



中華科技大學

航空服務管理系航空運輸研究所

碩士學位論文

原住民飲食文化帶動當地觀光之探究
-以尖石鄉泰雅族為例

An Exploration of How Indigenous Food Culture
Drives Local Tourism-A Study of the Atayal Tribe
in Jianshi Township

研究生：蔡馥薇

指導教授：李沛溱博士

中華民國一〇五年六月

中華科技大學航空運輸研究所
碩士班研究生
論文口試委員會審定書

碩士班 蔡馥薇 君

所提論文 原住民飲食文化帶動當地觀光之探究—
以尖石鄉泰雅族為例

經本委員會審議，符合碩士資格標準。

論文口試委員會

召集人：傅強公 (請簽名)

委員：傅強公 (請簽名)

賴文 (請簽名)

李沛濤 (請簽名)

指導教授：李沛濤 (請簽名)

(請簽名)

所長：李沛濤 (請簽名)

中華民國 105 年 07 月 01 日

誌謝

緣於母親多年來對泰雅族飲食文化的傳承，因此我也跟隨著母親的腳步從中學習；更希望碩士論文能以此題目來做研究。感謝指導教授的大力支持，讓我可以從我所了解的領域來做研究、感謝我的母親給予及教導我許多專業知識，使我很順利的完成此論文，另外，亦感謝耆老及遊客給予我寶貴的想法，訪談的過程中，真的得到很多不同的想法及心得。最終，期盼已久的這一刻來臨了，我的碩士論文寫作畫下了一個完美的句點。

首先，感謝指導教授李沛溱教授，教授在論文寫作時總是很細心的教導及鼓勵著我，當我在一片迷惘時指引我方向，讓我能順利的完成此篇碩士論文。接著，感謝專業的口試委員清華大學傅麗玉教授及本校觀光餐旅系賴文仁教授所給予的寶貴建議，讓本篇論文更加完善與充實，在此，對三位教授致上我最真誠的感謝！

最後，感謝我最親愛的家人外婆、母親、阿姨、舅舅、舅媽、妹妹及弟弟，在這碩士論文撰寫中，對我的體諒及包容，更感謝我的屏生媽咪常常開車載我上下課，論文上都不吝給我許多指點與鼓勵。也謝謝馥馥及李朵不管時間多晚，一通電話就能幫我分攤很多事情，讓我能專心寫作。還有能能總是默默的在背後支持著我。

在此，由衷感謝所有提攜、鼓勵及支持我的親朋好友，獻上真摯的謝意，謝謝你們！

蔡馥薇 謹致

中華民國一〇五年六月

中文摘要

台灣是多元族群的國家，具有多元文化的特色。有感於近年泰雅族飲食文化正慢慢地流失，身為泰雅族的我有責任負起飲食文化保留的傳承，因此進行本研究。台灣原住民族有 16 個族群，每個群族的文化各不相同。本研究以新竹縣尖石鄉泰雅族飲食文化為研究對象，採用質性研究觀點以文獻回顧法及深入訪談法加以整理探究，並透過相關文獻回顧進行研究與實證之用途。在訪談耆老及收集文獻的過程中，發現泰雅族傳統文化的體驗及泰雅族飲食文化中的基本特質包括就地取材食材新鮮及料理養生具生態環保價值。此外，研究中也發現泰雅傳統飲食具高度創意潛力，因此探討泰雅傳統美食對尖石鄉地區的觀光遊憩成為本研究的主軸。本研究以在地觀點深入探討紀錄尖石鄉泰雅族傳統飲食文化內涵以利文化傳承、以遊客觀點，了解泰雅傳統文化美食給遊客的感受，以利在地觀光發展以紀錄保存泰雅族部落飲食文化所蘊含的豐富自然資源及文化資源、以提升在地的文化發展與深度旅遊，引導大眾能體驗正確深入了解泰雅族文化，並親身至部落體驗及品嚐泰雅族傳統料理，在收集、調查、探究在地食材及傳統料理文化內涵與傳統民俗概況及如何帶動當地觀光的相關效益。本研究根據研究結果提出相關建議，可供相關單位發展原住民族部落在地飲食文化與觀光遊憩之參考。

關鍵詞：原住民、泰雅族、飲食文化、飲食特色、地區觀光

Abstract

Taiwan is a multicultural nation with 16 indigenous tribes each with their own distinct cultures. In recent years, the food culture of the Atayal has been disappearing. We hope through this research to pass down and create new indigenous food cultures. The subject of this study is an exploration of Atayal food culture research in Hsinchu's Jianshi Township using qualitative research methods, literature review, and in-depth interviews. We have conducted research and found empirical evidence through review of the related literature. In interviewing elders and collecting documents, we discovered that the essential qualities of traditional Atayal cultural experience and food culture include the following: healthy cuisine using local ingredients which are fresh and environmentally friendly. In addition, this research found that there is great value for village tourism in the traditional Atayal food culture, therefore an exploration of tourism and recreation in Jianshi Township area traditional Atayal food culture became the primary focus of this research.

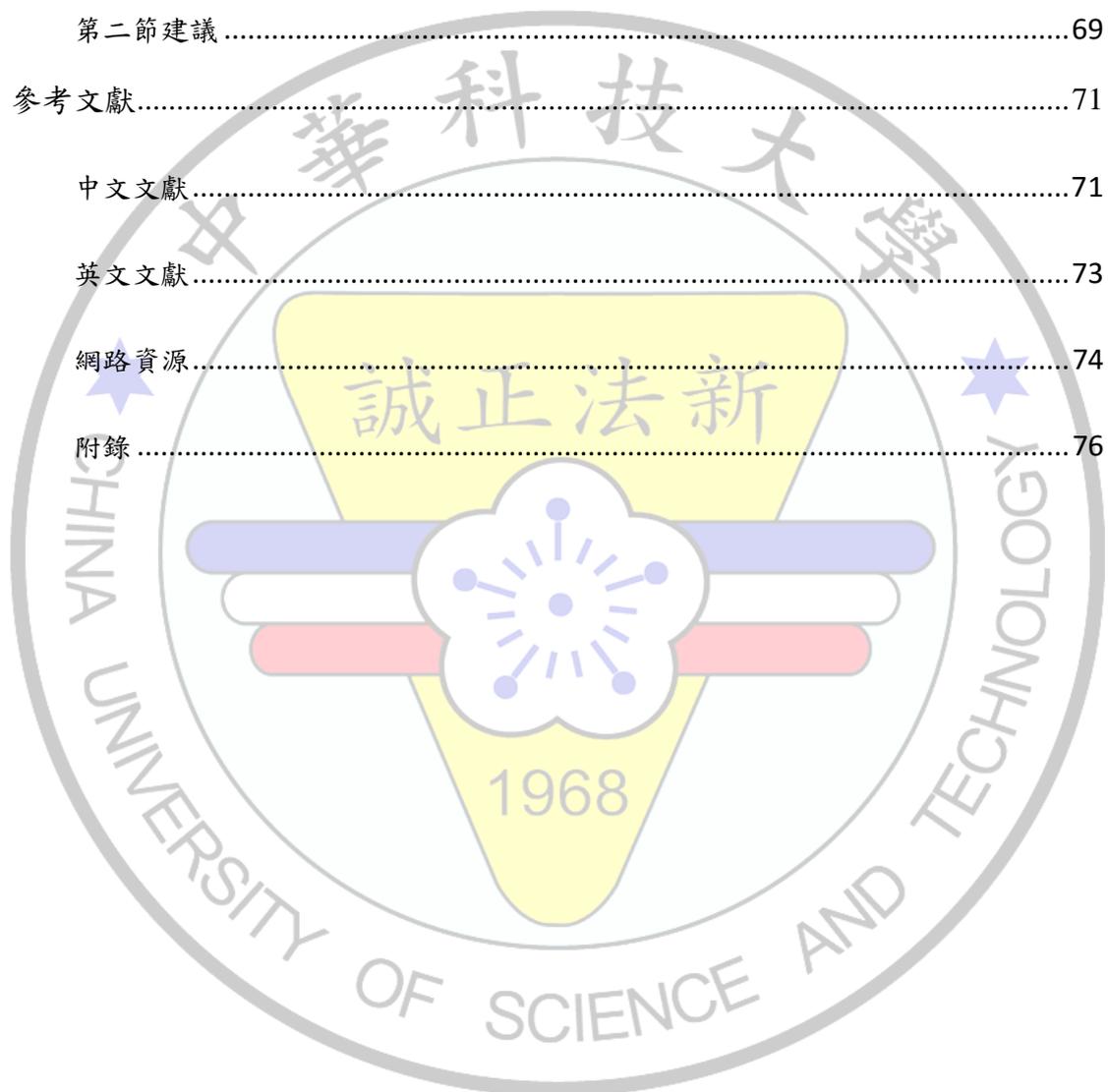
This study engages in deep exploration of local sights to record the meaning of Jianshi Township traditional Atayal food culture in order to aid in cultural continuation. Through collection of records and interview surveys, we explore and analyze local ingredients, the cultural significance of traditional cooking, the general state of traditional customs, and how to drive related local tourism in beneficial ways. From a tourism perspective, researcher wants to understand how tourists feel about traditional food culture in order to develop local tourism. At the same time, researcher hopes to record and preserve the abundant natural and cultural resources contained within Atayal tribal food culture in order to increase local cultural development and in-depth travel. This will guide more people to experience accurate and deep understanding of Atayal culture, personally going to villages to experience and taste Atayal traditional cuisine. This study proposes suggestions based on the research results and can provide these results to relevant institutions for reference in developing indigenous tribe local food culture and tourism.

Keywords: Indigenous, Atayal, Food culture, Food specialties, Local tourism

目次

中文摘要.....	i
Abstract.....	ii
目次.....	iii
表目錄.....	v
圖目錄.....	vi
第一章緒論.....	1
第一節研究背景與動機.....	2
第二節研究目的.....	2
第三節研究範圍與對象.....	2
第四節研究流程.....	9
第二章文獻探討.....	10
第一節泰雅族的起源與文化.....	10
第二節泰雅族的飲食文化.....	27
第三節尖石鄉的概況及觀光發展.....	36
第三章研究方法.....	48
第一節研究資料蒐集方法.....	48
第二節文獻回顧法.....	48
第三節深入訪談法.....	49
第四節參與觀察法.....	50
第四章研究結果.....	53

第一節部落耆老對於泰雅族飲食文化的觀點.....	53
第二節尖石鄉遊客對於泰雅族飲食文化的觀點.....	60
第五章結論與建議.....	67
第一節研究結論.....	67
第二節建議.....	69
參考文獻.....	71
中文文獻.....	71
英文文獻.....	73
網路資源.....	74
附錄.....	76



表目錄

表 1-1100 年原住民 16 族人口統計數	5
表 1-2101 年原住民 16 族人口統計數	6
表 1-3102 年原住民 16 族人口統計數	6
表 1-4103 年原住民 16 族人口統計數	7
表 1-5104 年原住民 16 族人口統計數	7
表 1-6104 年原住民 16 族人口統計數	8
表 1-7100-104 年泰雅族族人成長數	8
表 2-1105 年 1 月各村人口統計表	37
表 2-2100-104 年竹東鎮觀光遊憩遊客人口統計表新竹縣政府統計資訊服務網	38
表 2-3 尖石鄉一年四季農產品活動表尖石鄉天然原味旅遊護照	38
表 2-4 尖石鄉 7 村一村一特色	45

圖目錄

圖 1-1 泰雅族地理分佈圖	3
圖 1-2 台灣原住民族各族群 100-104 年人口變化	4
圖 1-3 研究流程圖	9
圖 2-1 我的曾祖母的照片	14
圖 2-2 刺於額頭的額文	15
圖 2-3 成年男子刺於下巴的頤紋	15
圖 2-4 成年女子刺於面頰兩側的頰紋	16
圖 2-5 文面主要的工具-排針	16
圖 2-6 文面主要的工具-木槌	17
圖 2-7 文面主要的工具-刮血器	17
圖 2-8 文面主要的工具-炭粉盒	18
圖 2-9 泰雅族男女服飾	21
圖 2-10 泰雅族男子無袖長衣	22
圖 2-11 泰雅族男子無袖短衣	22
圖 2-12 泰雅族長衣	23
圖 2-13 泰雅族男子含袖套長衣	23
圖 2-14 套袖兜襠護腳	24
圖 2-15 泰雅染織	25
圖 2-16 泰雅染織	25
圖 2-17 吹奏口簧琴	27
圖 2-18 泰雅族火烤食物	28
圖 2-19 泰雅族祖靈祭所祭拜食物	29
圖 2-20 泰雅族祖靈祭所需準備食品	30

圖 2-21 泰雅族傳統日常飲食食材	36
圖 2-22 尖石鄉名由來的尖石	37
圖 2-23 景點導覽圖	39
圖 2-24 尖石岩	40
圖 2-25 北角吊橋	40
圖 2-26 尖石鄉原住民文化館	40
圖 2-27 錦屏大橋	41
圖 2-28 青蛙石	41
圖 2-29 宇老觀景台	41
圖 2-30 馬里光瀑布群	42
圖 2-31 李嶼山古堡	42
圖 2-32 軍艦岩	42
圖 2-33 鎮西堡神木群	43
圖 2-34 鴛鴦谷瀑布	43
圖 2-35 北得拉曼巨木群	43
圖 2-36 霞喀羅古道	44
圖 2-37 司馬庫斯	44
圖 2-38 泰雅風味便當	46
圖 2-39 泰雅風味下午茶	46
圖 2-40 南瓜糕	46
圖 2-41 山胡椒餅乾	47
圖 2-42 小米粽	47
圖 3-1 深入訪談法流程圖	50
圖 3-2 參與觀察法流程圖	52

第一章緒論

台灣是多元族群文化的國家，發展出多元多樣化的在地文化，而台灣原住民族共有 16 族，但每一族的飲食文化、語言正慢慢的產生斷層，大多數的原鄉部落無法提供青年就業機會，越來越多部落青年前往都會市區謀求生計。因此在部落的居民多是老人及幼兒，無形中也造成了文化的斷層。本研究者身為新竹縣尖石鄉梅花部落青年，看到近年來在部落居民的努力下，積極推動部落文化觀光旅遊活動，例如讓遊客體驗部落早期狩獵為生的獵人學校、傳統特色泰雅風味餐美食、DIY 製作泰雅碗筷、採集野菜與自然農法等，保留傳統、創新文化讓不少青年回鄉服務，使泰雅族飲食文化被受重視，為了保留及傳承下來，每年尖石鄉內會舉辦泰雅族文化祭儀及一年四季的農產品活動帶動觀光，然而在這科技時代尖石鄉也設立了手機 APP 軟體「尖石探秘」結合了部落文化與鄉內產業特色及美食文化，讓電視劇或旅運休閒文化導入家庭，藉由活動與報導媒體資訊增加知名度，在報導媒體及資訊快速的傳播下，不論什麼熱潮都會快速捲起，帶動趨勢。因此本研究往這方面發展，這也是文化發展推展之一。

本研究以「原住民飲食文化帶動當地觀光之探究-以尖石鄉泰雅族為例」為題，分別將泰雅族的淵源、尖石鄉的概況及觀光發展、泰雅族的飲食文化採用質性研究觀點以文獻回顧法及深入訪談法加以整理，並透過相關文獻回顧來幫助後續研究與實證之用途，積極探究掌握以地方獨特的文化為主軸，位處山林的尖石鄉泰雅族部落，間接的保留當地獨特的自然景觀與傳統文化及傳統道地飲食，豐富的自然與文化資源，藉此探究部落飲食文化發展趨勢藉此發展尖石鄉之觀光。本章從研究緣起與動機、研究目的與問題加以描述。

第一節 研究背景與動機

本研究擬藉由泰雅族飲食文化帶動當地觀光之探究-以尖石鄉泰雅族為例，進一步的深入探究泰雅族飲食文化為研究主體，期望能瞭解、分析，現今原住民飲食文化探究-以尖石鄉泰雅族為例，是否傳遞了泰雅族族群該有的菜餚文化內涵，以作為從事泰雅族族群民俗文化工作者、學術界相關學者、政府主管機關管理以及體驗推廣與相關後續研究之參考。

第二節 研究目的

基於上述之研究動機，本研究藉由深入訪談方式，以新竹縣尖石鄉泰雅族為研究對象，進行尖石鄉泰雅族飲食文化探究，另外也訪談耆老及數位遊客，了解泰雅傳統美食及尖石鄉內觀光間接地影響。本研究目的如下：

- 一、以在地觀點深入探討紀錄尖石鄉泰雅族傳統飲食文化內涵以利文化傳承。
- 二、以遊客觀點，了解泰雅傳統文化美食對遊客所造成的感受，以利在地觀光發展。
- 三、以紀錄保存泰雅族部落飲食文化所蘊含的豐富自然資源及文化資源，以提升在地的文化發展與深度旅遊，引導大眾能體驗正確深入了解泰雅族文化。

第三節 研究範圍與對象

本研究將藉由深入訪談方式，以新竹縣尖石鄉泰雅族為研究對象，進行尖石鄉泰雅族飲食文化探究。

壹、泰雅族的地理人口分佈

根據原住民族委員會之原住民族文化發展中心泰雅族介紹指出，大多數泰雅族分佈於台灣北部中央山脈兩側、花蓮及宜蘭等山區，而泰雅族又可分為泰雅亞族（Tayal）和賽德克亞族（Sedek），泰雅族居住地多位於高山，例如插天山、棲蘭山、合歡山、大霸尖山、奇萊山等；居住於河川則是有新店溪、大甲溪、秀姑蘭溪等。根據原住民族委員會指出泰雅族是台灣分佈最廣的原住民族群，散佈於北部、中部及東部的台灣山區，包括埔里至花蓮縣以北地區。根據內政部統計通報 105 年第 7 周指出泰雅族人口分佈以設籍桃園市 1 萬 9,318 人最多，新竹縣 1 萬 5,994 人次之，宜蘭縣 1 萬 2,502 人；泰雅族人口中有 97.93% 為山地原住民。台灣原住民 16 族當中以阿美族 20 萬 3,377 人占 37.2% 最多，排灣族 9 萬 7,649 人占 17.9% 次之，泰雅族 8 萬 7,041 人占 15.9% 居第三，三族合計占原住民總人數達 7 成 1(圖 1-1)。

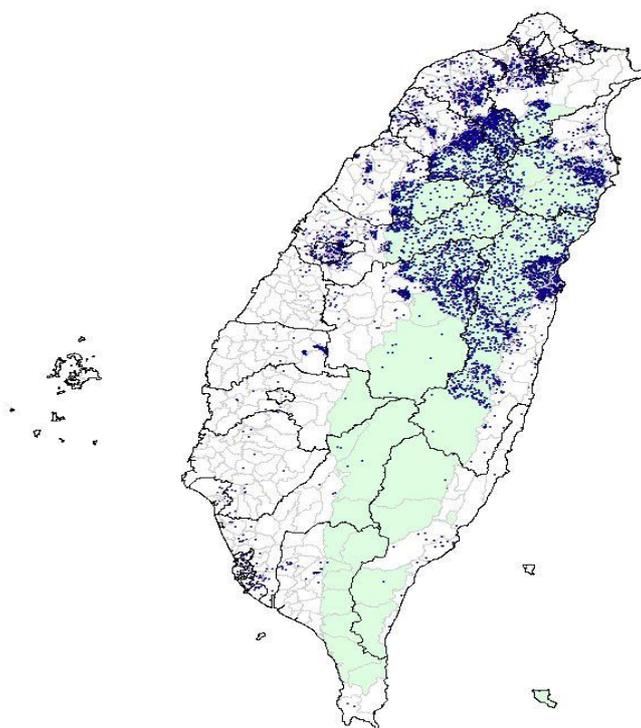


圖 1-1 泰雅族地理分佈圖

資料來源：台灣原住民社會變遷與政策評估

台灣原住民族本為 13 族，於 97 年 4 月 23 日原被歸類為泰雅族的賽德克族，通過正名案正式成為台灣原住民族第 14 族，然而於 103 年 6 月 26 日行政院核定新增原住民族「拉阿魯哇族」及「卡那卡那富族」2 族，截止至 105 年 2 月 13 日台灣原住民族為 16 族(圖 1-2)。

項目別	原住民族															總計			
	阿美族	泰雅族	排灣族	布農族	魯凱族	卑南族	邵族	夏族	雅美族	排灣族	太魯閣族	撒奇萊雅族	賽德克族	拉阿魯哇族	卡那卡那富族		卡那卡那富族	尚未申報	
民國100年	519,984	191,186	82,564	92,008	53,516	12,311	12,564	6,891	6,100	4,252	714	1,275	27,664	626	7,712	...	20,601		
民國101年	527,250	194,865	83,703	93,576	54,504	12,513	12,874	6,995	6,226	4,333	726	1,307	28,446	702	8,324	...	18,156		
民國102年	533,601	197,879	84,742	95,065	55,336	12,699	13,129	7,088	6,324	4,386	742	1,340	29,118	775	8,749	...	16,229		
民國103年	540,023	200,604	85,888	96,334	56,004	12,861	13,387	6,801	6,412	4,426	760	1,378	29,731	842	9,081	213	125	15,176	
民國104年	546,698	203,377	87,041	97,649	56,761	12,971	13,629	6,672	6,483	4,483	769	1,412	30,308	885	9,399	287	253	14,339	
民國105年	266,041	99,761	41,240	47,301	27,437	6,297	6,581	3,184	3,126	2,213	372	695	14,647	437	4,688	144	129	7,789	
性別	男	280,657	103,616	45,801	50,348	29,324	6,674	7,048	3,488	3,357	2,270	397	717	15,661	428	4,711	143	124	6,550
	女	54,162	31,969	7,204	4,241	3,616	509	1,240	189	485	74	50	285	1,939	45	242	5	-	2,069
	臺北市	15,883	7,658	2,615	1,519	1,009	238	473	171	148	37	18	39	808	25	213	1	-	911
	桃園市	67,748	32,278	19,318	5,264	3,970	470	997	175	1,002	91	23	151	1,881	96	387	1	-	1,644
	臺中市	32,146	9,424	8,695	6,320	4,193	393	656	251	195	60	145	42	587	13	631	11	19	511
	臺南市	7,253	2,236	592	2,281	1,010	206	299	101	28	11	16	14	238	4	54	5	3	155
	高雄市	32,913	9,099	1,249	8,235	8,974	2,561	743	711	52	39	15	22	507	6	120	238	219	123
	宜蘭縣	16,684	2,036	12,502	265	292	47	104	22	20	4	2	8	452	6	39	-	3	882
	新竹縣	21,128	1,793	15,994	488	400	65	117	35	1,580	22	9	8	203	8	51	-	1	354
	苗栗縣	11,265	1,352	6,264	392	349	24	91	25	2,403	17	11	14	115	2	46	2	-	158
	彰化縣	5,421	2,004	429	1,281	893	140	195	46	26	11	23	23	133	-	75	-	3	139
	南投縣	28,748	906	5,993	461	13,850	66	64	241	50	6	419	3	113	1	6,538	8	-	29
	雲林縣	2,273	926	297	387	306	44	48	36	20	5	-	4	103	1	16	1	-	79
	嘉義縣	5,795	548	188	338	299	35	62	4,070	34	1	21	-	48	1	29	-	-	121
	屏東縣	58,474	2,094	434	47,836	643	5,953	183	73	31	11	4	11	137	4	20	10	2	1,028
	臺東縣	79,155	36,876	465	16,545	8,277	2,069	7,643	43	50	4,062	4	109	193	5	32	2	1	2,779
	花蓮縣	91,999	52,519	2,676	841	7,990	72	462	36	61	15	-	653	22,370	632	829	3	-	2,840
	澎湖縣	464	170	71	108	42	9	20	6	1	1	-	-	24	-	12	-	-	-
	臺南市	9,154	7,313	642	265	256	14	99	26	15	9	3	11	203	7	23	-	-	268
	新竹市	3,864	1,436	1,175	328	172	29	73	22	253	5	4	3	157	2	28	-	-	177
	嘉義市	1,012	199	78	95	118	11	44	372	6	-	1	11	30	6	8	-	1	32
	金門縣	979	477	120	130	91	16	13	16	21	-	1	1	47	1	5	-	1	39
	連江縣	178	64	40	29	11	-	3	5	2	2	-	-	20	-	1	-	-	1
原住民族	平地	256,730	202,250	1,799	20,153	372	2,513	13,523	15	4,360	10	762	1,410	152	863	20	-	-	8,528
	山地	289,968	1,127	85,242	77,496	56,389	10,458	106	6,657	2,123	4,473	7	2	30,156	2	9,379	287	253	5,811

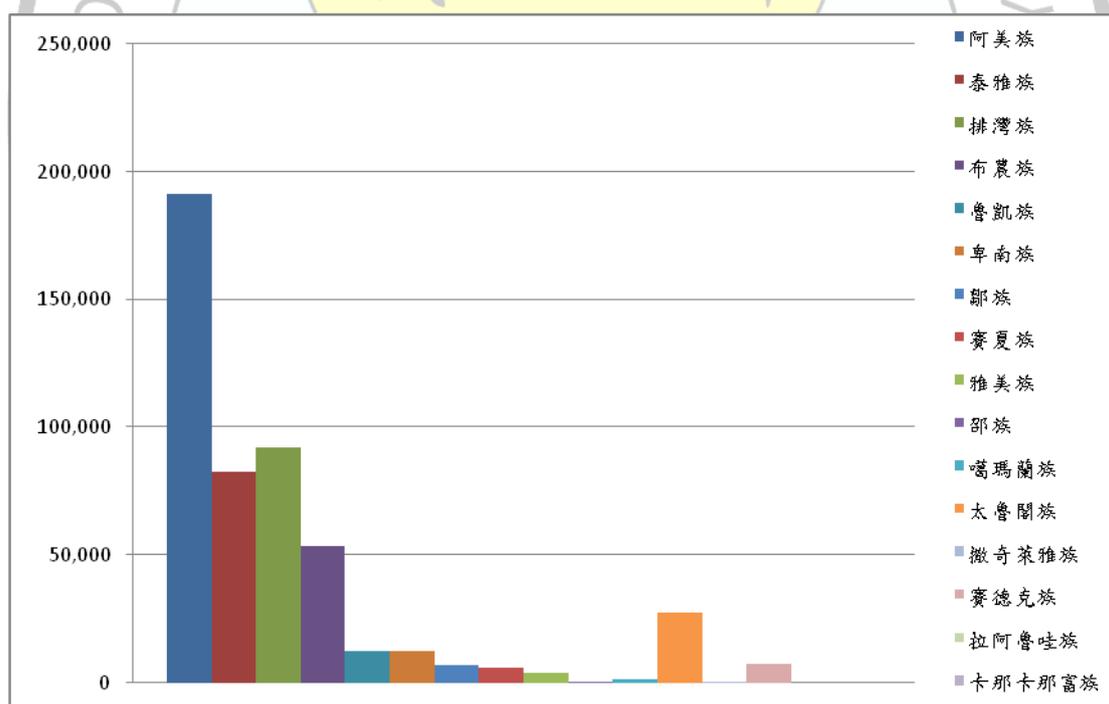
資料來源：本報戶政司。
 註 明：1. 賽德克族原被歸類為泰雅族，於97年4月23日通過正名案正式成為台灣原住民族第14族。
 2. 行政院於103年6月26日核定新增原住民族「拉阿魯哇族」及「卡那卡那富族」2族。
 3. 「...」表數字不詳；「-」為總統計，但無數值。

圖 1-2 台灣原住民族各族群 100-104 年人口變化

資料來源：內政部統計通報

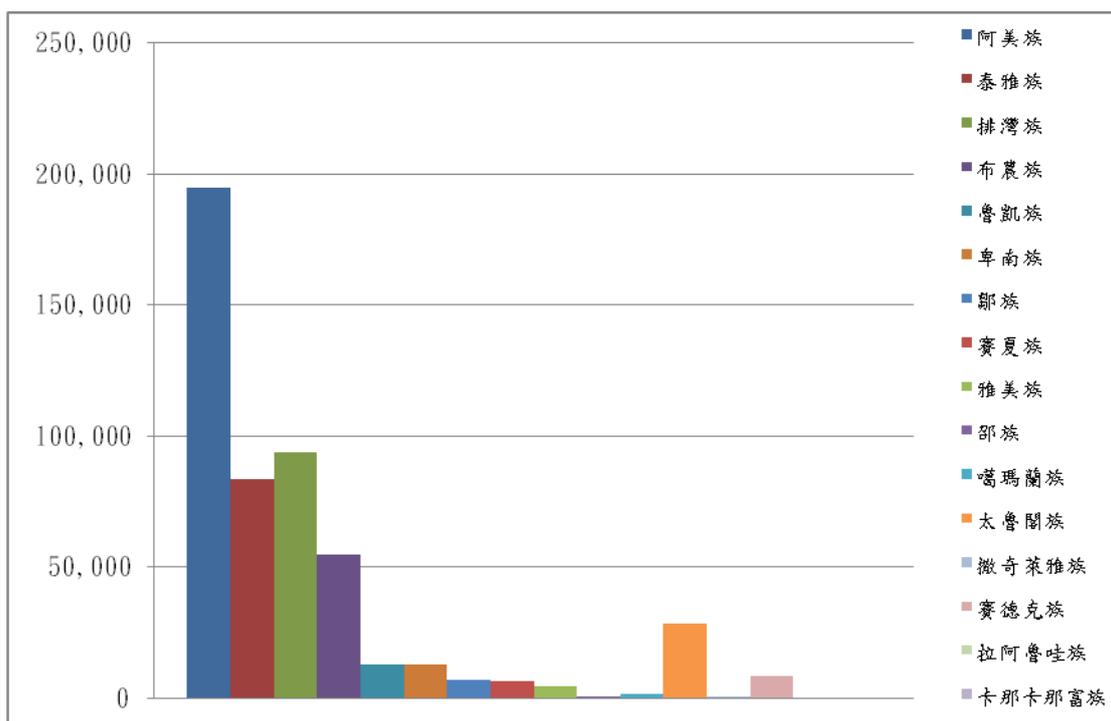
原住民族各族群中人口成長率根據內政部統計通報指出 104 年底原住民族人口數計為 54 萬 6,698 人，相較 103 年底增加了 1.2%，高於同期總人口增加率之 0.2%，然而原住民身份觀察，同期以山地原住民 28 萬 9,968 人占 53.0% 較多，各族別山地原住民所占比率以拉阿魯哇族、卡那卡那富族、賽德克族、雅美族、鄒族、太魯閣族、布農族及泰雅族均超過 9 成 7 以上，魯凱族、排灣族約占 8 成較多，其餘族別則以平地原住民較多。泰雅族人口 100 至 104 年是有逐漸增加的，縣市別設籍桃園市 1 萬 9,318 人最多，新竹縣 1 萬 5,994 人次之，宜蘭縣 1 萬 2,502 人居第三，目前泰雅族人口中有 97.93% 為山地原住民(表 1-1、表 1-2、表 1-3、表 1-4、表 1-5、表 1-6、表 1-7)。

表 1-1 100 年原住民 16 族人口統計數



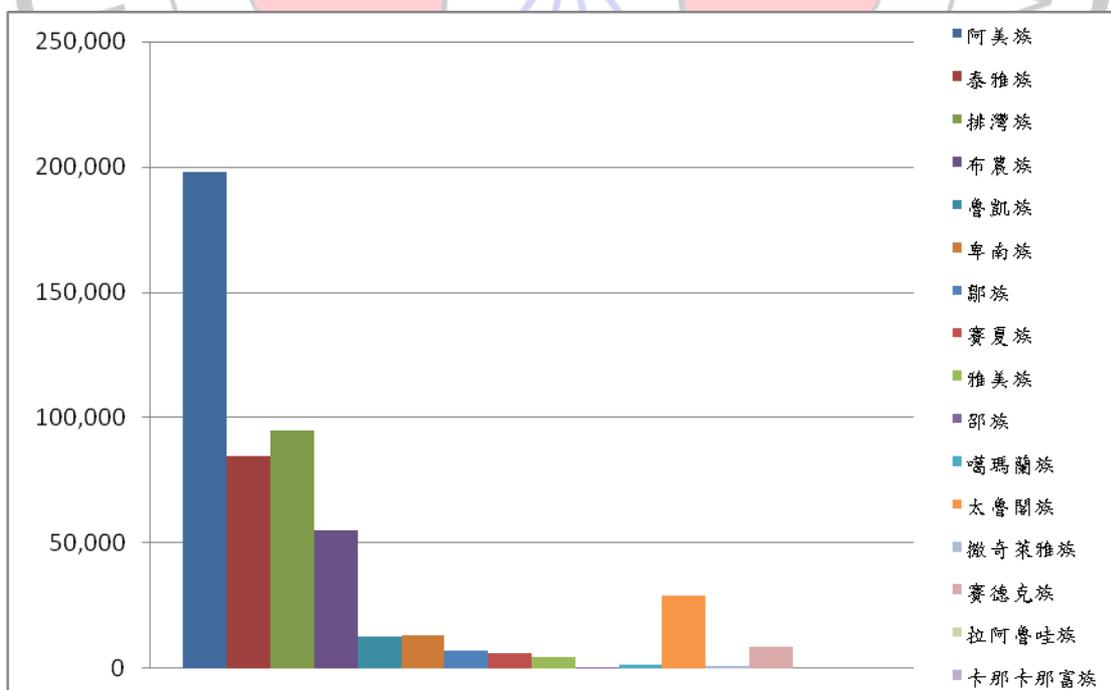
資料來源：內政部統計通報

表 1- 2101 年原住民 16 族人口統計數



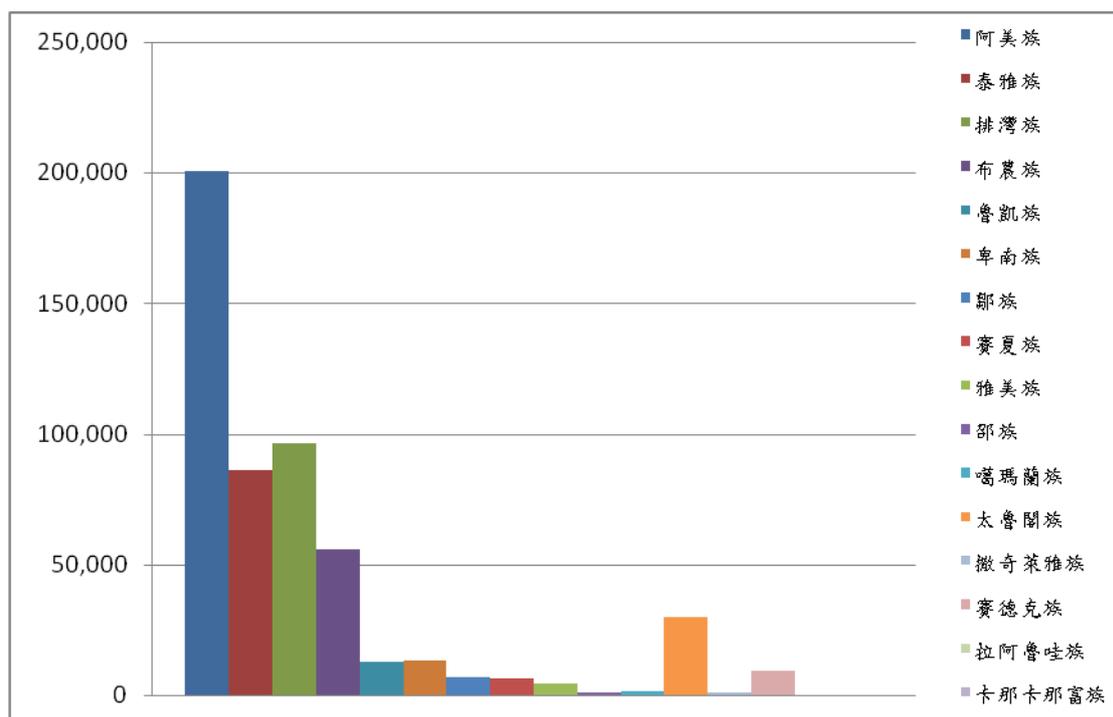
資料來源：內政部統計通報

表 1- 3102 年原住民 16 族人口統計數



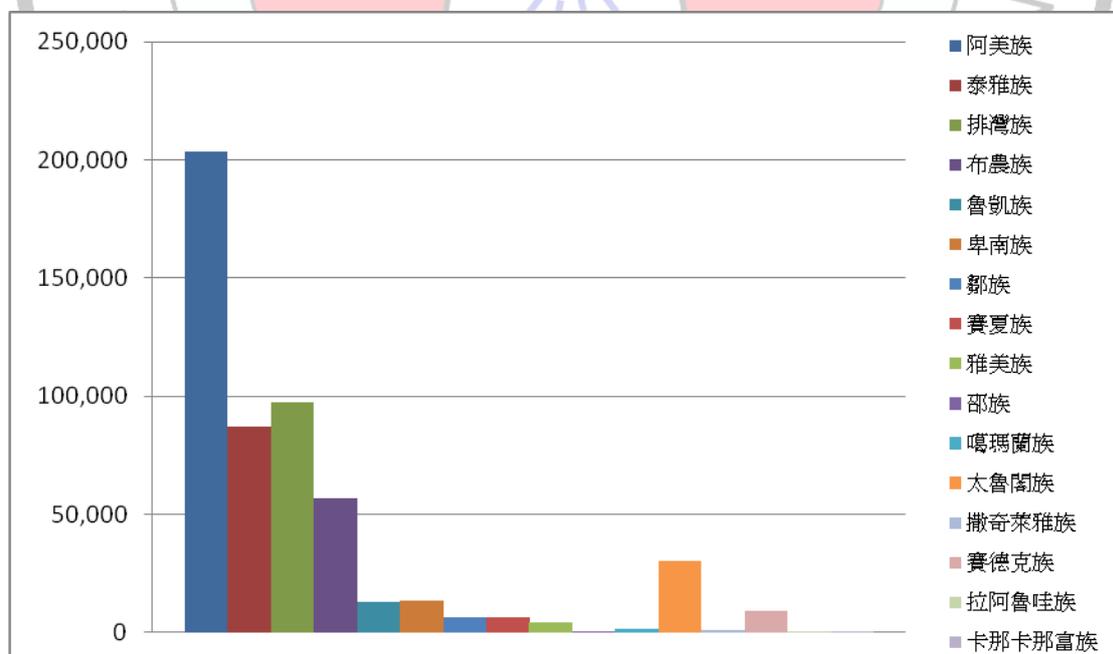
資料來源：內政部統計通報

表 1- 4103 年原住民 16 族人口統計數



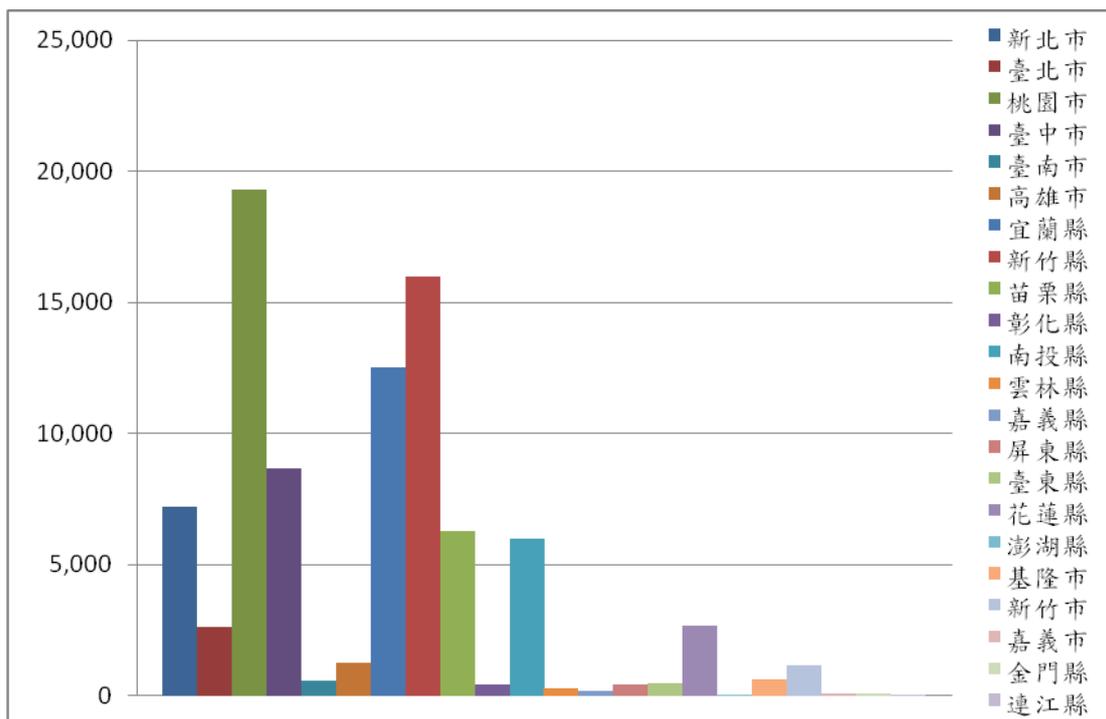
資料來源：內政部統計通報

表 1- 5104 年原住民 16 族人口統計數



資料來源：內政部統計通報

表 1- 6104 年原住民 16 族人口統計數



資料來源：內政部統計通報

表 1- 7100-104 年泰雅族族人成長數



資料來源：內政部統計通報

第四節 研究流程

本研究流程如圖 1-3 所示。

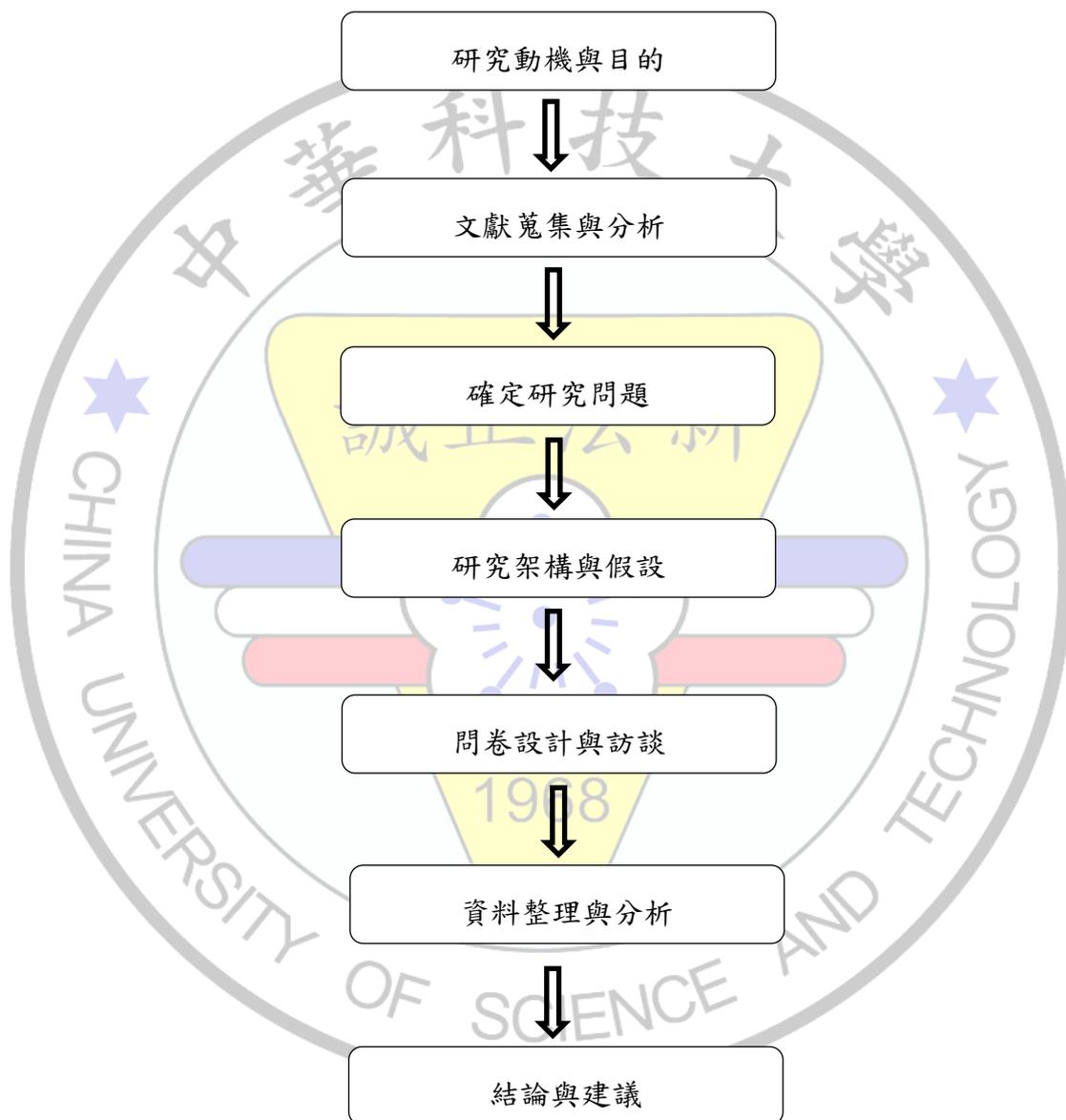


圖 1-3 研究流程圖

第二章文獻探討

本章節探討泰雅族的起源與文化、泰雅族的飲食。同時針對尖石鄉的地理與人口概況及觀光發展的相關文獻，進行回顧與探討地理概況及觀光發展經驗與在地飲食文化關係密切，有必要進行探討。

第一節泰雅族的起源與文化

壹、泰雅族的起源

泰雅族是最早來到台灣的原住民族(田哲益 2002)，居住地分佈於海拔五百至二千五百公尺的中央山脈(官銓興、楊智荃、羅子建，2013)，從東南亞諸島或半島，經中國大陸南方，於大約紀元前三千年至四千年來到台灣。根據台灣原住民族資訊資源網指出泰雅族的起源可分為以下三種系統：

- 一、巨石裂岩所生：位於南投仁愛鄉發祥村的「賓沙市幹」有個說法是，有一天台地上掉了一塊巨大堅硬的千年石頭，便傳出巨響後，石頭出現了一道很深的裂縫，從裂縫中走出了三個人，分別是二個男人和一個女人所衍生的故事。但現在的「賓沙市幹」意即為祖先之地。
- 二、大霸尖山上的巨石所生：相傳祖先來自於大霸尖山。
- 三、萬大北溪上游之白石山上的老樹根所誕生。

貳、泰雅族的文化特質

一、文面的藝術

文面是許多國家原住民族的傳統文化之一，而台灣的原住民族群，如排灣族

或魯凱族的頭目會在胸部或手腕的部位上刺青，賽夏族則是會在臉上刺青，但這些刺青的族群當中，最具有代表性的就是泰雅族人（宮本延人，1992）。古代中國會將作奸犯科者處以「黥面」的罪罰，但是文面文化在泰雅族是很特別優美的傳統文化。泰雅族的文面文化的意義功能象徵意涵，與所謂「黥面」實不相同，因此泰雅族的文面文化不宜稱為「黥」面，正確應該稱為「文」面，以消除外界對文面的刻板印象而衍生出的文化偏見（尤瑪·達陸，2009）。對泰雅族人而言，文面是傳統特有的文化，文面圖騰及型式因性別、部落、地位不同，例如男性於額部的額文與下巴的頤文，女性於額部的額文與雙頰的頰文，這些文面的型式是傳統泰雅族部落中最為普遍的。由於文面的位置是臉部，具有強烈明顯的可視性，因此泰雅族文面成為一種顯眼的族群象徵，也是認定泰雅族人與非泰雅族人的一個指標，對於泰雅族內的各族群而言，文面型式上的不同差異，也成為泰雅族中不同群體間辨識彼此的方法（馬騰嶽，2003）。

(一)文面的禁忌

泰雅族進行文面時有很多的禁忌，包括經期中的女性不可文面、泰雅族人中有人死亡也不可文面、家族中有成員去山上狩獵或放陷阱時都不可文面、要文面之前不可以食用山肉或鮮血和內臟物比較會容易出血、不可吃鍋巴否則皮膚會硬化。

(二)文面的意義

1.成年的標誌

泰雅族部落中，到了成年的年齡必定要文面，文面可視同為成年禮，女孩要會做家事及織布、男孩要會去山上狩獵，才可以文面，有經過這些洗禮的成年才可以論及婚嫁，而傳統泰雅族男子必須在完成獵過人頭後，以表彰自己的精神與體魄已經成熟，甚至於可以承擔家庭的責任，具有文面的男人才能娶老婆。除了

文面的形式之外，對於特別英勇的男人獵頭特別多，或是織布技術特別好的女人（發明新的編織文路或色彩），可以在手背、胸部、小腿等，文上特別的形式。獵人頭的習俗被禁止之後，男子文面的習俗也進一步的放寬，將獵人頭的經驗轉化成狩獵的經驗，或著能夠在日本的陣營成功偷取他們的東西，足於證明勇氣方可文面，因為泰雅族的傳統習俗是崇拜祖靈，認為獵取人首，以除災禍，去邪治病。因此，每當獵首隊凱旋歸來，部落渴望從首級中獲得對方的靈力，以作除邪護身，但如果與未文面的人結婚，不但不會生育，甚至會帶給家族禍害，因此部落裡如果有人到了適當年齡而未文面者，會引起族人的氣憤，會被族人強迫未文面者逐出部落，所以在整個泰雅族群族中的壓力下，傳統的泰雅族社會中，個人是沒有權力選擇是否要文面，只能接受文面的習俗文化(官銓興、楊智荃、羅子建，2013)。

2. 女子貞節

泰雅族人認為文面失敗是被文面者在刺文前，曾經犯過錯，特別是被嚴格禁止的婚前的性行為，所以文面是早期泰雅族婦女確認貞操最重要及嚴格的一項考驗。雖然泰雅族人相較於漢人比較活潑開放，但是涉及到男女之間的關係非常嚴謹，尤其婚姻之外的性行為，是絕對被禁止，未婚男女都是借著各種遊戲、祭典、歌舞，相互認識，對於有情有意的男女，經過父母親的同意後方可論婚嫁。無論是婚前的性行為或違反祖訓而導致文面的失敗，泰雅族的祖靈卻是最後的檢驗者，欺騙最大的代價是文面後臉部潰爛或死亡(官銓興、楊智荃、羅子建，2013)。

3. 通往祖靈的識別

泰雅族人認為死後，祖靈會在彩虹的另一端守候，死靈如果有通過成年的標誌，則會將死靈引領到彩虹的另一端，不然只能繞道，經過千辛萬苦、長途跋涉才能到達靈界。文面、獵人頭、勤奮織布或耕作等，致他們的手會沾上血跡，都是代表成年的標誌，也是生前遵循祖先的遺訓。所以家中有人過逝而未有文面者，死者父母會把死者的手染紅，企圖瞞過守橋頭的祖靈。其中又能辨認、象徵女

子貞節、表彰英勇與祖靈辨識，所以泰雅族群文面文化最常被提起，也可以說是重要傳說，也造就了泰雅族人千年的文化傳統(官銓興、楊智荃、羅子建，2013)。台灣原住民數位博物館指出泰雅族的文面形式，跟不同的族群與部落會有明顯的差距。依台灣原住民數位博物館統計泰雅族的文身共有三十五種形式，其中額文十一種、頰文七種、頤文四種、胸文六種、手文三種、腿文四種，除了文面之外，泰雅族人也有在身體其他部位刺文的文身文化。泰雅族文身的形式男女不同，但是大體的形式卻是一致的(圖 2-1)。包括

刺於額頭的額文分為

- (1)單線無框形
- (2)單線無框形
- (3)單線兩側加邊線形
- (4)單線兩段無框形
- (5)單線兩段有框形
- (6)單線三段無框形
- (7)單線三段有框形
- (8)十字形
- (9)三線形
- (10)五線形
- (11)七線形(圖 2-2)

成年男子刺於下巴的頤紋分為

- (1)單條一段形
- (2)單條兩段形
- (3)單條一段加框形
- (4)單條兩段加框形(圖 2-3)。

成年女子刺於面頰兩側的頰紋分為

(1)單十字交叉紋頰紋

(2)三十字交叉紋頰紋(圖 2-4)。

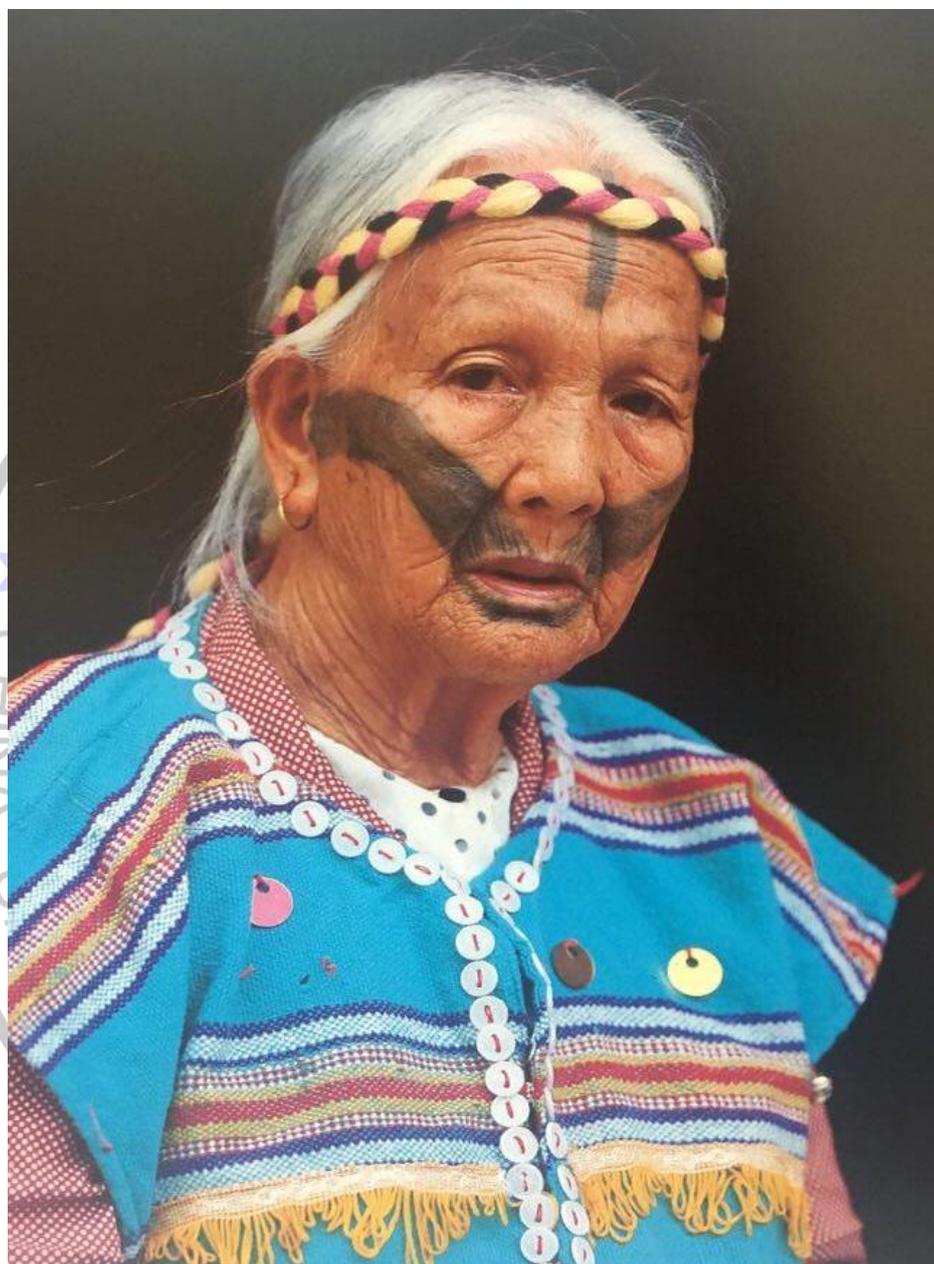


圖 2-1 我的曾祖母的照片

資料來源：翻拍自馬騰嶽（1998，230）

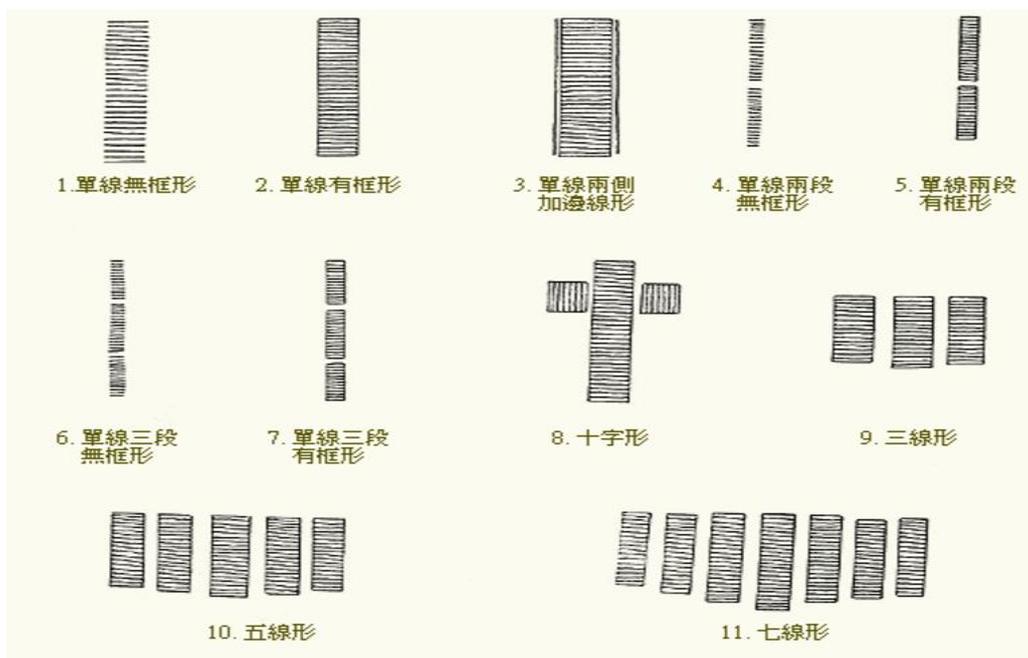


圖 2-2 刺於額頭的額文

資料來源：台灣原住民數位博物館

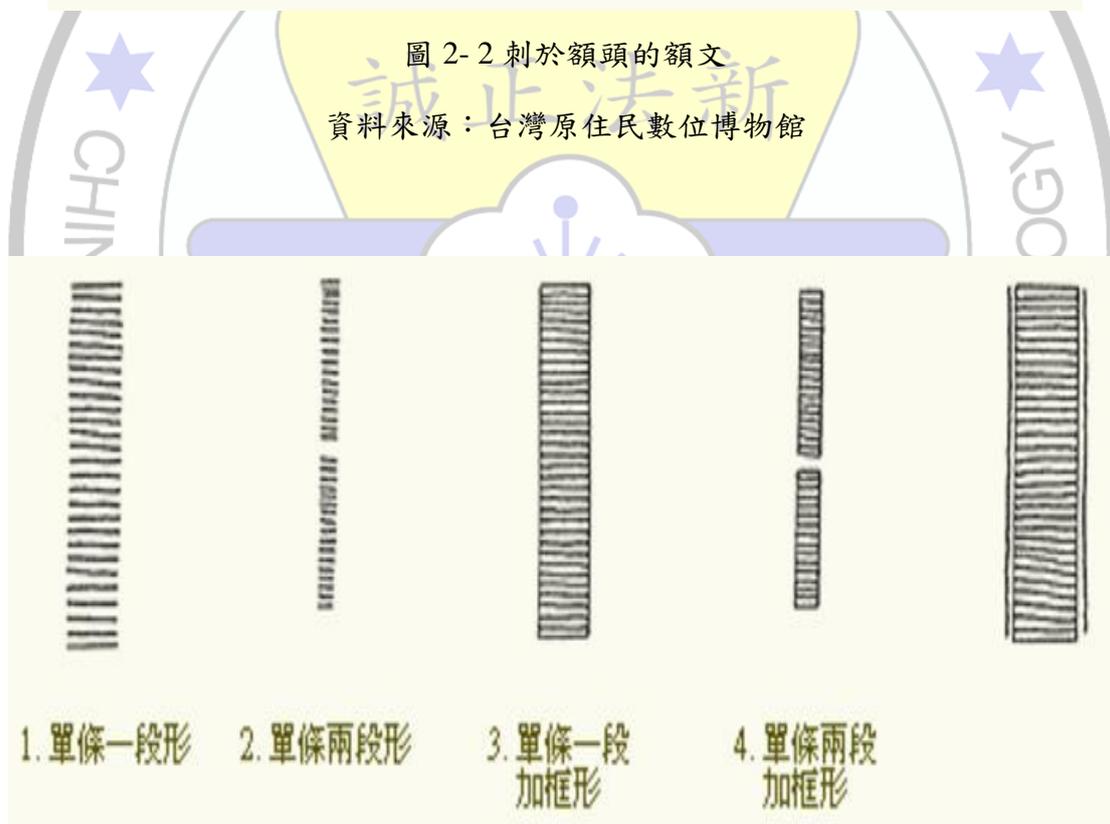


圖 2-3 成年男子刺於下巴的頤紋

資料來源：台灣原住民數位博物館

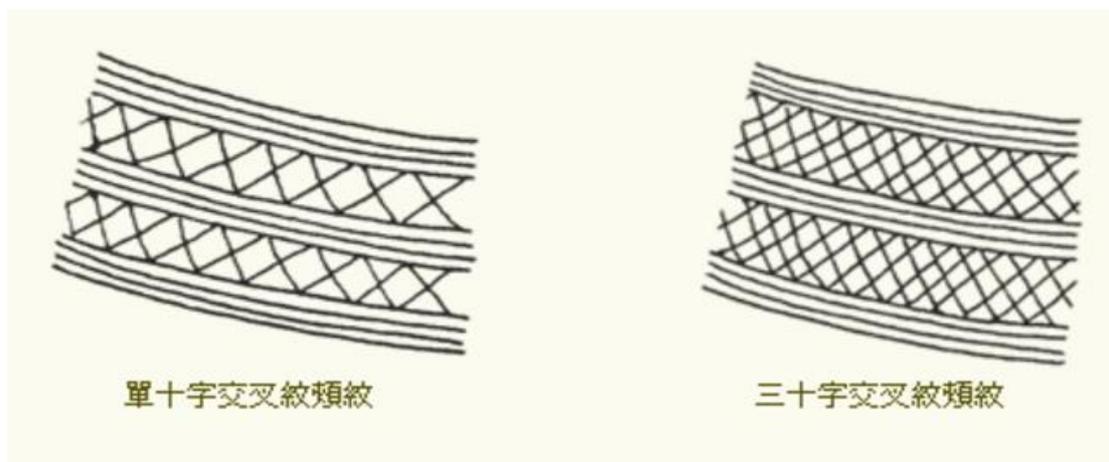


圖 2-4 成年女子刺於面頰兩側的頰紋

資料來源：台灣原住民數位博物館

二、文面主要的工具

(1) 排針

以長約 15-20 公分的排針為主，前端有一排鋼針，鋼針的一端嵌入木柄，鋼針露出的部份長 1-3 公分，鋼針未引入之前，則是以荊棘類或是橘類植物的莖刺做為刺針(圖 2-5)。

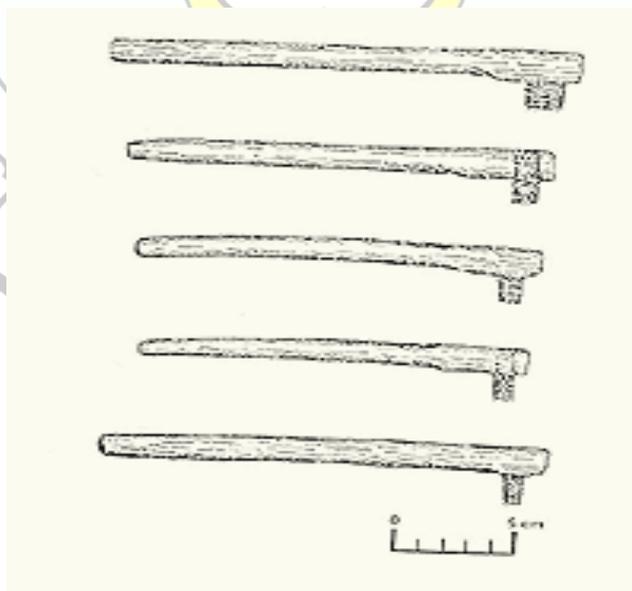


圖 2-5 文面主要的工具-排針

資料來源：台灣原住民數位博物館

(2)木槌

以長約 20-25 公分、直徑約 5 公分的木槌為主，相槌主要的功能是用來拍打排針，將排針刺入受文者的臉部(圖 2-6)。

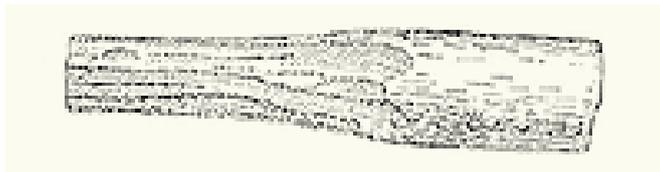


圖 2-6 文面主要的工具-木槌

資料來源：台灣原住民數位博物館

(3)刮血器

刮血器分為兩種，一是為竹片彎曲為橢圓型，二是雄雞的尾羽，刮血器主要的目的是在排針刺破皮膚後，將血液刮除，以利炭粉塗抹至臉部(圖 2-7)。



圖 2-7 文面主要的工具-刮血器

資料來源：台灣原住民數位博物館

(4)炭粉盒

炭粉盒是用來盛裝炭粉的工具，早期的炭粉盒是以葫蘆製成，晚期則是由外界傳入的鐵盒代替(圖 2-8)。

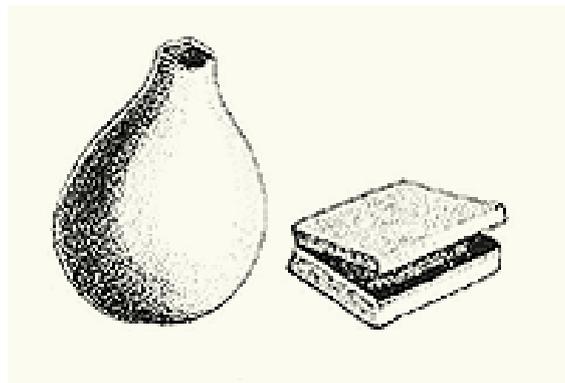


圖 2-8 文面主要的工具-炭粉盒

資料來源：台灣原住民數位博物館

叁、泰雅族 gaga 的觀念

根據台灣原住民泰雅族網站指出泰雅族所謂的 gaga 是泰雅族人日常生活中風俗習慣的誡律 gaga 稱之為祖訓或遺言，在泰雅族人中應遵守祖訓，gaga 的意思各有所不同，但泰雅族對於祖先所訂的制度與遺訓都稱「gaga」。泰雅族的社會是以男子為中心但亦有招贅的習俗，產業由男性或招贅之女性繼承，部落大都散居於高山峻嶺間，幾家形成一個部落，部落有頭目，掌管所有狩獵、祭祀、防衛及其他重大事件之裁決，因居住險峻之高山上，農耕不易，以狩獵為主，彼此劃分一定之獵區，互不侵犯，並代代由男子繼承，男子平時以狩獵及保護家園之安全為主要職責，女性則以織布、種植小米等雜糧及養育子女為生。

一、rutux 的信仰理念

根據行政院原住民族委員會之台灣原住民族資訊資源網指出 gaga lurutux 為泰雅族自然的神靈信仰觀念，為一種無形的超自然力量，意旨 rutux 包括為人死後的鬼魂、祖靈、自然物的精靈等，使泰雅族人在治病、消災祈福時，都會祭祀 rutux 請其保佑。當一個人觸犯了 gaga 可能會受到 rutux 的處罰，被 rutux 嚇到可能會生病。而在戶外吃飯，喝酒時要滴一點食物在地上給 rutux 吃，象徵對祖先的尊重，在祖靈祭以後泰雅族人要離開祭祀地時必須越過火堆，以示與 rutux 隔

離。

二、祭典儀式

根據行政院原住民族委員會－台灣原住民族資訊資源網指出泰雅族一年之中最重要的儀式就是播種祭及祖靈祭。

(1)播種祭

傳統上播種祭的日期由地方人士會議所決定，一早就要起床蒸祭獻用的小米糕、少許酒、小米穗及小鋤頭，由兩個祭司帶往耕作地，會議中會選派去年收穫最好的兩家，由其各推派一人擔任祭主，以代表部落舉行播種儀式，兩名祭主必須每年輪流不可與去年一樣，播種祭期間部落成員都必須回到部落中，非部落成員不可以參加儀式，各家戶內所生的火種不可熄滅，以此火種點燃火把，也不可借火給他戶或向他戶借火，否則 gaga 會消失或變壞，祭祀中向祖靈祈求小米穗能夠全部發芽及豐收，祈祝後撕裂小米糕一半，置於祭田中央，傾酒其上，所剩的小米糕及酒，由兩祭司在祭田旁分食。在這之後再赴另一位祭司的耕作地，舉行同一儀節。

(2)祖靈祭

祖靈祭通常是選在農曆七月半清早時刻舉辦，早期祭祖女性是不能參與的，而因部落遷移頻繁，且無固定的墓地，因而選擇某一小路徑旁，近來聚落定居，公墓已定後，均固定在公墓祭祀由頭目開始獻祭，懇求祖先護佑族人在耕作、狩獵中收穫更豐富，祈求豐收與祖靈保佑，因此也被稱為豐收祭，當天祭品為酒、小米糕、農作物、果實、魚類等，唯有山豬醃肉，不能作為祭品，然而當天的祭品是不能帶走，當祭祀後年輕人要用山刀戳刺路旁的小米糕，希望如刺小米糕一樣獵到山豬，並把小米糕吃掉或帶走，頭目和年紀大的會留下來跟祖靈說話。

肆、泰雅族的工藝及衣飾文化

根據台灣原住民族資訊資源網指出泰雅女子編織和男子藤編技術、藤帽製作口簧琴，是非常有名的，也是原住民 16 族中之最，傳統手工技術，除了利用木工和竹工之外，織布和藤編的表現也是很重要的傳統文化。

一、藤編

根據順益臺灣原住民博物館指出藤編工作主要是泰雅族男子的技藝，藤是次於竹之外最常被利用的材料，或作為搭配竹材使用，通常取藤皮而少用藤心，藤皮堅韌適用於「螺旋狀」的編法，而藤心則是作為編器底部或上緣收口時最佳的材料，可強化該器物的使用年限，其編法和型式通常會受到材料的性質而有所限制，泰雅族的背籃類似平埔族背籃，以竹材的應用而言，多半取用竹皮削劈成條狀，竹蔑扁闊且硬直，是相當適宜作為交織編法之用，但有多一條背帶從後掛置額前，而這種編法也是原住民最常使用的形式。

二、織布

根據台灣原住民泰雅族指出泰雅族人織布以苧麻為原料天然植物為染料，自己栽種苧麻，採收後紡成麻線，織成麻布用來做衣服，是原住民族中最善於織造藝術的族群，泰雅族少女大約在 13 或 14 歲開始要向女性長輩學習織布，當少女到了適婚年齡，必須開始為自己準備出嫁時的衣裳，所以傳統織布是泰雅族婦女在古時候必須學習的技能，織布技術的優劣是評定泰雅族婦女在社會地位上的判別，在日據時代時期，泰雅族人在深山，很少與外界接觸，長久以來族人一直穿著織布衣服飾，顯現出泰雅族婦女個人手藝巧手比其他族更精通紡織。其中，泰雅族服飾的圖騰以紅色為主，是泰雅族人的最愛，象徵代表積極、進取之心與生命力及血液同時代表者力量，原因是在泰雅族的 gaga 裡有一種說法，因為 Utux（指惡鬼）最怕紅色，所以泰雅族將衣服用暗紅色的顏料是具有嚇鬼的作用在，

若是用在衣服上的話，前面的圖案主要都是織成菱形狀花紋也比較單一，這圖案象徵祖靈的眼睛，具有保護作用；背部的圖案則是用較複雜的花紋來阻赫 Utux。（田哲益 2001）。

根據行政院原住民族委員會-台灣原住民族資訊資源網指出泰雅族無階級制度，在衣服上並未表現出個人的社會地位，穿衣的主要功能及在遮體、保暖及裝飾，泰雅傳統服飾男女大致相同，型式是綜合縫製式及披掛式服飾，主要差別在頭冠和掛前帶(圖 2-9)。



長衣



珠衣



以夾織法織成的禮服



無袖短衣

圖 2-9 泰雅族男女服飾

資料來源：梅花國小泰雅族傳統文物

根據原住民數位博物館指出泰雅族傳統服飾分為長衣（無袖、有袖）、無袖短衣、套袖、方布（架裟狀）、腰裙、胸兜、兜襠布、護腳布等六種，分述如下：

(一)長衣、短衣

無袖或長短衣都一律無領無襟也沒有鈕釦，而將兩片長條布排後方從中央折為前後兩半，在後面、左右兩側分別縫合，留下腋下部位不縫作為袖口，通常在腰部附近有橫條紅色織紋，背後部份的 2/3 面積亦有紅色系橫條平行織紋及紅紋中加上黑紋或白紋略作變化，有時雙手袖口或手臂上膊部位也有織紋(圖 2-10、圖 2-11)。



圖 2-10 泰雅族男子無袖長衣

資料來源：台灣原住民數位博物館



圖 2-11 泰雅族男子無袖短衣

資料來源：台灣原住民數位博物館



圖 2-12 泰雅族長衣

資料來源：台灣原住民數位博物館

(二)袖套

袖套是利用一塊長寬約 30×40 公分方型的長條麻布，捲成為圓筒狀，縫紉時僅縫一半左右，中央部位需留下開口約 30~40 公分，好利於雙手穿上，另外，通常在袖口處，都會利用紅色織紋作點綴及黑色或素色的織紋作為變化(圖 2-13)。



圖 2-13 泰雅族男子含袖套長衣

資料來源：台灣原住民數位博物館

(三)貝珠衣

根據台灣原住民族資訊資源網指出貝珠衣是泰雅族獨特的衣飾文化以白色貝類穿孔磨成如綠豆大小的貝珠，將貝珠點綴於整件衣服上，而貝珠衣有很多種樣式，部落領袖或獵首英雄凱旋歸來參加盛會時所穿著的貝珠衣是最特別貴重的，也是結婚時重要的聘禮。

除了貝珠衣以外，珠裙、珠帽、綁腿也是以貝珠串成，珠裙較常使用於訂婚或女子生產後男方送給女方家長的答謝禮，珠帽則為頭目所佩戴。

(四)其他

最常見的泰雅傳統服飾還有胸兜、兜檔布、護腳布、女子頭巾、男子帽子(圖 2-14)。



圖 2-14 套袖兜檔護腳

資料來源：台灣原住民數位博物館

三、泰雅染織

根據台灣原住民泰雅族指出泰雅族是原住民中染織工藝最具有特色及獨創織布圖，內具有文化性、傳統思維與歷史性及豐富藝術性，從染織出發，蘊藏於織布內，屬於泰雅族的同時希望能藉此為多年來一直努力重建自身文化體系的泰雅族人，交織出一道與台灣多元族群彼此了解(圖 2-15、圖 2-16)。



圖 2-15 泰雅染織

資料來源：苗栗縣政府文化觀光局



圖 2-16 泰雅染織

資料來源：苗栗縣政府文化觀光局

四、口簧琴舞

根據台灣原住民泰雅族指出口簧琴為原住民 16 族所共有，除了用來娛樂之外，也藉此傳遞訊息，如男女情意、語意傳遞、祝福、思念、提醒等，但能將口簧琴發揮地淋漓盡致並且搭配舞蹈表現男女情意的只有泰雅族，在泰雅族社會中，特別顯現出一種迷人風采，也因其構造關係必須近距離交談。

泰雅族男子和女子示愛時會表現一齣成年口簧琴舞舞蹈，利用泰雅族獨特的原始樂器包括木琴、口簧琴、木鼓來呈現音樂，泰雅勇士用口簧琴彈奏出優美的旋律，口簧琴聲響起時，少女們起身與心儀的勇士翩翩起舞，嫵妙舞姿，宛如天作之合，多種變化組合讓琴聲迴盪於山林之間，造就了一對對佳偶，充分舞出泰雅族人傳統文化原始的風貌。

根據台灣原住民族歷史語言文化大辭典指出泰雅族樂器相當單純，泰雅族的口簧琴又可稱為口琴、嘴琴及竹口簧，雖然口簧琴是一種很簡單的樂器，不過透過竹與簧片巧妙的組合，便可以吹出有節奏的聲響，不論是男子出外打獵、女子休閒的時候對泰雅族人來說，是打發休閒時間最佳的娛樂活動，口簧琴也成了泰雅族人助興的工具。

口簧琴的種類有竹片單簧、銅片單簧、銅片二至五簧等，每一種口簧琴都有它的名稱，而口簧琴的構造很簡單，是以竹管為主體，以銅片為簧，口簧琴的「簧」也是竹管一體特別製作的「簧」，銅片的「簧」是與漢人或他族接觸之後交易而來。

泰雅族的口簧琴分為單簧和多簧，單簧的口琴使用比較普遍，可從單簧到雙簧、四簧、最多有達到七簧，口簧琴是一種彈撥樂器，其演奏方式為以口為共鳴箱，將簧片離合靠於嘴，以嘴吹氣，以手拉動並間接牽動簧片，左手握住琴台，右手輕輕拉琴尾的麻製細繩，引起琴台上簧片的震動而發出不同的聲音，並且以左手迴轉琴台，藉著簧片的翻轉，讓口簧琴彈撥後的音極為悅耳造成音的變化和旋律的流動，可以再次顯示泰雅族人吹奏的技巧及對口簧琴的鍾愛。

口簧琴除了可以對異性求愛外，根據老人家口述，泰雅族的口簧琴因為樂器本身構造的關係，使用同樣語言的人還可以用來「講話」，使人與人之間近距離的交談，由於口簧琴彈奏出來的音量較小，因而會有空間的限制，使得口簧琴成為泰雅族戀人們彼此談心的工具(圖 2-17)。



圖 2-17 吹奏口簧琴

資料來源：明信片集之原住民肖像

第二節 泰雅族的飲食文化

壹、飲食文化

「吃」在台灣，其含義愈來愈複雜，除傳統節慶、宗教活動，以前婚喪喜慶不論大小的事情都離不開餐桌，也就是離不開飲食，當吃的含意愈來愈廣泛時，除了傳統節慶、宗教祭儀及婚喪喜慶外，都與飲食有著密切的關係，反映一個族群生活樣貌，飲食也是展現族群文化特色之一，日常的生活飲食累積而成的生活智慧，飲食文化的形成，自然與生活在不同時代、不同空間以及不同族群息息相關(孫大川，2010)。文化飲食包含地區、國家、民族飲食、宗教、習慣的生活方

式，也是一種生活標準習慣，而與這些生活及習慣或價值觀相關的飲食，即使被帶到不同的地區、國家或民族，就成了該地區、國家、民族的外來文化及飲食(唐振常，1999)。

例如歐美國家的漢堡及咖啡是歐美國家日常的飲食、生活習慣的飲食，但經過東西方文化交流時把漢堡與咖啡就傳遞到台灣來，在我們不能習慣或是不能完全接受它們時，漢堡與咖啡對東方人而言，就是一種文化飲食(王寶荳，2014)

貳、泰雅族飲食文化

台灣原住民有 16 族，每個族群的飲食文化並不全全相同，但是各族秉承祖先流傳的習俗及主要生產的農作物各有其特色，並與生活環境有極大的關係，所謂靠山吃山，靠海吃海的就地取材精神，因此有些族群的主要食物會很相似，而同族間會因為居住在不同的環境而有所差異。早期泰雅族傳統的飲食，主要糧食作物大都以糯米、小米、樹豆、甘藷、玉米、芋頭、南瓜，副食是狩獵的肉、溪魚和野菜。食材調味簡單以保留原味為主，在傳統烹調的方式多以水煮、火烤及醃漬(林妙娟，1997)。火烤時是以芭蕉的梗作為底座，將竹子削成竹籤，把肉製品插在竹籤上來火烤(圖 2-18)



圖 2- 18 泰雅族火烤食物

資料來源：古屏生，山裡來的健康原味

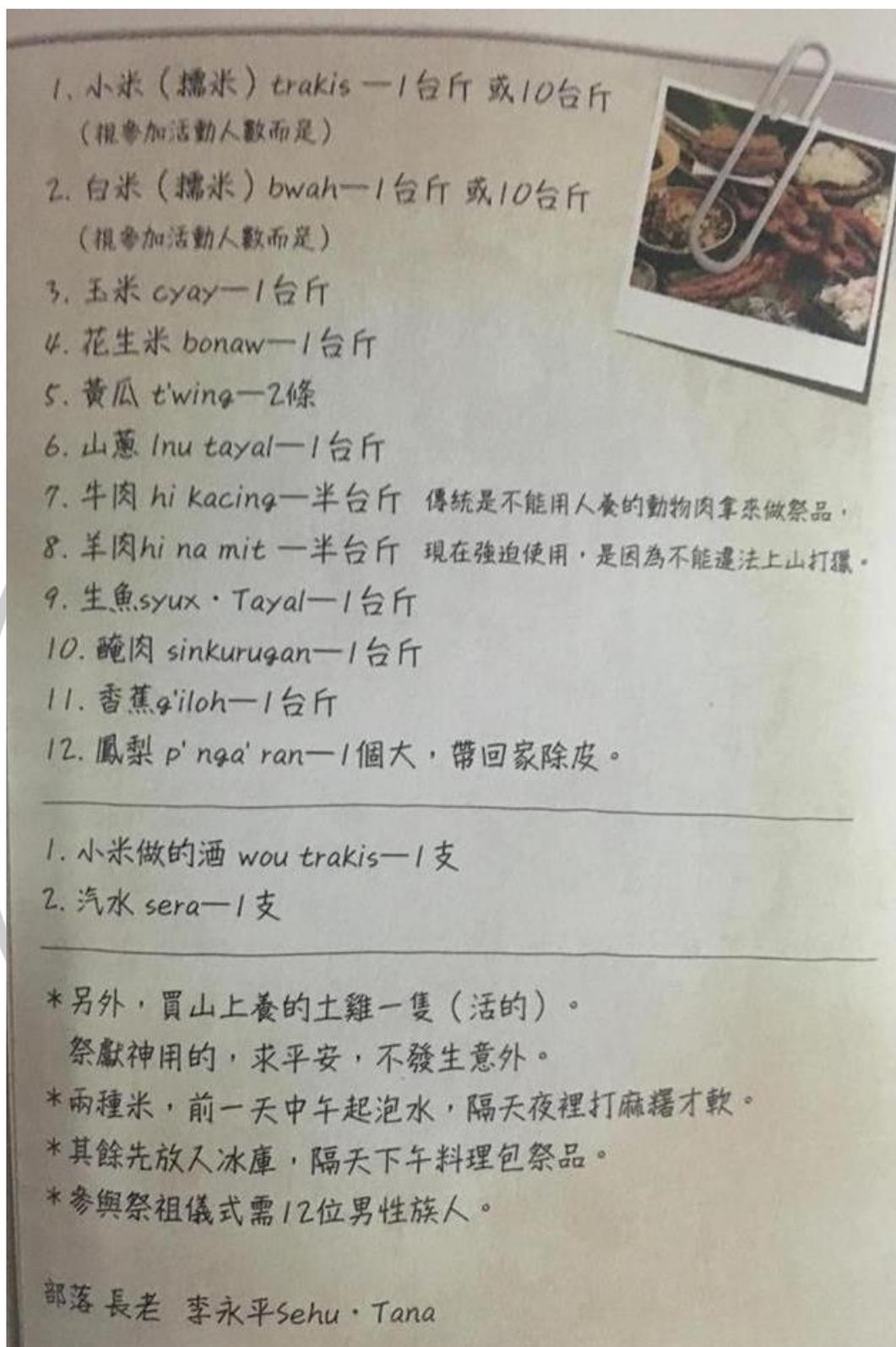


圖 2- 20 泰雅族祖靈祭所需準備食品

資料來源：翻拍自古屏生，山裡來的健康原味

- 1、喜慶宴會：糯米飯、麻糬、山肉、豬肉、醃肉、醃魚、內臟湯、野蔬、烤鱼、小米酒、溪蝦、鹽、野蜂蜜、蜂擁。
- 2、提親：魚、肉(如果這樁喜事有談成，便會把伴手禮收起來；若是沒談成就會把伴手禮退回去)。
- 3、殺雞習俗：當遇到不好的事情或者祭拜祖靈都會使用殺雞方式，要讓雞的血流出，意思是把不好的事跟著血一起流掉，當祖靈保佑儀式完成後要把雞丟掉，丟到很遠的地方不能再使用。
- 4、殺豬習俗：
 - (1)結婚：喜慶會殺豬便告知親友喜慶，將豬肉分成一包包，分送給親友，大家一起享用、分享。
 - (2)喪事：也會殺豬，會把豬肉分送給親朋好友，但豬肉不會給小孩子吃。
 - (3)回娘家：婚後第二天會帶一頭豬回娘家。
 - (4)生產：生第一位小孩要回娘家，會殺豬來報喜，接受親朋好友的祝福。

二、泰雅族傳統米食文化

因為常常需要上山外出工作，發明了把飯塞在竹筒裡的竹筒飯，口是用芭蕉葉包起來，當被拔出來時，竹筒裡溢滿香的竹香味，拌著竹子竹膜的米飯，不需要調味料足以讓人齒屏留香，回味無窮。而最具有泰雅族代表性的食物則是用米飯和鹽醃製的醃肉與醃魚(古屏生，2011)。盛行於泰雅族地區的醃肉最有特色的醃製食物，醃製的東西有飛禽、走獸、或牲畜、以及魚類等，幾乎無肉不可醃，醃肉的方法是以未完全煮熟的小米夾於肉層，置於容器內發酵，成品帶有濃郁的酸腐味，但非常下飯，醃肉可說是泰雅族重要的一項飲食特色的醃肉文化(林妙娟，1997)。

三、泰雅族傳統狩獵飲食文化

泰雅族是以狩獵、燒耕山田農耕的民族，主要食物為種植的農產品，有稻米、小米、玉米收穫時會將稻穗曬乾，然後收起來，貯藏在倉庫內，要食用時在取出要用的量後搗去殼和糠，魚類物有溪蝦、苦花魚、石斑魚、野鰻、蟹等，狩獵物有山豬、鹿、羌、山羊、鳥類、飛鼠、松鼠等，現在有些動物列入保育類的就不能獵取例如山羌。

四、泰雅族傳統日常飲食文化就地取材

原住民族 16 族都有尋覓在地野菜的习惯，因這是祖先流傳下來給予的自然大冰箱，所以格外珍惜，而在地食材生長力強、少污染，且高纖維與富含營養素等，讓族人及部落經營特色風味餐者不斷鑽研了泰雅族傳統飲食也加入新時代的元素製作出不失原味的特色餐點，事實上泰雅族的野菜有多樣化，如山胡椒、刺蔥、昭和草、野人蔘、明日葉、藤三七、魚腥草、咸豐草、紫蘇、山萵苣、苦苣菜、鵲豆、樹豆、山芹菜等都可加入菜餚中。

食材名稱	用法	照片
野蜂蜜	會將野蜂蜜沾著麻糬一起享用，但野蜂蜜是可遇不可求的食物，是上天賞賜才會有的，所以族人會認為有吃到野蜂蜜會好運一年。	
亞戶(山萵苣)拌花生	早期的農作物花生是不可以缺的，而且占有很大的功用，野菜都是微苦的所以會加些少許花生壓粗粒來拌野菜，祖先很有智慧會用花生來攝取油質，所以以前的野菜大都會拌入花生，讓野菜多了一份香味與口感。	

<p>山胡椒茶 (馬告茶)</p>	<p>早期去山上工作時，為了預防中暑都會攜帶山胡椒茶上山，因為上山時都會有山泉水，冰冰涼涼的加上山胡椒壓碎放少許鹽，就成了泰雅族夏季防中暑的天然聖品。</p>	
<p>原民拌菜</p>	<p>早期農作物都會種植落蕃及生薑，在以前沒有調味料時會使用鹽膚木(埔鹽)Pring 來做調味，把材料洗淨後在用埔鹽來鹽漬 2~3 天就會入味，有微酸及微鹹，後期有跟客家人交流後開始有鹽巴才跟鹽拌在一起，也會添加泰雅族的天然調味料山胡椒來提味，所以原住民的調味大致都是以鹽來調味。</p>	
<p>醃肉</p>	<p>(1) 在早期的環境中，取得食物不易，保存食物更不容易，為了要儲存食物醃製食物是最好的方法之一，泰雅族人無論是魚及肉或野味來用小米和鹽醃漬，在自然發酵的過程中，保留食物的原味營養。 (2) 在一般的提親或婚禮上，醃肉及醃魚是不或缺的。</p>	
<p>醃魚</p>	<p>在泰雅部落自製醃製食物是相當平的生活，只要有需要山上狩獵或到溪邊漁獵保持家中食物的儲量。用食鹽和冷米飯醃製苦花魚，可以抑止不好的細菌生長，又能保存好的細菌自然發酵，既能有防腐效果，使醃魚風味更好。</p>	

小米芋頭飯	<p>單煮小米會比較單調，在老奶奶那年代都會把自己種植的紅米及芋頭或地瓜煮熟後搗成泥，熱的時候很香、冷的時候會很Q，可以當主食也可當點心食用。老人家很喜歡這樣煮，因為Q軟配著野菜湯及醃漬的生薑和落蔴就是很豐盛的晚餐了。</p>	
什錦野菜湯	<p>早期在部落的休閒時間或假日時，長輩會帶全家大小去溪邊玩水野餐，男生會去射魚，媽媽就會在溪邊煮午餐，會用竹筒來煮竹筒飯，抓到的魚及蝦會用大鍋子煮，在去採週邊的野菜，全部都放進鍋中煮就成了什錦野菜湯，很有層次及原味的味道。</p>	
竹筒飯	<p>泰雅族居住環境盛產桂竹，在野外煮食沒有容器時，都會就地取材使用桂竹鋸成一節一節來盛裝食物，因竹子有香氣，竹膜也有營養成份在，最重要是可以儲存，儲存時間上較不容易壞，去山上工作攜帶也很方便。</p>	
山胡椒刺蔥鴨肉湯	<p>(1)有客人來時或著是有節慶都會殺鴨或殺雞的模式，毛是用燒烤的方式洗淨切塊在來煮食，加上泰雅族天然的調味料山胡椒及刺蔥來提味，就是一道很豐富的湯品了。 (2)目前為止這道湯品還是泰雅族很原味的主要的湯品，在家中有客人或著節慶時，是少不了這道湯品。</p>	
樹豆豬腳湯	<p>(1)樹豆(黑豆)泰雅族稱之為上等品食物，所以在以前早期都會用樹豆去換取食物或著看病。 (2)樹豆單煮比較乾澀所以都會搭配肥肉、山肉、豬腳，為了提升樹豆的價值都會搭配豬腳來食用，而且豬腳的膠質有很多，早期要迎貴賓或者在坐月子的婦女才可以享用這道湯品。</p>	

<p>小米酒、糯米酒</p>	<p>(1)在收割季節完畢時，一定都要製做小米酒(糯米酒)來祭拜祖先，讓他們保佑明年有更好的收成。</p> <p>(2)有節慶或者結婚都少不了小米酒。</p> <p>(3)小米酒要自己釀酒在與大家分享。</p>	
<p>小米麻糬</p>	<p>(1)小米在泰雅族是很神聖的食物，在播種前及中後採收都有很多的禁忌，以前小米不是每天都可以吃，是在有特定的時間上，如豐年祭，祭祖，掃墓才可以來食用。</p> <p>(2)在採收時要儲存一年的分量，有慶典時才可以打小米麻糬在以野蜂蜜搭配食用，或者醃肉醃魚還有野菜。</p> <p>(3)泰雅族是分享的民族，所有的食物都可以分享，但唯獨小米是不能跟別人分享的，因小米是泰雅族的主食還要做小米酒來祭拜祖靈，重要的慶典也是不可或缺，沒有準備一年的份量是不夠的。</p> <p>(4)麻糬也是泰雅族的喜餅，打麻糬時要讓新婚夫婦合力一起打麻糬，讓麻糬越打越黏，代表家族可以凝聚在一起。</p>	
<p>飛鼠三吃 (野味)</p>	<p>(1)以前去打獵時，第一批獵到的獵物是以打獵的人要先享用及常鮮，後面獵到的獵物才可以醃漬起來儲存帶回去分享</p> <p>(2)打獵時要在秋冬的季節比較適合尤其是冬天，因肉比較肥美，夏天比較瘦沒有肥肉，但是有節日時有山肉是最大的誠意。</p>	



圖 2-21 泰雅族傳統日常飲食食材

資料來源：本研究整理

第三節 尖石鄉的概況及觀光發展

根據尖石鄉旅遊影音網指出尖石鄉位於新竹縣東南方，是新竹縣原住民族地區的鄉鎮之一，面積最遼闊的鄉鎮，面積廣達 530 平方公里，西與橫山鄉為界，東至宜蘭縣鸞鸞湖保護區，北和桃園縣復興鄉為鄰，最南以中央山脈的品田山和臺中縣為界，境內因山脈聳立而分成前山及後山兩大區域，前山是頭前溪的源頭，後山則是大漢溪水系的發源地，尖石鄉境內全為山岳地帶，氣候平均溫涼，地廣人稀，轄區幅員遼闊，地形崎嶇陡峭，擁有豐富的天然景觀資源，堪稱新竹縣的綠色命脈。鄉名源自於轄內那羅、嘉樂兩溪匯流處聳立如尖箭的巨石，這座型態雄偉的巨石岩，雖經長期受大自然烈日與暴雨的侵襲，卻依然堅毅挺拔，象徵著轄內原住民在艱困的環境中，不怕艱難、越挫越勇的精神，故以尖石為鄉名(圖 2-21)。

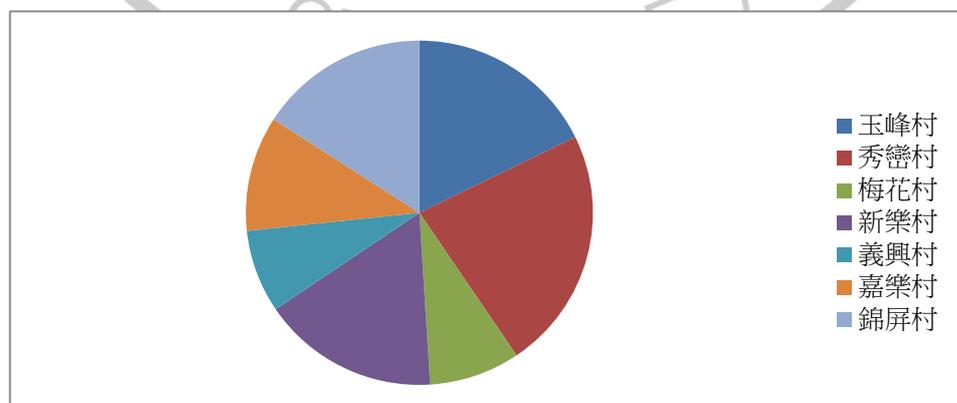


圖 2-22 尖石鄉名由來的尖石(蔡馥薇攝，2016)

壹、尖石鄉人口分布

根據新竹縣戶政服務網指出尖石鄉共有 7 村、86 鄰、2849 戶，尖石鄉秀巒村 2,144 人口最多、玉峰村 1,670 次之、新樂村 1,554 人居第三，目前尖石鄉總人口數為 9,408 人(表 2-1)。

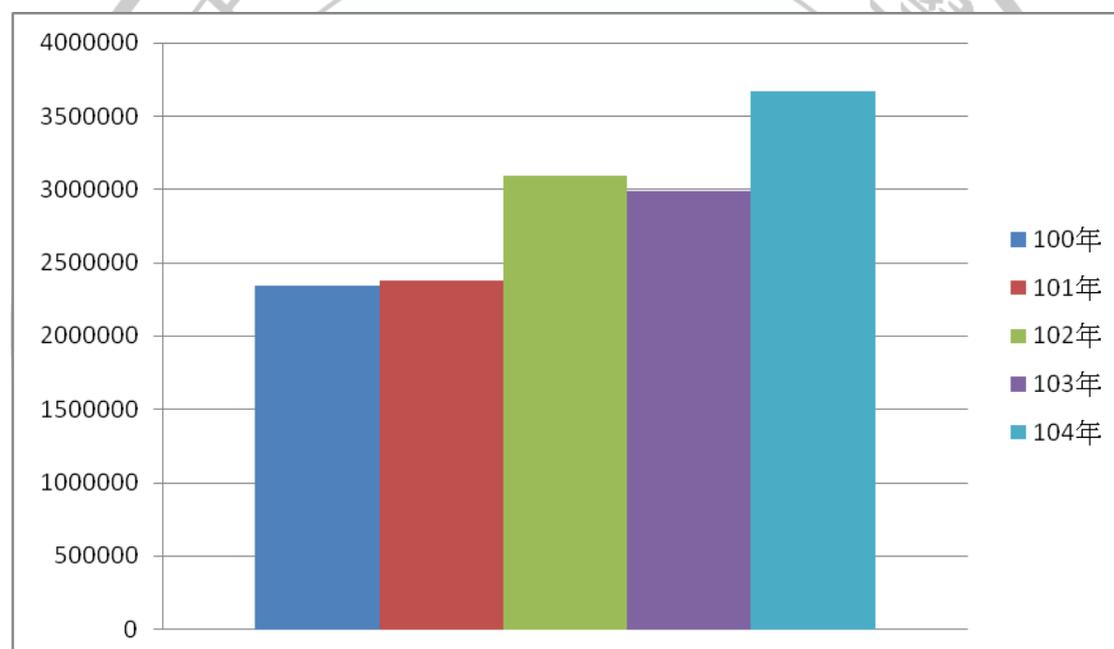
表 2-1 105 年 1 月各村人口統計表



資料來源：本研究整理（新竹縣戶政服務網）

本研究從新竹縣政府統計資訊服務網，來針對竹東鎮觀光遊憩遊客的人口，統計表數據看出有明顯的增加趨勢，然而遊客來到了竹東大多數會前往尖石鄉內觀光旅遊，每年尖石鄉內會舉辦泰雅族文化祭儀及一年四季的農產品活動帶動觀光，結合了部落文化與鄉內產業特色及美食文化，藉由活動與報導媒體資訊增加知名度，在報導媒體及資訊快速的傳播下，帶動趨勢文化發展推展之一(表 2-2、表 2-3)。

表 2-2 100-104 年竹東鎮觀光遊憩遊客人口統計表新竹縣政府統計資訊服務網



資料來源：本研究整理

表 2-3 尖石鄉一年四季農產品活動表尖石鄉天然原味旅遊護照

月份	活動名稱
二~三月	櫻桃花季
二月	尖石鄉超級馬拉松競賽
四月	桂竹筍 Ali(阿力節)暨原住民文化藝術活動

二、景點列表

(1)尖石岩

位於尖石鄉嘉樂村，尖石岩為新竹縣尖石鄉的地標，從內灣上行經尖石鄉公所東北約 400 公尺處(圖 2-23)。



圖 2- 24 尖石岩
(蔡馥薇攝，2016)

(2)北角吊橋

位於尖石鄉，長度約 224 公尺，寬度約 1.2 公尺，為全台第二長吊橋非常雄偉，是採用「紅橋門架與鋼纜懸吊系統」設計，特殊的形貌吸引了很多遊客來此步行，每年 4 ~5 月會開滿桐花讓許多遊客到此拍照留念(圖 2-24)。



圖 2- 25 北角吊橋

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

(3)尖石鄉原住民文化館

位於尖石鄉嘉樂村，於 2009 年 7 月開館，以傳承與多元教育的角度經營，培養地方文藝潛質、發展本鄉觀光資源的文化產業(圖 2-25)。



圖 2- 26 尖石鄉原住民文化館

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

(4) 錦屏大橋

位於尖石鄉錦屏村，橋面高達 250 公尺，全長 120 公尺、寬 12 公尺，橋面最大的特色是橋樑的欄杆，有 144 幅雕刻作品，雕刻作品每幅都有泰雅族故事，涵蓋了泰雅族食衣住行的文化圖騰，深具泰雅族傳統歷史傳統，成為遊客必訪的地方(圖 2-26)。



圖 2-27 錦屏大橋

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

(5) 青蛙石

位於尖石鄉錦屏村，於溪谷可見一形似青蛙的巨岩面朝山頭蹲踞於溪谷中(圖 2-27)。

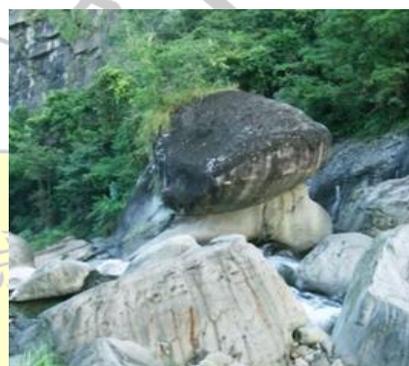


圖 2-28 青蛙石

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

(6) 宇老觀景台

位於尖石鄉玉峰村，前山與後山的交界，海拔高度約 1450 公尺，宇老派出所兩側的觀景台上可欣賞前後山的美麗景致，目前假日會有部落市集有道地的泰雅美食及作物供遊客簡易食用，因高海拔氣溫較低，是夏天避暑的勝地，冬天還能遇到雪景(圖 2-28)。



圖 2-29 宇老觀景台

(蔡馥薇攝，2016)

(7)馬里光瀑布群

位於尖石鄉玉峰村境內，源自玉峰，抬耀兩大山系，以高約 80 餘公尺，寬約 30 公尺之石磊瀑布及高約 90 公尺寬 25 公尺形成 S 形之抬耀瀑布最為壯觀，是一處適宜遊山玩水及賞瀑之最佳境地(圖 2-29)。



圖 2-30 馬里光瀑布群

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

(8)李嶼山古堡

位於尖石鄉玉峰村，日治時期稱為李嶼隘勇監督所，於 92 年指定古蹟時正式以原住民語 TAPUNG 古堡稱之。古堡位於新竹縣與桃園縣交界地帶，海拔 1914 公尺，擁有一等三角點，視野遼闊可瞰至三光、秀巒、玉峰等原住民部落，附近地區為日治時期泰雅族與日本軍警浴血戰鬥的古戰場(圖 2-30)。

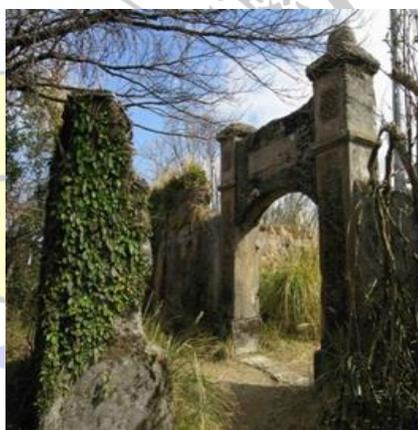


圖 2-31 李嶼山古堡

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

(9)軍艦岩

位於尖石鄉秀巒村，離秀巒部落約有三百公尺，在秀巒附近的白石溪附近，溪谷中有一座巨石岩，猶如一艘軍艦準備揚帆出發，因而被命名為「軍艦」(圖 2-31)。



圖 2-32 軍艦岩

(蔡馥薇攝，2016)

(10)鎮西堡神木群

位於尖石鄉秀巒村，是台灣最高的聚落之一，海拔高約 2000 公尺，台灣現存最大的檜木林，面積達 50 平方公里，進入神木區，一棵棵高大的紅檜沿途聳然而立(圖 2-32)。



圖 2-33 鎮西堡神木群

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

(11)鴛鴦谷瀑布

位於尖石鄉新樂村，有瀑布、森林多樣性的風景遊樂區(圖 2-33)。



圖 2-34 鴛鴦谷瀑布

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

(12)北得拉曼巨木群

位於尖石鄉新樂村，世界級最低海拔神木，是繼司馬庫斯及鎮西堡神木群之後，又一熱門觀光景點。北得拉曼神木位於尖石鳥嘴山海拔約一千三百多公尺的山林裡，是台灣已知最低海拔的紅檜巨木群，直到近年來才為外界知曉(圖 2-34)。



圖 2-35 北得拉曼巨木群

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

(13)霞喀羅古道

位於尖石鄉，是全臺首條示範國家步道，全長 24 公里，隨著季節轉換，山林披上紅、黃彩衣，「楓」景迷人，昔日是泰雅族人狩獵途徑(圖 2-35)。



圖 2-36 霞喀羅古道

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

(14)司馬庫斯

司馬庫斯位於新竹縣尖石鄉後山高海拔約 1500 公尺的一個泰雅族部落，由於位處深山交通不便，且長期沒有電力供應，曾被稱為黑色部落，也是台灣最深山的原住民泰雅族部落，後因發現神木群為發展觀光，根據林務局資料指出台灣第二名及第三名的神木位於司馬庫斯神木區，所以現在司馬庫斯成為一個尖石鄉著名的觀光景點之一(圖 2-36)。

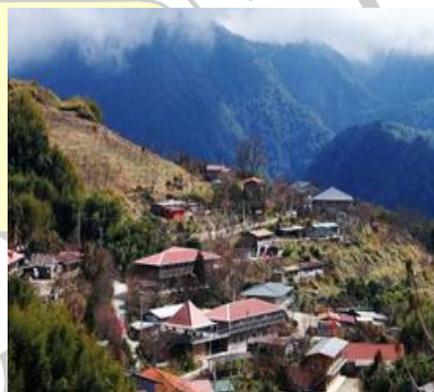


圖 2-37 司馬庫斯

資料來源：尖石鄉旅遊影音網

綜合以上景點，大部分外在的樣式，但缺乏泰雅族文化精神、內涵，更不用說深度的泰雅族飲食文化，以目前比較有泰雅族文化內涵的司馬庫斯行程及尖石鄉梅花村山清休閒農園。

叁、尖石鄉特色文化飲食與食材

筆者在尖石鄉出生成長，生活經驗中學習到許多在地特色物產與家中長者談話互動中，親自整理出尖石鄉各村特色食材與產業(表 2-4)。

表 2-4 尖石鄉 7 村一村一特色

村	特色
玉峰村	高冷蔬菜、段木菇、水蜜桃、神木群
秀巒村	野溪溫泉、水蜜桃、高冷蔬菜、段木菇
梅花村	日本甜柿、太子步道、有機蔬菜
新樂村	神木區、露營區、溫泉、甜柿、鱒魚、香魚
義興村	露營區、蔬菜
嘉樂村	溫泉、民宿、露營區
錦屏村	溫泉、鱒魚、鱒龍魚、段木菇

資料來源：本研究整理

探究泰雅族傳統菜餚飲食文化過程中，發現原住民族 16 族都有尋覓在地野菜的习惯，因這是祖先流傳下來給予的自然大冰箱，所以格外珍惜，而在地食材生長力強、少污染，且高纖維與富含營養素等，讓族人及部落經營特色風味餐者不斷鑽研了泰雅傳統飲食也加入新時代的元素製作出不失原味的特色餐點，為了不流失傳統料理，會在相關店當中看到泰雅族傳統風味餐大都經過改良，菜單經過設計，讓大眾能夠吃的習慣且接受，所研究出能夠在傳統上創新的手法，讓泰雅族傳統菜餚增加了創意元素，提升泰雅族傳統料理的價值，事實上泰雅族的野菜有多樣化(圖 2-37、圖 2-38、圖 2-39、圖 2-40、圖 2-41)。



圖 2-38 泰雅風味便當(蔡馥薇攝，2016)



圖 2-39 泰雅風味下午茶(蔡馥薇攝，2016)



圖 2-40 南瓜糕(蔡馥薇攝，2016)



圖 2-41 山胡椒餅乾(蔡馥薇攝，2016)



圖 2-42 小米粽

資料來源：古屏生，山裡來的健康原味

第三章研究方法

原住民飲食文化帶動當地觀光之探究 - 以尖石鄉泰雅族為例的研究方式採用質性研究觀點，自然狀況下採用多種資料收集方法及深入訪談族人日常生活中的經驗及祖先留下來的智慧，詮釋更具有選擇的親近性。本章將依序說明研究的方法和步驟，包括蒐集研究資料的方法、文獻回顧法、深入訪談法、參與觀察法。

第一節研究資料蒐集方法

本研究原住民飲食文化帶動當地觀光之探究 - 以尖石鄉泰雅族為例議題，除了參考相關文獻之外，採用質化研究方法中的深入訪談法、參與觀察法等研究方法，在研究進行的期間，經過圖書資料，將各種的研究方法所得資料交叉反覆比對使用，使本研究資料更為全面性使研究成果更完整。

第二節文獻回顧法

本研究所回顧之文獻蒐集，透過蒐集多方面的文獻分為泰雅族的起源與文化、泰雅族的飲食文化、尖石鄉的概況及觀光發展等面向。相關網站資源以原住民族網站為主、相關時事新聞以原住民電視台為主、學校圖書館參考書籍專書、碩博士論文及國內外期刊關鍵字搜尋泰雅族、飲食文化、飲食特色、地區觀光等途徑取得相關文獻資料，加以分類、整理筆記，以建立本研究相關的理論基礎，充分了解泰雅族飲食文化之深入探究。依照研究目的與問題，廣泛搜尋相關泰雅族飲食文化議題之文獻，以便進行資料整理，同時透過泰雅族之文化節慶及泰雅族群傳統及創意風味餐，了解泰雅族飲食文化之概況，作為本研究之結果與建議依據，藉此對泰雅族飲食文化能有更清楚之概念並據以分析，建立具體的研究脈

絡。

第三節 深入訪談法

訪談法劃分為結構式(Structured interview)、無結構式(Unstructured interview)以及半結構式(Semistructured interview)訪談，質性研究中的深入訪談，實質上是指調查中一對一方式訪談變化所形成，以不影響受訪者原有的日常作息為前提，訪談時間以受訪者當時作息狀況而有所增減，或分多次完成。本研究採用深入訪談為主，依據訪談結果進行泰雅族飲食文化看法之探討，在於深入訪談關鍵亦是以人、環境、泰雅族飲食文化為主體，藉由談話的過程來了解受訪者的主觀感受與認知。以當事人的觀點出發，期望得到較豐富之真實資料，本研究對象為泰雅族部落長期居住者、耆老、風味餐廚師與訪談主題相關的受訪者來充分探討泰雅族飲食文化，基於他們對泰雅族傳統飲食文化的了解而進行訪談，由訪問者提供資料或表達他對某事物的意見與想法，控制問題變相，了解其主觀經驗。針對研究主題與目的訪談時雙方藉由面對面一對一方式問答較為妥當，引發受訪者直接感受到對方的表情、言語、姿勢的交換等，屬於質性調查非量化問卷調查。訪談過程中使用紙與筆紀錄及採取錄音方式。進行訪談前依照本研究目的事先列出所需之訪談題綱及訪談內容主要問題，對訪談主題有共識後才開始進行口述訪談。以口述方式進行問答，並以此作為訪談基本依據，確保受訪者充分理解相關訪談主題。在尖石鄉訪談耆老5位，耆老年齡為42至76歲，耆老性別為男1位、女4位，耆老背景多元有教師、村長、餐飲業者、自然農業。他們深知泰雅族傳統文化，長期居住在部落，並針對「泰雅族文化、發展、緣起、特殊慶典、習性」、「泰雅族傳統飲食概況」以及「泰雅族傳統飲食及創新飲食的改變」等三部份進行訪談。訪談時，事先以電話聯繫並先自我介紹，取得受訪者的同意，開始規劃訪談程序表，與受訪者確認約定時間與地點進行訪談，在親赴現場前先備齊訪談時需具備的工具，順序如下：

- (一) 查詢訪談地區所在地址及地圖、電話，確保不會迷路。
- (二) 研究者出示相關文件證明以示負責。
- (三) 訪談表格及問卷。
- (四) 記錄時的輔助用具，如紙、筆、電腦、相機、手機等。

訪問者可隨著受訪問題依據現場情況改變提問方式及內容做延伸，為避免干擾受訪者的答題方式，訪談結果大多根據受訪者的回答作深入探究與個人看法為主，以供研究者更多的資訊及想法，訪談結果皆做成逐字稿，以利分析。

本研究深入訪談法流程如圖 3-1 所示。

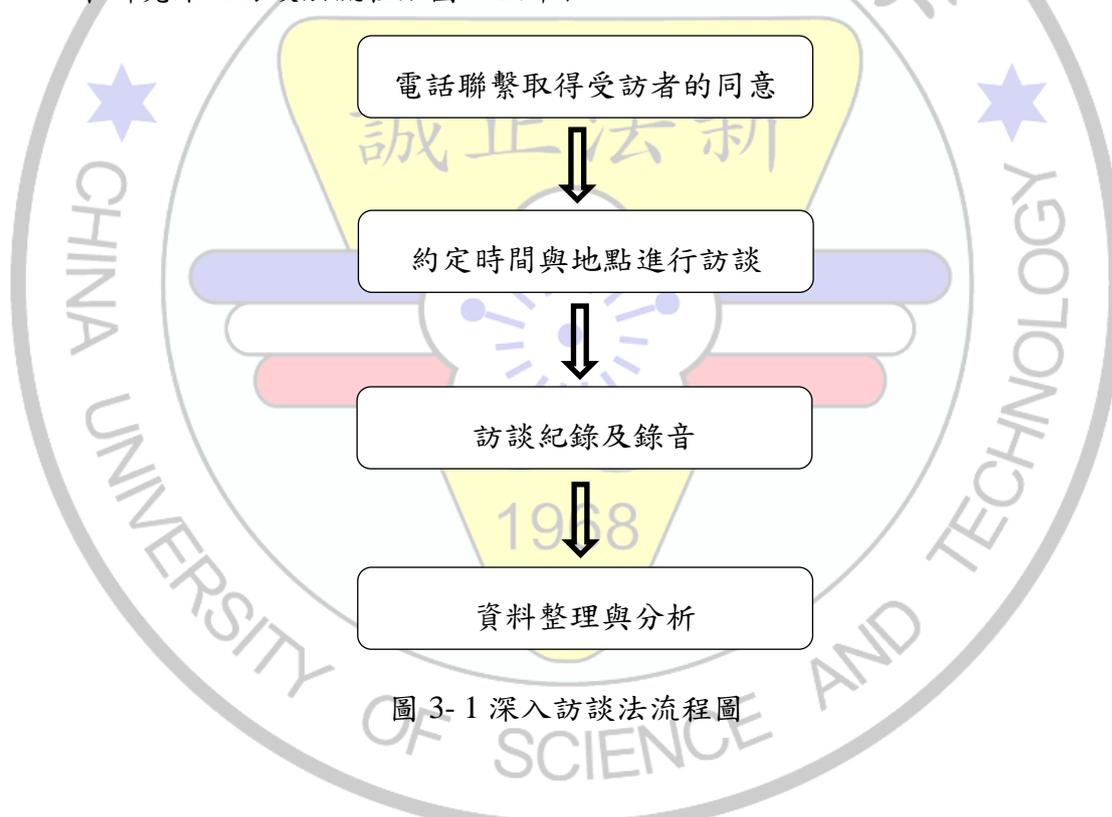


圖 3-1 深入訪談法流程圖

第四節 參與觀察法

參與觀察法就是要求研究者採用完全參與法親自投入自然環境，從整體的脈絡和當事人的角度，去理解及分析事象或行動對個人及整體的意義（鍾倫納，1997）。本研究為了增加研究者對泰雅族飲食文化的瞭解與掌握，因此採取「參與觀察法」，以協助深入訪談的進行及內容的深度。藉由本研究親自參與觀察資

料相互的印證後，輔以高真實性的文獻資料彙整分析，使得交叉比對印證能更加順暢，俾利本研究尋求更貼近事實的真相。以遊客觀點預先設計題目，在遊客到訪時，親自與遊客互動及訪談，在尖石鄉梅花村訪談遊客 5 位，遊客年齡為 20 至 45 歲，遊客性別為男 2 位、女 3 位，遊客背景為一般上班族及學生。長期居住於都會地區。事先與當地業者確定遊客到訪時間，獲得業者同意本人訪談其遊客。徵詢遊客同意受訪。在遊客完成部落文化體驗後，開始接受訪談。部落文化體驗包括部落早期狩獵為生的獵人學校、傳統特色泰雅風味餐美食、DIY 製作泰雅碗筷、採集野菜與自然農法等體驗，充分了解泰雅族傳統文化美食給遊客的感受。讓遊客看見泰雅族部落飲食文化所蘊含的豐富自然資源及文化源、以提升在地的文化發展與深度旅遊，引導大眾能體驗正確深入了解泰雅族文化，並親身至部落體驗及品嚐泰雅族傳統料理。在收集、調查、探究在地食材及傳統料理文化內涵與傳統民俗概況及如何帶動當地觀光的相關效益。

本研究參與觀察法流程如圖 3-2 所示。

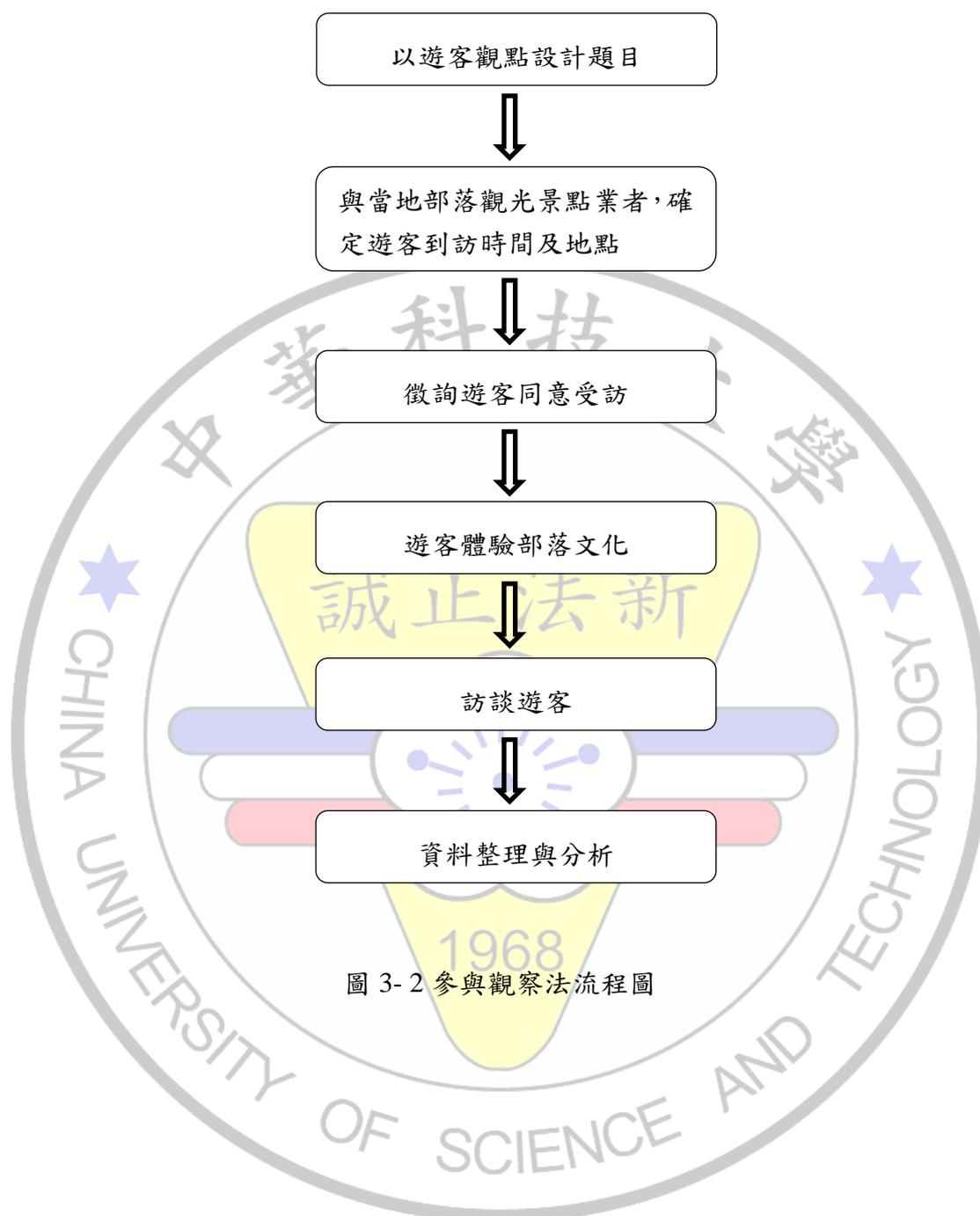


圖 3-2 參與觀察法流程圖

第四章研究結果

根據研究目的，本研究藉由深入訪談方式，以新竹縣尖石鄉泰雅族部落長期居住者、耆老、風味餐廚師及數位遊客與訪談主題相關的受訪者的人為研究對象，研究者將部落訪談及遊客訪談紀錄以編碼的代號呈現，部落訪談者以編碼 IV 呈現，原由自於 interviewee，遊客訪談者以編碼 VT 呈現，原由自於 vistor，受訪者詳細資料參見附錄一。藉由訪談部落耆老及部落觀光遊客以了解泰雅傳統美食及尖石鄉內觀光間接地影響，進行尖石鄉泰雅族飲食文化探究。

第一節部落耆老對於泰雅族飲食文化的觀點

壹、耆老的飲食文化記憶

對耆老的訪談取重點摘錄有關「耆老的飲食文化記憶」訪談內容加以整理。

「清明節的時候，全部家族會去掃墓只會帶米酒，掃完以後要邀請祖先明天一早要回家用餐，在隔天要在太陽還沒有升起時就要準備好祭品，半夜開始就會聽到打麻糬的聲音，要把今年所種植採收的農作物都要滿滿的放在祭桌上。如小米麻糬、小米酒、山肉、醃魚、醃肉、玉米、小黃瓜、南瓜、芋頭、花生等，準備越多越好，表示今年工作很認真有大豐收，祭拜完畢後大家團圓再一起一起享用(IV01)。」

「小時候對飲食的記憶就是「簡單」，吃的都是大人種植的傳統蔬菜如地瓜、芋頭等，養的家禽或獵物或者上山採集野菜、野果等，與「菜市場無關」(IV02)。」

「我們那時候有在種植稻米，所以吃米飯很不容易，因為全家人口眾多，一早就要打一天全家要吃的白米飯，大部份都是搭配地瓜、芋頭、小米來煮食，最懷念的是糯米芋頭打成餅的食物，因為有特別節目媽媽才會煮這道菜(IV03)。」

「我們那時候自己種植稻米，以前都是紅米，現在已經沒有這種品種了，那時的紅米真的很香又Q很好吃，真的很懷念，跟著自家種的芋頭一起煮，在搗泥拌再一起真的很好吃(IV04)。」

「兒時的飲食，較多自家煮來吃，很少有吃到外食的機會，更別說有零食可吃了，過去的飲食真的很簡單，但那傳統簡單的味道是很難忘的(IV05)。」

綜合以上受訪者的反應，可以發現大多數的人都懷念以前最單純簡單的食物，取得方式也多數是以自己養殖種植為主居多，所以我們都應該要好好的將過去祖先流傳下來的美食跟方法好好保存並且繼續傳承下去，如此一來才不會使人們懷念過去卻無法回味過去。

貳、回憶童年時的飲食及文化。

對耆老的訪談取重點摘錄有關「回憶童年時的飲食及文化」訪談內容加以整理。

「a.婚喪喜慶有好事或不好的事都會殺豬要見血，代表要讓這件不好的事情與未來很圓滿落幕。

b.分享會把獵物或種植的東西分享給大家享用。

- c.飲酒時第一杯一定要先祭拜祖先，要往地上滴三次才可以飲用。
- d.掃完墓以後或辦完喪事都要全家大小去河邊梳洗，意思是把不好的事洗淨與河水同流。
- e.喜慶宴會時都要打麻糬，因為麻糬是泰雅族傳統的喜餅。
- f.種植的食物第一次採收要帶回家先嚐鮮不能分享，自家享用過了才可以與別人分享，因為你自己沒有先享用就分食給別人會影響下次的採收，因為你把自己的福氣給別人了(IV01)。」

「童年的飲食大都以泰雅族傳統的飲食，一日三餐離不開老人家種植的地瓜、芋頭、樹豆、青菜類、各式原生豆類、野菜類，所謂的大魚大肉是一年難得的幾次重大活動才能吃得到(IV02)。」

- a.分食的文化，獵物都會分食，殺豬時豬頭會給耆老。
 - b.會互相換工，做完東家的再去做西家的，當天午餐及點心主人會準備。
 - c.清明節比過年還熱鬧，會有很多平常不太吃的到的食物(IV03)。」
- 「a.以前都是媒朔之言，是家長認可的婚姻就成為夫妻，提親時會帶野味或豬肉及自釀的小米酒。
- b.婚喪喜慶都要殺豬，在處事情時也可以用雞來代替，尤其是不好的事情，要見血把血流出，意思是把不好的事情隨著血流出。
 - c.稻米採收完後要煮，也要準備一些菜來慶祝，要邀請親朋好友一起來享用(IV04)。」

「食物承載著兒時的回憶，兒時的我因為住在山林的關係，所以食物

都以大自然及山林美食為主。記憶中最難忘的，就是烤地瓜，也許是兒時無零食可吃，但地瓜那味道，終究難忘，即便現在可以買現烤的地瓜吃，但是沒有兒時中來的美味(IV05)。」

綜合以上受訪者的反應，回憶童年飲食及文化的想法，可以知道大家對於童年時的飲食跟文化大多都是相同的，由此可見這些傳統在於過去是很普遍常見的，但在現今卻慢慢的流失，這些訊息跟現況相比較下，我們應該要思考著如何讓這些獨特的傳統文化繼續傳承下來。

參、耆老現代對於飲食及傳統飲食差異的看法

對耆老的訪談取重點摘錄有關「耆老現代對於飲食及傳統飲食差異的看法」訪談內容加以整理。

「以前的調味料只有鹽，而讓湯頭更美味會在加泰雅族的調味料，如山胡椒與刺蔥，而現在的調味料就有酸甜苦辣很多選擇，色彩也很多種。以前的飲食是原味，沒有太多的調味與色彩，但它一定是營養沒有太多色素，讓人百吃不厭。現在的飲食很精緻也很美味，但吃不出原來食物的味道(IV01)。」

「現在的飲食以製成品為主，不管是蔬菜類及家禽類在養殖過程中，均需要化學之農藥、肥料、飼料等，對身體的健康危害很大；現在飲食最大的特色速食品多、多鹽、很多油，甜食多，化學物質多等，都是食安問題，與傳統飲食簡單無毒差異太大了(IV02)。」

「現在都有在吃有機蔬菜，但我家吃的是蟲吃完後，正要開花的蔬菜

，會拿來直接汆燙或煮清湯，但現在的年輕人如果看到是蟲吃過的就會覺得是壞掉的(IV03)。」

「以前的食物比較清淡，可以吃到食物原來的味道，但現在的食物添加的調味料太多了，而且比較油吃不到原始的味道(IV04)。」

「過去的飲食以自然原味為主，無添加加工食品或色素等，現在因為台灣進步之快速及多元文化影響，隨著成長變化，許多食物的味道都已經改變了，跟兒時的記憶差太多了(IV05)。」

綜合以上受訪者的反應，大多數人們都認為過去的飲食雖然簡單沒有太多變化，卻保留了最原汁原味的味道，也是較健康較好的；現在的飲食則是過度精緻化，不但吃不出食物的原味，反而還造成了身體的健康負擔。

肆、耆老對於泰雅族飲食文化保存的看法

對耆老的訪談取重點摘錄有關「耆老對於泰雅族飲食文化保存的看法」談話內容加以整理。

- a.要推廣例如大量的種植，介紹大家食用不單單是原住民，漢人也很喜歡食用，也知道原住民植物的用途。
- b.做成食譜讓泰雅族飲食文化可以流傳有依據。
- c.身為泰雅族的長輩有義務教導食用自己的飲食文化給後代子孫，讓泰雅族飲食文化可以一直傳承下去。
- d.原住民委員會要重視這個區塊，要多辦理原住民飲食文化的課程，也可以列入學校課程(IV01)。」

「要保留泰雅族飲食最重要的首要工作是，絕不使用殺草劑等的化學物質，多保留野菜、多採食野菜，農事以自然耕作，自然就是有機、在社區任何的活動，一定要凸顯展現泰雅族風味餐，讓後代子孫認識泰雅族的飲食文化，以俾利傳承到永遠(IV02)。」

「希望把泰雅族的食物能保留下來，讓有創意的現代年輕人去改變，但創意不是不能用，而是要讓泰雅族傳統飲食能源源不斷發揚出去(IV03)。」

「盡量保留原有自然風味，不加以修飾及更改，以求保留食物原有味道，所傳承泰雅族飲食文化(IV04)。」

「身為泰雅族不能忘記祖先留下來的飲食文化，身為泰雅族有義務把吃過的傳統飲食流傳下去，要煮給小孩吃，也要跟他們說泰雅族傳統飲食的故事及起源(IV05)。」

綜合以上受訪者的反應，大多數人都是希望能保留原來的自然風味。由此可知，大多人都認為自然美味就應該要保持原樣，不應有過多的調味不然就會失去原有該有的味道。

伍、耆老對於傳統飲食傳承的看法

對耆老的訪談取重點摘錄有關「耆老對於傳統飲食傳承的看法」訪談內容加以整理。

「我還是希望子孫要延續傳統飲食，祖先留下來的智慧要保存而且也要流傳下去。可以跟著時代走，也可以提升泰雅族飲食，但還是要保留泰雅族的精神與味道，要提升泰雅族飲食的價值(IV01)。」

「泰雅族飲食最能吃出健康，以大自然的植物賜給我們，所飼養的家禽也是以山上的自然環境養殖，簡單、多樣、無毒、有機、大自然的植物就是泰雅族飲食文化的象徵，最能吃出健康，也是在飲食傳統文化的延續(IV02)。」

「是的，我的孩子我都用傳統的烹調手法煮給我的孩子吃，希望他們能了解知道祖先所留下來的智慧，能把泰雅族傳統飲食流傳下去，雖然時代一直在改變，但我還是很堅持傳統飲食(IV03)。」

「雖然時代一直在改變但飲食可以變化，但傳統飲食文化精神還是要延續下去，傳統飲食文化沒了也就同時等於泰雅族文化沒了(IV04)。」

「飲食文化的保留及延續，得靠族人一代代的相傳，菜式變化更新不失全新挑戰，但提升飲食衛生保留食物原味，不隨著年份過去消失在時代洪流中，靠族人自我認同，為泰雅飲食文化盡份心力(IV05)。」

綜合以上受訪者的反應，大多數受訪者都希望能夠繼續延續泰雅族傳統飲食文化，因為有鑑於現在的食品過度精緻化會造成身體健康的問題以外，另外也不希望自己族群的文化沒落。

第二節 尖石鄉遊客對於泰雅族飲食文化的觀點

壹、引發遊客到部落的動機

對遊客的訪談取重點摘錄有關「引發遊客到部落的動機」訪談內容加以整理。

「山清休閒農園的螢火蟲。因為自己平時都有在玩攝影，差不多四～五月的時候，在山清休閒農園中的魚池看到了很多螢火蟲非常的漂亮，這代表者老闆生態環境做的非常好，所以定時會來這用餐，令我最印象深刻的就是除了看到滿滿的螢火蟲外，還有種來到童話故事裡的感覺很感動(VT01)。」

「本人居住在新竹，所以對於尖石地區的熟晰度來說比外縣市來得清楚。尖石鄉是保留蠻多泰雅族文化以及美麗大自然樣貌的，個人非常喜歡大自然的生活跟體驗，甚至一到兩個月還是會前往尖石地區去旅遊，目前去過最遠是司馬庫斯，人稱上帝的部落已經超出都市人無法感受適應的生活起居了，但那樣的生活是人們該去撻伐感受大自然的一切(VT02)。」

「尖石鄉薰衣草森林。因為在都市待久了到空氣很好又可以賞花的地點，真的讓我非常喜歡，在都市夏天一定要開著冷氣所以皮膚會特別乾燥，但在山上時夏天比較涼還需要穿上薄外套呢，有時連呼氣都可以看到白白的霧氣，很喜歡這樣的大自然環境(VT03)。」

「尖石鄉梅花村的山清休閒農園。我每年一定必來這旅遊，這裡環境清幽，適合修養身心，很安靜的一個地方，員工也很熱情，讓我跟我

的家人可以遠離塵囂，在這放鬆的一整天，令我最深刻的是這裡可以賞櫻花及螢火蟲等，還有好吃的泰雅族風味菜餚(VT04)。」

「尖石鄉任何景點我都非常喜歡，因為有很多花草樹木及風景吸引我，印象最深刻的是空氣很清新，傍晚的夕陽也很棒，有時在高海拔的地方還會看到雲海，真的在都市不會看到這些場景呢，有如一幅畫，這裡晚上真的很安靜，一點噪音都沒有還蠻不習慣的(VT05)。」

綜合以上受訪者的反應，大多受訪者來到部落的動機多數為觀光旅遊，理由也幾乎都是因為空氣新鮮、環境清幽及令人放鬆，由此可知，因為都市化許多地方也愈來愈繁榮，安靜清幽的地方相對的也愈來愈少，如此難得可貴的環境條件，我們應該要努力的去守護環境保衛我們的家園，不讓這一片淨土消失。

貳、遊客在尖石鄉泰雅族飲食的經驗

對遊客的訪談取重點摘錄有關「遊客在尖石鄉泰雅族飲食的經驗」訪談內容加以整理。

「有，小米粽，這道料理我覺得非常特別，經老闆介紹才知道是純小米製作的，小米在泰雅族部落中是很傳統的農作物，而且小米的營養成分也非常高，用在地芭蕉葉包覆者真的是很道地的一道菜餚。在外面真的沒有吃過(VT01)。」

「有，進來尖石時有一間炭烤店，賣著烤班甲、烤香魚、烤香腸，小小的店面假日一到會客滿。雖然在別的地方也有炭烤店，但這家是我很喜歡這家很符合我的口味(VT02)。」

「有，鱒龍魚餐，來到尖石會去泡溫泉，這裡的溫泉區幾乎都有在養殖鱒龍魚，本身自己不太喜歡吃腥味過重的菜餚，但這裡的鱒龍魚沒有魚腥味骨頭也非常軟，肉質滿甘甜的。在別的地方有吃過，但尖石鄉的鱒龍魚都是用山泉水養殖的，所以特別好吃(VT03)。」

「有，竹筒飯。這道在泰雅族地區常出現的，但尖石鄉的竹筒飯特別香，可能是因為盛產桂竹，看著老闆把竹筒飯敲開時很輕而易舉，但自己體驗真的沒有兩把刷子是不行的，特別要說的是竹筒飯雖然裏頭只是糯米但吃的時候有竹膜變得特別不一樣也特別珍貴(VT04)。」

「有，高冷蔬菜。在其他地方有吃過，炒高麗菜是在每個地方都有的，但能吃到業者自己種植的是非常少見，到了高麗菜盛產季一定會必點的一道菜，真的有差吃起來很甜又清脆(VT05)。」

綜合以上受訪者的反應，大多數遊客對於原住民的道地泰雅風味美食非常的喜愛，理由普遍都覺得很特別，由此可知，因為現在科技化不斷的創新，使得原味美食慢慢地被改造。

參、遊客在外吃的菜餚對於泰雅族風味餐的比較

對遊客的訪談取重點摘錄有關「遊客在外吃的菜餚對於泰雅族風味餐的比較」訪談內容加以整理。

「比起外面大眾的調味，泰雅族風味餐更會加入它獨特的香料，來增添食物的風味，好比同樣是一碗湯，外面好喝但總是越喝越渴不外乎就是放了味素，山區雖然味道淡了點但喝的卻是食物本身的風味

(VT01)。」

「在特定的泰雅族風味餐中，使用的食材就有所差別，店家都會堅持用當地的高冷蔬菜，搭配特有的山區食材，烹煮出來的菜餚就是不一樣(VT02)。」

「泰雅族的餐點比較特別，平常是比較吃不到的，吃起來感覺很香甜可口又美味，不會加太多人工的東西，不！應該說是連加都沒有加就可以呈現出很養生又美味的菜餚(VT03)。」

「我認為泰雅族風味餐與一般外食的差別在於有沒有自然的味道，因為現在街上的外食通常都是加工食品，不然就是添加了過多的味精或調味料，完全失去了食物本身最原始最自然的味道，反觀，泰雅族風味餐堅持著不添加非天然的調味料，保留了食物最原始的味道(VT04)。」

「不管去哪一處的泰雅族地區，路邊總會看到山胡椒、刺蔥等招牌，我想這一定就是泰雅族的特色，差別在於他們用簡單普通的食材把泰雅族的植物入菜去烹煮，所呈現出來的卻是不同風味的菜餚(VT05)。」

綜合以上受訪者的反應，大多數人們都認為飲食文化的保留及延續，得靠族人一代代的相傳。保留了最原汁原味的味道，也是較健康較好的。

肆、對於尖石鄉整體觀光的意見

對遊客的訪談取重點摘錄有關「對於尖石鄉整體觀光的意見」訪談內容加以

整理。

「交通，每到假日往尖石鄉就會塞車，原因就在內灣路段，個人覺得內灣停車區沒有很明顯的標示而停車區跟進去的車輛又是反方向的，常常讓遊客走走停停不知道剛往哪處走(VT01)。」

「路燈，某些路段可能是沒有住家的關係吧，所以沒有放設路燈，但我還是覺得可以放幾盞，像我們從平地上來的比較不熟悉路段也不太瞭解地形，這樣晚上開山路下山是較危險的(VT02)。」

「周邊行銷，來尖石鄉時發現有一處滿有特色的竹屋房子，附近環境風景都很好，但都沒有在使用及經營，變成空屋非常可惜，感覺像是未完工的工程這樣擺著，如果可以把它規劃好並且整理，展現當地的特色，這樣又多一處景點，人潮勢必也會增加(VT03)。」

「改進只會讓人們更深入去破壞大自然罷了，希望在改進方面最終還是保護好生態平衡，別讓原始的美貌慢慢的流失，也不是讓人類的利益上而所改變了這片美麗的大自然(VT04)。」

「交通，可以讓沒有交通工具的遊客更方便到尖石鄉遊玩，因為像我們沒有交通工具的遊客，要去尖石真的十分不方便，公車也只有幾班而已，我在想如果有幾處較知名的景點，可以有免費接駁巴士接送，這樣搭小火車來內灣又可以有接駁車，感覺非常方便(VT05)。」

綜合以上受訪者的反應，大多數遊客認為交通是我們所需要做變化的，由此

可知，因為網路的發達，媒體的進步，讓大家都知道深山裡的好玩趣事，如此一來，觀光客勢必變得更多。

伍、遊客對於再訪尖石鄉觀光旅遊的反應

對遊客的訪談取重點摘錄有關「遊客對於再訪尖石鄉觀光旅遊的反應」訪談內容加以整理。

「會，因為這裡除了優點還是優點，來到尖石鄉整個人就是大放鬆，沒有任何煩惱，當地居民也都非常熱情，很自在不會尷尬(VT01)。」

「會，尖石算西部地區知名觀光旅遊聖地，當然前往尖石也是號招朋友群一起去冒險及體驗，可以至司馬庫斯探原始生活的風貌、有溪水可以在溪邊烤肉戲水、有人文可以更加的了解泰雅族的生活文化、有美食可以吃到好吃且特別的泰雅族風味餐，綜觀上述論點，我認為尖石鄉真的是非常適合觀光旅遊的景點(VT02)。」

「會喔，雖然說山上好山好水好無聊，但尖石不無聊，反而學到了許多當地傳統文化及知識與生活的態度，會讓人想定居在這的感覺(VT03)。」

「會，因為我認為尖石鄉是一個很美麗很多彩多姿的地方，有山有水有人文有美食，非常適合觀光旅遊也非常適合休息養老(VT04)。」

「會，因為尖石的生態保留的很美，每個季節都有不同的活動，非常適合去看看及體驗，除了小蟲子外其他都太優了(VT05)」

綜合以上受訪者的反應，會發現大多數的人都願意再次到尖石鄉觀光，從訪訪內容亦中可得知，尖石鄉吸引遊客的主要原因包括優質的生態環境、景色、水質、空氣品質、特有的泰雅美食、部落傳統文化。尤其遊客對於泰雅族飲食文化的獨特性印象深刻，因此泰雅族飲食文化在原住民部落的觀光具有關鍵性的影響。值得大力推廣。



第五章結論與建議

本章旨針對泰雅族飲食文化帶動當地觀光之探究-以尖石鄉泰雅族為例之研究結果做整體性的概述，並根據研究目的及研究結果，提出結論與建議。本研究經由質性調查與分析，藉此泰雅族飲食文化帶動當地觀光之探究 -以尖石鄉泰雅族為例與現況，分析部落耆老及遊客觀點情形，並探討泰雅族飲食文化及當地觀光之相關情形。本章共分為兩個部分，首先從第四章的資料分析中，整理出本研究的實證結果，同時對研究結果進行討論並提出結論；其次是針對泰雅族飲食文化上的建議，並提出可供未來後續研究的建議。

第一節研究結論

壹、以在地觀點深入探討紀錄尖石鄉泰雅族傳統飲食文化內涵以利文化傳承

傳統飲食就是「簡單」營養吃出原味，大多數人都認為過去的飲食雖然過度簡單沒有太多變化，但卻保留了最原汁原味及營養成分都在的好味道，現在的飲食則是過度精緻化，不但吃不出食物的原味，反而還造成了身體的健康負擔。要保留泰雅飲食最重要的首要工作是，絕不使用殺草劑等的化學物質，多保留野菜、多採食野菜，農事以自然耕作，在部落任何的活動一定要突顯展現泰雅族風味餐，讓後代子孫認識泰雅族的飲食文化以俾利傳承到永遠。

時代的變遷飲食會不斷的創新，但創意不是不能用，而是要有所保留傳統飲食的元素，提升泰雅族傳統料理的價值。得靠族人一代代的相傳不能忘記祖先留下來的飲食文化，有義務把傳統飲食文化保留及延續，菜式變化更新不失全新挑戰，但提升飲食衛生，保留食物原味，不隨著年份過去，消失在時代洪流中，靠族人自我認同，為泰雅族飲食文化盡份心力，部落族人要有共識將過去祖先流傳

下來的飲食跟方式好好保存並且繼續傳承下去，如此一來不會使人們懷念過去卻無法回味過去。

貳、以遊客觀點，了解遊客對泰雅傳統文化美食的感受，以利在地觀光發展

目前近幾年中泰雅族飲食已經很少是以傳統手法來烹調，因為大部分都以現代人的味蕾而作創新改良，但在新竹縣泰雅族部落裡，還是充分運用原生種植物及在地食材來做料理，特別是以泰雅族雙寶「山胡椒」及「刺蔥」加入菜餚當中，至今仍秉持傳承精神，保留每道菜「最初」與「自然」風味，秉持者珍惜大自然給予的天然大冰箱，堅持使用在地食材做出一道道簡單烹煮的風味料理，隨著現代飲食過度精緻化的趨勢，少許族人本身不熟悉自己在地的食材及如何運用，導致部分食材與調味都已失去原始風味。本研究親身至部落體驗及品嚐泰雅族傳統料理，發現到泰雅族飲食文化有三種基本特質。

一、就地取材食材新鮮

探究泰雅族傳統菜餚飲食文化過程中，發現原住民族 16 族都有尋覓在地野菜的習慣，秉持者祖先流傳下來給予的天然大冰箱，所以格外珍惜，而在地食材生長力強、少污染，且高纖維與富含營養素等，讓族人及部落經營特色風味餐者不斷鑽研了泰雅傳統飲食也加入新時代的元素製作出不失原味的特色餐點，事實上泰雅族的野菜有多樣化，如山胡椒、刺蔥、昭和草、野人蔘、明日葉、藤三七、魚腥草、咸豐草、紫蘇、山萵苣、苦苣菜、鵲豆、樹豆、山芹菜等都可加入菜餚中。

二、料理養生具生態環保價值

現今環境中大家都以少鹽、少油、少糖的烹煮手法來注重身體健康，但實質上泰雅族傳統野菜中富含豐富的膳食纖維及營養成分等，是非常符合養生保健飲食需求，在傳統料理中幾乎都是以在地食材來烹煮，在還沒有鹽巴的時代則以鹽膚木來提味，往往只汆燙後加入一點鹽就可上菜，因為加入過多的辛香料會導致

失去菜餚本身的風味及原味。

三、泰雅傳統飲食具高度創意潛力

部落年輕人為了不流失傳統料理，會在相關店當中看到泰雅族傳統風味餐大都經過改良，菜單經過設計，讓大眾能夠吃的習慣且接受，所研究出能夠在傳統上創新的手法，讓泰雅族傳統菜餚增加了創意元素，提升泰雅族傳統料理的價值。

參、以紀錄保存泰雅族部落飲食文化所蘊含的豐富自然資源及文化資源，以提升在地的文化發展與深度旅遊，引導大眾能體驗正確深入了解泰雅族文化。

泰雅族的飲食文化真的很優美，也是自然資源在地文化結合觀光深度旅遊，讓遊客能夠體驗深入瞭解泰雅族的文化，更能加深對泰雅族的生源能尊重在地的文化。體驗在地的飲食文化，例如打麻糬，製作竹筒飯、碗筷、杯子、學習如何醃漬食物，如何製作小米酒，採集野菜如何運用及料理，這些都是很棒的在地體驗生態旅遊。

第二節 建議

根據本研究的研究結果與結論，本研究發現，提出建議，期望做為原鄉發展部落飲食文化觀光之參考。本研究建議部落經營傳統特色餐者，可將最具特色原味的傳統菜餚呈現出來，應以相片檔及文字加以記錄保存，以免流失，讓祖先留下的智慧，得以傳承。相較於現在的炒、蒸、炸料理方式，又有各式的人工辛香料，傳統料理只有燙、烤、煮、湯的無油料理方式，且無添加物。傳統料理保持更多食物的健康成分及食材原本的風味。根據遊客訪談的結果，健康又美味的食物正是受現代人喜歡而且需要的食物，因此本研究建議應該要將泰雅族傳統料理所運用的食材及料理方法，加以整理成食譜，甚至數位化整理成資料庫，以利留傳，讓泰雅族的飲食文化得以長久保存，做多元化的推廣與教育。更進一步可整合現代料理創意元素與泰雅族飲食文化元素，例如整體擺盤、色澤、包裝、展台、

時尚配色，以現代的表現方式發揮泰雅族傳統料理所蘊含的飲食文化的精隨。

本研究建議在泰雅族飲食文化做紀錄保存的同時，應積極利用所建置的資料庫規劃部落觀光旅遊與部落飲食文化體驗，以飲食文化的體驗學習，透過享受美食體驗，例如可讓遊客親自品嚐，並且在部落的環境中與族人共同生活互動，親身深入學習泰雅族在地的飲食文化，讓健康又美味的飲食文化概念深入遊客的心中，更能接受具有泰雅族飲食文化的意涵的風味料理，因而提升部落觀光的文化深度。

本研究發現當一般遊客逐漸接受泰雅族飲食的同時，反而部分族人對本身的泰雅族飲食文化缺乏信心，因此要鼓勵族人多參與相關課程、活動、國內外美食展及比賽。建議相關單位例如原住民族委員會可整合原住民族籍的各族廚師，為族人辦理相關課程、活動、美食展及比賽，讓族人認同自己的飲食料理及文化產生信心，原住民族的飲食文化才能永續傳承發揚光大。

在泰雅族飲食文化及行銷方面，市場調查很重要，部落觀光旅遊客源相關的統計數據非常重要。但是經本研究多方查詢包括行政單位與網路資源，發現部落觀光旅遊客源相關的統計數據幾乎沒有。因此相關單位應要做好此項部落觀光旅遊客源相關的統計數據業務，以利部落飲食文化旅遊行銷，精確掌握部落觀光的市場動向，例如部落觀光旅遊人口的成長趨勢與需求，提升部落觀光的產值，有效擴大部落觀光的影響力與競爭力。

參考文獻

中文文獻

- 田哲益(2002)。台灣省各姓淵源研究學會，海南·台灣少數民族族源理論研討會。
海南大學東南亞研究所。
- 尤瑪·達陸(2003)。織起一座祖靈橋，內政部營建署雪霸國家公園管理處。宮本
延人(1992)，台灣的原住民晨星出版社。
- 馬騰嶽(2003)。分裂的民族與破碎的臉：「泰雅族」民族認同的建構與分裂。國
立清華大學人類學研究所。
- 馬騰嶽(1998)。泰雅族文面圖騰。台北，攝影天地雜誌社。
- 官銓興、楊智荃、羅子建(2013)。消失的彩虹橋-經歷殖民統治的泰雅族。原住民
族研究論文，入選社會組論文。
- 田哲益(2001a)。台灣的原住民:賽夏族。台北市，臺原出版社。
- 田哲益(2001b)。台灣的原住民:泰雅族。台北市，臺原出版社。
- 尖石鄉天然原味旅遊護照(2014)。新竹縣尖石鄉公所。
- 孫大川(2010)。山海世界：台灣原住民心靈世界的摹寫臺北市。台北，聯合文學。
- 唐振常(1999)。《中國飲食文化散論》，台北：台灣商務印書館。
- 王寶荳(2014)。文化飲食與飲食文化對消費者行為模式影響—以煲湯在台灣的消
費市場為例。碩士論文。中國科技大學企業管理研究所。
- 林妙娟、黃山內 (1996)。自然農法，有機農產品的特質。
- 古屏生、祝文君(2011)。山裡來的健康原味，大寫出版。
- 范麗娟(2004)。深度訪談，載於謝臥龍策劃，質性研究，81-126，台北：心理。
- 鍾倫納(1992)。應用社會科學研究法。台北：台灣商務印書館。
- 廖守臣(1984)。泰雅族的文化:部落遷徙與拓展。臺北市：世界新聞專科學校觀光
宣導科。

- 趙金銘(1997)。《漢語研究與對外漢語教學》。北京：語文出版社。
- 李亦園(2009)。文化與修養。新北市，專業學術出版社。
- 侯巧蕙(2012)。台灣日治時期漢人飲食文化之變遷：以在地書寫為探討核心。碩士論文。臺灣師範大學台灣文化及語言文學研究所。
- 鄧宗聖(2014)。屏東地方特色飲食文化探究。美和學報，第三十三卷第一期。
- 羅雪柔(2014)。台灣部落深度旅遊(北部篇)。台北市：玉山社出版事業股份有限公司。
- 梅花國小(1993)泰雅族傳統文物。台灣省政府教育廳。

英文文獻

- 1.Publisher.Elsevier(2016). Appetite96 p.399-407
- 2.Jorgensen , Danny L(1999)參與觀察法，王昭正等譯。台北：弘智。
- 3.Cornell, S, D. Hartmann(1998) A Construction Approach. In Ethnicity an Race-Making Identities in a Changing World. pp72-101 , Pine Forge Press.
- 4.Marvin Harris.(2004)Good to Eat: Riddles of Food and Culture，韓良憶譯，台北：左岸。
- 5.John Urry(2007).The Tourist Gaze。台北：書林出版。
- 6.Hetzer,N.D.(1965)Environment,Tourism,Culture,Links(July):Reprint in (1970) Ecosphere 1(2),1-3.



網路資源

原住民族委員會原住民族文化發展中心。取自：

[http://www.tacp.gov.tw/home02.aspx?ID=\\$3041&IDK=2&EXEC=L](http://www.tacp.gov.tw/home02.aspx?ID=$3041&IDK=2&EXEC=L)

原住民族委員會。取自：

<http://www.apc.gov.tw/portal/docList.html?CID=FAD81C01A21CEFD8&type=D0BD0AE75F4158D0D0636733C6861689>

內政統計通報。取自：http://www.moi.gov.tw/files/news_file/week10507_1.pdf

台灣原住民社會變遷與政策評估 http://tips.sinica.edu.tw/tips/plan_06.html

台灣原住民族資訊資源網。取自

http://www.tipp.org.tw/aborigines_info.asp?A_ID=9

台灣原住民數位博物館。取自

<http://www.dmtip.gov.tw/event/fas/htm/05culture/05culture.htm>

台灣原住民泰雅族。取自

<http://teacher.aedocenter.com/mywebB/Newbook-7/kc-10.htm>

行政院原住民族委員會原住民族全球資訊資源網。取自：

<http://www.apc.gov.tw/portal/index.html>

明信片集之原住民肖像(1993)。臺北，創意力文化。取自：

http://210.240.125.35/citing/citing_content.asp?id=2916&keyword=%C2%AE%C3%89%C2%B6%C2%A1

順益臺灣原住民博物館。取自：http://www.museum.org.tw/031_2_02.htm

苗栗縣政府文化觀光局。取自：

<http://www.mlc.gov.tw/TraditionalArt/index-1.asp?Parser=99,6,127,28,,,3>

台灣人文社會電子影音數位博物館 <http://proj1.sinica.edu.tw/~video/>

尖石鄉旅遊影音網。取自：<http://akaigz.ehosting.com.tw/>

尖石鄉公所全球資訊網。取自：<http://www.hccst.gov.tw/>

新竹縣戶政服務網。取自：

<http://w3.hsinchu.gov.tw/houseweb/main/webpage/PeoCount/List.aspx>

新竹縣政府統計資訊服務網。取自：<http://stat.hchg.gov.tw/>

GOLIFE 新竹生活網。取自：<http://golife.tw/>

維基百科。取自：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:%E9%A6%96%E9%A1%B53>

奇摩圖片網。取自：<https://tw.images.search.yahoo.com/images>

奇摩旅遊網。取自：<https://tw.travel.yahoo.com>



附錄

附錄一：受訪對象個人基本資料整理表

編碼	年齡	性別	教育程度	職業	族別	居住部落或都市	所屬部落社區	訪談時間
IV01 (部落訪談 1)	51	女	大學	餐飲業者	泰雅族	部落	梅花村	預定 120 分鐘
IV02 (部落訪談 2)	55	男	大學	村長	泰雅族	部落	梅花村	預定 120 分鐘
IV03 (部落訪談 3)	60	女	高中	農	泰雅族	部落	梅花村	預定 120 分鐘
IV04 (部落訪談 4)	76	女	國小	農	泰雅族	部落	梅花村	預定 120 分鐘
IV05 (部落訪談 5)	42	女	大學	教師	泰雅族	部落	梅花村	預定 120 分鐘
VT01 (遊客 1)	32	男	大學	技術員	漢	都市	台中	預定 120 分鐘
VT02 (遊客 2)	26	男	大學	機械類	漢	都市	新竹	預定 120 分鐘
VT03 (遊客 3)	21	女	大學	學生	漢	都市	高雄	預定 120 分鐘
VT04 (遊客 4)	20	女	大學	學生	漢	都市	新北	預定 120 分鐘
VT05 (遊客 5)	45	女	大學	作業員	漢	都市	新竹	預定 120 分鐘

附錄二：訪談耆老提問問題

編號	問題
1	回憶起童年時的飲食及文化，有什麼特別的回憶
2	回憶童年時的飲食及文化
3	您覺得現在的飲食及以前的傳統飲食有什麼差異？
4	您覺得要如何保留泰雅飲食文化？
5	您希望您的子孫要延續傳統飲食還是跟著時代走？

附錄三：訪談遊客提問問題

編號	問題
1	是哪個觀光景點吸引您來尖石鄉旅遊？為何此景點吸引你？印象最深刻的事是什麼？
2	在尖石鄉有品嚐到在地泰雅美食嗎？是哪一道菜餚？在別的地方有吃過嗎？
3	您覺得一般在外吃的菜餚與原住民泰雅族風味餐的區別在哪裡？
4	您覺得尖石鄉有什麼地方要改進？為什麼？
5	您會推薦朋友前往尖石鄉觀光旅遊嗎？為什麼？