我們發芽的 mqrig。



採收一個月之後，樹上的 mqrig 就會留給小鳥吃。

阿楚：樹也是會有情緒的，要用呵護的心情來照顧

初見蕗蒿大概會覺得，蕗蒿長得既像蔥又像蒜，基部外觀看似小型的蒜頭，剝開時又具有洋蔥般的鱗莖，葉子跟蔥葉一樣呈現中空狀態。初春時節在傳統市場便會看見，蕗蒿被整理成一束一束的在攤子上販賣，部落都說這是我們抗病毒的蔬菜。

農事管理：在每年夏季過後大約 8 月底開始準備種下蕗蒿，隔年春季即可收成，平地 3 月春季時即陸續採收。位於山區的大同部落，日夜溫差大，蕗蒿生長較為緩慢，收成期通常也較平地晚 1 個月，但是個頭渾圓飽滿，味道也比平地蕗蒿嗆辣些。於山區淺坡上沿著坡地種植蕗蒿，採粗放管理，有時也會與其他農作物混耕。種下蕗蒿後，通常會一邊除草一邊鬆土，草除完了，土壤也撥鬆了。鬆土利於蕗蒿生長，也是族人種植時的體悟。

飲食文化：在部落蕗蒿最經典傳統的吃法是，沾點鹽略為醃漬後生吃，口感清脆帶著辛辣感，但是味道不像蒜頭那樣辛辣，有時也會搭配醬油，族人會將其涼拌，助於增加身體免疫力。

族語 太魯閣 布農巒群 布農郡群 阿美砂荖 阿美奇美 撒奇萊雅

蕗蒿 qusul salupinasaq salupinasah lokiyo^ lakiyo^ lukiw





市場上整理好準備銷售的落蒿。

9月初種下的落蒿。

T a r o k o

djima 桂竹

學名：*Phyllostachys makinoi*

單枝散生的桂竹，在大同大禮亦是常見的作物之一。斜坡地形利於排水，但也要注意土壤的流失，因此鋪葉覆土，疏通排水都是日常觀察管理的功課。快速生長的桂竹，在部落也是廣泛應用的作物。

農事管理：山上竹子種植初期，最擔心野生動物，野生動物會吃竹子剛發芽的嫩心。長成之後，需要用落葉覆土，避免竹子根系外露，還要注意日常的除草，保持竹林內的通暢。沒有管理的桂竹園，凌亂不易採收之外，也會逐漸荒廢。

飲食文化：族人取三年生的桂竹竹節，拿來製作竹筒飯。先將浸泡過的糯米，放入桂竹內，在烹煮同時，竹香米香隨熱氣蒸騰撲鼻而來。桂竹內壁上的竹膜，覆在糯米上，品嘗起來，別有一番滋味。是節慶的重要飲食。

工藝文化：竹子能製弓，還有箭、傳統樂器口簧琴。5年生的竹子質地堅硬，族人會觀察竹節的顏色，取竹子使用於建材上，拿來蓋家屋。傳統屋頂也是使用桂竹，將竹剖半再合抱編排，這樣的方式利於排水，屋內的家具以及烘烤架也可以使用桂竹來搭建。



工藝文化：製作傳統樂器口簧琴



族語	太魯閣	布農巒群	布農郡群	阿美	撒奇萊雅
桂竹	djima	kankunanan	kangkunanan	tekes	angsi



原味上桌部落慢吃

1



3



浸泡好的糯米放入桂竹內，大約放入 8 分滿，上面再加水。

2



4



放入大鍋煮熟，就是便於攜帶的竹筒飯。

T a r o k o



山棕在以往也是太魯閣族日常使用廣泛的植物之一。像是耕地上休息的工寮，或是獵人上山打獵搭建的獵寮，山棕都是就地取材使用的材料之一。而族人的生態管理智慧，也體現在山棕的整理上。

生態管理：日常需要使用山棕時都可以入山採集，但是在夏季山棕結果時，族人會盡量避免在此時採集。因為山棕果實，散發出甜美的氣味，是白鼻心及其他野生動物及鳥類的食物。野生動物覓食聚集，一方面維持生態平衡，一方面也休養生息，夏末進行山棕整理，將底下較成熟的山棕葉連葉柄取下，連著葉柄的黑棕也會一起剪下，整理山棕生長空間。

工藝文化：山棕葉可製作成掃把，不同族群皆有使用山棕製成的掃把，布農族語山棕為 asik 意思就是掃把。另將山棕柄皮取下晾曬，也是很好的綁繩及編織材料。黑棕也可製成掃把及刷子。

族語 太魯閣 布農 阿美砂荖 阿美奇美 撒奇萊雅

山棕 pdu asik falidas sadegaw balidas



於山棕葉柄基部包覆生長的黑棕，採集分類之後，可製成刷具、黑棕掃把等。



生長於山林田野的山棕。

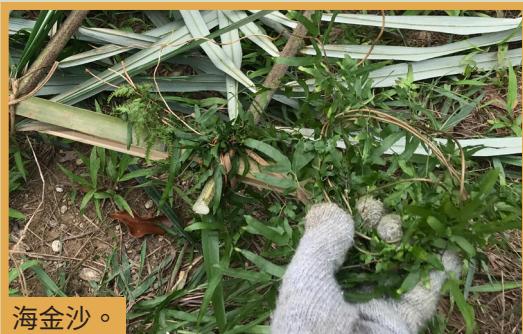
用山棕蓋一座工寮



採集的樹幹及山棕葉。



樹藤。



海金沙。



山棕葉做成覆蓋的屋頂及兩邊牆面。



- 1 先將採集材料分類好 (所需材料：山棕葉、附近採集樹幹、竹子、樹藤、海金沙)。
- 2 支撐工寮兩側的樹幹，需在地上挖洞埋入樹幹基部固定，再搭建屋頂。
- 3 使用樹藤及海金沙來作為固定的綁繩。
- 4 用竹子夾入山棕葉，再用樹藤或是海金沙固定，來當屋頂。