

東海大學餐旅管理學系碩士論文

消失中的飲食：探究都市阿美族之年
長者飲食樣貌——以野菜為例

Vanishing Diet : Searching for the appearance of Diet of
Amis Tribe' s Elders – The case of Wild Vegetable

碩士班研究生 王運之
指導教授 李貴宜 博士

中華民國一百零六年十二月

東海大學碩士學位論文

口試委員會審定書

東海大學餐旅管理研究所 王運之君所提之論文

消失中的飲食：探究都市阿美族之年長者飲食樣貌—以野菜為例

係本委員會審議，認為符合碩士資格標準。

論文口試委員會

召集人 黃慧君

委員 黃慧君

朱惠玲

李貴臣

所長 李貴臣

中華民國 106 年 11 月 27 日

誌謝

經歷了七個學期，過程中休學又復學，總覺得求學之路走得坎坷，一邊工作一邊讀研究所真的不輕鬆，但不管怎麼說我的論文終於完成了，還是覺得滿值得的。

很感謝李貴宜老師在學生決定去留之際給我繼續完成論文的動力，李老師往往能在學生焦點模糊、結構發散之際，以精闢言簡的方式，讓學生找到方向感。也感謝黃慧君老師與朱惠玲老師從預口試到口試對學生的指導與鼓勵。另外也感謝本研究的訪談者們，由於他們無私的分享與耐心的解釋本研究才能順利完成。

感謝家人對我研究所兩年的資助。一個人在外面生活加讀書是辛苦的，所以我想感謝我自己和我的伴侶，感謝自己的堅持，也感謝我的伴侶對我的陪伴。

王運之 謹誌於

東海大學餐旅管理所

中華民國一百零六年十二月

消失中的飲食：探究都市阿美族之年長者飲食樣貌——以野菜為例

中文摘要

民國 50 年起，臺灣社會經濟模式由農業經濟轉型為出口導向的勞力密集型產業，使得許多阿美族人陸續遷入都會區居住、工作，因而形成「都市阿美族群」。本研究是以都市阿美族年長者為研究對象，研究目的為：1. 探究都市阿美族年長者野菜飲食現況；2. 探究都市阿美族年長者野菜飲食傳承現況，及探討其中產生的飲食認同感。

本研究取樣範圍為原生於花蓮至台東一帶，50 歲以上且為「第一代」到都市的阿美族人。阿美族年長者保留較多部落記憶，對自身文化與認同了解也較深刻。

本研究採用立意取樣設計，選出五位受訪者進行個別深入訪談，以回應研究問題。研究結果發現：自幼受過原鄉文化洗禮的阿美族年長者，飲食習慣仍不失其原住民主體性，都市阿美族年長者依舊保持著「吃草的民族」之雅稱。但其後代從出生到成長均在都市之中，失去了與母文化涵養的機會，其生活習慣與飲食習慣均與漢人相似，野菜飲食在都市阿美族的日常生活傳承是存在著失傳危機。但是在養生風潮與野

菜餐廳的興起，改變了阿美族野菜的内涵與傳承模式。

阿美族野菜飲食代表著一種「精神文化」與「生活智慧」，不同環境，不同族群，有不同的風貌與感動，所衍生的飲食文化，值得我們尊重。研究結果可將阿美族飲食文化與對自然感受力、環境的省思一併傳承下去。

關鍵字：都市阿美族、年長者、野菜、飲食樣貌

Vanishing Diet : Searching for the appearance of Diet of Amis Tribe' s Elders - The case of Wild Vegetable

ABSTRACT

Since 1961, the economic model in Taiwan society has transformed from agricultural economy to export-oriented, labor-intensive industries. That has made it to have many Ami tribal people, one after another, move into the metropolitan areas for work and living and then those people are to form “metropolitan Amis”. The objects of this research are Ami elders. And the purposes of this research are: 1. to explore the Ami elders’ conditions of wild vegetable diets; 2. to explore the existing situations of metropolitan Ami elders’ wild vegetable diets’ heritage and the ethnic identity, derived from both of which.

The sampling area of this research is based on those who are Ami elders, natives of Hualien and Taitung, above 50 years old - the first generation of aboriginal people living in the cities. Those Ami elders could remain more tribal memories and more profoundly realize and identify their own culture.

In this research adopting the purposive sampling, in-depth interviews were conducted to collect narrative data from 5 interviewees to respond to the research questions. The research result is that Ami elders, having gone through a hometown cultural baptism since young, have still kept their diet habits without loss of aboriginal subjectivity. Therefore, Ami elders still remain an elegant name, called “ethnic people eating grass”, But the Ami young generation, born and growing up in the cities, could lose the chance of being well-bred in their mother culture. Their living and diet habits and Han Chinese’s are similar. There is a crisis of loss of heritage of wild vegetable diets in metropolitan Amis’ daily life. But nowadays the regimen wave and the wild vegetable restaurants are at rise, which has changed the inner

meaning of Ami wild vegetable diets and the model of heritage.

The Ami wild vegetable diets represent a kind of “spiritual culture” and a kind of “life wisdom”, in which there are different appearances and inspiration in the different circumstances and ethnic groups, and which then derive the diet culture, deserving our respect. The research result is that we can make the Ami diet culture, the sensibility in nature and the reflection in environment be all together passed down.

Key Words : metropolitan amis 、 elders 、 wild vegetables 、 diet appearance

目錄

第一章緒論	1
第一節、研究背景與動機.....	1
第二節、研究目的.....	3
第三節、研究貢獻.....	4
第二章文獻回顧	5
第一節、阿美族人口現況.....	5
第二節、原住民年長者.....	7
第三節、阿美族飲食樣貌.....	8
第三章研究方法	25
第一節、研究架構與流程.....	25
第二節、研究場域與研究對象.....	27
第三節、研究信效度.....	28
第四節、研究與分析方法.....	29
第四章研究結果	33
第一節、都市阿美族食用野菜現況.....	33
第二節、都市阿美族野菜傳承.....	38

第三節、阿美族野菜與飲食認同感.....	41
第四節、野菜飲食對社會之影響與關係.....	46
第五章結論.....	54
第一節、研究發現.....	54
第二節、研究建議.....	57
第三節、研究展望.....	58
第三節、研究限制.....	59
參考文獻.....	61
附錄.....	67

表、圖目錄

表：

表 2-1 阿美族傳統飲食文化表.....	17
表 2-2 阿美族野菜相關書籍表.....	18
表 3-1 受訪者背景資料表.....	27
表 4-1 食用野菜頻率表.....	35

圖：

圖 2-1 麵包樹.....	11
圖 2-2 麵包樹.....	11
圖 2-3 樹豆.....	11
圖 2-4 樹豆.....	11
圖 2-5 朝天椒.....	12
圖 2-6 朝天椒.....	12
圖 2-7 野苦瓜.....	12
圖 2-8 野苦瓜.....	12

圖 2-9 翼豆.....	13
圖 2-10 翼豆.....	13
圖 2-11 油菜花.....	13
圖 2-12 油菜花.....	13
圖 2-13 落蕎.....	14
圖 2-14 落蕎.....	14
圖 2-15 芋頭.....	14
圖 2-16 芋頭.....	14
圖 2-17 山蘇.....	15
圖 2-18 山蘇.....	15
圖 2-19 龍葵.....	15
圖 2-20 龍葵.....	15
圖 2-21 咸豐草.....	16
圖 2-22 咸豐草.....	16
圖 3-1 研究流程圖.....	26
圖 4-1 樹豆甜湯.....	46
圖 4-2 大鍋菜湯.....	47

圖 4-3 黑甜菜湯麵.....	47
圖 4-4 鹽漬朝天椒.....	48
圖 4-5 川燙地瓜葉.....	48

第一章緒論

第一節、研究背景與動機

原住民是台灣土地上最悠久、最古老的民族，然而從明鄭時期以來，以閩、粵為主的漢人移民，加上荷蘭、西班牙的殖民時期，以及甲午戰爭之後日本文化的介入，國民黨遷台後漢人陸續抵達台灣，帶來了高水平的漢文化，如今台灣已發展成為漢文化為主體文化的社會，在主流文化中原住民傳統文化逐漸趨於弱勢，導致平埔族文化消失以及其他族群文化的流失。何秀蘭、徐國士(1996)指出台灣原住民未發展出文字，所有的經驗與文化皆憑藉代代口耳相傳及生活經驗的傳承，經過社會環境的變遷與衝擊，若沒有文字的紀錄，日後便不可考。

民國 50 年(1960 年代)，臺灣社會經濟生產模式由農業經濟轉型為出口導向的勞力密集型產業，造成大量人口集中於都會區與工業城鎮，傳統農業式微、貨幣經濟市場介入、平地就業機會較佳、喪失保留地、部落內部人口增加、通婚、求新求變等主客觀因素，使得民國 50 年(1960 年代)起，便已有許多平地或山地原住民陸續遷入都會區居住、工作。阿美族人由於世居花東平原地區，自日治時期以來便與外族接觸平凡，然而國民政府遷臺後，阿美族並無如同山地原住民般擁有山地保留地及租稅減免，因此經濟狀況原本不佳，加上日後人口增多，傳統農業土地生產無法負荷，造成阿美族人遷徙、定居於非原住民鄉鎮都會區的比例明顯高於其他族群(張哲民，2017)。

依據內政部戶政事務司(2017)10月份人口統計，阿美族人口總數為20萬8164人，若扣除阿美族傳統生活領域之花蓮縣、市，臺東縣、市人口計算，已設籍其他鄉鎮之阿美族人口為11萬4136人，以上數字即可發現已設籍非花蓮、臺東傳統生活領域之「都會群阿美族」人口數幾乎已佔阿美族總人口數五成以上，「都會群阿美族」存在的事實已不能再受忽略，且其人口數甚至超越其他原住民單一族群。

「都市原住民」一詞的使用，象徵著現代與傳統突兀的結合；標誌著因人口大量外移，導致原鄉部落組織解體；演示著在社會變遷迫使下，原住民族離鄉背井，來到都會區打拼求生的無奈過程(劉鶴群、龍采綾與房智慧，2017)。

如今原住民族群受到漢族與全球化的宰制，強權優勢的文化衝擊原住民的弱勢文化，讓原住民的傳統文化逐漸流失。都市原住民在主流文化與傳統文化間游走，為了適應都市的現代化生活，不得不逐漸放棄自己的傳統生活方式，並融入強勢文化中(李亦園，1962)。

近年在政府的大力推廣與發揚之下，原住民文化有復甦的跡象，也不斷的在蓬勃發展，但這看似向榮的原住民文化在另一方面卻可能正在不斷的流失中，政府刻意舉辦的原住民祭典或美食活動可能變成觀光化、商品化與消費化下的產物，可是同時在我們日常生活的傳承卻有可能正在消失，飲食全球化的因素下造成人人外食的結果，一味的以經濟導向反而失去最珍貴的文化。以撒克·阿復(2016)指出資本主義的市場經濟對原住民飲食文化產生影響，文化觀光市場的籠罩下，原住民飲食淪為僅是滿足口腹之慾的「風味餐」。舉例「石板烤肉」可以在原住民風味餐廳吃

到，已成為各族群的招牌菜餚，「小米酒」也成為對原住民的第一印象，顯然已將原住民飲食「標籤化」。

飲食是極為平常，但又是極為重要的事，也可以說飲食是每個人的日常生活，是一種天天都見的著、摸的到的文化。有人類學家說：「了解文化，舌頭是最直接的途徑。」故要認識一個民族，最直接的方法就是從飲食開始(吳雪月，1999)。

日常生活的飲食乃是經由漫長的時間累積而成，曾經居住於原鄉部落的都市原住民，習得的傳統文化及技能應是融入生命無法抹滅的。然而在台灣原住民族群中阿美族身為最大族，是野菜文化的代表，野菜文化就是祖先們生活的經驗累積並傳承而來的，其在生活飲食上是與閩(漢人)、客(客家人)存在著相當的差異。

「野菜飲食」是原住民阿美族精彩的文化之一，但這樣的野菜飲食卻可能正在消逝當中。由以上原因讓筆者對阿美族飲食產生研究興趣，而著手探究「都市阿美族」之飲食樣貌。

第二節、研究目的

基於以上研究背景與動機，本研究將焦點置於阿美族人由原鄉遷移至都市生活後其傳統野菜飲食樣貌與經驗，並試圖發覺都市阿美族如何在都市中保留與傳承傳統野菜飲食及飲食認同感。

本研究具體目的為：

- 一、探究都市阿美族年長者野菜飲食現況。
- 二、探究都市阿美族年長者野菜飲食傳承現況。及探討其中產生的飲食認同感。

第三節、研究貢獻

透過對都市阿美族年長者的訪談與分析詮釋，呈現出野生植物與阿美族人緊密的關係。本研究記錄了都市阿美族的野菜飲食樣貌，也透過野菜將其所衍生的飲食文化一併傳承下去，以下列出本研究之貢獻：

1. 台灣是多元族群的國家，除了漢人與客家人，原住民族就有 16 個之多，在彼此間的文化都存在著差異性之下容易產生隔閡。然而「飲食」是族群文化重要的一環，希望藉由對都市阿美族與野菜的研究能達到拋磚引玉的效果，讓更多族群文化被看見，讓台灣不同族群之間能更了解彼此。
2. 台灣是以漢族為主流的社會，然而原住民族群有 16 族之多，卻只占全國人口的 2%，屬於少數族群，在文獻的傳承與紀載也實屬少數。本研究能為本國少數族群的飲食文化、文化傳承與其他相關議題，提供與分享學術研究的經驗。
3. 都市出生的阿美族人已不再食用與採集野菜，然而在養生飲食概念的興起下，漢人吃野菜的比例反而增加，花蓮農會已將某部分野菜栽種量產，也有餐廳以野菜為主題。阿美族視為平常的食用植物反而成為養生的熱門商品。本研究能提供阿美族人更正視自身的傳統飲食文化；對於欲追求養生的民眾與餐飲、食品業者也能提供一個新的飲食概念。

第二章文獻回顧

本章蒐集原住民阿美族相關期刊、野菜飲食相關期刊、博碩士論文、行政院原住民委員會資料、研討會論文集以及阿美族飲食出版書籍等文獻資料，探討都市阿美族飲食樣貌、野菜與飲食認同之關係及飲食傳承。本章分為三個部分來探討，下列依序論述：

第一節、阿美族人口現況

原住民不分種族總人口數為 55 萬 8494 人(內政部戶政事務司，2017)其中阿美族人口有 20 萬 8164 人，佔原住民總人口 37%，為台灣十六族原住民族群中人數最多。主要分布在中央山脈東側，太平洋沿岸的東台縱谷及東海岸平原，花蓮縣、台東縣、屏東縣為其主要分布區域，其中台東花蓮就佔 8 萬 9465 人，大部分居住於平地，只有極少數居住於山谷中。依行政區域來看，主要為花蓮、台東兩縣，台東市是阿美族人口分佈比例最高的地方，其次是花蓮光復鄉、吉安鄉、台東縣的東河鄉及成功鎮(原住民族委員會，2017)。依照地域群的分類方式，阿美族分為五個地域群，分別為：(1)南勢阿美(北部)；(2)秀姑巒阿美(海岸山脈以西的中部)；(3)海岸阿美(海岸山脈以東的中部)；(4)卑南阿美(新港以南至台東平原間)；(5)恆春阿美(屏東恆春一帶)(黃宣衛，2008)。

從民國 50 年(1960)起台灣經濟發展快速，台灣由農業經濟轉型為出口導向的勞力密集產業，造成大量人口集中於都市，在貨幣制度介入後平地就業機會較佳，使

得大量原住民於民國 50 年(1960)起陸續移往中央山脈西側，居住於都市之中而形成都市原住民(蔡明哲，2001)。現今所稱之「都市原住民」，指涉的是自 1960 年代起，因謀生需要而從傳統原居地遷徙至都會區的平地或山地原住民。這些跨部落、族群之原住民人口，因有別於過去傳統族群之分類法，而又基於有相同之遷徙與勞作、生活經驗，才被泛稱為「都市原住民」；而採取較為狹義的方式界定「都市原住民」為「原設籍在山地鄉或平地鄉原居地之原住民，因工作或婚姻等因素遷徙離開原居地並設籍於非原住民鄉鎮市者」(張哲民、林素珍，2017)。由於「都市原住民」早期以阿美族為最大宗人口數，因而此一稱呼在早期大多只被阿美族人所接受，「都市阿美群」的歷史形成背景與「都市原住民」形成的歷史背景相符，他們更是組成都市原住民人口及早期形成都市原住民認同意識的主要族群(張哲民，2017)。

阿美族人由於世居花東平原地區，自日治時期開始便與外族接觸平凡，然而國民政府遷臺後，阿美族並無如同山地原住民般擁有山地保留地及租稅減免，因此經濟狀況原本不佳，加上日後人口增多，傳統農業土地生產無法負荷，無土地田產，亦無法回鄉再操舊業，因而造成阿美族人遷徙定居於非原住民鄉鎮都會區的比例明顯高於其他族群(張哲民，2017)。另一方面則因為阿美族傳統的氏族制度、男子年齡組織嚴密的社會制度，所形成的人際合作、互信與和諧之特性的人際網絡，使阿美族的遷移自然傾向於群體聚集型態(黃宣衛，2005)。傳統的阿美族在工作上由個人單獨從事完成者較少，大部分工作都通過血緣的、地域的，或兩者兼具的團體合

作而完成。現代的都市原住民阿美族人，工作模式、伴遊團體類型，仍然保有文化傳統（林鳳珠，2005）。

從內政部戶政司(2017)統計可以看出，移居西岸的阿美族以新北市、桃園市、台中市、高雄市為主。其中台中市原住民人口有 3 萬 3821 人，以阿美族 9,977 人最多(臺中市政府原住民族事務委員會，2017)。

第二節、原住民年長者

基於對老人的尊重，國內外對老人的稱謂有銀髮族、智者、高齡者、長者等。根據本國老人福利法第一章第二條所稱：「本法所稱老人，指年滿六十五歲以上之人」。依國際衛生組織(WorldHealth Organization；WHO) 的標準，老年人係指年齡 65 歲以上的人。

但在國外研究中，年齡界線並不是這麼固定：Selwyn (2004) 以 60 歲以上之年長者作為老年人研究對象；Shoemaker(2003) 指出老年的定義隨著個別研究而改變從 40 歲到 65 歲；Aiken (1995) 以 55 歲以上來界定作為老年人。大多數研究則以 55 歲以上作為老年的定義(Dyck, Gee, & Smither, 1998)。(引自陳肇堯，2015：346-347)。

根據原住民社會福利法補助要點條例、國民年金，可接受補助之原住民老人為 55 歲(含)以上。靳菱菱(2013)指出，在其研究布農族的田野調查經驗，先從年齡在五十歲至七十歲的族人開始進行訪談，因為他們自幼受到部落文化的洗禮，對自身族群較富有情感，對過去部落歷史或傳說也尚留存記憶，訪談內容可與現有文獻及

阿美族年輕世代進行比對。而蔡春蘭(2005)將部落遷移至都市的原住民視為「都市原住民第一代」，以別於由他們而出生的都市原住民後代。「都市原住民第一代」自幼受到原鄉文化洗禮，飲食習慣仍不失其原住民主體性。李昭賢(2008)在訪談內容中提到 40 年次尾到到 58 年次還知道野菜，因為有過苦日子，60 幾年次以後就不知道野菜了，只會吃已經知道了。

再者 2015 年山地原住民全體零歲平均餘命為 69.88 歲，平地原住民全體零歲平均餘命為 74.05 歲，原住民全體零歲平均餘命為 71.86 歲，與全體國民零歲平均餘命差距觀之，原住民零歲平均餘命較全體國民少 8.34 歲(內政部統計處，2017)。基於上述內容，研究者認為以 50 歲以上並且為從原鄉部落遷移而來的「第一代」都市阿美族年長者作為本研究之研究對象是合理的研究對象。

第三節、阿美族飲食樣貌

海岸山脈與花東縱谷，住著最懂得野菜的阿美族人，
他們靠山吃山、靠海吃海，千百年來孕育發展了一套飲食文化，
一直延續至今的是野生動植物的生活運用，
在他們的田野工作、日常生活與祭典儀式中，
阿美族的野菜世界恬淡而滿足(引自吳雪月，2006：4)。

由以上文字充分表現出阿美族取之於大自然的飲食觀。珍惜食物，崇尚自然是原住民飲食文化的呈現方式。他們的烹調變化少，大多就地取材，顯示出他們知足的飲食觀念，取食自然、反應環保，不強求改變土地以及順應自然的生活哲學，因

此對生態環境有著敬畏與和諧共處的智慧(黃秀閑, 2011)。

林玉芬(2013)的論文中所描述之阿美族野菜飲食非常清楚的描繪其樣貌, 他指出阿美族大多依山傍海, 居住於中央山脈與海岸山脈之間, 山產、海產、溪產都非常豐富, 野菜從葉菜、果菜到溪裡的水苔, 甚至海裡的紫菜等等, 都是阿美族人平時的飲食佳餚, 阿美族人偏愛野菜且認為野菜比較美味又是愛喝湯的民族, 所以野菜是阿美族家庭必備的餐點之一。

一、阿美族野菜文化

劉芳(2014)指出「菜」的本源是指可食用的植物, 一部分被認識且被改造的結果成為了「菜」, 另一部分被認識而尚未被改造和未完全受人類操控的便叫「野菜」。在上古時代, 所有的菜都是野菜, 人類選擇味道好的, 容易種植的將其馴化, 我們常吃的菜原本也是野的, 只不過經過人工馴化才成了家菜, 野菜無法馴化成家菜有以下五點原因:

1. 種植條件過於挑剔。
2. 生長環境特殊, 食用週期短。
3. 生長區域性限制, 經濟價值不高。
4. 多數人食用不適。
5. 有一定的毒性。

過去原住民的飲食, 大都以小米、樹豆、芋頭和甘藷為主, 並發展出採集、狩獵、漁撈及農耕等方式, 另外較特殊的飲食文化還有採食的方式, 包含野菜及海邊

生物的採食，(黃秀閑，2011)。

所謂「野菜」是指自然孕育在田野與山林間的植物，而非經過人工栽培，阿美族之「野菜文化」意旨在原住民傳統社會中最常食用到的野菜野果，從葉菜類、果菜、水苔及紫菜等等。阿美族偏愛野菜經常以「湯」的做法呈現，所以野菜是阿美族家庭必備的餐點之一。另外野菜具有較少病蟲害的特色，主要原因是野菜帶有「苦」、「澀」的味道(林玉芬，2013)。

陳安茹(2009)定義野菜為，指在野外自然生長的，或生長於荒野山地，或生長於亭前屋後、田間路邊，是未經人工栽培的，其根、莖、葉、花、果可供食用的一切野生或半野生植物。李昭賢(2008)對野菜的看法為，「野菜」指的是野生的，隨意碰到採摘，自然生長，口味層次參差不齊難以掌控，相較於一般的「蔬菜」不同。而野菜文化的傳統為阿美族飲食的首要特色。

吳雪月(2006)整理阿美族經常食用之野菜種類，第一部分為果類野菜，例如：麵包樹、樹豆、毛柿、朝天椒、紅糯米、野苦瓜、番龍眼、羅氏鹽膚木、火刺木、小米、黃秋葵、菜豆、構樹、鵲豆、梨瓜、翼豆、茄苳；第二部分為花類野菜，例如：油菜、野薑花、紫花醋醬草、美人蕉；第三部分為根類野菜，例如：落蕎、芋頭、葛鬱金、樹薯、薑、地瓜；第四部份為葉類野菜，例如：筆筒樹、台灣山蘇花、龍葵、山萵苣、馬齒莧、昭和草、水芹菜、火炭母草、艾草、咸豐草、雀榕、紫背草、鼠麴草。而經過初步統計，阿美族採集可食用的野菜就超過三百種以上(林玉芬，2013)。

由於野菜種類繁多，筆者整理野菜書籍、相關文獻、網站，將都市中常見的野

菜做簡單的說明及概略介紹：

1. 麵包樹—阿美語為 apalo，全島平地低海拔地區常見，採集季節為 7 到 8 月份，

從果肉到核仁都可以食用，是花蓮農會所培植的野菜之一。



圖 2-1 麵包樹

圖 2-2 麵包樹

圖片來源：研究者自行拍攝

2. 樹豆—阿美語為 vataan，為原住民重要的農作物，採集季節為 12 到 3 月份，食用

部分為豆仁，早期阿美族小孩的零嘴食物。



圖 2-3 樹豆

圖 2-4 樹豆

圖片來源：研究者自行拍攝

3. 朝天椒—阿美語為 cupel，生長於全島低海拔，山野及郊區，全年皆可採收其中夏秋兩季尤佳，為原住民重要的調味料，另外朝天椒嫩葉也能入菜。



圖 2-5 朝天椒

圖 2-6 朝天椒

圖片來源：研究者自行拍攝

4. 野苦瓜—阿美語為 kakurot，生長於台灣東部低海拔山坡草地間，近年已被大量種植，全年皆可採收但 4 到 10 月較佳。成熟變紅的苦瓜果肉和種子都有毒，不宜食用，只能取食青綠的果體。



圖 2-7 野苦瓜

圖 2-8 野苦瓜

圖片來源：研究者自行拍攝

5. 翼豆—阿美語為 vatas，生長環境為全島低海拔山野，常見於東、南部，採集季節為 10 月至 12 月，由於外型像小號的拉長楊桃，故又稱楊桃菜、楊桃豆。



圖 2-9 翼豆



圖 2-10 翼豆

圖片來源：研究者自行拍攝

6. 車輪苦瓜—阿美語為 tayyaling，為一年生草本。臺灣東部一帶原住民部落常見。

傳統的阿美族煮法是直接水煮後沾鹽食用。也可煮湯、炒小魚干乾，味道苦中帶甘，風味獨特。



圖 2-11 車輪苦瓜



圖 2-12 車輪苦瓜

圖片來源：研究者自行拍攝

7. 蒞蕎—阿美語為 lokiy，生長環境為 800 公尺至 1200 公尺之山地，但平地也可以

栽種，採集季節為 3 月至 5 月，阿美族人喜歡沾鹽巴生食，也可以炒食或煮湯。



圖 2-13 落蕎

圖 2-14 落蕎

圖片來源：研究者自行拍攝

8. 芋頭—阿美語為 tali，早期由原住民自東南亞引進，生長環境為中、低海拔山地、旱田、水田，為水陸兩棲植物，採集季節為 8 至 10 月，球莖、葉梗都可以食用，為原住民的重要蔬菜之一。



圖 2-15 芋頭

圖 2-16 芋頭

圖片來源：研究者自行拍攝

9. 山蘇—阿美語為 lukot，生長於全島 2500 公尺以下山區，一年四季皆可採收，已成為人工種植的熱門野菜，不管涼拌、煮湯、炒食都相當適合。



圖 2-17 山蘇



圖 2-18 山蘇

圖片來源：研究者自行拍攝

10. 龍葵—阿美語為 tatokem，生長於全台 2500 公尺以下，廢耕地、老菜園都有它們的蹤跡，龍葵四季皆有生長，但以春、夏季為佳，因少有病蟲害已有不少人大量栽種。

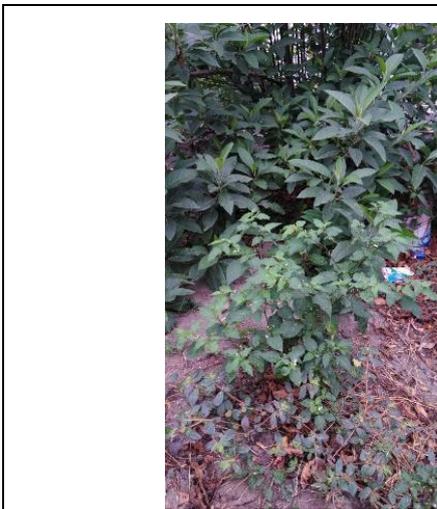


圖 2-19 龍葵



圖 2-20 龍葵

圖片來源：研究者自行拍攝

11. 咸豐草—阿美語為 karipodot，生長於平地荒野、路旁、溝邊，公園、田野間也常見到它們的身影，其嫩莖葉可炒食或煮湯。



圖 2-21 咸豐草



圖 2-22 咸豐草

圖片來源：研究者自行拍攝

「阿美族人經過的草地，只要是綠色的一定會不見」，這句話充分的表現出阿美族人天賦中具有對野生植物獨特辨識的能力，也充分顯示阿美族人取材自大自然的生活智慧(達西烏拉灣·畢馬，2001)。在台灣原住民中，阿美族被稱為「吃草的民族」是有其道理的，阿美族的野菜飲食從植物的根、莖、葉及種子都可以食用，因此說阿美族的野菜飲食是原住民飲食文化的代表也實為貼切。尤哈尼·伊斯卡卡夫特(2002)寫到：「大海、河川是我的冰箱，大地是我們的菜園，需要的時候就可以就地取材，隨時取用，應有盡有」。阿美族在眾多原住民族群中對野菜充分的了解，認識數量高達三百種以上，而被稱為「吃草的民族」。

除了對野菜的認識外，阿美族的傳統烹調法也別具特色，吳雪月(2006)所著「台灣新野菜主義」，書中舉出阿美族常見的烹調手法：

1. 水煮法—最原始的烹調法，將水和食物直接加入鍋中，開火煮熟即可。
2. 蒸煮法—這種烹調法需要蒸斗與陶甕來蒸食，尤其像是糯米飯。
3. 石煮法—將石頭洗淨後燒燙，將燒燙的石頭夾入要煮的食物之中，食物熟後將石頭夾出。

4. 燒烤法—先起火，然後在兩旁架起一支粗樹枝，將食材貫穿，不停轉動直到食材燒熟為止。

5. 烘烤法—這是處置肉類的方法，將食物排列在木架上，離火源約 10 公分左右，常翻動食物至熟為止。

6. 燻烤法—在地上挖洞生火，然後丟入石頭，燒燙後鋪上樹葉，將食物放在樹葉上，最後在食物上再鋪上樹葉並蓋上土即可將食物燻熟。

綜觀以上，筆者整理阿美族較具象徵意義之飲食文化，製作成下列表格：

表 2-1 阿美族傳統飲食文化表

食物來源	採集、狩獵、漁撈、農耕
飲食特色	植物嫩莖、嫩葉、海草、魚、貝類、 蝦、鹹豬肉、煮湯
調味料	鹽巴、朝天椒
烹調方式	水煮法、蒸煮法、石煮法、燒烤法、 烘烤法、燻烤法
稱號	吃草的民族、海洋的民族

資料來源：本研究自行整理

研究者整理全國圖書書目資訊網，搜尋有關阿美族飲食或是野菜飲食的書籍，

並製作成下方表格：

表 2-2 阿美族野菜相關書籍表

作者	年分	書名
李亦園	1962	馬太安阿美族的物質文化
阮昌銳	1969	大港口的阿美族：上冊
阮昌銳	1969	大港口的阿美族：下冊
瞿海良	1997	大自然的賞賜：臺灣原住民之飲食文化
吳雪月	1997	阿美族的生活智慧：南勢阿美七腳川社
黃貴潮	1998	阿美族飲食之美
李怡君、趙憶蒙	2000	臺灣原住民創意食譜
鍾辰英	2004	原住民國宴食譜
孫大川	2005	海的記憶：臺灣原住民海洋文化與藝術
吳雪月	2006	台灣新野菜主義

資料來源：本研究自行整理

從近年的平面媒體報導更能看出風潮崛起的阿美族野菜，以下列出一部份平面媒體報導即可見一斑：

尚青！花蓮野菜市場當日限定

(2017-01-30/聯合報/A11)。

你知道哪些野菜能吃嗎？到部落輕旅行嘗原味野菜

(2016-12-21/聯合報/B3)。

阿美族野菜大復興要出食譜了

(2016-02-16/聯合報/A6)。

阿美族野菜復興找回嗜苦的舌頭

(2016-02-16/Upaper/6)。

原住民保種田要留住部落野菜

(2015-05-04/聯合報/A7)。

花蓮健康美食阿美族野菜登上新書

(2014-04-10/聯合報/B1)。

從上述文獻可以看出，台灣原住民阿美族之飲食方式有別於客家與閩南，發展出獨樹一格的飲食文化，在台灣變異性極大的自然環境中，阿美族因應生態而發展出獨特的野菜飲食型態。

二、野菜飲食特性

時代變遷，人類物質生活不虞匱乏，反而造成許多文明病，講求養生、自然的飲食蔚為風潮，原住民飲食變化少，食材調味單純，以保持原味為主，傳統的烹調方式多以水煮、火烤及醃漬，這種清淡自然的飲食方式，較符合養生的飲食觀(黃秀閔，2011)。

劉芳(2014)指出蔬菜是人們日常生活不可缺少的食物，它可提供人體所必需的

多種植物纖維、維生素和礦物質，而人每天至少需吃進 1000 克左右的蔬菜。趙大宣、劉樹芳(2009)指出野菜是一種新興蔬菜，其味道鮮美、營養豐富，具有醫療保健的功效，營養成分包含維生素、胡蘿蔔素、蛋白質、礦物質、膳食纖維等等，對糖尿病、高膽固醇、心臟病等具有很好的預防作用。

陳安茹(2009)也提到蔬菜是人類飲食中不可缺少的一部分，而野生蔬菜是蔬菜的重要組成部分，也是重要的可食用野生植物資源，野生蔬菜由於其生長區域廣闊、整類繁多、生長適應性強，具有一定的營養價值和藥用價值。

Flyman and Afolayan (2006)也提出了野菜對健康重要性，內容提到野生蔬菜幾個世紀以來一直是人類生活的重要支柱，為數以百萬計的消費者提供了重要的微量營養素，如維生素和礦物質，以維持健康和促進感染免疫。與傳統栽培的種類相比，野生蔬菜強壯，需要較少的護理，是豐富的微量營養素來源。而野生傳統蔬菜作為食品和藥用來源也有記載。

Ogle(2001)記錄了超過 90 種野生植物的用途，許多作為食品，藥品等多種功能，野菜對微量營養素的攝入，特別是維生素 A、維生素 C、鈣和葉酸有顯著貢獻，不只大大增加了食物的多樣性，對於營養攝入量也更為充足，許多物種作為飲食成分和預防性保健的雙重作用是值得更多關注的。

對阿美族人而言，野菜是日常生活中非常重要的作物，野生植物除了實用以外還具有藥用功能。從阿美族的民俗醫療體系中，常常可以看到族人以野生植物入藥。在醫學不發達的原始社會中，野生植物扮演著相當重要的角色，而這些植物通

常是日常生活中常見得到的(吳雪月，2006)。

阿美族野菜根據不同部位其中各部分的營養素也有所不同，葉菜類野菜含有豐富的纖維質及維生素，也有若干的礦物質；根菜類野菜含有澱粉質；種子類野菜含有豐富的蛋白質。野菜除了風味獨特，更沒有農藥殘留之慮，另外也具有醫療保健的功效。在一片養生意識抬頭的今天，飲食方式以反普歸真為導向，在強調養生、自然、簡單的飲食概念下，台灣開始出現野菜風潮(李昭賢，2008)。

在烹調方法上，阿美族崇尚簡單調味、單純烹調，以吃到食物的原味，像是燒烤法、烘烤法、燻烤法、石煮法、水煮法與蒸煮法都是阿美族傳統的烹調方法，另外在調味上，鹽巴就是阿美族最好的調味品，許多野菜與肉類料理阿美族仍傾向採用以上方法，藉此吃出食物的原始風味(李昭賢，2008)。

現今原住民的其他烹調方式，例如：炒、煎、炸等等是與漢人及日本人接觸後才學習到的(達西烏拉灣·畢馬，2001)。清清淡淡的享用食物為阿美族群裡最具特色的飲食方式，「天然養生、健康活力、無汙染、無負擔」簡單又自然的野菜料理成為最佳養生象徵的概念(吳雪月，2006)。

原住民作家(巴蘇亞·博伊哲努，1997)寫到：

「習吃野菜的阿美族人在體質人類學的紀錄中表現最為傑出，與他們在體壇上所呈現的如出一轍，這也許是與其食物的均衡有密切的關連」。

野菜風潮崛起，不僅是對消費需求的回應，也是阿美族對於保存文化傳承或族群意識的表徵，然而野菜不只在台灣造成風潮，在全球都有蓬勃發展的趨勢，野菜

不只是健康與保健的功效，還包含了對自然的愛護與環境友善等概念。最安全健康的食物就是大自然的食物，自然生長的野菜少了農藥與肥料的添加，除了「自然、養生、無毒」外，也包含了「飲食文化」的象徵，阿美族野菜從山裡的雜草野味轉化為價值高的養生食品與文化商品。

三、飲食傳承與認同

當我們基本口味變了，吃的習慣改了，這當然是文化失落的警訊；因為飲食乃是文化最後的防線。因而要了解民族，應從飲食文化著手，有道：「了解文化，舌頭是最直接的途徑」。(引自李昭賢，2008：30)。

從以上文字就可以看出飲食對文化傳承的重要性。但當前台灣原住民族的文化傳承與發展面對到漢化與全球化的雙重夾擊，所受到的困難與壓力也是雙重的。自身飲食文化的保存確實受到更大的威脅。阿美族飲食在當今的台灣已經不是一個強勢的文化，全球擴張下更顯的岌岌可危，大量的外食民眾所選擇的都是西方飲食，西風東漸狀況每日遽增(洪泉湖，2003)。舉例很多南韓兒童喜歡外來食品(例如比薩、漢堡等)勝過韓國菜餚，就被視為喪失民族文化與認同的警訊(引自朴相美，2007：152)。Watson(2007)指出東亞社會變遷的速度驚人，和他們飲食口味的變化一樣。換言之，飲食文化並非無法改變的。對於數以萬計的華人兒童而言，「麥當勞叔叔」遠比中國民間故事的傳奇人物，更令他們熟悉。嚴雲翔(2007)也在他的研究〈北京：失「速」的美式飲食文化〉一文中提到，外來飲食想要融入，「在地化」是很自然的結果。漢堡、薯條、奶昔這類飲食，將被下一代的北京顧客視為再普通

不過的在地飲食。上述的內容，也可以反映到現今的台灣社會上，遷移到都市的阿美族人如何保存自身的飲食文化與將之繼續傳承是值得探討的議題。

食物是族群文化的「物質性」表徵，透過個人與特定社群對食物的喜好，或習以為常的感官知覺熟悉感，食物成為區辨我群與他群間差異化的物質性基礎，透過對食物的記憶，所傳達的是過去的生活、親人與家庭之間的關係，另外食物是日常生活的一部份，從日常飲食種類、烹調特色、進食習性到飲食餐具使用等，均可反映民族的文化特色，亦可作為理解該族群的社會生活或建構族群認同的基本文化要素(林淑蓉，2006)。試比較原住民與閩、客飲食特色即可發現各族群間具象徵意義的飲食特色不同，閩南族群特色講求「色、香、味」俱全；客家族群講究「鹹、香、肥」；而原住民的野菜為「苦、澀、淡」。各族群具象徵性的食物特色不同也表現出對自身認同的不同。

莊英章(2003)指出飲食具有實用與表達兩面性，除去飽食、營養等實用面外，表達、延伸、象徵等無形面也相當重要，有時甚至重要於實用面。而飲食是一個族群獨特的展現標誌，是該族群長期實踐而成的生活內涵，亦有其對祖先記憶的痕跡，其中或許尚存有族群原始的生活飲食習性，但更多數的表現應該是族群在生存的過程中與所處的土地、環境及不同族群互動中產生的改變與沉澱的文化。

Kershen(2002)指出，食物在私領域的家庭空間下，被人認為具保存族群認同功用，因為在私領域裡，家族進食與慶典是保留人們對家鄉與親戚記憶的重要途徑，可見食物是一個重要的文化符號象徵。

王明珂(2004)指出：「每一個人都因傳承而得到此血緣、文化，也因此得到其當前的族群或民族身分」。而在當前的趨勢下，「家庭」就顯得相當重要，「家庭」是飲食文化的避風港。

飲食習慣對人類而言是不容易改變的，例如中國北方著重麵食，南方著重米食，如同阿美族著重野菜，這樣的飲食文化是根深蒂固的。食物是生物能量的來源，飲食是最基本的人類活動，然而阿美族的野菜飲食顯然不只如此，野菜不但被賦予傳承的重要意義，也是激發相關記憶的重要連結與傳遞，阿美族飲食樣貌所傳承的不只是食材本身，而是代表著傳遞社會文化和延續民族的生命。

第三章研究方法

第一節、研究架構與流程

本研究架構分為兩個部分：首先透過文獻回顧，探索阿美族飲食樣貌，藉以了解野菜對阿美族之飲食意義，並根據文獻資料找尋適合的訪談對象；再透過深度訪談得出野菜在都市阿美族年長者的食用現況；都市阿美族年長者傳承野菜於其後代之情形；以及野菜對都市阿美族年長者之飲食認同意涵。

本研究之研究流程為：回顧文獻，避免一無所知的進行訪談及增進研究者的理論觸覺，研究者不是一無所知的進行訪談；以立意抽樣法找出適合本研究之對象；彙整訪談資料及透過訪談內容，以歸納的方式聚集焦點分析出研究結果；給予結論與建議。

以下為本研究之流程：

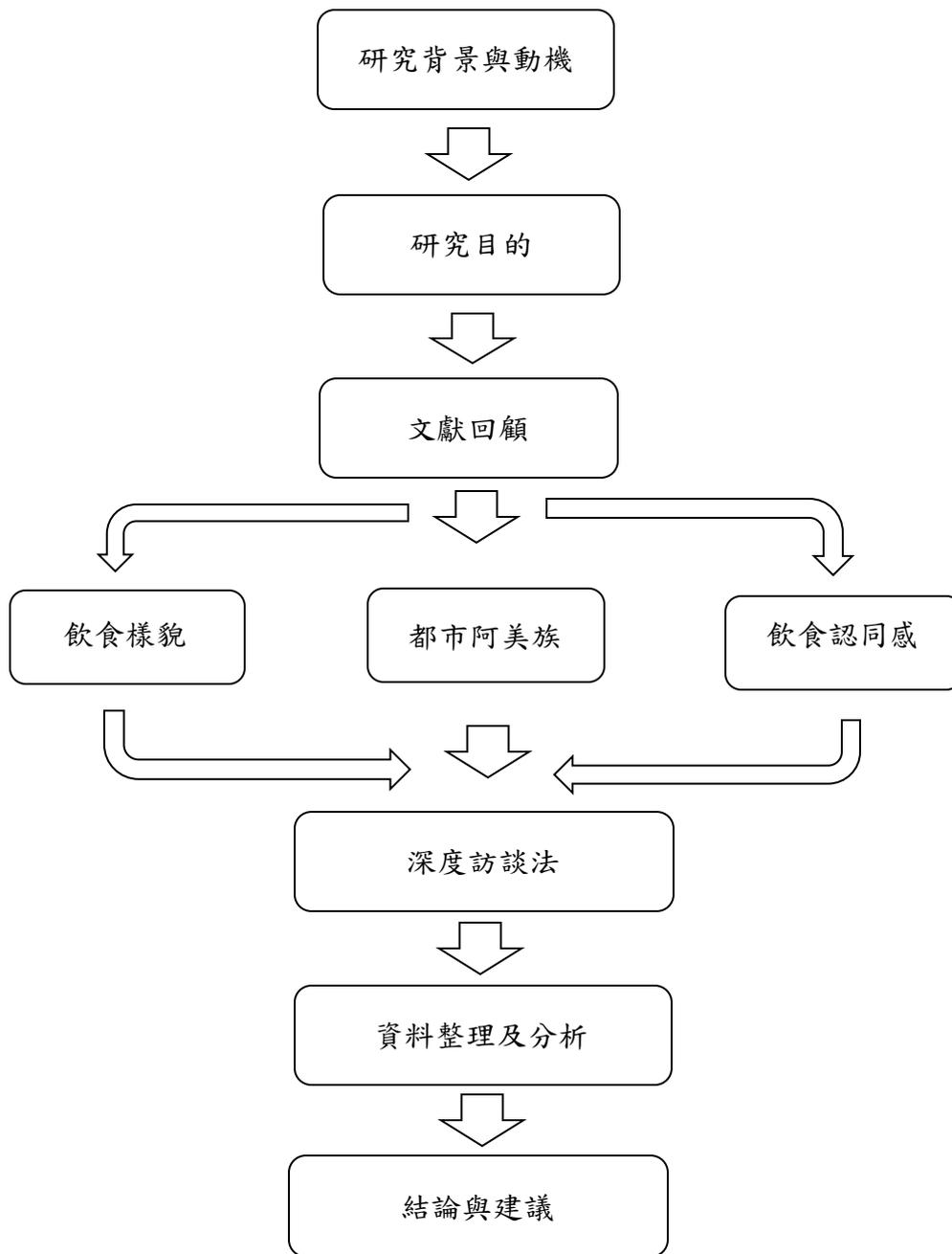


圖 3-1 研究流程圖

資料來源：研究者自行繪製

第二節、研究場域與研究對象

台灣社會自民國 50 年(1960 年)開始即不斷朝向都市化與工業化邁進，造成鄉村人口往都市集中的現象，原住民也因謀生等因素而前往都市，形成都市原住民群。台灣各大都會區原住民人口都有持續增加的趨勢。

本研究在樣本選取上以立意抽樣法，立意抽樣法為研究者根據個人主觀判斷，選取最適合本研究之樣本，其邏輯為選取具備豐富資訊的受訪對象做深度研究，而本研究所選定的受訪對象皆為特定具代表性的人來進行訪問，受訪者為原生於台東縣而現居於台中市與基隆市之阿美族年長者，其中女性 3 位，男性 2 位，學歷跨越國小至國中。此外，基於訪談倫理，所有受訪者僅以訪談編號代稱，不將其姓名於文中公開，並在受訪者同意之下進行訪談錄音，正式訪談前對受訪者表明，訪談內容只限於學術使用不另做他用，並請受訪者簽屬訪談同意書。

表 3-1 受訪者背景資料表

代碼	性別	年齡	職業	訪談次數	訪談地點
A	女	53	木工	1	受訪者家中
B	女	57	護士	1	受訪者家中
C	男	61	漁業	1	受訪者家中
D	女	53	漁業	1	受訪者家中
E	男	63	漁業	1	受訪者家中

資料來源：本研究整理

第三節、研究信效度

本研究使用質性研究的方式，原因在於阿美族飲食的傳承與認同屬於特有文化社會脈絡下的經驗與解釋，較難以因果假設與統計推論的方式進行。質性研究是從整體觀點，對社會現象進行建構和深度了解的過程，過程中必須融入被研究者的經驗世界中，並詮釋這些經驗與現象的意義(潘淑滿，2003)。而所謂質性研究方法就是指關於社會現象的經驗研究，較不依賴數量化的資料與方法，而較依賴對於現象性質間進行描述與分析的方法(齊力，2005)。劉鶴群等(2017)指出在質性研究中，研究者本身即為研究工具，因此更應謹慎處理研究者本身的價值偏頗。本研究盡量不影響研究情境、不對受訪者做價值判斷以達研究的完整性。而訪談部分為，整個訪談過程沒有時間限制，在受訪者同意後進行全程錄音，訪談結束後迅速地轉換為逐字稿，以便不足之處能再次邀請受訪者談話，補齊資料。

接受訪問之都市阿美族年長者為一般居民，因一般居民沒有特殊的學術背景也沒有掌握特殊的資源，卻是真正飲食文化的實踐者，他們對於野菜知識大多來自長者的口傳與同儕間的學習。

根據老人福利法第二條「本法所稱老人，指年滿六十五歲以上之人」，但參考靳菱菱(2013)田野調查經驗而將研究對象年齡設為 50 歲以上而必須為從原鄉部落遷移到都市之「第一代阿美族年長者」，這些都市阿美族年長者在家中的角色多為父母親及祖父母，他們自幼受到部落文化的洗禮，仍不失原住民主體性，對過去的歷史或傳說尚留存記憶，不會全然受到漢人文化的影響(蔡春蘭，2005)。都市阿美族年長

者大多都是在台東與花蓮出生成長，傳承到較多的阿美族文化，也會說流利的阿美語，但由於工作等因素而遷居於台灣西部與都會區，而其子女大多於西部都市中成長，從小融入在漢人的文化之中，傳承到的阿美族文化相對較少，語言上大多是稍微聽得懂，口說則不太流利。

另外本研究為顧及研究品質與受訪者之可信度以及研究對象要能夠回應訪談內容，在對象選擇上須符合以下條件：

1. 受訪者須為年滿 50 歲以上且為「第一代」到都市的阿美族年長者。原因為阿美族年長者保留較多部落記憶，對自身文化與認同了解也較深刻。
2. 受訪者為原生於花蓮至台東一帶之阿美族年長者。根據原住民委員會(2017)資料顯示，阿美族分佈在中央山脈東側，立霧溪以南，太平洋沿岸的東台縱谷及東海岸平原，以行政區域來看，主要為花蓮、台東兩縣。
3. 受訪者之父母親需均為阿美族人。原因為原住民人口稀少，研究者欲避免訪談結果與其他族群混淆，以呈現出完整的阿美族飲食樣貌。

第四節、研究與分析方法

一、文獻回顧法

在開始進行深度訪談之前，首先要盡量去閱讀資料與文獻，以對阿美族文化有一定的了解，方能與訪談內容相驗證，同時避免深度訪談時的缺陷以及增進研究者的理論觸覺，研究者不是一無所知的進行訪談，故研究者大量閱讀阿美族文化相關書籍，並透過論文、期刊、平面報導、網路資源等，建構出對阿美族文化的認知。

張雯勤(2003)在《質性研究方法與資料分析》一書中指出：

讀了這些資料後，也要提醒自己盡量開放，不要受這些資料的限制，因為我們進去之後，可能發現好像不是那樣子。如果我們發現不是那樣子時，這是非常好的，因為可以重新再去建構我們所看到的(引自張雯勤，2003：89)。

從以上文字得知，做質性研究與深度訪談法，閱讀完豐富的資料與文獻時，必須拿掉自己長久以來的自身觀點、眼光與視角，以相對貼近被研究者的觀點與眼光來進行研究。

二、深度訪談法

深度訪談是一種資料收集的方式，針對目的、對象或問題設計的差異，訪談方式也有所不同，分為結構化訪談(Structured interview)、半結構訪談(Semistructured interview)與非結構化訪談(Un Structured interview)(范麗娟，2004)。

結構化訪談又稱標準化訪談，通常使用在量化研究上，是依照統一格式的訪問表，研究者控制了談話的順序與方向，問題形式及進行方式都有一定的程序，在有限的提項作答，此方式較不具彈性。

半結構訪談依據研究主體，事先擬定訪談大綱與主要問題，研究者與受訪者都有統一的主題，半結構訪談相較於結構化訪談彈性，研究者可以根據受訪者反應與當時情境氛圍在問題順序、形式上做調整，可避免受限於標準化的提項(宋林飛，2002)。

非結構化訪談是一種訪談者與受訪者的社會互動，免去了結構化訪談的標準題項與程序，但仍然是一個有控制的會話，形式類似於日常生活會話的方式進行(Earl, 1998)。此種訪談方式是建立在訪談者與受訪者間的親密對話(Neuman, 2006)。但由於問題涉及層面廣，較難掌握與控制，對於熟練度不佳的訪問者較不建議採用。

靳菱菱(2013)於其著作《認同的路徑：撒奇萊雅族與太魯閣族的比較研究》中指出，深入訪談法能使研究者以被研究者的語意脈絡陳述自己對相關問題的關感與想法，不同背景的人對類似的問題有不同的評價，可以降低研究者個人主觀的判斷，維持在相對開放且充滿彈性的空間，這項研究法適用在特定地區、明確的研究議題與對象。透過深入訪談能使「一般人」成為研究的主角，以呈現阿美族的觀點，去記錄他們的世界。

本研究採用半結構化訪談，原因在於研究者希望避免因結構化訪談而導致過於主觀的訪問題項與過多的操控，使用半結構訪談可以隨著受訪者的問題做延伸，研究者希望盡量貼近被研究者的觀點與視角，不預設立場，建立出一個「平等關係」，本研究希望由受訪者的觀點出發，獲得較豐富的真實資料，以最自然與貼近真實的方式記錄都市阿美族年長者之飲食樣貌。

為了能更貼近被研究者的觀點，以及降低自身的主觀意識，本研究參考Minichiello, Aroni, Timewell & Alexander(1996)所作之研究，列出以下四種方式：

1. 重複的接觸與碰面

2. 平等關係建立

3. 被研究者的觀點

4. 中性語言的使用

本研究之深度訪談法需符合上述條件，和阿美族年長者親近的互動，以最真實的方式記錄阿美族年長者之飲食現況、傳承、認同等議題。初步訪談搞與訪談大綱分類表請參考閱附錄。

四、敘說分析

不論是經由何種資料收集方法，質性研究往往收取大量的語言資料，解釋分析這些資料成為質性研究的重點。敘說分析的發展重點在於研究者將「生活故事和對話」的表達本身視作「研究問題」而予以剖析，研究者不僅是將所聽到的故事、說辭、對話視作「社會真相」，而是當作經驗的再次呈現。這也是當前質性研究上快速發展的方法(胡幼慧，2008)。

第四章研究結果

第一節、都市阿美族食用野菜現況

本節主要探討阿美族受訪者，在都市之野菜食用現況與野菜文化傳承，欲呈現出都市阿美族年長者對自己、生活、經驗的感受。一開始「原鄉記憶的連結」呈現受訪者對於原居住地的記憶以及來到都市之後所比較出的差異；在「都市阿美族年長者之野菜日常」段落中，描述住在都市的阿美族年長者如何在有限的資源中依舊保有阿美族的野菜精神。

一、原鄉記憶的連結

本研究受訪者們雖然已在都市中生活多年，但在訪談內容中依舊對原鄉生活記憶猶新，懷念過去的生活，也嚮往原鄉環境的自然與潔淨，表現出阿美族人崇尚自然的本質。

受訪者 A 表示原鄉因為污染少，野菜容易生長，蝸牛等生物也容易抓取。

A：還記得以前的那個什麼空氣，還沒有什麼汙染，所以它容易長，它要長很乾淨的地方才會有，現在你給他看，沒有，操場也沒有，因為那是汙染了。

A：以前那個什麼蝸牛阿，蝸牛我們那邊吼隨便找都有，都很乾淨，他一下說現在的這裡的蝸牛……我們還要跑去一個地方叫麒麟的，還要跑去那邊找。

A：我們以前剛來的時候，這裡啊很多那個青苔，現在沒有了，我們以前可以拿一大臉盆，差不多像水缸那麼大那時還沒汙染，我跟大舅舅我們有採過好幾

包的那個什麼海菜，我們跟爸爸他們去拿，現在去採不行吃了，那是前幾年的事了，現在我們去採也有，可是污染了。

受訪者 B 表示原鄉早期的農業社會景色優美，現在都市空氣都污染了，農作物也噴藥了，野菜也減少了。

B：農業社會的時候那些有沒有，那個綠油油的那個稻子真的超漂亮的，現在沒有，現在人家都懶得種。

B：現在已經是空氣的污染了嘛，都現在不會說很好，原住民的菜現在都被，空氣都會污染到，因為人家現在會噴藥然後就是那些野生的東西都會沒有。

小結：

千百年來阿美族人因應生活環境因素，發展出靠山吃山、靠海吃海，所延伸出來的飲食文化，充分表現取之於大自然的飲食觀，他們的烹調變化少，大多就地取材，顯示出他們知足的飲食觀念，取食自然、反應環保(黃秀閑，2011)。這些遷移至都市的阿美族人在原鄉過過不受污染的農業社會，沒有農藥和污染的環境是最利於野菜的生長，而阿美族的傳統菜餚幾乎取自於大地，俗稱「大地的食物」，阿美族人在自然環境中依附著山海，一直延續至今的是野生動植物的生活運用，阿美族的野菜世界恬淡而滿足(吳雪月，2006)。

本研究受訪者經歷過原鄉部落的洗禮，經歷過農業社會的自然純淨，在來到都市之後，因為受污染的環境使的許多野菜的減少，雖然受訪者們早已習慣都市的生活，但比起受污染的環境他們更嚮往過去未受污染的原鄉部落。

二、都市阿美族年長者之野菜日常

受訪者們遷移到都會區已十幾年的時間，早已習慣都市的生活模式，但居住過原鄉部落，對於飲食卻是根生地顧的，雖然野菜的種類與食用的次數不比從前，但受訪者對於野菜的依賴卻依舊保持，受訪者平時也依舊保有採集野菜的習慣。最後筆者統整訪談紀錄，將受訪者野菜食用頻率繪製成下方表格：

表 4-1 食用野菜頻率表

代碼	原鄉食用野菜頻率	都市食用野菜頻率
A	每天食用	二到三天會吃一次
B	每天食用	一到兩天會吃一次
C	每天食用	二到三天會吃一次
D	每天食用	二到三天會吃一次
E	每天食用	一到兩天會吃一次

資料來源：本研究自行整理

受訪者 A 表示自己平常還是會想吃野菜，很久沒吃的時候也會想吃野菜，族人也會聚在一起採集野菜，雖然遷移到都市還是保有以前原鄉的吃法。

A：想吃野菜也會阿，因為在那邊看到那個什麼，我講的黑甜菜不是嗎，台北以前沒有像這樣都是都市都是房子，以前的還是有田阿，還是有那個阿比較鄉下一點，以前二十幾年的時候。

A：在阿婷還很小的時候我們時常跟一些人去採野菜，去找那些阿，我們還是

像鄉下的生活一樣，不是說到都市了你就沒有東西可以吃，我們還是會懷念以前的吃法阿，現在的人都說養生養生，我們以前吃的就是這樣啊，哪有養生那是沒有錢買。

受訪者 B 表示自己很久沒有吃野菜會很想吃，吃野菜已成為一種生活習慣了。

筆者：像阿姨還是有那個習慣會吃野菜嗎？

B：會阿！會吃啊，因為你還是很久沒有吃你就會很想去吃。

筆者：一種習慣吧！

B：對阿。

受訪者 D 表示自己平常就會去採野菜來吃，在平地人眼中不能吃的雜草在阿美族眼中都是美味可口的野菜。

D：還是會吃，像我們平常在這裡也會去找來吃阿，你走到馬路上哪個地方看到都是有吃的阿，人家講說不能吃可是我們的感覺吃起來真的很好吃，真的太好吃了。

受訪者 E 表示自己來到都市之後還是按照傳統的烹調方式在吃野菜，由於傳統阿美族人以採集野菜為主，所以來到都市除了採野菜以外，也會找空地建立自己的菜園種植野菜。

E：現在我們在這裡住也是這樣子吃阿，跟原本台東那裡一樣的作法，而且我們還是會去拔野菜，也會種我們自己喜歡吃的野菜，那個野生的苦瓜阿、楊桃菜。我們阿美族原本是採集嘛，所以來到都市會想要有一個菜園，還好有不要

的地，有錢人的地沒時間整理，他們沒有辦法處理就放著給我們做，幾十年了還在那邊做耶，那個有錢人也不管，他有一天說要拿去賣的話我們就沒辦法種了。

E：我們還是像以前的吃法，煮湯，我不喜歡用炒，用水煮湯的這樣比較會吃得飽，像那個過貓，它也不吃肥料喔，也沒有灑農藥，它那個自然生喔，它也沒有長蟲耶，蟲不太喜歡吃阿。炒的也可以，但是我們不喜歡吃，從以前到現在都是這樣。

小結：

民國 50 年(1960)台灣從農業社會轉型為工業社會，阿美族人也因為工作與經濟等因素從原鄉遷移至以漢人為主體的社會，在夾縫中求生存，其生活方式由於長期居住於都市已經和以往不同，但經過研究者的訪談發現，訪談對象在飲食上仍然保有傳統的野菜飲食習慣，而筆者的訪談對象年次為 43 年次到 53 年次之間，其年齡層與李昭賢(2008)在訪談內容中提到：「40 年次尾到 58 年次還知道野菜，60 幾年次以後就不知道野菜了，只會吃已經知道了」。不謀而合，這也表示了飲食習慣對人類而言是不容易改變的，例如中國北方著重麵食，南方著重米食，如同阿美族著重野菜，這樣的飲食文化是根深蒂固的。又如同莊英章(2003)所說飲食具有實用與表達兩面性，除去飽食、營養等實用面外，表達、延伸、象徵等無形面也相當重要，有時甚至重要於實用面。而飲食是一個族群獨特的展現標誌，是該族群長期實踐而成的生活內涵，亦有其對祖先記憶的痕跡。

第二節、都市阿美族野菜傳承

「都市阿美族野菜傳承」敘述從原鄉移居到都市的阿美族人因為受過原鄉生活洗禮而保有傳統飲食，在面對到自己的後代從小於都市中成長，飲食習慣和漢人大同小異，對野菜知識以己大不如前，而這當中又剩下多少的傳承。

受訪者 A 表示自己的小孩都沒興趣學習野菜，沒興趣的話自己也不會想教，但是有人想學的話還是很樂意教導他們。

A：他們對那個又沒有什麼興趣，只有你有興趣阿，一教就會阿，改天慢慢教你就好了啊，以後就沒有人再在學了，沒有去想學的時候他們就沒有興趣。

筆者：喔！所以媽媽會想要教……如果想學的話。

A：有人學就會教阿，不想學的時候就不教阿。

筆者：這樣以後就沒了內！阿婷不學就不會了。

A：對阿。有人想學我就教阿，沒有人想學就算啦。

受訪者 B 表示在都市成長的小孩飲食都已現代化了，不喜歡傳統野菜的苦澀味，但是自己還是保有傳統的飲食習慣，平時煮的野菜湯也是自己在吃居多。

B：現在的小孩子都比較現代化了，因為都到都市來吼，飲食方面菜那些野生的就有些都不吃，現在像這一輩的都不會說很愛吃，因為他們又怕苦，不喜歡吃那些，阿然後味道比較重有沒有，他就覺得不好吃，跟一般現在是，不是以前傳統原住民的那個食物阿，現在不可能會接受，很少。他就會說，如果你把一些的菜，原住民的菜都全部參雜在裡面的時候，他就會說什麼你知道嗎？就

會說很像ㄉㄨㄌ(廚餘)。

筆者：所以他們平常在家裡也不吃嗎？

B：也不吃啊！阿有時候我自己都一個人吃，然後他們就說：「阿呀！媽，你又要吃那些ㄉㄨㄌ的菜了」。那個不是阿，那個是ㄟ……個人的喜好吃法，我就跟他們講這個樣子。

筆者：所以阿姨現在還是會習慣吃，比較阿美族的菜這樣子？

B：因為阿美族的菜有時候是川燙有沒有，阿不用加油啊，就是懶人法的那個，懶人的做法嘛，我也是用這樣川燙的，他們還是一樣不吃啊，有時候會吃啦，有時候用川燙的，他們會加那個什麼美乃滋有沒有，會比較甜他們就會比較接受，阿然後其他好像不會。

筆者：所以阿姨都自己煮一鍋自己吃。

B：對阿。我現在很懶惰了，因為他們有時候都不吃阿，有時候他們都沒有那個，他們都不會吃啦，阿然後有的會吃，有的不會吃。

受訪者 D 表示野菜對老一輩阿美族人非常的重要，但他們的後代已經不怎麼吃野菜了，雖然受訪者 D 仍會教育後代野菜，但也認為野菜文化到下一輩就會失傳了。

D：野菜對我們來說很重要阿，你現在我們活到這個年紀了，也沒辦法改變啦，還是要吃，你說現在叫我們煮還是一樣，煮野菜清湯，小孩子現在不會吃了，我們這是老一輩還是會吃啦。

D：我很怕會失傳耶，一定會失傳，所以我覺得說我的小孩子當中還是會繼續吃，他只是說不會去煮，可是我會教他說這什麼菜，怎麼會長出來，這在哪裡拿的。

D：失傳是下一輩會失傳，我們這一輩不會失傳，我們阿美族走到哪裡都有吃的啦，你不用帶什麼東西也不怕肚子餓，你只要帶你的鍋子，有打火機就可以活了，不會餓死啦。

受訪者 E 表示自己還是和以前一樣的吃法，也希望把野菜文化傳承給下一代，但是自己的小孩在飲食上已經和平地人大同小異，對於野菜的母語也不會講。

E：現在我們在這裡住也是這樣子吃阿，跟原本台東那裡一樣的作法，然後我們的小孩就不一樣了阿，他們想吃什麼就用新台幣買，但是我們還是會去拔野菜，也會種我們自己喜歡吃的野菜，那個野生的苦瓜阿、楊桃菜……現在的小孩子那個菜的名字不曉得啦，不會講。

E：老一輩的講的，現在我們用講給孩子聽這樣子，才会有那個知識，才會知道啦，用傳承的，我們也想說傳承給下一代。

E：要給他習慣，你以後沒得吃的時候野菜有阿，我們會教他吃，我的小孩還習慣吃，但是我們孫子就不喜歡吃，可是要教他吃，以後沒得吃的時候就吃這個野菜，就是說要認識這個菜可以吃的，所以我們都有教下一代。

小結：

蔡春蘭(2005)將從部落遷移至都市的原住民視為「都市原住民第一代」，以別於

由他們而出的都市原住民後代。「都市原住民第一代」自幼受到原鄉文化洗禮，飲食習慣仍不失其原住民主體性，但是其後代自幼在都市成長，受到漢文化的影響，大多已不再採集野菜，對野菜的味接受度也不高。

從訪談結果也顯示阿美族野菜飲食在傳承上出現了斷層，雖然受訪者仍然保持著傳統野菜飲食，也希望傳承野菜文化於後輩，但年輕一輩的阿美族人受到漢化與全球化的雙重影響已不再喜愛吃野菜，自身飲食文化的保存確實受到更大的威脅。就如同李昭賢(2008：30)所說：「當我們基本口味變了吃的習慣改了，這當然是文化失落的警訊，因為飲食乃是文化最後的防線。」。然而飲食文化的流失也不只是台灣原住民族的課題，嚴雲翔(2007)指出外來飲食想要融入，「在地化」是很自然的結果。漢堡、薯條、奶昔這類飲食，將被下一代的北京民眾，視為再普通不過的在地飲食。阿美族野菜飲食文化究竟要用什麼樣貌繼續傳承下去筆者認為是值得探討的問題。

第三節、阿美族野菜與飲食認同感

「野菜與飲食認同」段落中藉由都市阿美族年長者對野菜的描述與對傳統飲食的喜愛，表現出在他們眼中的野菜與族群認同的意涵。「都市阿美族之凝聚與歸屬」敘述阿美族人在都市之中，族人間的聯繫產生彼此間的認同感。

一、野菜與飲食認同

野菜對阿美族人來說是再平凡不過的飲食，是隨手可得的，是一種自身的習慣。雖然訪談中受訪者對族群認同沒有太多想法，但從他們對野菜鉅細靡遺的描述

以及對野菜的知识，也感受的到他們對自身文化的認同。

受訪者 A 講述阿美族的經典野菜，在受訪者 A 詳細的描述過程中，從字裡行間感受到受訪者 A 對自身飲食文化的認同。

A：野菜有時候會吃，然後……最經典的是什麼你知道嗎我們原住民？芋頭！煮芋頭，要看人家怎麼煮喔，我們鄉下那邊喔煮芋頭是，你會煮的一家吼他會請很多人去那邊煮，去那邊吃，有的人煮芋頭會養。那是最經典的。

A：你以為芋頭還是有學問的，你以為說喔野菜野菜，還是要有人教耶，你不能隨便亂吃，這個是相當有學問的，吃芋頭就是有學問的。

A：你以為是隨便的喔，那是經典，你去問原住民，這是最特殊的菜，不是隨便的人可以去動的，所以才跟你講說特別特別。

從受訪者 B 講述其舅舅愛吃的野菜湯及回憶以前野菜的多樣性，表現出受訪者 B 對自身野菜文化的認同感。

B：以前我們是用那個，我舅舅最喜歡吃啦，他用鬼針草加鹹魚煮湯，還不錯吃。鬼針草的嫩葉，不能老的喔，很好吃有他的那個味道……還有那個地瓜葉是豬在吃的，玉米也是豬在吃的內，要賣的阿，要賣的就會吃得很好，地瓜葉就變成現在漢人都在吃了，我們以前都不要的，以前都吃膩了，看到地瓜都不敢吃了，以前我們菜很多耶，我們還有點心對不對，差不多十點然後阿嬤就煮地瓜，以前吃的很多，花生啦、玉米啦、地瓜還有那個芋頭，我們都是點心耶，我們以前是吃點心。

受訪者 C 就南瓜的煮法描述阿美族在食用野菜上和平地人的區別，加上喜愛「苦」味，表現出阿美族特有的野菜飲食。

C：我們阿美族就是喜歡吃南瓜心，南瓜心拔了吼還有一些葉子柔一柔，他有毛嘛要柔一柔然後煮湯，像那個排骨啦，喔真好吃，然後我們是不喜歡吃南瓜是熟的，阿你們是喜歡吃南瓜是比較大的嘛吼，比較大粒的吼，可是我們不喜歡，我們是要吃南瓜小小而已，你吃起來感覺又不一樣，我們是要吃小小的，沒有那麼大，那個才好吃，味道又不一樣，阿你們吃的是甜的嘛，我們吃的不甜，我們吃的是很像吃菜一樣，好吃！阿然後南瓜的心也是一道菜阿，都很多菜啦阿美族。

C：阿美族是喜歡苦的啦，很累啦要吃苦的，像那個藤心吼，很苦阿不是嘛，也吃！你們吃起來一定覺得很苦啦，阿我們吃起來的時候，應該是老人吼這個東西很好吃喔。

小結：

筆者在訪談中一聊到有關阿美族的野菜飲食時，受訪者往往興致勃勃、滔滔不絕的分享各種野菜的種類以及煮法，何時可以採，要去哪裡採等，也舉出阿美族和平地人在飲食上的差異性。受訪者均表示阿美族最喜歡以「湯」的方式呈現料理，以及野菜特有的「苦味」。如林淑蓉(2006)指出食物是族群文化的「物質性」表徵，透過個人與特定社群對食物的喜好，或習以為常的感官知覺熟悉感，食物成為區辨我群與他群間差異化的物質性基礎，透過對食物的記憶，所傳達的是過去的生

活、親人與家庭之間的關係，另外食物是日常生活的一部份，從日常飲食種類、烹調特色、進食習性到飲食餐具使用等，均可反映民族的文化特色，亦可作為理解該族群的社會生活或建構族群認同的基本文化要素。也難怪很多南韓兒童喜歡外來食品(例如比薩、漢堡等)勝過韓國菜餚，就被視為喪失族群認同的警訊(引自朴相美，2007：152)。

二、都市阿美族之凝聚與歸屬

都市原住民在狹縫中求生存，因為「工作」、「經濟」等因素到都市打拼，受訪者認為雖然他們遷移至都市，仍保有阿美族之文化與習慣。一起在都市中的阿美族人彼此的相互關心、情感連結就顯得相當重要，聚在一起使得阿美族野菜文化得以保存。

受訪者 A 表示同村的阿美族人會一起到都市工作，也會一起去採野菜，族人間因為有聯絡而不會產生疏離感。

筆者：那媽媽到台北會覺得就是不一樣嗎？

A：會阿！可是很好玩內，因為大部分的年輕人都去台北工作，阿走到那裡都有碰到熟人阿，那幾乎台東的年輕人都去台北做。

筆者：所以沒有那個族群的問題？

A：不會，不會有族群的問題，因為大家都有聯絡阿。

筆者：都自己族的。

A：對，就比如說我們是小港的嘛，小港……就等於是一個國小，就是說大

家都認識，我們那邊是屬於忠孝國小，然後我們一班就有四十幾個五十幾個，一班就甲乙，就是五十幾個大部分就是會有聯絡，以前的那個什麼感情比較濃一點，比較不會說像現在這樣很淡，以前雖然沒有電話還是會聯絡，他去哪裡我們會招待一個地方，會聚集在一起。

A：我們時常跟一些人去採野菜，去找那些阿，我們還是像鄉下的生活一樣，不是說到都市了你就沒有東西可以吃，我們還是會懷念以前的吃法阿。

受訪者 B 表示到都市工作之後同村或認識的人因為一起工作，比較不會有落寞的感覺。

B：以前流行那個針織有沒有，招收學生，老闆都要那些國中畢業，因為那時候錢比較小，然後老闆會比較喜歡，然後有的是什麼針織的啦，或是車衣服的啦，各式各樣的都去工廠上班阿，然後一村一村都是一樣，那時候比較好玩，同村一起都認識，比較不會說有落寞的感覺。

小結：

本研究之受訪者表示習慣以群體的方式活在一起，大家會一起相約採野菜，族人彼此間的聯繫也讓受訪者減少了剛到都市所產生的隔閡，而在都市形成另一種歸屬感。如同黃宣衛(2008)指出阿美族的遷移傾向於群體聚集型態，所形成的人際合作、互信與和諧之特性的人際網絡。加上大部分工作都通過血緣、地域等團體合作的方式完成，現代的都市阿美族人，工作模式、伴遊團體類型，仍然保有文化傳統（林鳳珠，2005）。

吳雪月(2003)指出在阿美族傳統社會中是「共食」的民族，家中有美食即會廣邀族人共同享用，採集過多的野菜時會分送給左鄰右舍，甚至煮一大鍋野菜湯邀請附近的人一起分享。基於上述使得都市阿美族傳統飲食不至於因為強勢的漢文化和全球化而遭到淹沒。

第四節、野菜飲食對社會之影響與關係

近年來養生觀念的興起，野菜已經不只是原住民的專利，越來越多人開始食用野菜，「都市阿美族日常煮食」段落呈現筆者在訪談後也透過實際拍攝，紀錄都市中常見的野菜與煮食方法，並記錄製作流程；「野菜家菜化」段落呈現因為養生的因素，平地人(漢人)也紛紛種起野菜，以前野菜只生長在山林間、荒野間，現在轉變成平地栽種的植物；「野菜與生活的融合」段落中呈現野菜因為養生的因素開始受到漢人的重視，而形成野菜風潮

一、都市阿美族日常煮食

筆者在訪談之際也跟隨受訪者採集野菜，並在受訪者家中廚房紀錄野菜的烹調方式，並將經典的阿美族料理以文字與圖片的方式呈現：

1. 樹豆甜湯—將樹豆去豆莢洗淨，泡水三小時後水煮一小時，煮軟後即可加糖。另外樹豆也可以和米飯一起蒸煮或和排骨煮成鹹湯。



圖 4-1 樹豆甜湯

圖片資料：研究者拍攝

2. 大鍋菜湯—此道菜為阿美族的經典菜色，只要有一鍋滾水，把野菜一起放進去，加點鹽巴即可，野菜則完全視當天想要放什麼菜進去，想要豐富一點也可以放蝸牛加料。



圖 4-2 大鍋菜湯

圖片資料：研究者拍攝

3. 黑甜菜湯麵—此道菜為原住民風味餐，做法簡單卻有很特殊的風味。先炒蒜頭和黑甜菜，加水煮軟後再加麵條煮軟，最後加入一罐茄汁鯖魚罐頭即可。



圖 4-3 黑甜菜湯麵

圖片資料：研究者拍攝

4. 鹽漬朝天椒—此道為阿美族常用的調味料。把喝完的酒瓶洗乾淨可以當容器，朝天椒用開水洗淨後放入酒瓶裝滿，用開水調配鹽巴水，把酒瓶裝滿，冰冷藏一星

期即可。



圖 4-4 鹽漬朝天椒

圖片資料：研究者拍攝

5. 川燙野菜—很常見的阿美族家庭料理，常用地瓜葉與苦瓜葉，一盤川燙野菜苦瓜葉約放十至二十片，才不會太苦。經典的吃法是燙好的野菜沾取鹽漬朝天椒和鹽水一起食用。



圖 4-5 川燙地瓜葉

圖片資料：研究者拍攝

二、野菜家菜化

「野菜」原本是只生長在野外，未經過人工栽培而自然生長的蔬菜，但是都市環境受到汙染野菜生長不易阿美族人會在都市找尋空地栽種野菜，加上自然養生的

風潮漸進，平地人(漢人)也紛紛種起阿美族所稱為的「野菜」，使得野菜有被馴化成為家菜的跡象。

受訪者 B 就擁有自己的菜園，會栽種阿美族常吃的野菜。

受訪者 B：現在只有種樹豆啦、豆子啦，還有那個什麼……芋頭，地瓜葉啦，這樣子而已，苦瓜，還有什麼皇帝豆啦，那個什麼豆阿，ㄟ原住民的豆子叫什麼啊，那個現在人家也是，也是人家在種拉。

受訪者 E 表示阿美族人來到都市會想要有自己的菜園，還好有閒置的空地，才讓他們的得以種植野菜。

E：我也有自己的菜園，野菜都沒有灑肥料也沒有農藥，我們阿美族原本是採集嘛，所以來到都市會想要有一個菜園，還好有不要的地，有錢人的地沒時間整理，他們沒有辦法處理就放著給我們做，幾十年了還在那邊做耶，那個有錢人也不管，他有一天說要拿去賣的話我們就沒辦法種了。

受訪者 E 表示平地人也開始學習種植野菜、食用野菜，自己種的不灑農藥不放肥料，平地人也學習著養生。

E：有的平地人老頭子喜歡爬山去種菜，在北部他們說他們自己種的菜沒有灑肥料，沒有噴藥，自己吃，平地人耶，他們也在學習吃，在養生，以前是老人家隨便吃隨便年紀又那麼大，都七八十歲內，現在哪裡有，現在五六十歲什麼癌都來了，什麼癌一堆堆，痛風的痛風……

小結：

都市在發展經濟的同時，環境遭受到了汙染，人們因而思考回歸自然的需求，在環境保護、永續發展的導向下，阿美族的野菜飲食特色呈現「清淡、養生、自然」，正好符合現代人的飲食觀，因而越來越多人開始種植野菜，如同李昭賢(2008)指出阿美族食用之野菜，在現今一片自然養生的風潮下，漢人也開始食用野菜，為了因應市場的需求光復鄉農會大量種植黃藤、山蘇、過溝菜蕨等野菜，昔日的野菜是生長在山林間，今日已慢慢被馴化成平地植物。

阿美族人種植野菜是因為出自喜歡，對阿美族人來說隨意摘採的野菜煮成大鍋湯，其特有的「苦味」就是上等好菜，然而都市環境遭受汙染，很多野菜已不易見得，阿美族人才佐以栽種的方式，而平地人食用野菜大多因為養生的因素，如同劉芳(2014)指出野菜並非並非是和傳統的色、香、味、美相對應的，反而恰恰相反，野菜的味道是集苦、澀、淡、寡的，因此熱衷食用野菜，僅僅從野菜本身的特性來說，幾乎是沒有可能的，他又指出過去食用野菜總是在一些特殊的前提下實現的，一是饑荒之年，二是生活窘迫之人，三是食療之人，而生活條件正常的人一般不可能。但不管怎麼說種植野菜正如火如荼的進行，野菜或許也因此得以用不同的樣貌繼續傳承著。

三、野菜與生活的融合

近年來養生觀念的興起，很多阿美族在吃的野菜搖身一變成為了赤手可熱的「養生菜」、「健康菜」。受訪者表示野菜在阿美族的世界是再平常不過的食物，現在反而變成養生的食物，剩至還有業者開起野菜餐廳，現在養生風潮的盛行也帶動了

野菜의熱門。

受訪者 A 表示現在因為養生觀念的興起，早期不被重視的野菜反而成為大家搶食的養生食物；以前不用錢買的野菜反而成為高單價的蔬菜。受訪者 A 表示到花蓮的養生餐廳看到的幾乎是阿美族平常在吃的野菜。

A：因為現在的人大部分都是普遍也吃原住民的菜，你看你們什麼那個地瓜葉是什麼貴人要吃的，那個是我們豬要吃的，你給他問原住民，那個是我們家的豬要吃的耶，我們這一輩的會講這句話，是我們豬要吃的。

A：我們以前隨便找都一大把了(野菜)。從家裡走到田裡喔，已經一堆的菜了，不是刻意的拿喔，是路過的拿，是路過看到才採看到才採，還要選擇不是說你刻意去拿，還要選擇想吃什麼就拿什麼這樣。

A：木耳我們以前颱風下雨就很多了耶，都不想採，現在都說養生養生。

A：我們上次去花蓮，有一個牛排館那邊喔，這麼隨便的菜喔，他就這樣像火鍋一樣就兩千多塊。然後就是我們原住民的菜阿，普遍看到都是我們自己平常吃的，他就兩千多塊，還很多人吃耶，才幾道菜就兩千多塊，有沒有很嚇人……養生養生，我們在家裡隨便煮就那個，也不用那個價錢，他就是燉他的那個高湯，就是燉牛肉啦，牛肉骨阿然後就一些野菜那個就放進去而已，那個叫做野生的你看就當作寶了，我們家以前都隨便煮就那個了，我們幾乎不用錢買。

受訪者 B 表示現在漢人因為注重養生，很多野菜以前都是阿美族在吃的，現在反而平地人在吃，他們也開始買賣阿美族的野菜，也有餐廳以野菜為主題，走養生

的路線。

B：因為那個漢人現在都是注重養生阿，他們就會去買那個原住民的菜。其實很多漢人都在賣那個養生的內，他們都是那個什麼……吼，有各式各樣的菜那個野生的。

B：台東有一家，有一家那個是那個什麼養生館，阿它全部都是那個野菜，你沒有碰過有很多各式各樣原住民的菜，你沒有吃過的。

B：以前的那個山蘇有沒有，山蘇是以前原住民有在吃的，還有什麼那個什麼……過貓那些阿，那個以前是傳統原住民在吃的，還有那個……反正很多啦，地瓜葉也是，阿現在屬於是都市最愛吃的啦，因為現在說什麼癌症啦那些，都怕死了，噴藥那些，他們現在都吃那個原住民的菜。

受訪者 C 表示野菜是無汙染、無農藥、無肥料的健康菜，很多平地人為了健康都紛紛食用野菜，還會請教阿美族人如何料理野菜。

筆者：舅舅會不會覺得吃野菜會比較像阿美族？

C：也不見得阿，吃野菜是，現在的人吼我看是，有的像有錢人嘛，他們都是去東部嘛吼，說要去吃野菜，他們說像是做健康的啦，因為第一點剛才跟你講過嘛，那個野菜就是沒有放肥料，第二點沒有噴藥，做健康的。

C：你要覺得說這個是健康的。你看大部分的有錢人為什麼會去吃健康的，為什麼說少鹽巴、少油、少什麼，就是這樣阿。

C：那個野菜就是沒有毒，我就講說吃健康的，有錢人就是學我們阿美族阿，

到東部買一個最便宜的地買一買，去吃那個健康菜阿，然後還要去討教我們怎麼煮怎麼用這樣。

小結：

從訪談結果與文獻回顧可以發現，野菜在現今社會所代表的是「養生」、「自然」、「無汙染」的概念，如同受訪者C所言，野菜是吃健康的，沒有農藥、肥料，阿美族人也會選擇沒有汙染的地方採食野菜。而面對到當今的環境工業與都市文明的高度發展，從新聞報紙都可以得知許多的文明病正在攀升，如同王維政(2008)指出不當的飲食使得慢性病逐年升高，而精緻的食物，玲瓏滿目的美食卻可能是隱形的健康殺手。另外李昭賢(2008)指出台灣社會經濟改變，資本主義與全球化的興起，造成在地食材或傳統菜餚的消失，加上癌症為台灣十大死亡之首。在這樣的背景之下造成自然養生的熱潮，而阿美族的野菜飲食加上少油、少鹽的烹調方式正好是現代人追求養生、自然的飲食方式。標榜簡易烹調、單純調味、自然養生的阿美族野菜飲食獲得了飲食潮流的青睞。

第五章 結論

本研究藉由都市阿美族年長者訴說在都市中的野菜飲食經驗，以詮釋由原鄉遷移至都市之族人飲食現況。本研究欲探討都市阿美族人在來到都市之後其飲食文化留存問題、飲食傳承問題與飲食認同問題。

第一節、研究發現

一、都市阿美族年長者野菜飲食現況

阿美族人因為就業、教育、婚姻等因素而搭上遷移至都會區的浪潮，現今在台灣西半部都會區等地定居與工作。在漢化與全球化的社會下，原住民族受主流文化和外來飲食的影響，在平常與漢人的相處下難以察覺其特有的飲食文化內含，但研究發現都市阿美族年長者在飲食上並非一味的跟隨主流社會遊走，反而在都市環境中保有族群飲食文化。雖然融合了煎、炒、炸等漢人的烹調方式，但是傳統「煮湯」的方式依舊是他們的最愛。除了採集野菜的習慣依舊保持，也會將都市少見的野菜由原鄉帶來栽種。

對台東出生成長的阿美族年長者來說，飲食習慣是不容易改變的，雖然很早就受到漢文化的衝擊，但阿美族的飲食文化卻始終有野生植物為伴，如尤哈尼·伊斯卡卡夫特(2002)寫到：「大海、河川是我的的冰箱，大地是我們的菜園，需要的時候就可以就地取材，隨時取用，應有盡有」。這句話是表現出阿美族飲食風格的最佳詮釋。

本研究探究都市阿美族之野菜飲食並非強調在都市之中有都少野菜種類，而是藉由本研究呈現出野生植物與阿美族人親切的關係，在漢化與全球化的今天，阿美族年長者在都市中留存著野菜飲食，即使道路充滿柏油、磁磚、水泥的覆蓋，對都市阿美族年長者來說傳統的飲食習慣是不易抹滅的，都市阿美族年長者依舊保持著「吃草的民族」之雅稱。

二、野菜傳承與飲食認同感

野菜飲食所傳達的是過去的生活習慣、對食物的記憶、親人與家庭之間的關係。如林淑蓉(2006)指出食物是族群文化的「物質性」表徵，從日常飲食種類、烹調特色、進食習性到飲食餐具使用等，均可反映民族的文化特色。研究發現都市阿美族年長者對於野菜飲食抱持著高度認同感，原因為他們自幼在原鄉跟隨長輩學習認識野菜，而當時生活貧困，採集野菜成為當時的一種必須，所以其認識的野菜種類較為豐富，來到都市後雖然野菜數量不及台東多樣，但是受過原鄉文化洗禮的阿美族年長者野菜飲食依舊保有。

相較於從原鄉遷移至都市的原住民，其後代自出生、求學、成長都在都市之中，即從小與母群體斷了臍帶關係，失去了與母文化涵養的機會(蔡春蘭，2005)。其生活習慣與飲食習慣均與漢人相似，加上市場經濟的生活模式影響，食衣住行以新台幣就可購得，導致都市阿美族年長者之後代採集野菜的意願不高，雖然家中長輩有煮偶爾還會食用野菜，但對野菜的認識已所剩無幾。研究發現野菜飲食對阿美族年長者之後代存在失傳的風險。

三、都市中之野菜新風貌

「野菜」為阿美族重要的蔬菜來源，也代表著阿美族的飲食文化，早期因市場經濟並未興盛，採集野菜成為當時阿美族食物來源之一。研究發現都市阿美族年長者對於野菜的認知為無農藥、無肥料的，在採集時會挑選沒有噴灑農藥的地區摘採，栽種以偏向野放的方式，也不會特別灑肥料。但野菜對於阿美族人來說並不涵蓋養生的概念，而是日常生活中常見的飲食。

但從文獻回顧可以發現，野菜在現今社會所代表的是「養生」、「自然」、「無汙染」的概念，對應到新聞媒體可以得知許多的文明病正在攀升，民眾開始注重自然與養生，而符合簡易烹調、單純調味、自然養生的阿美族野菜飲食風格自然獲得了飲食潮流的青睞。

研究發現野菜已不只是阿美族的專利，購買與販賣野菜的漢人日益增加，也有漢人開始種植野菜，但漢人食用野菜大多以「養生」為主要目的，同時在媒體鼓吹養生蔬食等概念飲食潮流下，顯然野菜已成為一種具有經濟價值的消費化商品，野菜餐廳往往標榜養生餐、蔬食餐。這也表示阿美族野菜飲食的傳承，已經慢慢的從家庭進入到市場。家庭中野菜對後輩的傳承雖然正在消退，但野菜餐廳與養生風潮的興起，讓阿美族野菜飲食的內涵與傳承模式已然改變。

筆者認為阿美族野菜飲食代表著一種「精神文化」，如吳雪月(2006)所說：「取食野生植物，體認共存共榮，關心生態倫理」，期盼在傳承原住民飲食文化上，能以符合現代人的需求，又能將原住民對自然感受力、環境的省思也一併傳承下去。

第二節、研究建議

一、對原住民之建議

野菜在與養生畫上等號後，漢人在食用野菜上日益增加，但也只有特定已栽種量產的野菜為大多數人所認識，然而推廣野菜的對象不應只有漢人與一般消費者，本研究很重要的一點是在提醒年輕一輩的原住民，不要忘了自己族群的寶藏。研究發現阿美族野菜飲食在傳承上出現斷層，年輕一輩的都市阿美族人已不採集也不常食用野菜，這有賴阿美族長輩從日常生活做起，將野菜於生活結合，才能教導後輩族群文化並多與原鄉連結。

二、對他族群之建議

台灣目前依舊以漢族為最大宗族群，也為台灣的主流文化，但不同族群間應保有尊重的態度。台灣為多元族群的國家，各族群皆有不同的文化特色，「野菜」並非只有養生之功能，而是原住民族重要的飲食文化，建議往後在食用野菜的同時能對原住民飲食文化多著墨，飲其食而知其味，見其人而明其俗也，如此更能「吃」出原住民的文化。

三、對政府單位之建議

隨著觀光產業的發展，政府單位也積極推廣原住民觀光旅遊，但須注意應避免將原住民飲食過度「商品化」與「產業化」，而忽略了隱藏在背後的歷史文化因素。原住民飲食在日常活中的傳承是存在著危機，在養生風氣崛起後食用野菜的漢人反而增加，但多半對其烹調方式不甚了解，故如何藉由野菜將原住民豐富的文化內涵

發揚傳承是值得探討的問題。建議可舉辦原民烹飪教室等活動，且不限其族群身分。原住民的文化傳承不應只限於原住民的身分，如此對於傳統原民族文化之保存與延續也有相當的幫助。

第三節、研究展望

一、研究場域

本研究對象著重台中市之都市阿美族年長者為重點區域，但基隆市、新北市、桃園市、高雄市也為阿美族重點分布區，故未來研究若以此方向進行，也可以針對其他區域之都市阿美族為研究對象；另一方便也可以原鄉部落為研究場域，例如花蓮、台東，除了可以使原住民阿美族樣貌更趨完整，另一方面能比較不同區域的研究結果是否有所不同。

二、研究對象

在研究對象上本研究只針對都市阿美族年長者為研究對象，未來有興趣做類似研究的研究者，本研究提出兩點建議：

1. 研究族群的選擇，本研究只針對原住民阿美族為研究對象，但每個原住民族飲食習慣、文化博大精深不盡相同，而台灣地區的原住民族多達 16 個族群，每個族群之飲食樣貌有待往後研究者針對其他族群做更完整的研究，為台灣原住民族的文化傳承盡一份心力。
2. 研究世代的選擇，本研究針對年齡 50 歲以上之都市阿美族年長者為對象，未來研究也可以世代區別為研究對象，例如年輕世代的都市阿美族，其結果也可以與年

長世代做比較。但若要做世代的研究，世代間的定義要明確，級距選擇與世代劃分要引經據典、提出證據。

三、研究方法

本研究以質性研究中半結構訪談法為主，但原住民族的飲食內涵浩瀚，「飲食文化」與「族群認同」議題實屬複雜，為使這類研究更加豐富完整，本研究提出以下兩點建議：

1. 一個族群的飲食樣貌是存在於每天的生活之中，是族人多年經驗的累積，實在難以一言以蔽之，故往後研究者在研究方法的選擇上可以參考參與觀察法、田野調查法等，相信能更臻完整的呈現阿美族飲食文化之樣貌。
2. 研究飲食文化、族群認同等議題大多以質性研究為主，然而質性研究雖能深入了解其過程、經驗、生活世界等，但缺少了大數據的驗證，故往後研究者可利用量化的研究方法進行問卷調查，得到量化的統計資料再作分析研究，而取得更加詳細的資料。

第三節、研究限制

本研究提出三點研究限制，分別如下：

1. 受訪者和同齡的阿美族人都習慣以阿美語溝通，中文變成了受訪者的第二語言，雖然受訪者都會說中文，但筆者在訪談時發現語法和口音上的不同還是造成了認知上的差異。
2. 「文化傳承」、「族群認同」等詞彙對於受訪者來說過於艱澀難懂，導致受訪者對

於筆者的提問回答不夠精闢，需要花費更多時間在解釋訪談上。

3. 本研究對象均為原生於台東縣之阿美族人，彼此間為親戚與鄰居，地域性與血緣關係稍嫌接近，訪談人數與地域廣度略顯不足，故無法呈現出全部的都市阿美族年長者之代表性。

前段所論述之研究限制在修正上需更加熟悉自己的訪談大綱，盡量以不看稿的方式進行訪談；並增加對阿美族的知識與認知，以更貼近受訪者的語言進行訪談；訪談人數可以再增加，並擴大其原鄉與都市居住地，如此能使研究更具代表性。

參考文獻

中文部分

- 巴蘇亞·博伊哲努(1997)。《山海文化》。台北：臺原。
- 尤哈尼·伊斯卡卡夫特(2002)。《原住民族覺醒與復振》。台北市：前衛。
- 王明珂(2004)。〈歷史記憶與族群關係—埃期溝羌族「歷史」的反思〉。《歷史月刊》，(196)，98-104。
- 王維政(2008)。《健康飲食手冊》。台北市：健康服務中心。
- 內政部戶政事務司(2017)。取自內政部戶政事務司網頁
(http://www.ris.gov.tw/zh_TW/674)。
- 內政部統計處(2017)。取自內政部統計處網頁
(<http://www.moi.gov.tw/stat/chart.aspx?ChartID=S0601>)。
- 以撒克·阿復(2016)。〈飲食·認同·文化抵抗：阿美族傳統食物與永續發展〉。《新使者》，152，24-28。
- 阮昌銳(1969)。《大港口的阿美族：上冊》。台北市：中央研究院民族學研究所。
- 阮昌銳(1969)。《大港口的阿美族：下冊》。台北市：中央研究院民族學研究所。
- 李亦園(1962)。《馬太安阿美族的物質文化》。台北市：中央研究院民族學研究所。
- 李怡君、趙憶蒙(2000)。《臺灣原住民創意食譜》。臺北市：行政院原住民委員會。
- 李昭賢(2008)。《原住民傳統飲食的延續與市場調查以花蓮光復鄉馬太鞍阿美族為例》。國立東華大學族群關係與文化學系碩士論文。

- 朴相美(2007)。〈首爾：飲食、民族認同與國家主義〉。載於 James L. Watson(主編)，《飲食全球化：跟著麥當勞，深入東亞街頭》，頁 135-155。台北：早安財經。
- 何秀蘭、徐國士(1996)。〈阿美族太巴塢社染料植物之研究〉。《東台灣叢刊之四》，31-52。
- 宋林飛(2002)。〈東亞區域經濟合作七個關鍵詞問題探討〉。《當代亞太》，(8)，14-23。
- 阿美族野菜復興找回嗜苦的舌頭。(2016，2月16日)。Upaper，6。
- 吳雪月(1997)。《阿美族的生活智慧：南勢阿美七腳川社》。臺北市：順益台灣原住民博物館。
- 吳雪月(1999)。〈吃草的民族—阿美族飲食文化的認識〉。《中國飲食文化基金會會訊》，5(2)，21-25。
- 吳雪月(2003)。《從交換到交易—花蓮縣吉安鄉「黃昏市場」阿美族野菜區的民族誌研究》。慈濟大學人類學系碩士論文。
- 林鳳珠(2005)。原住民工作世界—阿美族青年的故事(未出版碩士論文)。慈濟大學，花蓮縣。
- 林淑蓉(2006)。客家飲食文化與社會生活：從族群性到族群認同。國立高雄師範大學客家文化研究所之「客家社會與文化及教學資源整合」學術研討會。
- 林玉芬(2013)。《幼兒園阿美族野菜飲食文化課程之教與學》。國立東華大學族群關

係與文化學系碩士論文。

洪泉湖(2003)。〈全球化與台灣原住民族文化的傳承與發展〉。《公民訓育學報》，

(14)，37-53。

范麗娟(2004)。《質性研究—深度訪談》。台北市：心理。

胡幼慧(2008)。《質性研究—理論、方法及本土女性研究實例》。台北市：巨流。

侯俐安(2015，5月4日)。原住民保種田要留住部落野菜。聯合報，A7版。

原住民委員會(2017)。取自原住民委員會網頁

(<http://www.apc.gov.tw/portal/docList.html?CID=7AD36169AB07E1D0&type=D55>

3881BB72C42C9D0636733C6861689)。

孫大川(2005)。《海的記憶：臺灣原住民海洋文化與藝術》。臺北市：行政院文化建

設委員會。

陳安茹(2009)。〈談野生蔬菜的開發與利用〉。《現代農業科技》，2009(8)，P62-

P62。

陳肇堯(2015)。〈年長者休閒活動類型選擇影響因素之研究：以臺南地區為例〉。《體

育學報》，48(3)，345-364。

陳麗婷(2016，12月21日)。你知道哪些野菜能吃嗎？到部落輕旅行嘗原味野菜。

聯合報，B3版。

陳麗婷(2017，1月30日)。尚青！花蓮野菜市場當日限定。聯合報，A11版。

徐庭揚(2014，4月10日)。花蓮健康美食阿美族野菜登上新書。聯合報，B1。

黃貴潮(1998)。《阿美族飲食之美》。臺東縣：交通部觀光局東部海岸國家風景區管理處。

黃宣衛(2005)。異族觀、地域性差別與歷史：阿美族研究論文集。中央研究院民族學研究所。

黃宣衛(2008)。《阿美族》。台北：三民。

黃秀閑(2011)。《原住民飲食書寫的文學/化性：以瓦歷斯·諾幹、亞榮隆·撒可努、夏曼·藍波安為觀察核心》。國立中正大學台灣文學系碩士論文。

張雯勤(2003)。〈從旅行到田野研究：談田野調查與參與觀察〉。載於齊力、林本炫(合編)，《質性研究方法與資料分析》，頁73-94。嘉義：南華大學。

張哲民(2017)。〈都會阿美族〉。取自臺灣原住民族歷史語言文化大字典網頁(http://210.240.125.35/citing/citing_content.asp?id=2464&keyword=都市原住民)。

張哲民、林素珍(2017)。〈都市原住民〉。取自臺灣原住民族歷史語言文化大字典網頁(http://210.240.125.35/citing/citing_content.asp?id=2466&keyword=都市原住民)。

莊英璋(2003)。〈客家社會文化與飲食特性〉。載於楊昭景(主編)，《客家飲食文化輯》，頁10-17，台北：行政院客家委員會。

靳菱菱(2013)。《認同的路徑：撒奇萊雅族與太魯閣族的比較研究》。高雄：麗文。

達西烏拉灣·畢馬(2001)。《台灣的原住民阿美族》。台北：臺原。

- 齊力(2005)。〈質性研究方法概論〉。載於齊力、林本炫(合編)，《質性研究方法與資料分析》，頁 1-20。嘉義：南華大學。
- 趙大宣、鄭樹芳(2009)。〈山野菜保健價值及發展前景〉。《廣西農學報》，24(1)，P107-P108。
- 董俞佳(2016，2月16日)。阿美族野菜大復興要出食譜了。聯合報，A6版。
- 劉芳(2014)。〈野菜的暢想：食相心生的飲食人類學考察〉。《華人應用人類學學刊》，3(1)，13-28。
- 劉鶴群、龍采綾與房智慧(2017)。《都市原住民族的就業排除經驗與因應：臺中市阿美族都市部落之個案研究》。《社會發展研究學刊》，(19)179-211。
- 臺中市政府原住民族事務委員會(2017)。〈臺中市原住民族人口概況〉。取自臺中市政府原住民族事務委員會網頁
(<http://www.ipd.taichung.gov.tw/public/Data/125010/611189331371.pdf>)。
- 蔡明哲(2001)。《都市原住民史篇》。南投：臺灣省文獻會。
- 蔡春蘭(2005)。《都市原住民後代的族群認同——以十二位都市原住民後代為例》。國立東華大學族群關係與文化研究所碩士論文。
- 潘淑滿(2003)。《質性研究理論與應用》。台北：心理。
- 衛生福利部(2016)。取自衛生福利部網頁
(<http://www.mohw.gov.tw/CHT/Ministry/Index.aspx>)。
- 鍾辰英(2004)。《原住民國宴食譜》。屏東市：屏東縣政府。

瞿海良(1997)。《大自然的賞賜：臺灣原住民之飲食文化》。台北市：文建會。

嚴雲翔(2007)。〈北京：失「速」的美式飲食文化〉。載於 James

L. Watson(主編)，《飲食全球化：跟著麥當勞，深入東亞街頭》，頁 53-84。台北：早安財經。

英文部分

Babbie, E.(1998). *The practice of social research*(8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.

Flyman, M. V., & Afolayan, A. J. (2006). The suitability of wild vegetables for alleviating human dietary deficiencies. *South African Journal of Botany*, 72(4), 492-497.

Kershen, A. J. (2002). *Food in the migrant experience*. Burlington, VT: Ashgate.

Minichiello, V., Aroni, R., Timewell, E., & Alexander, L. (1996). *In-depth interviewing: Principles, Techniques, Analysis* (2nd ed.). Sydney, Australia: Longman.

Neuman, W. L. (2006). *Social research methods: qualitative and quantitative Approaches* (6th ed.). Boston, MA: Ally & Bacon.

Ogle, B. M. (2001). *Wild vegetables and micronutrient nutrition: Studies on the significance of wild vegetables in women's diets in Vietnam*(Doctoral dissertation, Acta Universitatis Upsaliensis).

Watson, J. L. (2007). *Golden Arches East : McDonald's in East Asia*. Taiwan : Good Morning Press.

附錄

附錄一 研究者訪談提綱

訪談時間：

訪談地點：

年齡：

原居地：

現居地：

1. 你/妳現在多久會吃到野菜？還會採集野菜嗎？
2. 你/妳平常都吃些什麼樣的野菜？都去哪裡採？
3. 野菜對你/妳來說有什麼意義嗎？
4. 以前阿美族菜的口味和現在有什麼差別？烹調方式有什麼差別？
5. 都市和鄉下的野菜有什麼不一樣？
6. 你/妳小時候是如何學習認識野菜的？學習過程如何？
7. 你/妳有沒有把野菜知識教導給自己的小孩？
8. 你/妳認為阿美族菜的傳承重要嗎？
9. 你/妳的小孩現在還會採野菜嗎？
10. 你/妳對阿美族菜有什麼看法？
11. 阿美族菜和漢人的菜有什麼不同？
12. 吃野菜會讓你/妳有認同感嗎？
13. 你/妳希望自己的小孩繼續食用野菜嗎？為什麼？

附錄二 受訪者編碼及基本資料

編碼	性別	年齡	原居地	現居地
A	女	54	台東縣	台中市
B	女	57	台東縣	台中市
C	男	61	台東縣	台中市
D	女	53	台東縣	台中市
E	男	63	台東縣	基隆市

附錄三 訪談大綱分類表

現況	傳承	認同
<p>1. 你/妳現在多久會吃到野菜？還會採集野菜嗎？</p> <p>2. 你/妳平常都吃些什麼樣的野菜？都去哪裡採？</p> <p>3. 野菜對你/妳來說有什麼意義嗎？</p> <p>4. 以前阿美族菜的口味和現在有什麼差別？烹調方式有什麼差別？</p> <p>5. 都市和鄉下的野菜有什麼不一樣？</p>	<p>1. 你/妳小時候是如何學習認識野菜的？學習過程如何？</p> <p>2. 你/妳有沒有把野菜知識教導給自己的小孩？</p> <p>3. 你/妳認為阿美族菜的傳承重要嗎？</p> <p>4. 你/妳的小孩現在還會採野菜嗎？</p>	<p>1. 你/妳對阿美族菜有什麼看法？</p> <p>2. 阿美族菜和漢人的菜有什麼不同？</p> <p>3. 吃野菜會讓你/妳有認同感嗎？</p> <p>4. 你/妳希望己的小孩繼續食用野菜嗎？為什麼？</p>

附錄四 訪談同意書

您好，研究者為東海大學餐旅管理所研究生，本研究主題為「消失中的飲食：探究都市阿美族之年長者飲食樣貌—以野菜為例」，其目的為探究都市阿美族年長者是否保留傳統野菜飲食；對後代的傳承現況；對自身族群認同與否。

研究者在此誠摯地邀請您分享寶貴的經驗與感想，讓我們更加了解都市阿美族的飲食樣貌與文化。也請受訪者不用擔心，訪談並沒有一定的答案，也沒有所謂的對與錯，研究者只是希望以和長輩聊天的方式，了解受訪者來到都市的感想與生活經驗。

訪談時間約為 30 分鐘至 1 小時，為使訪談內容能完整的記錄下來，過程將以手機錄音，但一切訪談紀錄與錄音也謹供學術上的使用，內容也是採不記名的方式，所以您可以放心地回答。若您有願意接受訪問，麻煩您在下方的受訪同意書簽名，非常感謝您的協助。

東海大學餐旅管理研究所

研究生 王運之 敬上

受訪同意書

在經過研究者說明與詳細閱讀上述內容，本人同意參與此研究，在研究過程中，若對研究有問題可以隨時提出疑問或退出研究。

受訪者簽名：_____

附錄五 採集野菜過程



圖片資料：研究者拍攝



圖片資料：研究者拍攝

附錄六 受訪者 A 逐字稿

日期：2017/9/4

時間：14:24

地點：受訪者家中

筆者：我先跟媽媽說我的題目。

訪 A：我先了解一下。

筆者：他是.....題目是這樣就是，消失中的飲食.....

訪 A：什麼！消失中的飲食。

筆者：就是探究都市阿美族的.....年長者就是指像媽媽這一輩的。

訪 A：喔！就是那個飲食就是吃的方面的.....

筆者：飲食樣貌

訪 A：嘿！樣貌。因為我們以前在那邊的時候是，都是說看到菜可以自採的。

筆者：對！

訪 A：嘿，就隨意，看到什麼就採什麼，就拿來當.....因為以前比較苦，所以在鄉下那邊的話，都自己種菜.....以前的小辣椒阿，現在沒有看到了喔，很少很少，幾乎找不到了，我現在找很久都找不到，那是非常小的小辣椒。

筆者：是我們吃的那種嗎？

訪 A：像那個飯粒，那個米一樣大一點點。

筆者：喔不是那個。

訪 A：沒有沒有，那個是改良的，那以前是普遍我們在鄉下那邊，最普遍喔我們可以當作菜，那個是開胃的。

筆者：直接吃？

訪 A：也不能直接吃，你要煮湯，那很小，小鳥很喜歡吃，它紅了小鳥阿那個時麼雀斑什麼鳥，都會去採來吃，採來吃牠就會那個上大號阿，牠就會排泄出來，那個時麼平地，還是什麼田野都會長，現在找不到了幾乎，那個很像已經快絕種了。

筆者：台東也沒有？

訪 A：也沒有，也沒有了。上次我去蘭嶼那邊看，可是他那個有改良一點點，那幾乎現在是.....有人在賣可是，可是他要找小種子可能不容易，人家賣的時候它已經醃過就不能種，醃的東西就不能長。

筆者：喔那是醃過的。

訪 A：嘿，它是第一個絕種的，真的找不到，現在的那個辣椒很多不是嗎，都很大顆，那是像那個米一樣，稻子。

筆者：喔這麼小喔。

訪 A：這麼小，真的阿！但是現在人家這樣子賣一瓶像高粱這樣，賣 500 塊 600 塊，有沒有珍貴。我們以前原住民都時常隨便採隨便看都有，然後那個什麼下雨的時候，不是有一個那個什麼，我們都叫下雨的眼淚，什麼眼淚了那個。

筆者：情人的眼淚。

訪 A：情人的眼淚，我們那邊阿台東，學校而已喔國小，忠孝國小操場喔，下雨就滿地都是有情人的眼淚，我們下雨就要去採，然後就一大桶這樣一個臉盆，你要拿多少都有，下雨第二天就會有了。第二天它就會長出來了，還記得以前的那個什麼空氣，還沒有什麼汙染，所以它容易長，它要長的很乾淨的地方才會長，現在你給他看，沒有，操場也沒有，因為那是汙染了，它要非常乾淨的空氣它才會長。為什麼現在很難找東西，就是那種原因阿，現在汙染了，在台東那邊也是很難找，它要找地方，它不是很容易長的地方喔，它也是要撥種，真的阿，你們以為那個不用播種喔。

筆者：喔那個要種喔？

訪 A：對！你要換一個地方然後他才會長，那是不簡單的，現在很難找了。

筆者：所以都是那個喔，就是我們上次去台東那裡。

訪 A：嘿！台東。

筆者：剛說的地方就是生活在那個。

訪 A：對！你看學校那邊操場就很多了以前，那操場而已喔。那前面不是有一個大操場。

筆者：媽媽說國中嗎？

訪 A：國小的，家旁邊過去警察局在過去一點不是嗎，不是這邊是卡拉 OK，然後在過去要到美山，要到那個成功那邊，不是有一個在過一點點而已，過一個橋阿就是國小那邊。

筆者：操場就有了喔。

訪 A：對！操場那邊就很多了。那個什麼.....而且我們的河流那邊，我們那邊的那個什麼，阿路督叫什麼，像燒酒螺那種的不是嗎，它的那個像燒酒螺那個很乾淨喔，它要很乾淨的水源才會長，我們台東才有，這裡的水吼，這裡的燒酒螺用很髒的水，我們那邊不是，我們那個是要很乾淨的。上次忘記帶你去找那個，真的要很乾淨的水它才有，你現在去找這裡完全找不到，我們找過了，可是這裡的那個什麼，以前那個什麼蝸牛阿，蝸牛我們那邊吼隨便找都有，都很乾淨，他一下說現在的這裡的蝸牛.....我們還要跑去一個地方叫麒麟的，還要跑去那邊找，然後早上舅舅阿大舅舅他坐公車，我們叫鼎東客運，我們的車子叫鼎東客運，不是叫那個什麼客運花蓮客運，我們叫鼎東。

筆者：鼎東？

訪 A：恩恩鼎東，然後我們上學的時候，我們的專車是幾點來你知道？六點十分我們的專車就來了，順便看日出(笑)。六點十分一大早喔。

筆者：所以媽媽到台中是第一個來嗎？先來還是舅舅先來？

訪 A：沒有！舅舅他們先來，舅舅他們是以前是在台南那邊跑船，他們的船先在台南，然後就抓抓抓，覺得不怎麼理想就到台中，台中就定居啦，我們那時候還在台北。

筆者：原本在台北喔？

訪 A：嘿！爸爸他們是基隆人啊，當然在台北阿，爸爸那時候還在跑船，然後就認為跑船沒賺到什麼錢，因為他們一個月.....兩個月喔。阿德兄你們三個月四萬塊喔？跑船？

訪 A 先生：什麼三個月兩個月？

訪 A：三個月阿，跑船薪水阿，是三個月四萬塊吼。

訪 A 先生：在那裡？

訪 A：跑船的時候阿！

訪 A 先生：看那個魚要賣多少就多少，我又不是領月薪。

訪 A：他們大約三個月四萬多塊，看賣多少算多少股份，他們是算這樣的。

筆者：那舅舅錢比較多？

訪 A：因為船是自己的阿。然後我們就去做木工.....你一天多少你的薪水做木工？

訪 A 先生：一千多啦。

訪 A：一千二，剛學喔。剛學的時候一千二，他什麼都不會，然後就是薪水一千二，要做什麼傳料阿、搬料都要學，剛開始的時候.....我們就開始做木工了阿，阿做一做阿婷就生了阿，然後就阿竹也在那邊，在台北那邊生的。

筆者：所以媽媽很年輕就到.....

訪 A：沒有。

筆者：26、27 喔？

訪 A：十幾歲就去那邊上班了，國中畢業就去台北上班了阿，我們畢業我們就去上班了內。

筆者：這樣留在台東的時間很短耶。

訪 A：也是很短耶，可是時間也是十幾年內，也是二十幾年。

筆者：到國中畢業喔。

訪 A：恩。對阿。可是我二十六歲才結婚，也有斷斷續續在家裡阿。

筆者：兩邊跑？

訪 A：對阿，不是說十幾年就搬出來，還是在老家那邊阿，然後就開始在做，薪水那時候也不會說很高耶，才一萬多而已，可是那時候薪水還要寄，留五千塊給自己，其餘的都要寄回去喔，你沒有寄錢回去你就要回去，以前的人就是這樣，你沒有寄錢回去就被叫回去了阿，阿不像現在的人太好命了。

筆者：自己用就可以了。

訪 A：對！

筆者：那媽媽到台北會覺得就是不一樣嗎？

訪 A：會阿！可是很好玩內，因為大部分的年輕人都去台北工作，阿走到那裡都有碰到熟人阿，那幾乎台東的年輕人都去台北做。

筆者：所以沒有那個族群的問題？

訪 A：不會，不會有族群的問題，因為大家都有聯絡阿。

筆者：都自己族的。

訪 A：對，就比如說我們是小港的嘛，小港.....就等於是一個國小，就是說大家都認

識，我們那邊是屬於忠孝國小，然後我們一班就有四十幾個五十幾個，一班就甲乙，就是五十幾個大部分就是會有聯絡，以前的那個什麼感情比較濃一點，比較不會說像現在這樣很淡，以前雖然沒有電話還是會聯絡，他去哪裡我們會招待一個地方，會聚集在一起。

筆者：那到台北會想吃野菜嗎？

訪 A：想吃野菜也會阿，因為在那邊看到那個什麼，我講的黑甜菜不是嗎，台北以前沒有像這樣都是都市都是房子，以前的還是有田阿，還是有那個阿比較鄉下一點，以前二十幾年的時候，也是滿鄉下的阿，而不是現在像這樣。很鄉下，我們也是會烤肉阿，去抓個吳郭魚阿，聚在一起。

筆者：所以有菜還是會.....

訪 A：會拿個菜阿，像爸爸.....你有沒有看到阿婷的相片，爸爸不是有拿那個什麼到河流去野餐，然後我們就煮個大鍋菜這樣，有沒有看到相片，阿婷他們在河流那邊玩的，等一下給你看真的有，我們有留一些，回憶耶。然後在阿婷還很小的時候我們時常跟一些人去採野菜，去找那些阿，我們還是像鄉下的生活一樣，不是說到都市了你就沒有東西可以吃，我們還是會懷念以前的吃法阿，現在的人都說養生養生，我們以前吃的就是這樣啊，那有養生那是沒有錢買(笑)。

筆者：所以吃的跟在台北.....在台北的那種吃法跟小時候吃的差不多？

訪 A：差不多，就煮湯。然後我們在一輩的，你們要叫阿嬤對不對，我叫媽媽，他們的作法就是全部都是煮湯啦，沒有炒的也沒有煎的，每個都是煮湯，他們只會煮湯，然後到我們這一輩我們就會炒菜。

筆者：算是有改變。

訪 A：對有一些改變，以前的人比較懶惰，比較實在，煮一個湯就全家飽了，然後到我們這一輩的話，我們就開始.....我們比較有接近那個平地人，因為我們同學都是平地人，也有那個時麼，很多族阿。有時候我們會帶便當到學校，你總不能說每次都吃生薑，我們小時候有吃生薑，我們以前煮的時候帶便當，我們小時候有那個遠足，我們叫遠足，像現在的人要叫什麼。

筆者：校外教學。

訪 A：嘿！我們以前叫遠足，是用走路的喔，從我們學校走到三仙台，要走到成功，有沒有很遠，很遠齣，差不多座車十分鐘十五分鐘，是不是我們用走路的。

筆者：走兩個小時。

訪 A：對！然後我們一定要帶便當。所以才叫做遠足阿，所以有沒有很那個，我們這一輩的生活就是這樣。

筆者：然後帶生薑當那個喔。

訪 A：黑呀！可是生薑很好吃阿，人家一聞到~你怎麼有生薑這樣，然後每個人都吃一口一口，沒有切喔，以前的是沒有切。

筆者：就一根喔？

訪 A：對！那是老薑，然後我們運動會小時候，最好笑的是什麼你知道嗎？生薑要抹大腿，因為老人家我們以前那一輩的老人家，都會講說ㄟ才會很會跑步，我們就給他抹那個的腳，這邊阿都給他抹，我們真的有抹喔。

筆者：所以那個是什麼功效？

訪 A：就是讓那個血比較會那個通阿，阿就是笨笨傻傻的阿，老人說什麼我們就做什麼不是喔，不像現在的小朋友，老人家跟你們講。你們懂什麼(模仿)，不是喔，現在差太多了，以前老人家說什麼我們都很相信，我們不會半信半疑，我們不會講說怎麼可能，我們很相信，我們認為說他們的知識比我們高一點，就像說他們吃的鹽比我們多，就這樣的那個思想，因為以前的人比較天真，比較沒有想到說怎樣，因為電視就只有三台而已，中視、台視、華視三個，所以說思想方面比較單純，不像現在這樣，電視可以看，手機可以看。但是像我去看那個小朋友在很小喔，我們要去上班，他帶他的兒子去上班，他媽媽跟他爸爸已經那個了，沒有在一起了，他帶三歲的小朋友，剛好禮拜六沒有安親班，就要帶到工地那邊，給福利社小姐顧阿，那個小朋友要看手機，要玩手機才會變乖。

筆者：現在都這樣。

訪 A：嘿！才三歲喔，差太多了吼，有沒有，生活方面差太多了，他說沒有帶手機，沒有玩那個什麼電動玩具，他就不會乖這樣。

筆者：所以媽媽小時候吃都沒有炸的、煎的、炒的？

訪 A：有阿，我很會炸耶，我們炸什麼你知道嗎？炸地瓜，為什麼我們會炸你知道？結婚訂婚的時候要炸，炸給女方，因為我們那邊的習俗有那個習俗。你要先剝那個它外面的那個什麼，先那個皮阿先剝掉，然後就有那個什麼要切，切差不多一公分半公分這樣這麼長的。

筆者：切長條型喔？

訪 A：嘿！那個什麼客家人不是都有這樣炸嗎？有沒有吃過？

筆者：沒有！

訪 A：沒有喔。然後就用麵粉給他加一起，然後加個一點點的砂糖，然後要炸，交給女方吃早點的。

筆者：訂婚的時候才有喔？

訪 A：訂婚、結婚都要。

筆者：所以平常還是煮湯嗎？

訪 A：平常是給豬吃的，以前我們的地瓜跟地瓜葉是給豬吃的，因為豬是可以賣阿，三個月就很大了，以前的錢的來源就是這樣啊，稻子還有那個豬，牛沒有賣喔，我們是養很多豬耶，我們養差不多十幾隻豬。

筆者：都是在那棟房子嗎？

訪 A：後面不是嗎，我們有養豬的地方，你有沒有看到？

筆者：喔！在磚塊那裡。

訪 A：對對對！那很像三個地方喔。

筆者：都養豬喔。

訪 A：嘿！那是我們錢的來源，因為我們地很多嘛，很多那個地瓜葉還有什麼地瓜還有什麼.....我們的豬是吃米耶，吃稻子耶吃那個什麼，因為為什麼會吃白飯你知道嗎？因為我們的稻子下雨倒了它會發芽，然後發芽的時候我們人就不能吃啦，也不能賣啦，就是給我們的豬吃的，有沒有太可惜了吼，人家沒有吃到白米，我們的豬可以吃到白米，我們的豬很幸福喔，我們家差不多一二三.....我們家後面水溝那邊還有水，以前都有水都沒有停過喔，然後我們白天還要抓蝦，那個蝦很大就像那個菜市場賣的蝦你有沒有看到，這麼大隻耶，不是開玩笑的很大隻耶，那個中的不是嗎。

筆者：就在溪流裡？

訪 A：對阿！真的很大，我一次抓，一次可以抓一個鍋子耶，然後他們的是用那個必安住給牠噴，然後就昏昏沉沉的，他們就可以抓了。

筆者：這樣會吃到必安住耶！

訪 A：我怎麼知道，我沒有這樣用，以前他們都是這樣抓的，我們是直接用手抓，因為我們習慣了。

筆者：媽媽以前那個野菜是怎麼學的？

訪 A：野菜！長輩教的阿。

筆者：會講喔。

訪 A：會講呀，他說要吃什麼吃什麼，我們就會看呀，我們一看久而久之就會了呀。

筆者：帶著走這樣子喔？

訪 A：對阿，因為每天這樣生活，怎麼會不知道，每天都是吃那些而已，還能吃什麼，他們種菜也沒有種什麼菜，然後野菜到處都是阿。

筆者：所以採得比較多？

訪 A：恩！採得比較多。

筆者：就採，吃飯就去採？

訪 A：對阿，它很容易長阿以前，以前比較沒有那個農藥，以前田裡我們學校阿，還在一年級二年級三年級，我們還有去人家的田裡那邊拔那個麥仔耶，你知道麥仔嗎？

筆者：不知道。

訪 A：你不知道！田裡不是嗎，它會長一顆像麥仔一樣的，然後整個田埂裡面都是耶，你沒有拔，這個田就等於是報銷了耶，就不能那個，我們以前是.....要拿到學校喔，要換鉛筆。

筆者：喔那個可以換喔。

訪 A：對阿，還有老鼠的尾巴，我們要把它切那個老鼠的尾巴去換那個鉛筆，你看我們小時候有多可憐。

筆者：尾巴可以換鉛筆喔。

訪 A：對阿！

筆者：為什麼？

訪 A：我也不知道耶，太多老鼠了，我是一年級到三年級這個階段，我們那個時候。

筆者：所以是抓老鼠把尾巴剪掉喔？

訪 A：給牠弄死，要弄死喔，你要有這個膽子弄死，你才有那個。

筆者：喔所以學校要，就叫學生幫忙除老鼠就對了。

訪 A：嘿！然後我們還在讀書的時候，一二年級到三年級，我們肚子裡面的蛔蟲是多大的蛔蟲你知道嗎？你可以問你爸爸，你要知道嗎？這麼大，很粗！這麼長！

筆者：那怎麼知道，跑出來喔？

訪 A：學校會分給我們那個什麼蛔蟲藥，然後要上大號就看的到了，因為以前不是廁所阿是天然的阿，你就看的到阿。他就是很像半學期還是一個月三個月，會分給我們蛔蟲藥，你爸爸可能也有遇過吧？因為你爸爸比我年紀比較大阿。

筆者：不知道！

訪 A：那他沒有跟你們提過，可能不好意思。我們以前是看到東西就隨便亂吃，然後因為蒼蠅很多所以才會這樣。看到以前是遊覽車，你知道嗎？遊覽車經過我們就排排站，小朋友排排站然後就一直說再見，然後那個遊覽車裡面的客人會丟糖果，你看有沒有很樂趣，很好玩吼。然後我們就會去墳墓那邊，以前的那個什麼，ㄟ百合花喔隨便找就有看到了百合花，野生的喔百合花，尤其是到墳墓那邊最多，我們最喜歡去墳墓那邊採。

筆者：那是可以吃的嗎？

訪 A：沒有，我們要給遊覽車換糖果，我們不是要吃的，那時候不知道那個什麼百合花可以吃，我們不吃百合花，因為太多菜了阿。

筆者：這樣台中的菜比台東少很多吼。

訪 A：少太多了，這裡差太多了，一半多，也沒什麼好採阿，因為這裡是平地阿。

筆者：那邊有山是不是。

訪 A：有！有山有海，就差太多了，不到一半多差太多了，我們那邊還有藤心可以拿，藤心搞不好你們聽不懂，藤心是做藤椅的。

筆者：藤心書上很常寫。

訪 A：藤心嘿，那是苦苦的，改天去台東可以吃用買的。

筆者：現在都要用買的喔？

訪 A：嘿呀，可以買的到阿。

筆者：採的話就要上山喔。

訪 A：很難採，要走很遠，如果要吃的話會有一陣子，小阿姨那邊可以買。我們上次去蘭嶼，我有買一些回來阿，就在那邊全部給他吃光。

筆者：其實沒什麼，菜就那些那幾樣而已。

訪 A：對阿！

筆者：能採得不多。

訪 A：有限制，因為他還是要看他長的地方，平地比較少，除非是你要刻意，刻意的去種，要不然的話你就沒辦法看的到，除非你要去台東，現在台東很多可以看的到，因為現在沒有很多人在耕種。現在山豬都跑下來了耶，那個山豬那個什麼牠都給它啃內，那個什麼東西牠都給它啃。

筆者：後面有山豬喔。

訪 A：有阿！我們家後面而已，你看有沒有很那個，離譜，已經接近很多人群了牠還是去那邊，有時候那邊的那個什麼牠都給它挖，上次你沒有注意到，你沒有去後面看喔。

筆者：所以這樣媽媽吃飯的話，還是會習慣吃以前的嗎？

訪 A：吃以前？

筆者：就是野菜那些。

訪 A：野菜有時候會吃，兩三天才會吃，因為要工作沒辦法每天去採。然後.....最經典的是什麼你知道嗎我們原住民？芋頭！煮芋頭，要看人家怎麼煮喔，我們鄉下那邊喔煮芋頭是，你會煮的一家吼他會請很多人去那邊煮，去那邊吃，有的人煮芋頭會癢。那是最經典的。

筆者：為什麼？

訪 A：不能隨便煮阿，你從來沒有煮過人家一吃就會癢，舌頭會癢吃了就會癢，不能隨便煮，你看這裡在賣芋頭的時候，他們只有在賣那個芋頭，然後它的上面的那個都沒有賣不是嗎，那個是會癢的，我昨天有煮阿爸爸給它丟了，應該要給你嘗試一下吼，那是原住民最特殊的菜，它是有選人的不能隨便煮。

筆者：有人煮不會？

訪 A：有人煮不會癢有人煮會癢，那不能隨便煮的，你從來沒有煮過你去煮保證你去煮一定是癢的，這是野生的這叫做野菜，你以為芋頭還是有學問的，你以為說喔野菜野菜，還是要有人教耶，你不能隨便亂吃，這個是相當有學問的，吃芋頭就是有學問的。

筆者：所以是長輩教，阿媽教。

訪 A：對阿可是他們說的也是有道理阿，你去煮煮看，煮個一個小時兩個小時，你不會煮永遠會癢。

筆者：是吃哪一個部分。

訪 A：這個可以全部吃啊。

筆者：不是果實喔。

訪 A：那個芋頭喔也可以吃，葉子不能吃，只能剪到這樣，然後要剝，那個會癢，你要真實的話我可以煮給你吃啊，你不相信。

筆者：中間.....是吃中間喔？

訪 A：可以吃啊會癢阿，要看人家煮阿。

筆者：有煮法是不是？

訪 A：有煮法阿，不能隨便那個，原住民吼沒有把握的他絕對不會去動，真的。

筆者：原住民也會沒有把握喔。

訪 A：有阿，不是每個人都可以煮的，這個是經典，所以才跟你講這個是經典。

筆者：這個是經典喔，我剛剛以為是魚勒。

訪 A：你以為是隨便的喔，那是經典，你去問原住民，這是最特殊的菜，不是隨便的人可以去動的，所以才跟你講說特別特別。

筆者：喔這是經典喔。

訪 A：嘿！你以為那個喔，你可以去叫人家任何一個人去煮，有的人煮的會好，有的人煮的會不好，然後人家不會隨便去煮，我煮有時候會癢，我認為說沒有熟，反正是一個那個拉，人家認為說吼會什麼會癢，它的確會癢，可是它煮到一個程度，熟，可是要煮很久就是不會癢，那個道理而已，他們沒有摸透這個道理。

筆者：所以要會看那個程度。

訪 A：嘿！它煮很爛很爛，就像我們那個什麼，我們阿美族很喜歡採那個什麼，有刺的那個叫什麼，在海邊不是都有像鳳梨那種的。

筆者：植物嗎？

訪 A：嘿！那叫什麼？我上次有記得它的名稱.....我們阿美族最喜歡的植物喔。

筆者：我有吃過嗎？

訪 A：沒有沒有，那很好吃，可是我長這麼大我前幾年才吃過，那小時候我們海邊很多，可是我媽媽沒有在煮那種的阿，然後舅媽自從嫁到我們家的時候，他們喜歡去採，阿我們不喜歡，因為我們家以前小時候就很多菜了，我們幹嘛去採那個很難採的東西，原住民阿美族就是喜歡去採那種的，那個叫.....

筆者：長在海邊喔？

訪 A：長在海邊的，蘭嶼那邊很多，我們阿美族最喜歡去採的那個野菜。這裡也有可是這裡拿的話會犯法，什麼那個防風林，那個人家種的。

筆者：喔那個管制區喔。

訪 A：管制區，可是我們還是有辦法去採，那是秘密，但是我們還是會去採阿，那個很好吃。

筆者：那下次去採一採。

訪 A：嘿！可是你去報備了就不行了阿，也可以報備拉，可是那是禁止人家去採的，因為那個要有地方去拿，很多地方可以去採，那滿好吃的，採那個的時候要五月，為什麼五月你知道嗎？五月到六月，你現在去採的時候它只有這麼大，因為只有採它上面的，那個它的那個什麼，那個軟的不是嗎，那個白色的，這麼長而已喔，如果是五月六月它就這麼長，差很多吼它還是有時間性的，那個也是野菜阿，我們阿美族才會去採那種的。

筆者：所以媽媽會想要就是把野菜教阿婷嗎？

訪 A：他又不吃怎麼教。

筆者：會想嗎以前？

訪 A：以前小時候，他們以前小時候會看著我們吃啊，可是現在教他們他們很快就

學會了耶，嘿很快，因為可能是大的關係吧，小時候怎麼教都教不會啊。

筆者：所以會不會想教？

訪 A：看我們吃啊，他就會了阿，恩很快看一次就好了啊，就學會了阿。他們對那個又沒有什麼興趣，只有你有興趣阿，一教就會阿，改天慢慢教你就好了啊，以後就沒有人再在學了，沒有去想學的時候他們就沒有興趣，因為以前我們也不想學阿，我們小時候也不想學，然後到了一個階段的時候想要去學，沒有人教了。

筆者：喔！所以媽媽會想要教.....如果想學的話。

訪 A：有人學就會教阿，不想學的時候就不教阿。

筆者：這樣以後就沒了內！阿婷不學就不會了。

訪 A：對阿。有人想學我就教阿，沒有人想學就算啦。

筆者：就這樣？不認識就算了？

訪 A：對阿！因為他沒有興趣阿，你要怎麼教，就像你看我都隨便學隨便那個，就像那個什麼鹹豬肉喔，還不是我這樣自己開發去學的，鹹豬肉還不是很簡單，沒有很難啊。

筆者：因為現在不是一直講什麼野菜文化、什麼傳承.....

訪 A：喔！那些因為為什麼會有什麼傳承怎樣的，是手機的問題，因為一直傳說養生養生，阿人家認為說原住民的菜怎麼這麼清淡。

筆者：才想要學喔。

訪 A：嘿！才會瘋狂的人在去選擇說，原住民原來是在養生，我們從以前就是這樣吃的阿，沒有錢所以只能這樣吃。

筆者：所以不會覺得說自己吃的是什麼阿美族的野菜阿，什麼什麼野菜這樣？

訪 A：沒有！因為我們從小就是這樣吃的，就不覺得說阿這個是養生阿，不會覺得很特別，不會！因為我們大部分都吃過。我們上次去花蓮，有一個牛排館那邊喔，這麼隨便的菜喔，他就兩千多塊，那個牛骨燉一個鍋子就那個什麼，他就這樣像火鍋一樣就兩千多塊。

筆者：牛肉鍋，就火鍋那種的喔！

訪 A：嘿！然後就是我們原住民的菜阿，普遍看到都是我們自己平常吃的，他就兩千多塊，還很多人吃耶，然後以為他們是神經病(笑)，就像火鍋一樣阿，就這樣放阿這樣放，才幾道菜就兩千多塊，有沒有很嚇人.....養生養生，我們在家裡隨便煮就那個，也不用那個價錢。

筆者：標榜養生的野菜。

訪 A：嘿！對阿，他就是燉他的那個高湯，就是燉牛肉啦，牛肉骨阿然後就一些野菜那個就放進去而已，那個叫做野生的你看就當作寶了，我們家以前都隨便煮就那個了，我們幾乎不用錢買，以前都自己煮不是嗎.....然後沒有，也要看時間阿去採野菜的時候，ㄟ到海邊到海邊的時候也要看那個漲潮退潮，有沒有你退潮初一十五，要看日子阿，去海邊去採那個海菜也要看，要不然你就沒有菜可以拿，我們台東的那個什麼礁石喔，他的味道去拿海螺.....礁石阿？

是嗎礁石？

筆者：破浪石？

訪 A：不是破浪石，是那個什麼，這個叫什麼.....珊瑚的礁石還有不是嗎，那個叫什麼？我只會講原住民的內，我們叫「喇尪」阿，可是也很多那個珊瑚啦我們那邊。

筆者：就那種石頭路海邊那種喔？

訪 A：對對對！那邊他如果去拿，那邊的海螺他有那個味道很香，然後破浪石的那個味道，沒有味道差很多，上次我們去蘭嶼的時候，人家賣這樣一盤喔，那個什麼什麼貝的，那個三角貝喔，他賣一百塊我們覺得很便宜，然後我們買 400 塊，然後很香，因為他們那邊比較沒有汙染阿，阿這裡的沒有味道，那又很硬，牠有汙染，我們以前剛來的時候，這裡啊很多那個青苔，現在沒有了，我們以前可以拿一大臉盆，差不多像水缸那麼大，ㄟ那個那個箱子，一天喔我們可以採那麼多喔，你不相信嗎？那時還沒汙染，我跟大舅舅我們有採過好幾包的那個什麼海菜，我們跟爸爸他們去拿，現在去採不行吃了，那是前幾年的事了，現在我們去採也有，可是汙染了。

筆者：那這邊菜這麼少的話住這裡還習慣嗎？

訪 A：還習慣阿，我的菜園不是很多菜。

筆者：對阿。可是不是比台東不到一半。

訪 A：阿也沒辦法啊，也要賺錢啊，阿這邊沒有看到菜的話隨便走，海邊還是那個就有了阿.....然後吳郭魚比較.....現在阿美族不吃吳郭魚了，以前十幾年前阿美族還有去拿。

筆者：現在吳郭魚好像是外勞在吃的。

訪 A：外勞在吃的，以前是我們阿美族在拿的，然後要用八卦網去那個，爸爸他們可以拿一大臉盆的那個，用八卦網。

筆者：不知道去哪裡抓的？

訪 A：水溝阿，大水溝都有，那個味道很重。ㄟ有一個地方很像在台中市那邊，很多吳郭魚喔，很像人家養的一樣，這麼大喔，你可以去.....那個叫什麼什麼那個了，真的很大.....那個「薩嗎」怎麼講了啦，現在也當寶不是嗎，當藥，那個苦苦的很像那個黑田菜再長一點的那個葉子，像那個什麼.....

筆者：所以以前都大鍋菜喔？就是野菜湯？

訪 A：嘿！就是好幾樣菜阿，十樣二十樣都照放阿，那個家裡的花那個什麼花，家裡前面的花都可以採來放阿，然後人家還在講說這個可以吃嗎？牽牛花不能吃，百合花也可以阿他們都放阿，都全部放，原住民就是這樣發明的阿。不是平地人發明的喔，是我們原住民發明的內，因為我們都隨便加隨便放阿，因為以前的老人就是懶惰煮菜阿。

筆者：是懶惰喔！

訪 A：是懶惰，不是勤勞內，是懶惰，嘿就全部一起加，所以很多大鍋菜都是這樣出來的，你們以為是平地人發明的喔，是我們原住民發明的。

筆者：那其他族沒有喔？

訪 A：也有！他們有他們的吃法阿，我們有我們原住民的吃法阿。

筆者：大鍋菜是阿美族...比較常？

訪 A：對！懶惰煮的，就是這樣煮阿，要全部加一起，如果你去山上煮個菜這樣野餐這樣，很好吃，不像在家裡煮的就很難吃。

筆者：味道不一樣喔？

訪 A：差太多了，你在家裡吃的味道不一樣啊，你去外面吃的味道真的差很多，改天吼帶你們的那個什麼，同學還是什麼去外面教學去那邊煮，你怎麼煮不會煮的人吼都覺得很好吃，真的！我也搞不清楚耶，很多那個阿美族都喜歡去外面，特別好吃.....為什麼阿美族喜歡去外面，去戶外教學，大家都聚在一起這樣，那個什麼野餐阿，去外面吃真的很好吃，改天你們去外面吃吃看，真的那個什麼，那個菜吼比那個.....你不會煮的喔都是覺得會很好吃，不是說肚子餓，是去外面吃的那氣份，你改天要去體驗，不是我要這樣講的喔，你要去體驗，你才會知道差太多了。

筆者：那現在的阿美族的菜跟以前味道也有不一樣？一般家裡在吃的話。

訪 A：現在跟平地人吃法一樣阿，就像以前這樣啊，可是想要吃外面的話大家會聚一聚，殺個豬阿。原住民不是會有一個習慣，一個慶典，豐年祭，為什麼要豐年祭，就是聚在一起阿，所以才有那個習慣阿習俗，他們要融入那個習俗，還要回憶以前的那個時代阿，所以才有那個豐年祭。以前豐年祭沒回去還會被罰錢，現在就不會了。

筆者：那媽媽住那邊是部落嗎？還是不是？

訪 A：不算部落，我們那個是忠孝里，我們以前沒有叫部落耶，我們叫村吧。

筆者：喔！不會講部落。

訪 A：不會啊！怎麼現在變成部落，我也搞不清楚，以前沒有部落耶，為什麼以前叫部落你知道嗎，很像是泰雅族的還是什麼族的，我們阿美族不叫部落，真的，我們以前不叫部落，因為我們是平地原住民，山地原住民才叫部落，搞清楚一點，因為我們是有那個平地人融入在一起，所以我們不能叫部落阿，你平地人你說阿這個是部落，平地人要怎麼那個生活，所以我們沒有叫部落，沒有我們不叫部落，我們叫那個，因為我們成功鎮就很大了不是，然後我們那邊就那個了，就很熱鬧了，有沒有，也不能叫部落阿有沒有覺得，你不是有去過我們地方，那個不叫部落，那個要叫做那個什麼村，還是什麼那個，有沒有像三仙台你怎麼叫部落，不可能啊。

筆者：媽媽說小港，小港那邊。

訪 A：嘿！我們就叫小港，我們不叫部落，那山上的可能叫部落吧。

筆者：應該是吧。

訪 A：以前我們那邊很多綠島的內。

筆者：綠島來的喔。

訪 A：對阿因為綠島的人都會去成功那邊捕魚，大部分綠島有差不多三分之一是綠

島人，成功的。

筆者：綠島是原住民嗎？還是漢人？

訪 A：平地人阿，漢人，他們去那邊捕魚，因為我們以前那邊有那個旗魚還有，沒有飛魚了.....旗魚還有那個什麼鬼頭刀，他們會去那邊抓，就三月四月五月，他們會去那邊去抓，我們不是有去拿那個什麼乾魚，大部分的人在那邊做生意的人都是綠島的人，有沒有覺得。

筆者：就是在路邊賣乾的那個喔

訪 A：對！還一斤三百九哩，很貴吼，騙那個.....可是也是滿好吃的阿。

筆者：阿就現烤，有些會現幫你用。

訪 A：沒有那個要自己拿回家炒阿.....飛魚很貴耶，嚇人耶，有沒有覺得，以前哪有原住民在賣菜的成功，你看上次不是阿婷說這個菜都是我媽媽會用的，他不是跟你講，有沒有，還拿來賣這樣，我們小時候就隨使用隨便，我們都會用啊。

筆者：那以前沒有原住民賣菜喔？

訪 A：沒有！

筆者：每一家都會採喔？

訪 A：對阿！以前我們哪裡有那個要.....我做小姐的時候，嫁人的時候哪裡有人在賣那個原住民的菜，沒有！都是賣那個平地人的菜阿，那現在的人可能沒有工作吧，所以原住民都拿來賣阿，又是很貴有沒有覺得，吼很嚇人吼，才一點點就那個，原住民的菜怎麼那麼貴，隨便採都有，真的嚇人耶，我們以前隨便找都一大把了。從家裡走到田裡喔，已經一堆的菜了，不是刻意的拿喔，是路過的拿，是路過看到才採看到才採，還要選擇不是說你刻意去拿，還要選擇想吃什麼就拿什麼這樣，因為隨便....以前的可能是因為比較沒有噴藥所以比較容易長，現在比較不容易長了，可是以前的那個草根那個什麼花都不見了，差太多了，以前我們在放牛的時候有一個那個什麼樹，可以採來吃口渴，然後吃剛吃的時候苦苦的，然後吃久了會甜甜的，我們就「禮貌」那個樹，可是現在我找找不到，我想要拿來種，那個解渴的，可能在那個地方還有，以前那個地還有阿，可是很難走過去，因為沒有路可以過了阿。

筆者：以前是有小路是不是？

訪 A：不是以前人家都有種田，那個路都很好走，現在人家都沒有在種田阿，就變成荒廢了，就要走一段的路，爸爸他們地也是阿很難走。

筆者：爸爸的是靠海下面那邊嗎？

訪 A：嘿！他們的家，他們的家前面不是有麵包樹，你不是有吃過麵包樹，現在.....阿超過了，ㄟ麵包樹六月到八月，七月底就沒有了，六月我們台東的剛可以採，這裡的是七月十五到七月底就沒有好採的了，他是分這樣，那是我們原住民的菜，有沒有，麵包樹，舅媽那邊不曉得你們教授要不要吃.....最不好做的是你要切那個麵包樹，那個那個什麼它有一個像，那個叫什麼了會黏在那個刀那邊的，就像那個什麼，像鼻涕那種的不是嗎，那個叫什麼？

筆者：有點像芒果外面那個喔？

訪 A：對對對！

筆者：果膠喔。

訪 A：嘿！那種的，很難剝很難削啦，那個要用什麼來處理你知道嗎？先給它燙，燙一下它比較沒有那個膠，然後切比較好切，所以說很多平地人不喜歡用那種的，不喜歡煮就是他不處理，所以說平地人比較不會去做那個麵包樹，我們阿美族比較聰明阿，舅媽他們是用冰的，先放到冷凍，然後我的是先給他滾水，因為他的膠就凝固了，就切比較順了，我們是這樣的，每個那個都有自己的道理啊，看你要不要動腦筋去處理這個東西，就這樣而已，我們阿美族可能比較貪吃吧。

筆者：所以是以前學的喔？

訪 A：也不是，也不是耶，是自己.....以前我在削的時候都很多那個膠，然後那個刀都會黏起來，都還要給它割一下，然後就懶惰了阿，然後乾脆給它煮，滾一下就拿出來再切。

筆者：是自己發現的喔？

訪 A：嘿！因為我們處理一個那個什麼麵包樹不是一兩顆，我們是處理十幾個二十幾個三十幾個，然後切一切然後冷凍，沒有菜再拿出來，我們是這樣處理的，我們阿美族不需要說等到你沒有的時候再去找沒有啦，你給它冷凍，雖然是它的甜度會稍微退一點，比較不會說口感會差一點。

筆者：像是我之前吃的像是「輪胎」那些阿，那是種的還是採的？

訪 A：種的阿，那個是苦的，那是養生的內，那個阿姨那邊有種阿。

筆者：都是種的喔，就是那個菜園喔。

訪 A：嘿！

筆者：所以採的只有那個.....

訪 A：人家一斤多少你知道嗎？兩百塊耶，有沒有很貴。

筆者：要不要拿去賣。

訪 A：很貴吼，它是煮過然後就放到冷凍，然後人家要買它就賣。

筆者：所以台東以前就是都採的到喔？

訪 A：對阿！很多菜這裡都有看到阿，平地人現在都有在種阿，有去那個什麼，上次我們去做木工，我們去做一個那個廟，不是廟.....一個什麼寺的，他都是吃素的，大部分都是我們原住民的菜阿。

筆者：所以他們把野菜拿來種就變成一般種的蔬菜。

訪 A：對阿現在都是那種的阿。

筆者：所以以前就是採就有了喔？

訪 A：對，都不用種阿，現在要用種的，長不出來，差太多了阿。

筆者：味道會有差嗎？

訪 A：不會！也是一樣啊，只是說以前的那個比較小顆，然後現在是有施肥，差在這裡而已，它沒有差，只有只有什麼蘭嶼的東西.....我覺得蘭嶼的人怎麼不會

進步勒，真的阿他們不施肥耶，他們蘭嶼的那個芋頭沒有施肥喔，可是他們的芋頭要落成的時候，他們會買很多從台灣那邊運到他們那邊。我跟你講一個笑話好不好，蘭嶼的故事，像姊夫，淑雲的老公，他們去做那個船，用一個木頭不是嗎用一顆樹，整個給它雕刻，給它挖出來，那個舟嘛蘭嶼舟阿，然後那個都不用錢，他們的客人每天去它們的家，他花了多少錢你知道嗎？二十八萬！給人家吃東西而已，花費二十八萬喔，那個舟那個船，那個叫舟不是嗎，不用錢，也是他爸爸自己刻的，也是他爸爸去挖，花費要請人家吃東西的，每天有客人要請人家吃東西花費二十八萬。

筆者：為什麼要請人家吃？

訪 A：習俗。

筆者：喔真的喔！

訪 A：人家沒有幫忙喔，乾脆去買一個船，有沒有，是不是那個都不用錢，費用都自己在那個，有沒有他們的習俗，有沒有很好笑，我們台灣的就不一樣了，思想方面又差很多，有沒有，可能是我們比較接近那個啦，所以思想方面就差那個，他們不能改變阿，所以說他們的芋頭都很小，你到處去看芋頭都好小，我們都有施肥，他們那邊不能施肥。

筆者：芋頭媽媽要拿去種喔。拿到菜園種。

訪 A：沒有我想要在家裡種，舅舅說這個很難找了內，以前阿嬤的後面那邊很多，我們都沒有去採。

筆者：所以要買到就是野生種比較難？

訪 A：這是野生種阿，很難買阿，誰要賣沒有人賣阿，除非你自己有在種阿。

筆者：那這個是哪邊.....

訪 A：台東拿的阿，人家很多人要跟我們拿我們都沒有給阿，這個養生耶，人家說那個什麼什麼，那個叫什麼，什麼瘤什麼癌可以治這樣喔，要喝他的湯，我們煮芋頭又是一個學問。

筆者：那這個芋頭跟我們現在吃的芋頭味道不太一樣？

訪 A：也差不多阿，它就是藥引阿，它就是一個.....煮芋頭是有學問的，你要這樣寫，煮芋頭你要講嗎？

筆者：喔不用。

訪 A：不用嗎，那幹嘛還要那麼多細膩的事。

筆者：就聊天阿。

訪 A：害得我那麼辛苦的講。

筆者：要阿，都要講啊。所以媽媽會覺得吃就是，吃阿美族的菜比較像阿美族嗎？還是都可以？

訪 A：都可以啊，吃的方面現在都比較那個阿。

筆者：比較自由？

訪 A：嘿！還好，不會說像以前這樣，想吃什麼下雨的時候就是拿那個什麼，下雨我們就跑去山上，那個什麼，菜市場都有賣那個什麼，香菇那個，下雨就很

多，我會去採，然後山上就有可以採的，那個菇類，菇類也不能亂採喔，要認識才可以亂採。

筆者：有些菇不能吃。

訪 A：對阿。木耳我們以前颱風下雨就很多了耶，都不想採，現在都說養生養生，要去蘭嶼那邊的.....

筆者：所以媽媽不會像有些原住民，會說什麼就是改名字阿，然後我要吃什麼才是我們的那個。

訪 A：沒有！我只向前看而已(笑)。

筆者：反正社會這樣就這樣。

訪 A：嘿！以前的那個什麼泰雅族不是要那個嗎，ㄗ什麼什麼，那個叫什麼了，刺青，他們不是嘴巴有刺青嗎，那是我們上一輩的人，有沒有，表示他們很高尚的那個什麼。

(看野菜的書中)

筆者：所以像野菜的認識阿婷他們不會就算了？不會想說要傳？

訪 A：沒有。

筆者：這樣到時候沒有人教耶。

訪 A：那誰要教....

筆者：所以這個在台東那邊就都有喔？

訪 A：路上，路上最普遍。我們這裡就有了，隨便找都是原住民的菜，以前台東很多這種的，現在看也看不到，ㄟ這個是我們原住民的菜內。

筆者：這些菜有什麼療效也是阿嬤教的喔。

訪 A：對阿，阿嬤都聽別人在講，阿嬤就跟我們講，我們就去採，以前我們台東很多這種的。

筆者：所以生活用的到就記得住，現在去刻意記記不住。

訪 A：還可以耶，我們都隨便，你看這裡，以前這種的很普遍耶.....以前我們有抓蜜蜂來賣，小時候可能蜜蜂可以拿來做藥阿。

筆者：所以媽媽外面的盆栽是種興趣的還是？

訪 A：種興趣的。

筆者：有些可以吃不是。

(看植物的書中)

筆者：這樣野菜對媽媽來說有什麼特別的意義？

訪 A：特別的意義喔，怎麼講。

筆者：還是就是.....反正就習慣。

訪 A：嘿呀就是習慣阿，從小就吃，沒有什麼特別的意義，就是習慣，那個是習慣的吃法，如果是有意的話就是賺錢的工具(笑)，這樣的解釋可以吧。

筆者：可以啊，很好。不會覺得說什麼吃野菜會比什麼.....比如說覺得自己是原住民，要有什麼有認同阿什麼的。

訪 A：也不會阿還好，因為現在的人大部分都是普遍也吃原住民的菜，你看你們什

麼那個地瓜葉是什麼貴人要吃的，那個是我們豬要吃的，你給他問原住民，那個是我們家的豬要吃的耶，我們這一輩的會講這句話，是我們豬要吃的。因為我們都有一塊地，讓我們種阿，每一家都有可以種的菜，所以比較不會說很小氣。

筆者：喔大家都在種。

訪 A：對阿，大家都在比賽種菜，可是沒有肉而已，有魚沒有肉。

筆者：喔海鮮很多啦。

訪 A：海鮮很多，只有肉沒有，就是要殺豬才有肉。以前殺豬是大家一起殺，你養很辛苦……以前的人種田是怎樣你知道，不用錢喔你種田，就是我們家這裡，就像互相幫忙，他不是說你要請他才可以，那今天你要過來幫忙，做家也是這樣啊，以前哪裡有給工錢，我們家裡也沒有給工錢阿，請親戚朋友去幫忙。

筆者：所以媽媽看過那個現場殺豬。

訪 A：有阿，有現場殺豬阿，然後一代傳一代，然後殺豬不是只有你家，是全部的人吃，然後就一人分分。

筆者：都是這樣喔，大家都分一塊。

訪 A：對，可是那個味道很臭，因為他沒有煮一次，他是直接煮然後那個味道就很濃，他不會重新在灑一次，不像家裡阿你煮了把血用乾淨了，然後在煮一次，那邊的人沒有這樣，他們習慣那個味道，就像爸爸吃那個什麼豬血加大腸，那個味道不是很重，就是這樣的阿，原住民就是可以接受那種的。

筆者：像媽媽那一輩的現在都到都市了。

訪 A：嘿對！很少在家裡的，除非你有辦法支撐在鄉下，留在那邊的很少，還是有人啊。

筆者：他們在那邊做什麼？

訪 A：一天過一天阿，他們就是有辦法過，就是羨慕那些人啊。

筆者：是喔！

訪 A：恩！就是有辦法生活。

筆者：所以媽媽退休會比較想回去？

訪 A：不會耶，怎麼回去要幹嘛，還是還可以做啊，做到不能動的時候才可以啊，還是有辦法做不是嗎。

筆者：對阿，我是說之後啦。

訪 A：之後，老了之後在打算了阿，你想要為去台東喔。

筆者：去玩就好。所以大部分都來都市了？

訪 A：對大部分，還是有人在那個，還是有人有辦法生存。

附錄七 受訪者 B 逐字稿

日期：2017/9/18

時間：13:29

地點：受訪者家中

筆者：我寫的這個論文嘛，它主要就是在講說那個，都市阿美族阿，就是說從台東來的，他們來到都市然後那個，主要就是探討說野菜의 飲食樣貌，就是說他們可能.....傳承的現況，所以主要就是探討現況，就是野菜의 現況，可能說現在有沒有在吃，或者是對野菜的看法，然後還有傳承，就是說會不會想傳給下一代，或是說對野菜之後的這種文化會不會想傳承，然後跟那個認同，自己族群間會不會覺得吃野菜比較是說ㄟ我們是阿美族人。

訪 B：現在的小孩子都比較現代化了，因為都到都市來吼，飲食方面菜那些野生的就有些都不吃，現在像這一輩的都不會說很愛吃，因為他們又怕苦，不喜歡吃那些，阿然後味道比較重有沒有，他就覺得不好吃，跟一般現在是，不是以前傳統原住民的那個食物阿，現在不可能會接受，很少。他就會說，如果你把一些的菜，原住民的菜都全部參雜在裡面的時候，他就會說什麼你知道嗎？就會說很像ㄟㄟㄟ(廚餘)。

筆者：所以他們平常在家裡也不吃嗎？

訪 B：也不吃啊！阿有時候我自己都一個人吃，然後他們就說：「阿呀！媽，你又要吃那些ㄟㄟㄟ的菜了」。那個不是阿，那個是ㄟ.....個人的喜好吃法，我就跟他們講這個樣子。

筆者：所以阿姨現在還是會習慣吃，比較阿美族的菜這樣子？

訪 B：因為阿美族的菜有時候是川燙有沒有，阿不用加油啊，就是懶人的那個，懶人的做法嘛，我也是用這樣川燙的，他們還是一樣不吃啊，有時候會吃啦，有時候用川燙的，他們會加那個什麼美乃滋有沒有，會比較甜他們就會比較接受，阿然後其他好像不會。

筆者：所以阿姨都自己煮一鍋自己吃。

訪 B：對阿。我現在很懶惰了，因為他們有時候都不吃阿，有時候他們都沒有那個，他們都不會吃啦，阿然後有的會吃，有的不會吃。

筆者：那阿姨現在多久會吃到野菜？

訪 B：還是有吃啦！但是晚餐吃比較多啦，中午要工作沒辦法煮啊。

筆者：所以阿姨還會去採嗎？還是菜園都有？

訪 B：菜園都有阿！都會採。有時候都送給人家，都會送給你媽媽他們，然後送給舅舅他們，然後朋友來分一分就沒有了。

筆者：阿姨會想說那個，比如說.....傳承嗎？比如說有人或小孩想學，會想說這個要延續，要不然以後可能大家都不認識了，就沒了。

訪 B：延續的話就是，只能是什麼你知道嗎？我們延續的話就是只能回鄉下有沒有，阿很多人是屬於說，親戚會阿，他們就會說要煮那些那些那些

菜，這樣子。

筆者：在都市就難了。

訪 B：在都市很難，以前的那個山蘇有沒有，山蘇是以前原住民有在吃的，還有什麼那個什麼……過貓那些阿，那個以前是傳統原住民在吃的，還有那個……反正很多啦，地瓜葉也是，阿現在屬於現在都屬於是都市最愛吃的拉，因為現在說什麼癌症拉那些，都怕死了，噴藥那些，他們現在都吃那個原住民的菜。

筆者：原本就原住民在吃的。

訪 B：對！還有什麼……藤心拉，好多喔，它們都回去才會找到拉。

筆者：台東都還很多？

訪 B：台東不一定喔，阿！現在有拉，原住民的現在有那個台東也有在賣原住民的，有一些攤位都是一些原住民的，他們就有一些會買，阿有一些不會接受，有的是……現在連，連那個什麼，像……你們阿平地人阿漢人阿都會去買原住民的那個菜。還有那個什麼野苦瓜拉，現在變成漢人在吃的。

筆者：那阿美族也就是……

訪 B：變成就是他們阿美族是喜歡吃魚阿肉阿那些拉，現在都變成好像被感化掉了有沒有，就變成反過來，因為那個漢人現在都是注重養生阿，他們就會去買那個原住民的菜。

筆者：反而漢人在吃。

訪 B：恩！對阿，現在是漢人在吃。

筆者：像阿姨還是有那個習慣會吃野菜嗎？

訪 B：會阿！會吃啊，因為你還是很久沒有吃你就會很想去吃。

筆者：一種習慣吧！

訪 B：對阿。

筆者：也是覺得養生嗎？或是習慣？

訪 B：其實很多漢人都在賣那個養生的內，他們都是那個什麼……吼，有各式各樣的菜那個野生的，他們都是把那個排骨燉了有沒有，很久很久就拿來，有一些客人有人都去品嘗那個原住民的菜有沒有，喔好多喔，各式各樣的菜，你去一定會很喜歡。

筆者：我應該可以。

訪 B：台東有一家，有一家那個是那個什麼養生館，阿它全部都是那個野菜，你沒有碰過有很多各式各樣原住民的菜，你沒有吃過的。

筆者：開在台東？

訪 B：台東，那個養生館，你去一定會很喜歡。就是靠近在哪裡啊台東，ㄟ知本那一邊，知本那邊有一個養生館，它那邊都是野生的，全部都是那個，超好吃的，它燉排骨然後鍋底，反正就是什麼吃法，反正你要吃什麼都可以，像火鍋一樣的，你要吃什麼都可以，就很像自助餐那樣子，

然後它就放在那邊放一堆，然後很多人喔，ㄟ如果說沒有了，它就會給你補上去補上去，很喜歡吃的。

筆者：喔是火鍋然後自己夾菜。

訪 B：對！它是燉那個排骨，變成那個湯底做那個火鍋的，然後就是全部原住民的菜阿，野菜那些，喔超多的。

筆者：阿那個風味像.....比較像是以前的口味嗎？還是也是有改變？

訪 B：有改變，因為它的湯底是那個排骨嘛，湯底一定是會改變嘛，阿然後你吃的話，你吃那一些菜，有的味道比較重的你放在排骨湯那邊的話它就比較沒有那個它的味道。

筆者：喔！不會有那個草味吧！

訪 B：對，有的很重，有的不會。下次你們去台東一定要去那一家，真的是原始的。

筆者：阿姨會不會覺得那個就是，有繼續吃野菜或是說這樣會比較像是阿美族人，還是還好？

訪 B：還好內，就是有吃什麼就吃什麼啊。

筆者：不會刻意就是要保留那個野菜的文化。

訪 B：現在不會，已經到都市來了，已經是沒有那個原住民的那個文化.....阿對吼！ㄟ 10 月幾號那邊要豐年祭。

筆者：阿姨有參加過嗎？

訪 B：它這一次要叫我出來跳舞(笑)，要學跳舞在那個舅媽那邊。

筆者：豐年祭喔，辦在哪邊阿？在成功那裏喔？

訪 B：沒有，在這裡的。

筆者：喔！台中的喔，都市阿美族的豐年祭。

訪 B：這次是算表演，不是比賽，去年是比賽，今年是表演。

筆者：所以豐年祭以前還有就是在台東有真的是傳統的那種？

訪 B：有跳喔，好累喔。

筆者：有參加過喔？

訪 B：有阿！大家就一個杯子拉然後每個人就輪流這樣喝，給旁邊的，那是米酒。那個是傳統的拉，現在沒有了，現在都是你要不要喝，不喝也沒關係只要你有跳舞，現在就是有飲料，你不喝米酒沒關係。

筆者：那個舞蹈有什麼涵意嗎？

訪 B：有阿！它的涵義就是豐收嘛，每年都會豐收一次阿，他們就會跳，因為那個說它那個原住民的那個要延續下去，不能說把原住民的文化又去掉了這樣子。

筆者：喔，延續那個傳統。

訪 B：傳統這樣子.....我已經很久沒有跳了內。

筆者：太久沒跳有點忘記。

訪 B：不會，他們的舞步你要跟的上就好了。

筆者：所以舞步會就是有什麼創新，還是就是照傳統的。

訪 B：不一定喔，現在有那個創新的。

筆者：喔還有創新的喔！

訪 B：對呀！像那個誰，上一次那個去年的，去年九月份不是有在結婚的嗎，還不是有去跳舞，九月那時候去年，阿我們那個辦喜事，他們都會……他們全家的都會一起跳舞。

筆者：喜宴也會喔。

訪 B：對呀！喜宴的話都會跳，阿美族都會跳，然後就去那邊學。你媽很少會去啊，我都會回去那邊。

筆者：台東的豐年祭也是每年一次嗎？

訪 B：每年一次阿，你要看就要看台中的，因為很多區會去參加，比較盛大。

筆者：台中的比較像有一點點觀光的感覺是不是？辦成一個活動。

訪 B：對。

筆者：阿台東的就是比較……

訪 B：一個村，一個里，美山是美山，台東的都是一個里一個里的，就像我們小港不是嗎，這是小港隔壁村就是美山阿，這樣子阿。因為他們的都是自己選，看你們是七月分幾號幾號，然後都排時間阿，阿三天而已啊，可是很多人內，他們那個是很多人，煮那些大鍋菜，大白菜阿或是什麼，那個大鍋菜拉，原住民的都是煮那些大鍋菜拉，有的是煮那個糯米阿……第一天就要去那個，男孩子就要去找吃的，海鮮阿或是……山上好像沒有，我記得沒有，只有往海那邊，因為他們說他們的冰箱是大海，他們那邊的原住民說：「我們去找我們要放的冰箱」。豐年祭就會去啦，他們都會去海邊然後有的是，以前是都可以，都有那些河流阿，或者是那個，他們都會抓那個蝦啦、螃蟹那一些，還有魚啦。

筆者：這樣台中野菜比以前台東少很多吼。

訪 B：現在已經是空氣的污染了嘛，都現在不會說很好，原住民的菜現在都被……空氣有沒有都會汙染到，因為人家現在會噴藥然後就是那些野生的東西都會沒有。

筆者：也不好採，因為都噴的話。

訪 B：都是人家噴藥了它就不會長出來，除非是小鳥有沒有，牠吃的然後牠又……小鳥都是隨便亂大便，然後就發芽。

筆者：這樣阿姨會不會忘記，野菜的種類，那麼久沒有採。

訪 B：也會喔，會有一些都會忘了，因為沒有在家，沒有在那個鄉下，在都市很少看到。

筆者：就也沒有辦法，現在就這樣子。

訪 B：恩，對阿。現在都不會說很好找，阿然後種一種樹豆現在也沒人吃，因為現在原住民的那個樹豆有沒有，很多蟲喔。除非要在山上才會……那個露水，那些花，那個蜂蜜阿，它才會那個什麼，樹豆比較漂亮，這邊如

果說在陸地上種的吼那個樹豆都蟲。

筆者：阿像阿姨那個菜園大概有種幾種的菜？

訪 B：沒有，沒有種很多，現在只有種樹豆拉豆子拉，還有那個什麼.....芋頭，地瓜葉拉，這樣子而已，苦瓜，還有什麼皇帝豆拉，那個什麼豆阿，ㄟ原住民的豆子叫什麼啊，那個現在人家也是，也是人家在種拉。

筆者：阿姨是什麼時候到那個台中的？

訪 B：ㄗ.....我看，幾年阿.....87 還是 88。

筆者：比媽媽早喔？

訪 B：沒有！我比較晚，她比較早，因為我還是在鄉下阿，生活。

筆者：喔，所以阿姨是直接就來台中喔。

訪 B：對阿！

筆者：阿原本就是都在台東那裡？

訪 B：對阿原本是在那邊。

筆者：這樣的話是大概幾歲阿？

訪 B：ㄟ當年幾歲阿，三十幾歲吧。

筆者：這樣算滿晚來的。

訪 B：對阿，我來這裡很晚，因為我來這裡現在已經十幾年了，你看多晚，他們都很早。

筆者：這樣那個阿姨對那個傳統的生活記憶比較多喔，在那邊待比較久。

訪 B：差不多大同小異拉，都馬是.....因為有的人都說你們是原住民有沒有，你們是原住民住在深山吼，我說：「沒有耶我們都是在市區耶」，他說：「不是阿人家都說住在山上」。我說沒有，也是像這樣子參雜的，漢人跟我們阿都在一起，沒有說那個什麼山上住一個地方啊那裡，

筆者：所以以前這樣生活大家會往來喔，還是原住民跟原住民。

訪 B：也是會往來阿，因為我們小孩子的時候，鄉下比較沒有那個.....比較樸，沒有事做的時候就找一些同學阿或是學姊學妹阿，就這樣子聊天阿，阿然後就說一大堆，阿然後就說：「我們今天要去海邊喔」。退潮了就趕快去海邊阿，去拿那些螃蟹阿去抓什麼。

筆者：以前阿姨剛到台中會不會覺得不太習慣？

訪 B：不會耶！因為我們國中就開始出社會有沒有，就不會說不習慣，只是說都市空氣污染的話有時候原住民都不會很愛採.....你看以前我們小時候，我媽喔，我媽心裡很壞，我媽喔真是的，每次喔一到下雨的時候就叫我們去，去我那個什麼表姊那邊他們那邊的蝸牛有沒有，每一次都是要去那邊採拉，然後去抓那個蝸牛，然後就第二天早上的時候就要帶回去給她吃。

筆者：所以以前台東生活都比較農業社會。

訪 B：對！農業，喔很漂亮，農業社會的時候那些有沒有，那個綠油油的那個稻子真的超漂亮的，現在沒有，現在人家都懶得種，政府也是懶的啦，

沒有那個水吼，現在政府都不會那個了，休耕了都沒有了，我來得時候這邊也是很多田耶，現在都蓋房子，越來越少。

筆者：所以阿姨來台中當初也是為了工作嗎？

訪 B：為了生活啊，為了養兒女，你沒有錢怎麼生活，姑丈沒有上班耶，母系社會(笑).....我是嫁過去的。

筆者：不是說以前都男生入贅到女生家嗎？

訪 B：沒有，到我們這一輩沒有了阿，他們是四年級的還有一些，五年級的就比較少，就幾乎沒有了，就變成像平地人這樣，四年級的還有一半拉，阿五年級的就比較少一點點。那個是家裡太窮了，太窮了才會變成那個男孩子會入贅，男的比較不聽話，女的比較聽，照道理是這樣，就變成這樣子，可是我們四五年級的都馬是這樣。

筆者：所以阿姨是四十幾？

訪 B：四十九。

筆者：ㄟ跟爸爸一樣。

訪 B：我們的同學阿，他小學一年級是我們同學，然後又搬到基隆去，就不是我們同學拉。

筆者：爸爸這麼早過去喔。

訪 B：對阿他們很早就過去那邊，因為他的爸爸在基隆那個抓魚跑海阿。

筆者：這樣很早耶，很早很早就到基隆。

訪 B：原住民最主要的是男生要跑船，他有一個公司嘛，然後專門在收那個，薪水比較高一點點，有地方賺錢，很多原住民就去跑船。

筆者：如果在台東就沒有工作機會嘛？

訪 B：除非你要有地.....ㄟ台東市就有工作了，阿就是沒有學歷，要講這樣，沒有學歷人家就不要阿，除非你高中才可以到農會阿，如果你沒有一技之長還要按學歷，以前的還有看學校，看你是哪一個學校，國立的還是私立的，如果是私立的大部分比較不會收，阿就是說ㄟ有的爸爸媽媽在那個公家機關上班，然後就會拉什麼人什麼人去那邊做這樣。

筆者：現在阿姨做的野菜跟阿嬤那時候煮的味道有變化嗎？

訪 B：我們沒有吃阿嬤煮的菜內，阿嬤沒有煮菜，我五歲的時候就開始學煮菜了，阿嬤不煮菜，阿祖才有在煮菜。我們自己研發阿，也是差不多阿，都是大同小異，現在電視有的是原住民的有沒有，他會上電視然後在那邊講平常主的一些菜這樣子。

筆者：那以前炒跟煎都有嗎？

訪 B：我們的都是煮湯的，魚才是用煎的，一開始沒有冰箱煮湯比較普遍.....要做鹹豬肉阿，要醃豬肉，醃蘿蔔，還有那個掛菜，掛菜不是也有醃，也是跟現在的一樣用鹽巴曬一曬好幾個禮拜。

筆者：認識野菜也是就是採這樣看這樣看。

訪 B：我們以前真的很窮，我們以前的野菜，那個「洽雜某」那個什麼，那個

是什麼，鬼針草，以前我們是用那個，我舅舅最喜歡吃啦，他用鬼針草加鹹魚煮湯，還不錯吃。鬼針草的嫩葉，不能老的喔，很好吃有他的那個味道.....還有那個地瓜葉是豬在吃的，玉米也是豬在吃的內，要賣的阿，要賣的就會吃得很好，地瓜葉就變成現在漢人都在吃了，我們以前都不要的，以前都吃膩了，看到地瓜都不敢吃了，以前我們菜很多耶，我們還有點心對不對，差不多十點然後阿嬤就煮地瓜，以前吃的很多，花生啦、玉米啦、地瓜還有那個芋頭，我們都是點心耶，我們以前是吃點心。

筆者：這樣會不會覺得身體比較好，因為以前都是吃野菜。

訪 B：哪有，我還不是體弱多病(笑)，以前哪有說那個是什麼養生的，那是沒有菜才要去採，然後還有什麼辣椒的，小辣椒有沒有那些葉子嫩葉我們是拿來炒一拿來吃耶，別人煮湯我們是用炒的，炒的才好吃，不用加豬肉不用加什麼，只有沙拉油加醬油或鹽巴這樣，喔超好吃的。

筆者：這樣阿姨會不會比較想回台東阿？菜還比較多。

訪 B：不會，我比較怕鬼(笑)，因為鄉下比較沒有人了啦，都沒有什麼那個，都來都市了然後，叫我現在回去我一定不會想回去，你看他們現在我那個小叔他們都還叫我回去，我都還不想回去耶，我一個人回去我要幹什麼，習慣在這裡的生活，已經融入這裡的生活，如果說還很多鄉下的老人的話就可以回去，然後現在你回去也沒有人了，一個一個都走掉了你回去都沒有意思了，因為現在每一個家庭都有那個了阿，不像以前傳統這樣，一間一間，然後差不多十點就一堆在那邊聊天阿，因為那個時候是農業時代，農業時代的時候就等著收割阿，阿那個插秧收割這樣子，現在都是用割稻機用機器割了，不用太多人一個就夠了，阿要曬穀子嗎？也不用曬用機器曬，用機器把它烘乾就好了，插秧也不用，你不插邊邊也沒有關係阿。

筆者：就是阿美族這個身分，在阿姨的這個就是有沒有覺得不一樣或者是沒什麼不一樣，或者是有什麼特別，或是覺得說我是阿美族怎麼樣？

訪 B：我跟你講啦！小時候的時候，阿美族這個身分很自卑，真的阿！ㄟ原住民內，山地人內！

筆者：會喔！

訪 B：會！小時候的時候，到我們二三十歲，我們原住民有補助了大家都要做原住民，為什麼有補助，小孩子用健保不用錢，讀書有兩萬塊可以領，有補助大家都羨慕我們原住民，ㄟ原住民內，走路有風，那市議員在爭取的，所以才會有那個福利，以前的那個他們也是原住民，他們不想做原住民，很多那個像那個沈文程那種長相不是嗎，他們不承認他們是原住民。現在很多人羨慕我們原住民有補助，那是現在的，以前的自卑比較重，為什麼我生在原住民的生活。

筆者：會這樣子喔！

訪 B：會！會這樣覺得。我們出社會的時候就覺得說不想講說他是原住民，以前不講原住民耶，叫山地人。他們就說：「阿你們山地人住在山上嘛」。我說：「我不是住山上，我住平地」。他們就說：「怎麼可能，你們山地人本來就是住那邊阿」。我說：「不是，你們看錯了，你們聽錯了」.....那時候工廠大老闆阿，以前流行那個針織有沒有，招收學生，老闆都要那些國中畢業，因為那時候錢比較小，然後老闆會比較喜歡，然後有的是什麼針織的啦，或是車衣服的啦，各式各樣的都去工廠上班阿，然後一村一村都是一樣，那時候比較好玩，同村一起都認識，比較不會說有落寞的感覺。

筆者：後來到現在就還好，就沒有那個。

訪 B：沒有，因為有補助.....因為我們那個時候是父母太窮了，沒有錢讓我們去讀書有沒有，就要出社會。

筆者：這樣以前原住民會想說不想當原住民嗎？

訪 B：以前就是太窮了所以都不想當原住民.....現在的原住民太多了吧，現在有幾族，16 喔.....

附錄八 受訪者 C 逐字稿

日期：2017/9/26

時間：15:57

地點：受訪者家中

筆者：很多人以為說來到都市好像原住民不吃。

訪 C：野菜喔？

筆者：對阿，阿我跟他們說其實還會吃。

訪 C：應該是會吃啦，因為小時候都在鄉下長大阿，阿美族大部分都是靠山嘛，尤其是阿美族啦，到哪裡把整個山都吃掉，他知道的菜吼，大部分可以吃的菜吼他就吃了，能吃的他就吃了啦，阿美族的，阿美族很少去打獵，也有打獵啦，比較少，因為我們阿美族是靠海跟打野菜的，在海邊拿海菜阿跟貝類阿，那山上的話就拿一些藤心還有一些……像你們沒有吃過的地方就怎麼講，那些菜菜名我不知道。

筆者：都是母語的。

訪 C：對阿都母語的，以前當兵的時候我們去……那個叫什麼，打野外嘛，那時候就有一個點嘛，我們的那個地方阿，那個送放便當的阿，就是找不到啦，就拿鋼盔切一切，有竹筍啦野竹筍啦，還有一些……那個叫什麼，河流一些那個，像貝類那個吼，燒酒螺那個阿，河流那個阿，然後去小水溝裡找一些小的魚來煮湯阿，那個排長說：「喔！還好跟你們在一起，不然我會餓死」。

筆者：只有阿美族知道吧，什麼可以吃。

訪 C：阿美族比較知道，其他的族吼大部分都不敢，他們都是打獵啦，去抓一些動物類的，阿我們阿美族是以前比較少打獵啦，都是拿野菜跟海邊……打獵是有啦很少，放陷阱……大部分是去海裡挖貝類去射魚這樣，還有一些海草啦，你給他看像海草，像阿婷的媽媽去海邊不是這個都可以吃，都亂抓亂抓就可以吃了，也是要分啦有的會癢有的不會。

筆者：那現在舅舅大概多久會吃一次，還是每一餐？還會採嗎？

訪 C：會去採阿，我老婆就會去，他有時候去鹿港那邊拿貝類阿，還有一些去山上阿，那個叫什麼，像那個什麼，我們在講說像雞的腳那種的阿，像過貓是過貓嘛，還有另外一種的，比較苦，阿美族是喜歡苦的啦，很累啦要吃苦的，像那個藤心吼，很苦阿不是嘛，也吃！你們吃起來一定覺得很苦啦，阿我們吃起來的時候，應該是老人吼這個東西很好吃喔。其實那個是涼性的，吃多了像什麼，夏天還可以，冬天的話它是涼性比較不好，藤心是涼性的，你說我們阿美族是喜歡吃，看到就要採，好像那個海邊那個阿，防風林那個阿，那個叫什麼，ㄟ你們叫什麼，台語叫什麼……它的葉子像這樣嘛吼，有刺那個叫什麼，然後它的水果就像鳳梨那種的阿，那叫什麼，忘記了。

筆者：可以講母語啦。

訪 C：達拉在阿！我們叫他達拉在啦，達拉在也是講說鳳梨啦，它長的很像鳳梨，它的果實像鳳梨，那個叫什麼一時忘記了……它的葉子是防風林要的，我們都會去砍阿，砍一砍要會煮啦，那種東西你不會煮，像阿婷的媽媽就不會煮，我們帶他去阿，他們吃一吃，你那種的吼達拉在你要去配，它是甜的東西啦，非常甜，你砍一砍，炒菜也好煮湯也好，那個很好吃，你沒有吃過啦，有一天去砍一砍吼，那要會砍，你不會砍吃到頭的話吼，它的頭是癢癢的，會癢，你去砍然後用煎的阿。我們去蘭嶼也是，蘭嶼的不懂阿，但那是防風林不能亂砍，如果是有的是在人家的田地上吼，自己種的阿，那東西野生的啦，有的是自己種作防風林用，可以去採，也不錯啦很好吃。

筆者：台中哪邊採阿？

訪 C：這邊台中也有阿，也有地方可以採阿，那個名稱叫……我一時忘記了。

筆者：也是在這一帶嗎？清水這邊？

訪 C：最多是在後龍那邊嘛，沿海都有嘛，山上那個就不會長了啦，沿海那個會有因為是防風林用的啦，它就像那個檳榔一樣喔，它結果子的話它的心很短，ㄟ這個時候應該是還可以啦，不會說……有時候吼他剛剛差不多 5.6 月的時候它的心就很長，有的很短，它要結果子的話它的新就短了，藤心也是一樣阿，它結果子的話它那一段阿，你只要吃它那一段而已，就像檳榔心一樣阿就吃那一段而已，檳榔心是沒有味道啦，吃那種的就是，第一點我跟你講，第一點就是他們沒有灑肥料，第二點，沒有噴藥，藤心也沒有噴藥阿，像這個一樣阿，這個麵包樹啦，麵包樹大部分的人，像你們就不知道阿，它的果實能不能吃，所以我們阿美族就知道，所以像花蓮飯店就講說我們的名菜阿，很多種喔。像下雨的時候不是嗎，下雨你應該知道嘛，人家說下雨的大便那個阿，下雨之後他就會生苔嘛，苔就變成下雨的眼淚了阿，下雨它才會，像這個太陽大它就乾乾的嘛，它就死掉了阿，我在蘭嶼他們是用，一個田裡嘛，用養的，不好吃，要野生的，他們那個用養的吼很大粒，太大粒了，阿我們去採的話，像路邊阿你要看地方阿，你不要像這邊很多人啦，我就不會去採那些，人多吼有的時候亂小便阿，採說像河流啦還是一些公園，草皮那邊阿，這邊也有啦，要看地方阿，阿你有的是草很多，乾的草很多，有的是石頭很多阿，麻煩阿，不好採。

筆者：那像台中跟那個台東那邊也菜有不一樣嘛？

訪 C：野菜是大部分都差不都啦，山上的野菜只有分幾種而已啦，看到才會去採，看不到的話就……像那個阿我們飛機菜嘛，以前人家你們講茼蒿阿，那個也很好吃。

筆者：也都採的到？

訪 C：採的到阿，可是這邊就看不到啦，山上比較有，因為山上它比較像野生的嘛，它的子嘛飛它就，阿這邊不會長，只有山上才有。

筆者：像那個舅舅的小孩阿，表姊他們也會吃嘛？

訪 C：會阿！他們小時候吃過阿，他們吃過的時候像是淑貞就會講：「媽媽妳去拿那一些什麼」。像我們講那個海邊那個像黏在石頭那個阿，這邊的吼比較不好吃，我們東部那邊的吼比較好吃，因為這邊的是吃的草類不一樣，阿這邊的比較大，阿我們那邊比較小，為什麼很小，因為每天都有人拿嘛，每天都有人去採阿怎麼會大，小小而已，還有一些草類阿，每天去拿阿，阿這邊都這麼長，我們那邊很短。海邊吼在採的吼，宜蘭會採啦，像你們那種的阿宜蘭也會採，不是原住民喔，我在那個澎湖阿也會，綠島是喜歡拿貝類，阿我們阿美族是……像蘭嶼的嘛，阿我們阿美族是肉是要用醃的，生肉用醃的，以前沒有冰箱阿，有時候會去打獵嘛，打到動物的時候，他沒有辦法說……會壞掉阿，你用烤火幾天就會壞掉嘛，你曬……大部分都是用烤的嘛，然後去曬，像臘肉一樣，阿多餘的話就要醃，醃的話他們，我們阿美族醃的話是第一次是鹽巴多一點，因為我們大部分吼怕會壞掉阿，阿那個泰雅族的吼它是酸的，方法不一樣，它發酵就會酸嘛，有點快壞掉的話會發酵阿，阿他們就是拿一些糯米阿去用，阿我們阿美族是怕壞掉就醃，鹽巴第一次要用很多，然後把它丟掉，它會有積那個湯嘛，血的阿什麼的，那個湯就把它丟掉，然後再稍微加一點鹽巴，再醃一次，第一次去醃的話把整個肉吼水分吼，血啦都用出來，然後把一些那一桶的它的一些湯吼倒掉，可是你要留一點，你不能說整個一格甕阿……丟掉之後你要留一點，差不多一個大碗公兩個大碗公要留下來，不能整個丟掉喔，因為你整個丟掉的話這個肉吼在醃的話吼會壞掉，因為它的味道跟它的味道不一樣，有的時候是第二次醃，有的人是還會有水，阿有的人是整個是乾的，看個人阿，有的人吼喜歡吃一些，因為它是比較紅色吼，你就不敢吃了啦。

筆者：我都要吃燙過的。

訪 C：燙過就會鹹，你本來這樣吃本來是很鹹吼，你再燙過一次吼更鹹，你去因為阿婷的媽媽經常會去醃那一些，你們再去燙一次嘛，它會更鹹，你可以試阿，你這樣試一次你一定不敢吃啦，你去試一下就好了，試一下原來是你再燙更鹹。

筆者：昨天我有吃那個，阿婷媽媽煮的芋頭，那個莖的那個，加苦瓜。

訪 C：喔！那種的以前喔，人家講說芋頭的莖嘛吼，人家講說有人是看人嘛，它會養，其實不是這個問題，第一點，你要煮吼用生薑跟那個蒜頭，你就開始煮嘛，也可以加肉啦那個，你要煮爛吼它就不會養，有的人講說個人個人，都會教他煮說我煮的會養，你煮久一點它自然就不會養，你要拿生薑跟蒜頭拿去炒，還有人講說煮一煮不能翻來翻去啦會養，其實不會啦，我第一次煮還不是癢癢的阿，第二次第三次會煮了就不會養了，要看方法啦，要煮的透，阿你加點肉阿，不要說苦瓜，苦瓜是我們阿美族，他為什麼會放苦瓜你知道嗎？一來他是怕會養，然後用苦一點

的東西去把他，把那個會癢癢的那個把他用掉，所以要用苦瓜去用，你就覺得說不會養，有一點苦苦阿，很甘這樣吼，所以大部分的人用苦瓜，不用啦煮你爛一點就好了，你要配肉啦豬肉啦，真的很好吃。

筆者：現在舅舅還會煮野菜湯嗎？

訪 C：我們阿美族大部分都是煮湯，以前窮嘛，一點買不起油阿，買不起醬油，大部分就是煮湯，我們阿美族是這樣，就大鍋湯阿，你什麼菜吼，你說南瓜啦這些放一放，他也不炒阿，切起來就煮湯，現在是現在的後來很多啦，都亂七八糟了，都嘛煮湯啦，都發明用炸的啦，我們阿美族沒有炸的啦，以前我們阿美族吼，差不多像打田之後都有一些青蛙嘛，以前沒有噴藥很多青蛙，整個田裡吼都是青蛙，要拿青蛙阿，青蛙有的是……然後吃怎樣你知道嗎？冬天嘛吼，差不多十二月份開始打田，冬天很冷就烤火，死的青蛙吼把他放在那個火的上面去烤，烤一烤白天稍微有太陽就曬一下，那就可以庫存了阿，沒有冰箱阿，你就是庫存放在別的地方，青蛙很好吃耶，蝌蚪也有人吃喔，以前我剛娶我老婆嘛吼，他們村莊就是辦什麼喜事阿然後去河流，河流有一些蝌蚪，他們就用網子，然後生薑煮一煮拿來喝，第一次我不敢吃內，他的湯就像泥土一樣，濁濁的阿，我的老婆他們那一邊的興趣阿，蝌蚪也好吃阿，我看你不敢吃我當初也不敢吃阿，還有一個尾巴，滿好吃的，我們阿美族最主要都是煮湯啦，我剛才講的海螺阿，海螺也是煮湯，挖出來才可以吃阿，都是煮湯啦沒有什麼啦，現在的是，你們說用煎的那個是現代啦，以前都是煮的啦。

筆者：舅舅會不會覺得吃野菜會比較像阿美族？

訪 C：也不見得阿，吃野菜是，現在的人吼我看是，有的像有錢人嘛，他們都是去東部嘛吼，說要去吃野菜，他們說像是做健康的啦，因為第一點剛才跟你講過嘛，那個野菜就是沒有放肥料，第二點沒有噴藥，做健康的，我們阿美族我剛才講，什麼菜都……喔這一類這一類這一類，五種菜整個就放在一起了，阿有的講說什麼會有毒什麼會有毒，我們以前沒有想到，野菜不會有毒啦，菜跟菜類你不要配一些，像那個什麼螃蟹啦，不要加一些螃蟹就好了，有一些是不能加在一起的，會拉肚子阿，大部分都是這樣而已啦，都是煮湯啦沒有用煎的啦，沒有啦，所以好日子的話，今天你要當兵嘛吼，殺個豬，然後糯米阿，打糯米麻糬那個阿，這樣而已阿。

筆者：舅舅會殺豬嘛？

訪 C：殺豬會阿，殺豬是很簡單，從喉嚨嘛，喉嚨這邊是一個心臟，刺到心臟才會死阿，刺到心臟牠的血就會出來了，阿有的是從這邊嘛，血要用出來肉才會好吃。

筆者：舅舅怎麼看就是像舅舅這一輩的對野菜的知識都很深嘛，可是像我們這一輩的就不知道，會想要教嗎？還是說怎麼看？

訪 C：因為我們有時候會去採，小孩子會去吃阿，像我的孩子她們吼，像剛才講的

阿，他們想吃的話，像那個鳳梨那個阿，他就會說：「爸我們去採好不好」。真的很好吃，改天我們去採給你，一起去然後就拿一個鍋子吼，就像我們原住民這樣吼，你就會覺得很好吃。

筆者：像阿婷都不吃。

訪 C：你帶他去，你吃他吃就覺得很好吃，因為在野外打的野外吃嘛，就很好吃，你吃了你不吃，因為有的人是說怕人家會笑啦，第一點怕人家會笑啦，這個東西髒阿什麼，才不敢去接觸這些東西，你要覺得這個是沒有毒，沒有汙染，然後沒有去撒那個農藥，就是吃健康的，你要這個想法，你絕對你就吃了，你要說做健康的，沒有毒嘛，要把它這個東西可以吃阿沒有毒阿，然後它也沒汙染阿，我們那個地方都沒有汙染才去拿的阿，野菜我們會看地方阿，不能在核廢料那邊拿阿，那個才有毒阿，阿我們去拿都是沒有毒的，沒有灑農藥，沒有灑農藥是最好的嘛，像那個麵包樹就沒有嘛，有的孩子是這樣，原住民的孩子啦就是怕人家說這個東西不好，它覺得這個是不好的東西，很髒阿，他不敢吃，你要覺得說這個是健康的。你看大部分的有錢人為什麼會去吃健康的，為什麼說少鹽巴、少油、少什麼，就是這樣阿。

筆者：所以這種飲食等於是說阿美族已經是融入在生活了。

訪 C：我們阿美族是……像我們，像我老婆啦，像這個他都可以採阿，都是菜阿，像這個就是小辣椒嘛，他就把它砍下來，它的葉子就拿起來用水煮這樣阿，阿就是一個菜了阿，像那個旁邊那個阿，山蘇啦，也是菜阿，像南瓜的南瓜心，菜市場從來沒有賣過嘛吼，我們阿美族就是喜歡吃南瓜心，南瓜心拔了吼還有一些葉子柔一柔，他有毛嘛要柔一柔然後煮湯，像那個排骨啦，喔真好吃，然後我們是不喜歡吃南瓜是熟的，阿你們是喜歡吃南瓜是比較大的嘛吼，比較大粒的吼，可是我們不喜歡，我們是要吃南瓜小小而已，你吃起來感覺又不一樣，我們是要吃小小的，沒有那麼大，那個才好吃，味道又不一樣，阿你們吃的是甜的嘛，我們吃的不甜，我們吃的是很像吃菜一樣，好吃！阿然後南瓜的心也是一道菜阿，都很多菜啦阿美族，有的南瓜說不要配螃蟹啦，就怕南瓜配螃蟹，會拉肚子阿。

筆者：舅舅是最早到都市的嗎？

訪 C：我是抓魚是最早來的啦。

筆者：大概幾歲阿？

訪 C：他們都是我帶過來的阿。

筆者：當初為什麼想要來台中？

訪 C：沒有地方可以做阿，我是靠海吃飯的嘛，以前當兵有一個朋友講這邊很多魚，我就過來看一看，不錯阿就開船過來了，當初我們一過來一個晚上喔，白帶魚喔，第一天出去就一噸多了，因為兩個人出港嘛吼，我是小船嘛，沒有錢阿以前都買小的阿。第二天再一噸多，第三天不敢出港了，為什麼你知道嗎？手會痛阿，怕死了太多了，你看這幾年都沒有了。

筆者：那時候來台中這樣生活習慣上呢？

訪 C：差不多阿，我是漁民阿，漁民在台東也是這樣嘛，過來差不多，阿剛過來的時候有一些這邊的人有一點會歧視啦，因為我們是原住民阿，他會歧視阿，後來我們抓魚吼不會輸他啦，他們就覺得說我們不笨啦，抓魚很厲害阿，後來不敢講了，以前都是叫我們番仔番仔，後來他們講：「他們不笨也不番阿」。抓魚都抓輸我們阿，阿他們船那麼大我們船那麼小，怎麼會笨啦，對不對他們有錢都是比較現代的網，我們是買他們中古的網內，他們不要的網我們把它買下來，我們抓魚還比他行耶，你看對不對，後來他們就不敢歧視我們了，現在是變成朋友，他還問怎麼抓魚怎麼抓魚。

筆者：阿美族就最會抓魚。

訪 C：以前是我們天生靠海的阿，後來就不會啦，他們就不會說歧視我們，後來就講說喔我們抓魚很厲害，因為第一點，我們從那邊過來比較勤勞，然後沒有錢就買他的破網，他們的網破破爛爛我們就要補阿，然後又勤勞又出海，抓魚又比他多，後來他就不會歧視了，阿現在年紀大了怕浪了，以前不怕浪耶，以前我的船很小阿，都敢出去阿，本來是兩個嘛後來就有那個親戚嘛吼。

筆者：所以是近洋的嗎？

訪 C：這邊都是近洋的啦，那個很大的船也是在中線而已啦，像遠洋就是要到印尼過去，到太平洋阿大西洋那是遠洋，兩三個月回來一次，像我們那個時候高雄的話差不多三個月四個月回來一次。以前去四個月嘛吼，菜 冷凍起來阿，要進港的時候都沒有阿，連那個鹽巴是有味素都沒有了，阿也沒有生薑，快進港還十幾天每天吃那個魚，都沒有味道的。

筆者：像舅舅現在在這邊比較常吃的菜有什麼？

訪 C：這邊喔，就沒有內，藤心有阿黑甜菜，苦瓜葉配地瓜葉，都是湯啦，我們阿美族都是湯啦，菜都是看當天，你今天吃就今天丟掉阿，沒有冰箱嘛，肉我們阿美族就是山羌啦，山豬啦，這樣而已阿還有什麼，吃魚比較多去海邊射魚，法法固(月光螺阿)颱風過後最多，那種東西吃起來是不好吃啦可是我們阿美族說那個是上等貨，龍蝦是沒有在講龍蝦，排不到名次啦龍蝦，因為我們阿美族是溪裡的大肚魚啦小蝦阿混在一起這樣煮又是一到好菜，像我這個年紀到上面這個喔！上等菜阿，那個在哪裡吃到？大武那一帶，現在是禁止電魚嘛，現在禁止了阿，你說餐廳有，不可能啦，除非你買一個溪，他那個是違法就不行阿，吃不到啦，像你們這個年代就吃不到啦，像我們這個年代是要偷偷的去拿，你吃了也不好吃啦，可是我們的口感又不一樣了，真的很好吃，你在台東的話吼會給你用出來，像台東的話他有那個嘛吼，螃蟹那個叫什麼，毛蟹那個阿，我們阿美族主要的菜類耶，三仙台就很多了，哇三仙台那個橋，差不多十一月份的時候去載，他那個毛蟹都比大陸的毛蟹還肥，阿美族是不吃他的膏啦，我們是喝他的湯啦，最精華的是湯啦，阿你們去吃喔牠的膏用蒸的，我們阿美族不是，精華都在湯裡，水煮嘛牠就融化在湯裡面阿，然後我們就喝那個是最好，很補阿那個，漢人是吃牠的膏嘛，水煮的

話牠的膏就會出來嘛，牠精華流出來啦，我們阿美族最好的是在湯裡。

筆者：像我們這一輩已經不認識野菜，也不吃，舅舅怎麼看？

訪 C：因為他不吃就變成說不認識了啦，像我的孩子他們有時候會吃，像他爸爸以前沒有吃過這個野菜，他爸爸就是在基隆都會區長大的，很早期就在基隆，他爸爸本來在我們村莊，後來很早期就過去了，所以他不懂這一類的，像我們吃啦吼，像你說野菜啦，他們根本都不懂，像我們去砍剛才說的那個，他們也不懂，像我們殺豬的話，我們阿美族吼，因為以前日本時代的時候，還是以前去打獵，他們在山上他一定把五臟拿起來，牠的肝啦配沙西米，牠的里肌肉阿配沙西米，他的爸爸都不敢，我看你也不敢啦，現在養的吼我們就不敢，如果是早期我們自己養吼……以前我們剛來還敢吃，里肌肉我會敢吃啦，真的很好吃，比生魚片好吃喔，豬肝最好不要啦，因為他養的嘛，養的豬吼他有打那個抗生素啦。豬肝燙了就不好吃阿，硬硬的，有沒有覺得，豬肝你要半熟，吃起來軟軟的才好吃，切薄薄的這樣，改天你舅舅殺豬，你結婚的時候殺個豬你就在旁邊看嘛，要自己殺的喔，外面殺的我們就不敢了，那個就比較不新鮮了，我們要殺的時候我們是用……我們不是像燙的喔，拔毛不是用燙的喔，我們是用烤的，殺的時候肉還燒燒的，市場賣的是粉紅色的，不一樣，有點像是半熟的樣子，我們自己殺的新鮮，自己用血出來就敢吃，不然怎麼吃阿，別人殺的昨天晚上殺的然後再賣，你味道又不一樣了，阿你剛才講的那個東西，現在孩子不知道啦菜類的哪種菜，他們的生活就像你們一樣，他們都在都會區長大的嘛，我跟你講，那個野菜就是沒有毒，我就講說吃健康的，有錢人就是學我們阿美族阿，到東部騙我們的地阿，買一個最便宜的地買一買，去吃那個健康菜阿，然後還要去討教我們怎麼煮怎麼用，沒辦法窮就是這樣。

筆者：之後如果不認識的話怎麼辦？

訪 C：應該是他們，你們的孩子就會那個了，他就會學有的，你們要教說……阿婷是原住民阿你們的菜永遠都要教他們，阿他們就會去追蹤，我媽媽他們是怎麼吃飯，他會去追蹤啦，自然而然他們就會去追蹤，阿你們不去教他怎麼知道阿對不對，我們一出生就是拿碗過來就是吃飯了。

筆者：所以舅舅是阿嬤教嗎？

訪 C：我們不是教，我們是看就會了，因為我們不是阿嬤教的，我們是看，阿我們的孩子是不知道，我們要教他們怎麼去採怎麼吃野菜，也是我們的權利啦，阿我們是看，我們一起吃看多了就知道啦，這個菜可以採阿可以吃這樣嘛，他們不是阿，阿我們吃的時候淑貞都會：「ㄟ這個好吃，你去拿」。他們就分這一類我喜歡，不好的他不要阿對不對，阿像你講的那個，他喜歡吃才會去講阿，好啦。

附錄九 受訪者 D 逐字稿

日期：2017/10/4

時間：15:38

地點：受訪者家中

筆者：先請舅媽講一下以前台東就是吃野菜的那種生活。就可能怎麼吃？然後有什麼菜？

訪 D：我們阿美族很多吃法內，我們阿美族是不會餓死的，走到哪裡吃到哪裡，你說什麼菜，很多菜阿！像藍島樹阿，還有山蘇阿，像芋頭啦阿美族是比較喜歡吃芋頭梗啦，不然就是海邊的有那個.....就這樣而已喔。

筆者：所以在台東就是吃野菜？

訪 D：對！野菜就是像我們東部有分啦，我們東部阿美族是比較喜歡吃海邊的東西啦，像海邊有好幾種我不曉得要怎麼說，像人家講說情人的眼淚，就是情人的眼淚要怎麼講，我們阿美族都講說下雨的大便也不是阿，我不曉得你們有沒有看過是下雨有露水就會長了啦，阿美族是講說下雨的大便，情人的眼淚，講這樣阿，因為那種現在都市也喜歡吃了，都市也是很多原住民，很多啊太多了阿，都喜歡吃那個這樣阿。

筆者：還是原住民在吃嗎？

訪 D：你們平地人都喜歡吃啊，現在大部分都是像人家講說，北部的人現在都要吃，因為我們東部花蓮那邊比較多啦，台東是比較少，可是西部這裡也會長了啦。

筆者：那個要採的話在哪邊？

訪 D：馬路旁邊阿，下雨的時候才會出來，下雨它會出來就是.....像我們平常這樣是不會出來啦，它有一個地點啦，像我們台中這裡我沒有看過，我是去新竹那裡才会有阿，阿人家講說后里那邊有，不曉得我沒看過，現在大部分都往北部，都寄到北部那邊吃，那海邊是有海菜，海菜又分好幾種，說有一種像葡萄樹講說「lu ge lu」還有「Sa lu ma su」，不同的，要看是可以啦我冰箱有，吃法很多種啦。

筆者：舅媽大概是什麼時候到台中？

訪 D：30 幾年前，74 年還是 75 年，那時台中這裡就是以前我們是開發第一個，台中的海我們也走過了啦，這樣阿！

筆者：也是工作？

訪 D：對阿！工作也是捕魚，所以原住民真的走到哪裡吃到哪裡啦，像我們這個現在種的那個楊桃菜，我們講原住民是「fa la si」，現在你們都市台中這裡也在種了，現在是你們講說這個現在是流行說有機肥。

筆者：所以現在是野菜也都有在種？

訪 D：他們現在是用種的，你們現在都是用網子來種，阿我們那邊是像我們現在種就是像野生的這樣阿。讓他自己長，也沒有灑肥料這樣，這個才是真的，這個是楊桃菜，真的我們原住民以前的古老吃法，都是煮湯，不

加油，不加什麼東西，煮好你只要沾辣椒，你弄辣椒剁一剁，放一點鹽巴鹹鹹就這樣吃了，這是最簡單的，所以我記得以前我們老人家去工作的時候都拿那個筍喔，不用帶什麼，只要帶個飯去山上你用那個薑，或著是帶「昔烙」就好了，最簡單，所以不像現在你吃法都要加一點油，可是我們都是煮清淡的，現在都變成改良化了啦，可是照我們現在來吃的時候，也是一樣阿，平常我們在吃你加太多，我們都是煮清淡的。

筆者：所以舅媽還是滿習慣以前的吃法？

訪 D：習慣阿！自己在家煮也是這樣煮，湯還是滿常會煮的，自己拿的都馬清淡自己煮，有時候像我們拿那個菜太多了，你可以燙一下放一點油，你就給它放一點冷水，急速冷凍，你再吃的時候再退冰再燙一下，你就用醬油還是那個辣椒、鹽，沾一下就可以了，所以很多種吃法，不像現在都用炒的，我們還是喜歡吃清淡的，比較貼近傳統的吃法，像人說蘆葦，這個是我們以前原住民阿美族，蘆葦本來就有在吃，蘆葦就是說一般我們吃，蘆葦吼現在我們吃的時候也是一樣，你用川燙的……有一個苦茄，我們講說「輪胎」，也是這樣川燙，大部分我們吃法都是沒有過到油那邊，那個都是很簡單。

筆者：這個應該算是特別阿美族這樣吃嗎？

訪 D：別的族是煮法比較不一樣，像我常吃我跟排灣族一起吃，像他們芋頭梗阿，他們吃都是加那個蝸牛喔一起煮，對！我們阿美族是想說蝸牛怎麼可以跟芋頭梗一起煮，我們的想法是這樣會中毒，其實吃起來真的滿好吃，還有南瓜那個心喔，你知道南瓜最上面那個南瓜心，那個是最好吃，像我們平常吃法就是南瓜那個最上面那個就是嫩的心啦，吃法是我們一般是煮清湯，就很甜了，可是排灣族的吃法是加蝸牛，所以我們阿美族一般蝸牛是煮地瓜葉，要不然就是那個「sa ma」，就是那個……A 菜那一種的，茼蒿那種的啦，很多種吃法啦，像我們那個辣椒，小辣椒那個葉子那個就是可以吃，我們平常吃法就是說，那個葉子吼你假如煮你就不要吃喔，你就要放三天讓它酸酸的，讓它酸了在吃就變成一種很香的味道，阿你們想說為什麼會酸？阿有的人是想說放那個什麼醋喔，其實我們原住民阿美族吃法就是那個葉子你就放三天，就有一種酸酸的，變成一種很好吃的吃法，所以那個辣椒葉，那個是最好吃。現在年輕人不知道，但是我們現在所看到那個都可以吃，你不要看說這個葉子好像不起眼，其實很好吃。

筆者：怎麼看野菜和阿美族的關係？

訪 D：野菜對我們來說很重要阿，你現在我們活到這個年紀了，也沒辦法改變啦，還是要吃，你現在叫我們煮，還是煮野菜清湯，小孩子現在不會吃了，我們這是老一輩還是會吃啦，像我平常在這裡也會去找來吃啊，你走到馬路上哪個地方看到，都是有吃的阿，人家講說不能吃，可是我們的感覺吃起來真的很好吃。

筆者：小時候對於野菜的知识怎麼去認識的？

訪 D：跟著老人家一起學，老人家說這個都可以吃，我們看一次就會知道這個菜就是可以吃，跟著去採長輩會講，現在還有人家講說「ga bu du lai」那個真的很好吃，只是這裡沒有看到啦，你們講說那個是什麼菜？我現在講「ga bu du lai」、「da hou ber」、「de na lin」、「lu ge lu」、「da du gen」、「sa ma」、「fa sa si」、「ma ji lu」都是野生的，都是我們原住民所愛吃，像你說「ma ji lu」這個菜是一年長一次，在以前是大家都可以去買，可是現在被矮化了就是說，像我們東部啦去看以前是人家都不要的東西，現在去賣兩個一百塊，現在超貴的，大家都要去搶著買，以前掉下來都沒人要吃，現在太多人要吃了，現在吼變成商業化那種，人家講說有些大家可能都用炸的，可是我們還是煮原始的都不加啦，只要煮湯什麼都不加就好了。

筆者：煮湯會不會喜歡什麼菜加什麼菜？

訪 D：不會，看採到什麼就拿什麼來煮，所以地瓜葉啦，南瓜嫩的啦，苦茄啦加在一起，煮湯會甜甜的。像我們現在這樣吃也是一樣啦，照以前的煮法也是一樣，沒有變啦只是說做生意的會變啦，我們原住民吃不會變啦，這樣而已啊。

筆者：那變成說在家庭裡面比較能保存。

訪 D：對！比較能保存。

筆者：舅媽怎麼看野菜傳承的問題？

訪 D：我很怕會失傳耶，一定會失傳，可是在我的小孩子當中我們吃什麼我覺得還是不會失傳，因為我們吃什麼它會講說：「這是什麼菜？這很好吃耶！」。像南島樹啦你們可能也沒見過，我們老一輩都要去吃，可是經過我們這樣煮跟小孩子這樣吃，他會說：「媽媽，去採那個好不好，那個菜很好吃耶」。他們會這樣子講，所以我覺得說我的小孩子當中還是會繼續吃，他只是說不會去煮，可是我會教他說這什麼菜，怎麼會長出來，這在哪裡拿的，我好像都沒看到你們在種，也沒有看到市場在賣，這個是我們那邊都可以看到的。

筆者：都市的野菜種類會比較少嗎？

訪 D：也是很多啦，都一樣啦，這邊都市比較怕說噴藥啦，會汙染。

筆者：下一輩如果不會吃也就這樣子嗎？

訪 D：講到下一輩吼應該也不會說什麼失傳啦，除非你小孩子敢不敢吃啦，像你們這樣也會吃啦，我們叫你們吃你們還是會覺得很好吃，還是會吃，只是說拿的地方，地方在哪裡不知道而已啦，像你說那個野菜大部分在台中這個地方都有啦，只是說你要不要去拿而已，都有看過啦，這個菜不會說沒有長，都會長啦，像秋天這個季節，野菜比較沒有長，如果說換季吼「da du gen」是最多啊。

筆者：所以會怕說這個阿美族的飲食文化失傳嗎？

訪 D：失傳是下一輩會失傳啦，在我們這一輩不會失傳啦，不會失傳啦，走到哪裡吃到哪裡，所以人家跟我們講說，像藤心啦中部最多，可是有什麼布農族不吃，他們就會講說：「哇！你們阿美族來吼，這個藤心會被你們拿光光」。就是這樣，我們阿美族走到哪裡都有吃的啦，不要帶什麼東西也有吃的，你只要帶你的鍋子，有打火機就可以活了。

筆者：可是也是要舅媽阿姨這一輩的。

訪 D：對阿！還是要那個啦，希望下一輩還是，你假如說你有時間，你要看原住民的文化，今年 10 月 14 號有那個大型的台中市豐年祭，你就可以看到原住民什麼菜你就可以看到了，在洲際棒球場那邊，你就可以看到，你要看原住民阿美族的食材，你就會知道說這個菜可能在我們都是也看不到，那一天你就會知道說這個菜長的怎麼樣，我們阿美族不會吝嗇，你問他絕對會講說什麼菜，會講給你聽，所以你要知道文化，希望你那一天走下去看。

附錄十 受訪者 E 逐字稿

日期：2017/10/6

時間：18:57

地點：受訪者家中

筆者：想問叔叔說我們現在在都市年長阿美族與年輕阿美族的野菜食用狀況？

訪 E：現在我們在這裡住也是這樣子吃阿，跟原本台東那裡一樣的作法，然後我們的小孩就不一樣了阿，他們想吃什麼就用新台幣買，但是我們還是會去拔野菜，也會種我們自己喜歡吃的野菜，那個野生的苦瓜阿、楊桃菜.....現在的小孩子那個菜的名字不曉得啦，不會講。

筆者：阿叔叔也有自己的菜園是嗎？

訪 E：對對對，我也有自己的菜園，野菜都沒有灑肥料也沒有農藥，我們阿美族原本是採集嘛，所以來到都市會想要有一個菜園，還好有不要的地，有錢人的地沒時間整理，他們沒有辦法處理就放著給我們做，幾十年了還在那邊做耶，那個有錢人也不管，他有一天說要拿去賣的話我們就沒辦法種了。

筆者：叔叔在飲食上還是比較像以前的煮法嗎？

訪 E：對對對，我們還是像以前的吃法，煮湯，我不喜歡用炒，用水煮湯的這樣，比較會吃得飽，像那個過貓，他也不吃肥料喔，也沒有灑農藥，它那個自然生喔，它也沒有長蟲耶，蟲不太喜歡吃阿。

筆者：所以都是煮湯？

訪 E：炒的也可以，但是我們不喜歡吃，從以前到現在都是這樣。

筆者：那現在多久會吃一次野菜？

訪 E：還是會吃啊！一兩天就會要吃了，我們也有菜園阿，可以採。

筆者：叔叔怎麼看年輕一輩的不吃野菜？

訪 E：要給他習慣，你以後沒得吃的時候野菜有阿，我們會教他吃，我的小孩還習慣吃，但是我們孫子就不喜歡吃，可是要教他吃，以後沒得吃的時候就吃這個野菜，就是說要認識這個菜可以吃的，所以我們都有教下一代，如果去山上吼，採野菜的時候，大火鍋喔什麼都有阿，給他煮在一起喔，那個味道喔那個湯真是有營養，隨便採。

筆者：這樣要認識吼。

訪 E：老一輩的講的，現在我們用講給孩子聽這樣子，才会有那個知識，才會知道啦，用傳承的，我們也想說傳承給下一代。

筆者：會怕說以後流失了這樣嗎？

訪 E：會阿！可是他們都不講母語.....那個藤心喔，越深的山那個藤心越苦，越好吃，現在我們自己種吼，又很粗吼那個甜度沒有好像深山的，他有一個果子喔，很酸喔，如果你牙齒痛你吃那個馬上就不會牙齒痛了，藤心的子，那個子可以種。

筆者：台中的野菜種類會比台東的少嗎？

訪 E：一樣阿，都有，山上很多，我們去爬山就會看到了，可是不能採，保育類，這裡的山上不能亂踩，那個十種菜主在一起吼，好吃！老頭子吼在這個九月十月，這個時間不會熱，那個天氣吼就是原住民在蓋那個小木屋的房子，茅草屋喔，以前親戚朋友都來幫忙，不用錢的，就在那裏吃飯而已，以前都會這樣子互相幫忙，我們原住民就是這樣，很團結，今天要蓋什麼房子，全部過去幫忙，三天就做好了，小孩子全部過去吃飯，湊熱鬧，沒什麼好吃的，只有那個地瓜葉阿，還有竹筍阿.....我們這個年紀還有參加豐年祭，男生還要去海邊射魚耶，你沒有十條以上不可以參加吃飯耶。

筆者：現在很像很多講那個養生吼。

訪 E：這裡也可以種阿，養生不用灑肥料，我們也是常吃那種的，我自己也在種阿。

筆者：野菜都種的出來嗎？還是有什麼菜是沒辦法種的？

訪 E：隨便種它就隨便長出來，不用太照顧它，不用像現在灑肥料，它自己會長。

筆者：叔叔會覺得說要吃野菜才是阿美族人？

訪 E：會阿！有的平地人，去找那個原住民的菜去種，那個不會生蟲阿，它種下去是自然的阿，蟲也不敢靠近，如果高麗菜種下去，明天早上什麼蟲都在那邊，你沒有噴藥它也不會長的漂亮，有的平地人老頭子喜歡爬山去種菜，在北部他們說他們自己種的菜沒有灑肥料，沒有噴藥，自己吃，平地人耶，他們也在學習吃，在養生，以前是老人家隨便吃隨便年紀又那麼大，都七八十歲內，現在哪裡有，現在五六十歲什麼癌都來了，什麼癌一堆堆，痛風的痛風.....其實原住民喜歡做酒，他做的酒吼釀的酒那個酒精不會很高，有的是小米酒有的是用糯米飯去做，用糯米飯做的，放一點那個什麼藥，就變成酒了。

筆者：阿美族是一起都市嗎？

訪 E：對阿！都一起來阿，大家都揪一揪來，因為我們阿美族比較團結，大家會一起。

筆者：這樣叔叔下班會先去採野菜嗎？

訪 E：不一定啦，有菜就媳婦在煮，不管，會比較喜歡煮湯就是了，習慣了，其實吼你從小沒有在學習吃這個原住民的菜吼，你長大吼沒有習慣，你看我們原住民沒有帶那個眼鏡，所以時常吃那個苦的菜。

筆者：吃那些菜會不會覺得身體比較好？

訪 E：對！會！現在是講養身啦，那我們阿美族本來就這個吃法。其實吼我在想吼，以前的老頭子都很壯喔，我公公九十五歲走的，很壯喔他是打獵的，現在也不能當獵人了，現在不能打獵。

.....
訪 E：其實從這裡台中到高雄阿，到台北基隆還可以吃喔，花蓮還可以台東，

那個地方那個海菜還可以吃，這裡的吼貝殼那個什麼不能吃，汙染了，現在我們都沒有去撿了，怕有汙染，這邊工廠很多嘛，像我那個大兒子他說我們不能在吃這個什麼野生的芋頭啦，那邊有汙染了這樣，別人的是白色的，野生的是這種顏色，很像蛋黃內，真的！現在不敢吃了，以前都吃耶，那個小九孔，還有長在我們三仙台那邊喔，好幾種貝殼，你該學習的很多，還有好幾種海菜內，好幾種都可以吃，有紅色有紫色的，不是說一種，有好幾種，有青色的有綠色的，都還認得阿，我們時常吃，還有海邊的那個，什麼蟹阿，很會跑耶海邊的，不是那種三點蟹耶，小小的黑色的很會跑耶，看到了就跑，那是奧運的，還有海邊的青蛙，也是一種魚，野生的也可以吃，我們講海邊的青蛙，牠的眼睛也會凸出來，藏在破浪石裡面的那個，看到拿還是吃阿，還是會想要拿.....已經兩年了沒有溫仔魚，今年都沒有抓到，那個賣魚的老闆他們在抓沒有，他們六月開放抓嘛，三個月了沒有，真的阿，現在抓魚就很難抓，年紀大了又怕浪了，以前年輕的時候都不怕浪，現在風一來就怕了。

筆者：大概多久會出港一次？

訪 E：都吃那個野生的地瓜，好幾種阿，地瓜好幾種顏色，平地人的地瓜都是用灑藥的，灑農藥，我們都沒有，他現在耕田喔，他準備要種的時候吼萬靈丹放下去，那個藥吼底下放下去，地瓜種下去的時候，他那個地瓜好漂亮，什麼蟲都不會去，為什麼！它下面有毒性嘛，山上地瓜原住民亂種阿，它那個都有蟲去挖去吃，那個才是野生的地瓜，那個才好吃，現在別人很發達，種下去吼這麼大，吃吼好吃喔是肥料的原因阿，它灑肥料的時候很豐富嘛，野生的就小小的，那個比一比那個野生的是比較好，比較沒有那個毒性.....其實你要學習吃原住民的菜。