

在這次復名活動的訪談中，潘爺爺提到了曾經受邀去宜蘭主辦為期一星期的噶瑪蘭美食饗宴，饗宴中有三百多道傳統美食，其中，因為噶瑪蘭族的祖先刻苦耐勞，所以光能食用的野菜料理就高達一百多種，剩下的就是水果、溪邊的小魚小蝦、海菜、螺類、貝類…等。

野菜部分，因為剛遷移到新社的祖先們，生活(清苦)並不富裕，所以部落的長輩們(看到田區或山區)有甚麼菜就吃甚麼，有甚麼煮甚麼。常見的烹調方式是(把菜放在一起)煮湯，直到最近才開始有用油來炒，配料則以小魚乾及鹹豬肉為主，。最後用鹽巴及辣椒水做基本的調味。

早期生活困苦，(每天到很遠的山區開墾，為了節省時間,通常中午都不會回家吃飯，常常就帶著白飯和鹽巴和辣椒就出門工作。到中午時，就地取材,有時候是西邊的過貓菜,或野芹菜,只要洗乾淨,就隨意搓揉一下,加鹽巴酒可以時用了。)即使到中午族裡的長輩仍然留在田裡工作，有時天氣太熱，因此很容易中暑，後來，長輩發明一道至今還是家常菜的料理「冷水蔬菜湯」,冷水蔬菜湯的材料有橘子、柚子、香蕉、番茄、秋海棠、藤心…等，食材隨意加減(找到甚麼時才就吃甚麼)，把這些食材隨意搓揉,加鹽辣椒及水,就是一道非常美味的美食。這道料理好消化、高維他命又降火，讓族裡長輩即使在太陽下工作，也不容易中暑脫水。

此外，還有一道潘爺爺必須讓我們知道的保健秘方「橘子盅」，橘子去頭後，呈現碗狀，將裡面果肉絞碎與鹽巴和再一起後再食用，不只能補充維他命，還可以止咳化痰，這種處理方式有別於漢人將橘子烤熟，再烘烤的過程中其實已經破壞橘子大量的營養成分，而這些都是族裡長輩的生活智慧。