



原·味 — 阿美族野菜文化

／ 苜蓿農園 林 怡

阿美族，自喻為「吃草的民族」。由於其居住地之自然環境資源豐厚，已發展出獨特的野菜文化。野菜成長過程沒有使用任何農藥，在現今講究生機飲食的時代，阿美族人食用野菜經驗，殊值得我們參考及重視！



黃藤不僅藤心可食用，剩餘的老莖部分也可編織成藤椅、藤籃、藤條等家具及日常用品，CP 值超高。

在地理位置上坐擁東海岸平原的阿美族，憑藉著其對野生植物的辨識能力與料理技巧，讓阿美族人擁有 2 百種以上的野菜佳餚。

十心菜—阿美族的珍饈美饌

「十心菜」是阿美族野菜中最具代表性的美食。所謂「心」，指的是植物的嫩莖。傳說中阿美族信奉的海神忌諱綠色的葉菜，因此阿美族人在祭典時期不會吃葉菜類。「十心菜」包括：黃藤心、林投心、

芒草心、月桃心、檳榔心、山棕心、甘蔗心、鐵樹心、椰子心和臺灣海棗心等。尤其是黃藤心，搭配小魚乾能做出藤心排骨湯，湯頭帶著淡淡的藤香，清澈又不油膩，嫩心部位富含纖維質，可促進腸胃蠕動，對人體健康很有幫助。亦可煮成藤心紅燒肉、涼拌沙拉及黃藤茶等，民間盛傳其煮水飲用有助降低高血壓。黃藤心是阿美族人祭典與過年時料理之必備食材，且摘取藤心後的老莖部分可編織成藤椅、藤籃、藤條等家具及日常用品，真可謂是 CP 值最高的野菜。



因長年砍伐，已少見自然生長的黃藤；黃藤全株都披覆堅硬且銳利的倒鉤長刺，採收時需全副武裝保護。

早期從海岸至山區都可以發現到黃藤的蹤跡，惜因長年遭採收砍伐，已很少看見自然生長之黃藤。另外，由於黃藤全株皆披覆堅硬銳利之倒鉤長刺，因此，採收時需全副武裝保護，以避免被倒鉤利刺所傷。

「十心菜」除可供作食用外，在早期醫學不發達的年代，少數還有藥用功能：譬如把黃藤心烤軟後，直接敷在臉頰上，可減緩牙齒疼痛；月桃心可當驅蛔蟲藥，口感如口香糖。這些「偏方」雖然沒有科學證據證明其確有療效，但在阿美族社會中，早已被普遍使用。

樹豆—原住民的威而剛

在阿美族部落周邊可見到高約 1 至 2 公尺開著金黃色小花的樹豆，其是很耐旱、耐貧瘠的植物。阿美族人祖先認為樹豆繁殖能力很強，意味著子孫能繁衍延年，於是鼓勵族人多加種植，被認為是一種吉祥物。

樹豆結綠色豆莢，其豆子模樣飽滿肥潤類似毛豆，採收後曬乾可貯存很久。據



樹豆是很耐旱耐貧瘠的植物，其熬煮成的湯，別有一番滋味。



阿美族人每年都要吃箭竹筍，搭配三蔬清炒的箭竹筍爽脆可口。

說樹豆含有大量鋅及礦物質，對攝護腺及胰臟有益，故早期阿美族人就知道將樹豆和山豬骨頭熬煮成湯（俗稱「勇士湯」），供上山打獵的勇士享用，吃了後就會具有神奇的力量。樹豆烹煮前需先泡水浸軟，再加上其他配料（如排骨、雞肉等）熬煮熟爛，起鍋前加入少許芫荽末、胡椒粉，別有一番滋味。

近年間因樹豆產量降低，供不應求；農委會、花蓮及臺東農改場於近年間極力

推廣樹豆有機栽培技術，以更提升樹豆產業的經濟效益。

箭竹筍—老饕爭食的美味野蔬

每年清明節前後 1 個月，從山林冒出來的箭竹筍，是老饕競相爭食的美味野蔬，以花蓮光復鄉的太巴塢部落為主要產地。生長於低海拔山坡地的箭竹筍，是阿美族依賴甚深的生活材料，除嫩筍可供食用外，

箭竹的竹桿還可用來搭屋、圍籬牆、裝飾，以及做捕魚器具等。

箭竹筍苦中帶甘的特殊味道，令人回味無比。其吃法很多、料理方式簡單，阿美族人最傳統的吃法，是將整支連帶筍籐烤熟，富竹香原味，或切小段放入排骨湯、或搭配肉絲快炒等，不藥不肥，爽脆可口。



阿美族人稱之「巴吉魯」的麵包果，可燉煮、炸、炒、川燙及涼拌等，不僅深受阿美族人喜愛，也受一般民眾歡迎。

麵包果—令人垂涎的巴吉魯湯

每年到了7、8月間，在花東地區可以看到高約10至15公尺的麵包樹，其上掛滿了黃橙橙的大果實。果實猶如水果中的麵包，富含澱粉，直接烘烤後味道與麵包相似，因此得名麵包果，阿美族人稱之「巴吉魯」（Pacilo）。

富含粘稠汁液的麵包果肉很粘，需帶手套才方便料理。傳統料理方式是先用大鍋水將小魚乾熬煮出魚味後（或加入排骨

或雞塊等），再將削皮去心切塊後的麵包果加入燉煮入味即可；其金黃色甜鹹湯汁，總令人垂涎不已。最近有業者發揮創意，用炸的、炒的，甚至川燙後涼拌，意外受到歡迎，讓麵包果成為該餐廳招牌之「巴吉魯料理」。

飲食文化是簡單、豐盛而美好的阿美族，總以最簡單的調味及料理方式來處理野菜，讓食物的原汁原味得以充分呈現，真是不枉費大自然所賜予之食物禮讚啊！

（本文圖像皆由作者提供。）