

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：
原住民傳統特色小吃

作者：
曾婕威。國立內埔農工。家政科三年級
陳采蓮。國立內埔農工。家政科三年級
涂陳真。國立內埔農工。家政科三年級

指導老師：
高雲 老師

壹 ● 前言

原住民開朗的個性總帶給每個人歡笑聲不斷，加上他們的傳統文化都各具特色，他們的習俗是祖先代代所相傳下來傳承給每個人，其中最明顯的就是原住民的傳統特色小吃，俗話說：「靠山吃山，靠海吃海」，反映著原著民的飲食文化，大都是仰賴採集和狩獵維生，靠著先人的智慧去創造出一道道特色美食，至今流傳到現在依然未變，原住民特色小吃很特別，吃過一次總會讓人印象深刻，其製作過程不禁讓人好奇，為何總是讓吃過的人一再回味呢？現代人對於吃越來越注重養生與美味，在眾多美食競爭之下，要如何去發揚原住民的傳統特色小吃，好讓更多人知道它的魅力所在，就讓我們一同去掀開原住民特色小吃的神秘面紗，並分享給大家。

貳 ● 正文

一、原住民傳統食物

原住民傳統食物是先人所傳下的美食，各族都具有其特色，每一族的傳統食物都不同，名稱也很特別，還沒嚐鮮就先被名字給所吸引，表(一)分別介紹原住民族群的主食及較特別的傳統食物。

表(一) 原住民主食及傳統特色小吃介紹

族群類別	主食	傳統食物
泰雅族	小米、玉米、甘藷	思模、打麻面
太魯閣族		香蕉糯米粽
賽夏族	粟、玉米、旱稻、甘藷	河糰、野花涼菜
布農族	小米、玉米、粟、芋頭、甘藷	小米飯、布農粿
鄒族		錮魚、竹筒魚
阿美族	小米、旱稻、甘藷	阿里鳳凰、石頭火鍋
卑南族		竹筒飯、以娜香飛
排灣族	粟、芋頭、旱稻、甘藷	奇拿富、初露客
魯凱族	小米、芋頭	阿拜、南瓜燒肉
達悟族	小米、芋頭、甘藷	飛魚湯、芋頭糕
邵族		刺蔥雞湯、奇力魚乾
噶瑪蘭族	小米、玉米、旱稻	糯米糕、習勞
賽德克族	-	-
撒奇萊雅族	-	-

二、原住民傳統食材的營養價值

原住民常見的主食有：小米、糯米、玉米、芋頭、甘藷；副食多以豬肉為主，用來包裹食材的大多是假酸漿葉、月桃葉等。不同食材中所含的營養價值都不一樣，對人體的益處也會有所不同。簡單介紹原住民食材的營養價值如下：

表(二) 原住民食材的營養價值

分類	食材	營養素	優點
主食	小米	維生素 B、維生素 E、膳食纖維、鈣、鐵、蛋胺酸、色胺酸。	健脾益氣、利小便、解毒、除熱、治反胃嘔吐、脾胃虛熱等。
	糯米	醣類、維生素、鈣、磷、鐵、鉀。	助於恢復活力、提升食慾、協助澱粉與脂肪代謝、禦寒、滋補作用。
	玉米	蛋白質、維生素、胡蘿蔔素。	降糖、降壓、利尿、促進膽汁排泄。
	芋頭	澱粉、醣類、維生素、纖維質、菸鹼酸、胺基酸。	含氟較高可潔齒防齲、治牛癬、燙傷、也是種防癌食品。
	甘藷	蛋白質、脂肪、醣類、維生素。	補中益氣、合血生津、通便秘、寬腸胃、治乳少、氣血虧虛等。
肉類	豬肉	蛋白質、脂肪、維生素、礦物質。	潤腸胃、豐體肌、生津液、擇皮膚、還有機鐵可預防貧血。
其他	花生	蛋白質、醣類、鈣、鐵、磷、硒、維生素。	治反胃、燥咳、腳氣、乳汁不足、增強記憶力。

三、原住民傳統特色小吃

說到特色一定有別於其它不同的地方，原住民傳統特色小吃不管是在食材用料上，烹調製作上都有它的文化特色，在哪些重要慶典會有它的身影？各族對於特色小吃各有不同的含意，在眾多傳統特色小吃中，我們挑出其中四種作分析與推薦，分別是：奇拿富、竹筒飯、石頭火鍋和阿里鳳凰。

(一)月桃飄香 - 奇拿富

「奇拿富」在以往只有豐年祭典或節慶、貴族婚禮、小孩出生命名、消災祈福、遠行或從軍，才會出現的傳統美食，現今演變成招待賓客最普遍的食物，也是最受歡迎的美食之一。

「奇拿富」在各個族群裡的名稱都不相同，例如：卑南族稱「銀那費 In Na-Fe」，阿美族稱「法鄂斯 -Fa -us」，排灣族就稱「奇拿富」。「奇拿富」特別的是所包覆的葉子，有假酸漿葉及月桃葉這二種，尤其是假酸漿葉，原住民採集它的嫩葉川燙去除去異味後包裹在食材裡，具有幫助消化的功能。外層則用芒草葉、甘蔗葉、牧草葉或者是蘆葦葉包裹，也可改用麻線、棉線、尼龍繩來綁束固定，比較傳統的方式則是用曬乾的月桃細柄來綁束。



圖(一) 奇拿富

資料來源：探訪祖靈驛站 - 大武山民宿

1. 食材內容有：小米、山豬肉、芋頭粉，假酸漿葉，甘蔗葉，鹽，味精。
2. 製作過程：將豬肉切成小塊，小米洗淨後拌入豬肉，加入適量的芋頭粉攪拌，放少許的鹽、味精調味，加水攪拌均勻備用。把假酸漿葉交疊，將拌好的豬肉取 3 至 5 塊排放捲成 10 公分長條狀，再用甘蔗葉包裹用麻繩綁緊，放入熱水中煮 40 分鐘即可食用。



圖(二) 奇拿富可切成壽司狀食用
資料來源：i-Part 愛情公遇



圖(三) 包裹奇拿富的月桃葉
資料來源：便利屋 お一みん ★沖繩☆糸満★

(二) 淡淡竹香 - 竹筒飯

「竹筒飯」的由來相傳源自於原住民慶典活動中的一種米食的料理。也是太魯閣族和卑南的特色小吃之一。「竹筒飯」可分為甜、鹹二種，依個人喜好製作自己喜歡的口味，製作竹筒飯要選用新鮮的竹子飯中才具有淡淡的竹香，一般會選用孟宗竹和桂竹。「竹筒飯」大都用桂竹來製作，因為桂竹內壁有一層竹膜，經過烹煮之後竹膜會包覆在飯上，敲開後輕易就可撕下，吃時連整個竹膜一起食用，風味絕佳。一般傳統筒飯是不添加任何佐料，放入的只有糯米及水，主要是在食用時可充分享用竹子的清香，而且可以依個人喜愛沾不同的醬料，如黑糖、砂糖、甜辣醬或是麵茶粉等，而創造出不同的個人風味與特色的「竹筒飯」。

1. **食材內容有：**新鮮桂竹、月桃葉、棉繩、糯米、水；亦可加入各式餡料。

2. **製作過程：**將桂竹砍下，鋸成一節節的竹筒。每節竹子保留一個底部，另一端則為開口。將每節竹子稍作清洗，把洗好的糯米從開口處放進去，不要塞得太緊約裝 8-9 成滿左右，並且加入適量的水分。將開口封好放入蒸籠中約蒸 1 小時後完成。食用時直接將竹節部分敲擊讓竹筒裂開即可。



圖(四) 竹筒飯
資料來源：天津國青國際旅行社



圖(五) 有放入餡料的竹筒飯
資料來源：E 假海南旅行網



圖(六) 採用新鮮竹子放入蒸籠中蒸煮
資料來源：三面生活

(三)妻子的愛心便當 - 阿里鳳凰

「阿里鳳凰」也稱為「阿美糕」，是阿美族的傳統特色小吃，也是阿美族的傳統便當之一。以往阿美族婦女都必須學習的一項技藝，在傳統的社會中，丈夫出外耕耘或是狩獵，妻子就會為心愛的丈夫蒸煮「阿里鳳凰」。也有另一種說法是，當阿美族人在出海捕魚前，會先祭拜海神以求平安歸來及滿載而歸，因此將糯米放入編織好的容器中，蒸熟後投入海中來祭拜，也成為「阿里鳳凰」的由來。



圖(七) 編織而成的阿里鳳凰外觀
資料來源：台東牧童呆人 - 新浪部落

「阿里鳳凰」的外層是用林投葉編織而成，將林投葉邊緣的刺去除才可進行編織，編織成魚籃狀，就是「阿里鳳凰」的特色。

1. 食材內容有：糯米、魚肉、豬肉等食材。

2. 製作過程：取兩片長短、寬度相同的林投葉，先去除邊緣的刺，在除去葉脈，準備 4 片。2 片一組作編織成魚籃狀。放入糯米及餡料蒸熟就成為阿美族妻子的愛心便當了。



圖(八) 林投葉

資料來源：焦糖與咖啡 - Yahoo 奇摩部落格



圖(九) 蒸熟後的阿里鳳凰

資料來源：♥ C'est La Vie ♥ - 痞克幫

(四)檳榔葉鞘 - 石頭火鍋

「石頭火鍋」是早期原住民在山上工作打獵，因沒有鍋子而發想出來的特殊烹飪文化。運用先人的智慧的「石頭火鍋」鍋子是用檳榔的葉鞘所做成，既天然環保又可重複使用，也有人說為何不用椰子的葉鞘，那是因為椰子的葉鞘纖維沒有檳榔來的厚所以容易破的關係。加熱的方法就是撿取河裡的麥飯石或是蛇紋石，內含豐富的礦物質，燒紅之後放入鍋中加熱烹煮。



圖(十) 石頭火鍋

資料來源：Summer' Trip - 痞克幫

「石頭火鍋」的食材大多以就地取材為主如：魚肉類、野菜、藤心、山棕心、南瓜鬚、蕨類等而且火鍋吃完水還是在滾，是一道讓人驚奇和身心都能暖和的傳統特色小吃。

1. 食材內容有：魚肉類、海鮮、蔬菜，也可依個人喜好放入想吃的食材。

2. 製作過程：準備好檳榔的葉鞘，做成鍋子(如圖十一)，把所有食材都放入葉鞘中，加水蓋過食材，再將燒紅的石頭，放入葉鞘鍋中加熱煮熟即可。



圖(十一) 檳榔葉鞘做的鍋子

資料來源：歡迎來到 Flickr - 相片分享



圖(十二) 加入燒紅的石頭烹煮

資料來源：歡迎來到 Flickr - 相片分享

四、如何去發揚原住民傳統特色小吃

隨著時代的變遷，人們對於「食」這方面已不可或缺，且越來越著重養身，現今的美食已多到數不清，要如何在眾多美食競爭中發揚傳統特色小吃，讓傳統特色小吃在市場上占有一席之地，是未來需要努力的方向，希望能讓更多人了解其魅力及美味。在族群中，傳統特色小吃是非常受歡迎的，但到了一般市面上極少數人知道它的美味，我們認為要朝以下兩個方向去經營與推廣。

(一)創意改良：

可在傳統小吃中將食材做更換，改良它，例如：「石頭火鍋」的湯頭通常都放入魚肉、海鮮、蔬菜類熬煮而成，使湯頭變的更鮮甜美味，而現代人越來越注重養身，換個食材我們可在火鍋中加入一些中藥材，枸杞、人參等有益滋補身體的食材來做改良，也可將「奇拿富」、的內餡做成素食與葷食這樣人人都可享用到傳統小吃。既吃得到它的健康、創新也保有傳統小吃原先的特色。

(二)精緻化：

除了將以上將食材改良外，我們把原住民傳統小吃精緻化透過網路和一般銷售來進行訂購，我們可納入各族原住民具有代表性的特色或是圖騰，做為原住民傳統特色小吃的外包裝也可加上原住民傳統的編織，讓光顧的顧客或是流覽商品的人眼睛為之一亮，而商品的獨樹一格也會讓大眾加深對它的印象，慢慢的打響知名度後，藉由這些顧客，做為商品最好的宣傳，讓原住民傳統特色小吃發揚出去。

參 ● 結論

從一開始的原住民傳統食物介紹、原住民食材其營養價值及原住民傳統小吃的特色和如何去發揚它，經過了多次的資料統整，讓我們了解原住民傳統特色小吃的特別，製作過程中也讓每個人都能嘗試做出原住民傳統小吃，多了份趣味，也更深入一層了解原住民的傳統飲食文化特色有別於一般大眾小吃。希望在未來的日子，我們可以將此次撰寫小論文的心得，作為日後延伸發展的方向，把原住民傳統特色小吃做出更具體有效的推廣策略方案，將原住民的傳統特色小吃耳目一新，把原住民的飲食文化為人們帶來的新感受。

肆 ● 引註資料

一、書籍

- (一) 白石 (2006)。食物密碼。百善書房。
- (二) 鈴木·質 (1994)。台灣原住民風俗誌。臺原出版社。

二、網路資料

- (一) 網站名稱：探訪祖靈驛站 - 大武山民宿。日期 2010 / 10 / 16
<http://www.shop2000.com.tw/大武山民宿/>
- (二) 網站名稱：i-Part 愛情公遇。日期 2010 / 10 / 19
<http://www.i-part.com.tw/>
- (三) 網站名稱：便利屋 おーみん ★沖繩☆糸満★。日期。2010 / 10 / 11
<http://oumin.ti-da.net/d2010-01.html>
- (四) 網站名稱：天津國青國際旅行社。日期 2010 / 10 / 20
<http://www.lechuyou.com/Default.aspx>
- (五) 網站名稱：E 假海南旅行網。日期 2010 / 10 / 20
<http://www.ethainan.com/>
- (六) 網站名稱：三面生活。日期 2010 / 10 / 21
<http://www.sanyashenghuo.com/>
- (七) 網站名稱：台東牧童呆人 - 新浪部落。日期 2010 / 10 / 24
<http://blog.sina.com.tw/tt0910148289/>
- (八) 網站名稱：焦糖與咖啡 - Yahoo 奇摩部落格。日期 2010 / 10 / 24
<http://tw.myblog.yahoo.com/>
- (九) 網站名稱：♥ C'est La Vie ♥ - 痞克幫。日期 2010 / 10 / 24
<http://ru76803.pixnet.net/blog/post/28653378>
- (十) 網站名稱：Summer' Trip - 痞克幫。日期 2010 / 10 / 30
<http://janotts.pixnet.net/blog>
- (十一) 網站名稱：歡迎來到 Flickr - 相片分享。日期 2010 / 11 / 02
<http://www.flickr.com/>