



1 紅糯米富含花青素，是一般白米的 17 倍

花蓮食地訪查 找回原汁原味

作者：王義善 助理研究員、
孫正華 助理研究員、
劉興榮 副研究員兼課長、
曾惠真 研究助理
農業推廣課
農業經營研究室
電話：(03)852-1108 轉 1906

前言

現代人的餐桌上，不乏進口食品，琳瑯滿目。根據農委會資料，2015 年台灣的糧食自給率僅 31.37%，這代表我們餐桌上的食物只有三成是來自我們的土地。2017 年 2 月的農產進口較前年增加 33.6%，也就是說我們仰賴進口食品越來越重。因此，本場近年來致力推動產地消政策，除希望藉此拉近產地與消費者的距離，讓食物里程數縮短外，更創造出在地的飲食新美學。

花現土地與食物的美好

花蓮除了擁有天然的自然環境，也孕育了許多豐富的農產品及原住民特色作物，為了推廣這些美好，本場積極向外找尋通路，將東部的好食材讓更多人知曉。媒合大型企業，讓他們帶領團隊從西部越過中央山脈至花蓮實地訪查，本場范美玲場長亦率同仁，與其拜訪特色的原住民部落。



原住民農產業

花蓮食地訪查 找回原汁原味

花蓮農改場團隊一路驅車南下，從玉里鎮織羅部落到光復鄉的邦查有機農場、太巴塢紅糯米生活館，實地踏訪東部具有原住民特色的傳統作物，如葛鬱金、苦茄、紅糯米與原住民野菜等。

直接到產地，看到食材生長的環境摸到長出他們的土地，從研究人員口中得知每種作物它們特有的生產環境與栽培模式，親身體驗才知道大地廚房的多樣。希望透過地產地消的消費模式，促使企業能強化地區農產品與消費者的連結，這樣不只可以促進在地農產業經濟，也能透過如此行銷，讓大家更能感受到台灣土地與食物的美好。

挖出部落阿嬤的好料

沿著花東縱谷公路台9線，彎進夾在海岸山脈與中央山脈的193號縣道，距離花蓮市區一個半小時的車程就可以抵達織羅部落，這裡又稱春日部落，是個阿美族部落。織羅部落主要是以水稻為經濟作物，近年來，本場積極輔導織羅部落轉型水稻有機耕作外，部落也發揮創意，利用不同的糙米、小米、紅糯米及黑糯米，組成一幅一幅特殊圖騰的稻米繪圖，像是稻米在跳舞般，而與舞米合稱為「織羅三寶」的部落名產還有金多兒筍和葛鬱金。

2



走入織羅部落旁的海岸山脈間，蘊藏著一種叫做金多兒筍的天然資源，生長在七百公尺以下，原生在較為坡壁上，外觀介於我們所認識的箭竹筍與桂竹筍之間，金多兒筍的料理方式跟其他竹筍類似，而當地也會利用竹子來搭建屋子，可說是一物兩用。織羅三寶押箱寶是葛鬱金，它擁有有豐富的澱粉，更是早期太白粉的製作原料。

多年前，部落開始從自己土地，復耕好久不見的葛鬱金，因為葛鬱金先天上占盡優勢，擁有非常優良的生長特性，不必在栽培管理或農藥施肥上，多費苦心，只要適當的栽培，就可以生長得很好，是一種很適合有機栽培的作物。葛鬱金主要是利用植株地底下的淡黃棒狀塊莖，來加工而成葛鬱金粉，多用於勾芡，也可以整支直接蒸熟來當作零嘴食用。

據部落表示，從食安風暴後，從鮮食的葛鬱金到天然無添加物的葛鬱金粉，廣受消費者的歡迎，除了推廣織羅三寶外，部落成立了產業推廣中心「春日禮辦供處」，提供教導部落



3



4



技藝、交流傳承、及展售等多元功能，藉由帶著訪客慢遊部落，才能深刻體驗到部落農業的特色文化，而讓地方產業永續發展。

把土地的野吃下肚

邦查 (Pangcah) 是阿美族人對自己的自稱，他們是台灣最會食用天然植物資源的原住民，又稱為吃草的民族。光復鄉有一個邦查農場，是由本地阿美族青年農民蘇秀蓮所創立。這裡的耕地，除了一般常見的季節性蔬菜、瓜果及雜糧之外，更是復興推廣阿美族食用野菜的基地。農場內設有種植野菜的保種圃，在保種圃裡面，可見許多阿美族的傳統野菜，例如樹豆、苦茄、龍葵及路蕎等。

其中苦茄又稱為原住民的苦瓜，成熟期的紅色顯得更小巧玲瓏，味苦後回甘，會讓人難以忘懷，是花蓮才特有的阿美族滋味。野菜就是原生在這片土地的植物，原住民懂得善加利用這些隨處可得的天然資源。不過野菜都有自己的原味，與我們所認識一般蔬菜平和的味道不同，呈現每種不一樣野菜的個性。

不過要如何讓消費者接受野菜的原味，邦查農場做出了努力，記錄每種野菜背後的故事、種植的技巧以及多樣的美味料理方法。近年來，農業受環境變遷的影響很大，但野菜對於環境的適應性強，保種野菜不只是能夠保留阿美族傳統的採集智慧，同時因應未來氣候糧食做準備。



無法隱藏太陽神之味

距離邦查農場不遠，有個太巴塢紅糯米生活館，同為阿美族人，在阿美族的部落傳說裡面，阿美族的祖先 Lalakan 和 Cawci 結為夫妻時，據說是因為頭一胎生下來的孩子是蛇，夫妻倆傷心欲絕，乞求太陽神 Ina (阿美族語母親之意) 的幫助。太陽神回應 Lalakan 和 Cawci 夫妻，天上送來裝有紅糯米、箭竹與芒草的竹筒，把紅糯米吃下肚的夫妻倆，不久之後，就生下孩子，而阿美族的族群慢慢繁衍開來。

早期只有部落重要的婚喪喜慶或者是祭典，才能蒸煮紅糯米，以感謝祖靈之意。不過紅糯米各家都藏有不同的種原，起初每戶人家所種植出來的紅糯米外觀顏色或栽種管理方式各個有所不同。

- 2 織羅部落舞米結合糙米、小米、紅糯米及黑糯米的稻米繪圖
- 3 織羅部落傳統特色作物葛鬱金
- 4 探訪葛鬱金的栽培產地
- 5 品嚐阿美族特殊風味苦茄
- 6 苦茄成熟期的紅色顯得更小巧玲瓏，味苦後回甘



原住民農產業

花蓮食地訪查 找回原汁原味



本場為了協助部落傳統作物能夠回來，擲入十餘年的光陰，將本來混雜品質不一的 50 多個種原，選育出性狀穩定、植株生長整齊與產量高的「花蓮 22 號」紅糯米。稻穀上長長的穎芒，是紅糯米的標準配備，因為這特殊的外觀，又叫做天使的翅膀。去殼後，硃紅色的糙米層是吸引人的亮點，本身富含花青素，抗氧化能力是一般米的 17 倍，與白米一起混煮不失為養生保健的好選擇。「太巴壠紅糯米生活館」是以祖屋的搭建方式打造，這裡不只是行銷農特產品的平台之外，也是了解阿美族的採集文化，串聯紅糯米的農耕一連串部落廚房體驗的中心。

吃在地護土地

本場希冀推動企業的责任消費第一步為守護食安，協助相關產業建立農地到餐桌的安全體系，讓民眾享受在地農產品同時，食得安心安全。第二步透過消費保護環境，鼓勵地產地消來減少食物運送的碳足跡，並提高糧食自給率，達到環境維護的責任。倡導消費者享用在地食材，提供優質安全衛生的國產品，同時也是對農民的強心劑。

期許民眾能透過不一樣的銷售通路，深刻體驗到台灣農業生活與原民部落文化所交織出來的在地感動。就此增加國人對在地農產品之



認同外，亦能親身感受與土地實質的連結，感受作物的靈魂、聆聽部落的故事，讓多元行銷通路結合部落文化、地方經濟及自然環境達到平衡，建立良善的供應鏈，共創農業的永續價值。

結語

本場積極地協助農民朋友洽談直銷平台、大小通路及媒合企業，日前更與花蓮觀光飯店合作，聯手推廣養生食材當歸、丹參、紅糯米等特色農產品。希望藉由大型企業的來訪，除了深入產地，了解在地食材之外，范美玲場長也期望於未來能增加合作機會，把在地農產品的好帶給消費者知道。🌱

7 邦查農場蘇秀蓮的野菜尋奇

8 太巴壠部落結合阿美族飲食文化，推出當地特有的紅糯米風味餐

9 太巴壠紅糯米生活館農產品介紹