

投稿類別：人文藝術

篇名：

失落的味道，再一次煮起來：我們學做太魯閣族玉米粥

作者：

劉鈺鑫。花蓮縣秀林鄉佳民國小。五年甲班

田晨皓。花蓮縣秀林鄉佳民國小。五年甲班

高宇樂。花蓮縣秀林鄉佳民國小。五年甲班

周秉弦。花蓮縣秀林鄉佳民國小。五年甲班

指導老師：

陳心梅 老師

陳定強 老師

壹 前言

一、研究動機

隨著飲食習慣逐漸漢化，太魯閣族的傳統玉米粥（sqmu）已經很少能在日常生活中出現，大多只會在祭典或特殊場合才吃得到。我們班只有少數同學曾經吃過玉米粥，多數人是第一次聽到。為了找回這份快要消失的記憶，在老師的帶領下，親身學習剝玉米、搗玉米、篩玉米與熬煮玉米粥的完整過程，並透過訪談、文獻蒐集與影像紀錄，整理相關的文化意涵。研究過程中，我們體會到傳統飲食需要合作與耐心，也發現玉米粥不只是食物，更是族群生活智慧與家人回憶的象徵。我們希望能把這份學習成果分享給校園與社區，讓更多人重新認識並珍惜這碗屬於太魯閣族的味道。

二、研究目的

- (一) 學會太魯閣族玉米粥的完整做法，了解傳統食材處理與烹煮步驟。
- (二) 認識玉米粥在太魯閣族文化中的意義。
- (三) 透過訪談與文獻蒐集，記錄長輩和老師對玉米粥的回憶與故事。
- (四) 思考如何將玉米粥的文化推廣到校園與社區，讓更多人重新認識這道傳統料理。

三、研究步驟



四、研究方法

- (一) 資料蒐集：圖書館、網站資料蒐集。
- (二) 訪談：訪問柳老師、錢老師(老獵人)。
- (三) 實地學習：親自體驗剝玉米、搗玉米、篩玉米、煮玉米粥的過程並記錄。
- (四) 問卷調查：設計了認知、經驗和生活習慣三類問題，發給全校同學集老師填答，並分析結果，作為後續行動建議。

五、研究效益

- (一) 文化保存：透過親手學做玉米粥，記錄完整的製作流程，保存即將消失的傳統技藝。
- (二) 認同培養：在體驗中了解祖先的生活智慧，增進對太魯閣族文化的認同感。
- (三) 教育推廣：研究成果可運用在校園課程或活動中，讓更多同學認識玉米粥的價值。
- (四) 合作學習：在研究過程中訓練分工合作、資料整理與口語表達的能力。

貳 正文

一、什麼是太魯閣族的玉米粥？

太魯閣族的玉米粥叫做 sqmu。根據日本時代的調查紀錄，當時族人會把收成的玉米串起來，掛在屋前風乾，等要吃的時候再剝下玉米粒，用杵臼搗碎並篩去外皮，然後加入山肉，用大鍋慢火熬煮三到六個小時，然後要不時地攪拌，最後變成香濃又飽足的玉米粥。這是當時部落重要的主食。^{註¹}

老師也說玉米粥不只是填飽肚子的食物，它象徵一家人一起動手合作與分享的回憶。長輩們常說：「玉米粥就是一家人相處的味道！」不過隨著飲食逐漸漢化，現在大多只會在感恩祭或特別活動中才看得到。

註¹ 中央研究院(2011-07)番族慣習調查報告書第四冊

二、親自製作玉米粥

研究歷程一：剝玉米

一開始摸到乾乾硬硬的玉米，我們心想這應該剝不下來。一開始大家都用拔的，但怎麼拔都拔不下來。後來老師教我們要用旋轉的方法，才成功剝下來。有同學剝得很快，但很多人剝到手都酸了，最後大家都沒什麼力氣。

	
圖 1 老師給我們看曬乾的玉米	圖 2 大家後來用旋轉的才把玉米剝下來

研究歷程二：搗玉米

我們把剝下來的乾玉米放進臼裡，用杵搗碎。可是玉米粒會一直亂跳，飛得到處都是，我們只好用手去擋。大家七手八腳弄了好久，才搗成小顆粒。老師說我們其實還不夠碎。

	
圖 3 搗的時候我們都要扶著臼	圖 4 怕玉米飛出來大家還要手擋著

研究歷程三：篩玉米

接下來是篩玉米，把硬皮甩掉。一開始大家都不太會，有些人一甩就全撒出去了。最後我們班的女生用得最好，皮輕輕一甩就飛掉下來，還被老師稱讚！



圖 5

男生都超部會篩，一篩玉米粒都甩出去



圖 6

女生技術很好老師都稱讚她

研究歷程四：熬煮與品嘗

我們把處理好的玉米碎交給老師，老師說至少要三到六個小時用柴火熬，才能把硬硬的玉米熬軟，老師還加了山羌肉。吃的時候大家都很期待。第一口吃到的時候，有人剛好咬到肉，超開心！我們都覺得口感很特別，跟一般粥或飯完全不一樣，有一種煙燻烤肉的味道。



圖 7

第一次品嘗玉米粥



圖 8

有山羌肉的玉米粥跟炸斑鳩

三、老師及耆老訪談

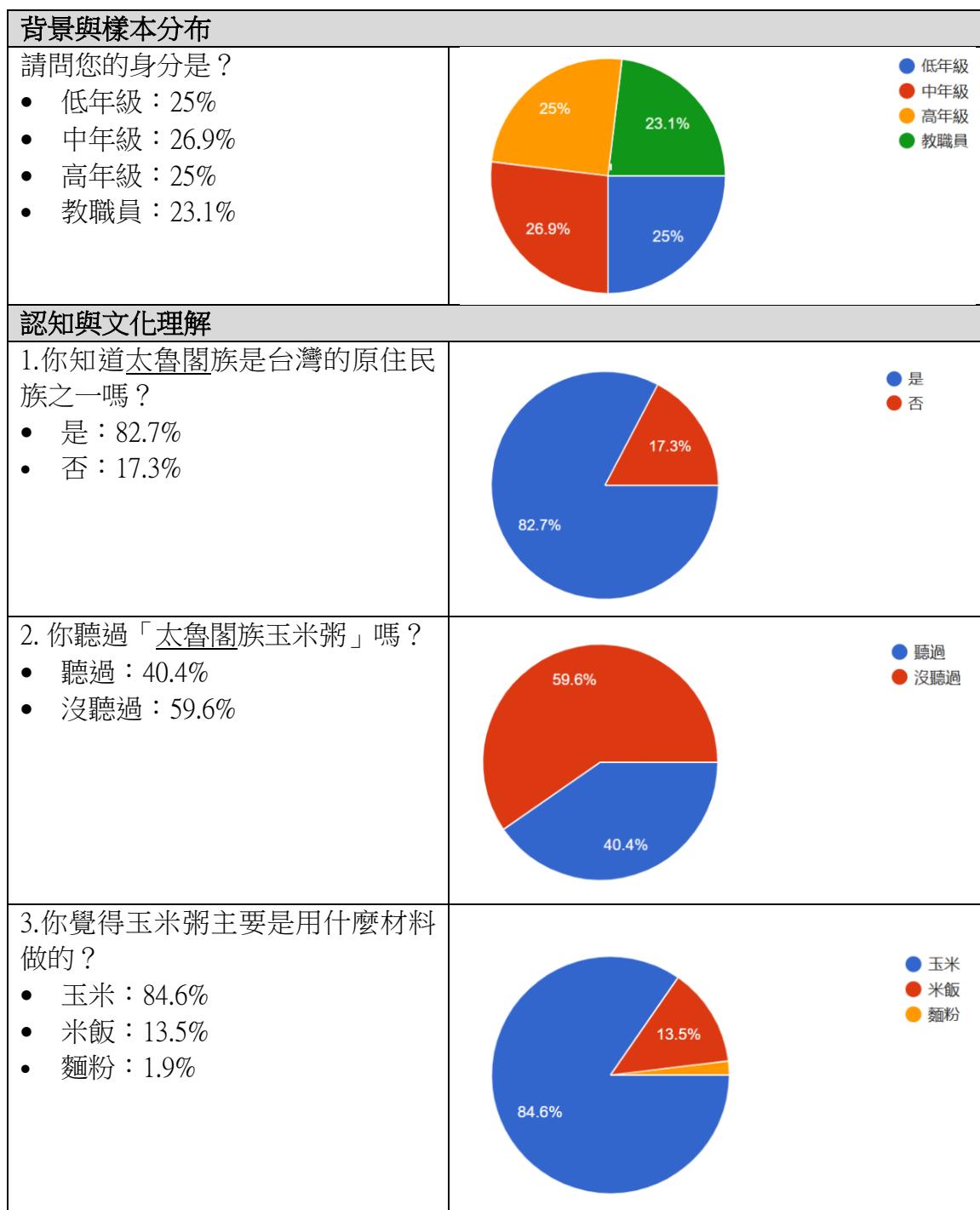
我們訪談了學校的太魯閣族柳老師，以及同時是本土語教師與老獵人的錢老師。柳老師分享，玉米粥在她小時候是日常的主食，常加入山豬、山羊、飛鼠或豬血，帶有獨特的氣味，是她成長記憶中「回味無窮」的味道。她認為玉米粥是太魯閣族群認同與文化傳承的重要料理，建議部落小孩都應學會烹煮，並可在運動會、園遊會或市集上推廣，讓更多人認識這份美味。錢老師跟我們分享，在物資缺乏的年代，玉米粥加上肉是最開心的一餐，因為平常多以地瓜為主食。他強調玉米粥的製作過程漫長辛苦，從曬玉米、搗碎到熬煮，都需要付出大量勞力，這讓他想起母親為了家人溫飽而辛勞的身影。他建議未來可以在市集或活動場合推廣玉米粥，並調整食材配方(換成豬腳)以提升接受度，讓這項傳統得以延續。

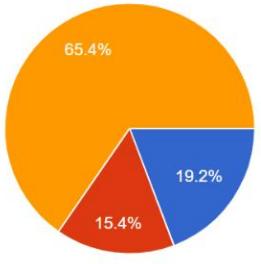
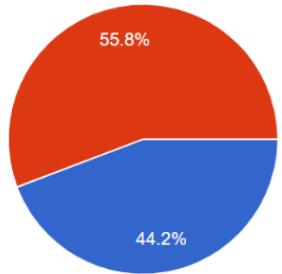
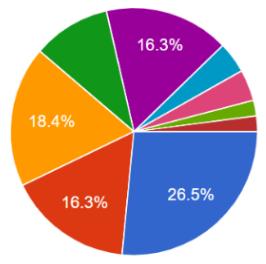
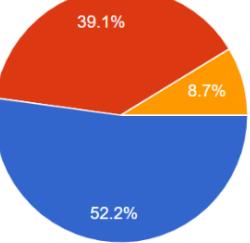
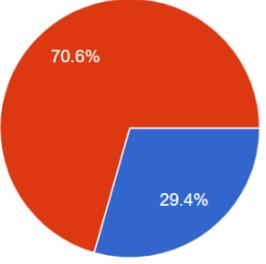


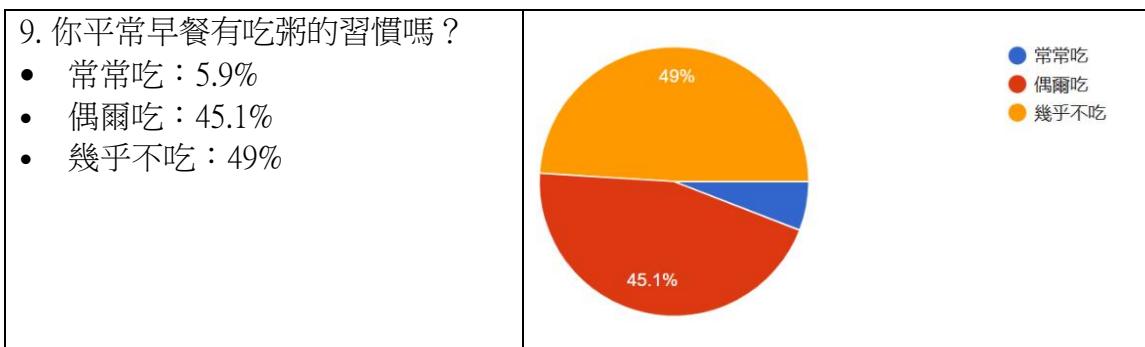
四、問卷調查

老師教大家做了一份「玉米粥問卷」，想知道大家對太魯閣族玉米粥的了解。從三個方面來設計：第一是認知，就是要知道大家懂不懂這個主題，比如「你聽過太魯閣族玉米粥嗎？」第二是經驗，就是看大家有沒有親身吃過或參加過製作；第三是生活習慣，像是「你平常喜歡吃玉米嗎？」或「如果有機會，你願不願意在日常生活中吃玉米粥？」。我們訪問了學校的老師跟同學，一共收回來 52 份問卷，調查結果如下：

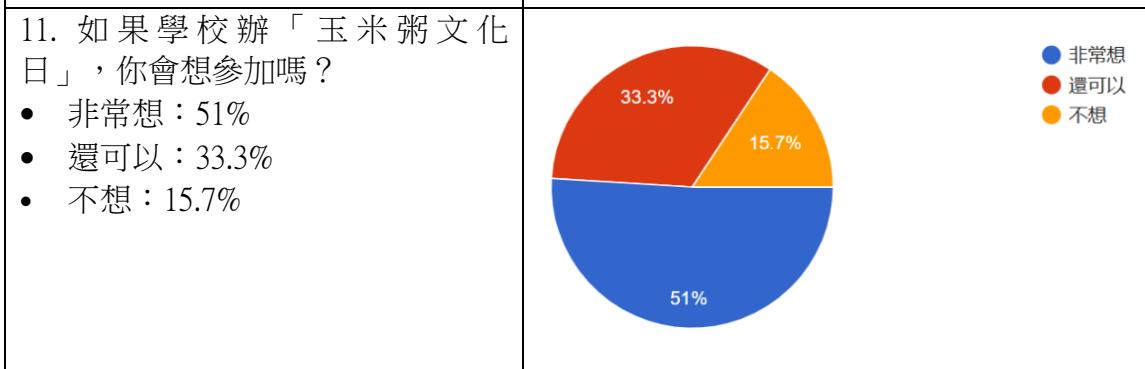
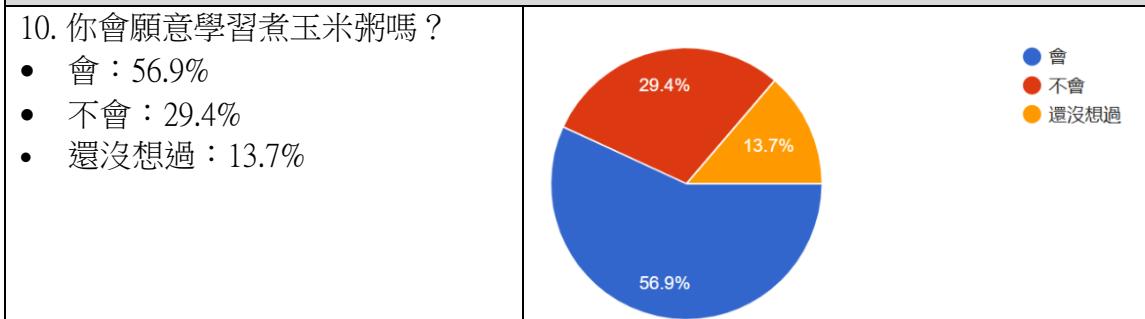
表一：問卷整理



<p>4. 你認為<u>太魯閣族</u>的玉米粥是用來？</p> <ul style="list-style-type: none"> 日常食物：19.2% 節慶或特別場合：15.4% 兩者皆是：65.4% 	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>當日常的食物</td> <td>19.2%</td> </tr> <tr> <td>節慶或特別場合</td> <td>15.4%</td> </tr> <tr> <td>兩者都有</td> <td>65.4%</td> </tr> </tbody> </table>	類別	百分比	當日常的食物	19.2%	節慶或特別場合	15.4%	兩者都有	65.4%												
類別	百分比																				
當日常的食物	19.2%																				
節慶或特別場合	15.4%																				
兩者都有	65.4%																				
實際體驗																					
<p>5. 你曾經吃過玉米粥嗎？</p> <ul style="list-style-type: none"> 有：44.2% 沒有：55.8% 	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>有</td> <td>44.2%</td> </tr> <tr> <td>沒有</td> <td>55.8%</td> </tr> </tbody> </table>	類別	百分比	有	44.2%	沒有	55.8%														
類別	百分比																				
有	44.2%																				
沒有	55.8%																				
<p>6. 如果有，你是在哪裡吃到的？</p> <ul style="list-style-type: none"> 家裡：26.5% 學校活動：16.3% 原住民文化活動：18.4% 其他地方：10.2% 沒有／空白：28.6% 	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>家裡</td> <td>26.5%</td> </tr> <tr> <td>學校活動</td> <td>16.3%</td> </tr> <tr> <td>原住民文化活動</td> <td>18.4%</td> </tr> <tr> <td>其他地方</td> <td>10.2%</td> </tr> <tr> <td>沒有</td> <td>16.3%</td> </tr> <tr> <td>沒吃過</td> <td>1.3%</td> </tr> <tr> <td>沒有吃過</td> <td>1.3%</td> </tr> <tr> <td>花蓮、陝西、</td> <td>1.3%</td> </tr> <tr> <td>沒吃過抱歉</td> <td>1.3%</td> </tr> </tbody> </table>	類別	百分比	家裡	26.5%	學校活動	16.3%	原住民文化活動	18.4%	其他地方	10.2%	沒有	16.3%	沒吃過	1.3%	沒有吃過	1.3%	花蓮、陝西、	1.3%	沒吃過抱歉	1.3%
類別	百分比																				
家裡	26.5%																				
學校活動	16.3%																				
原住民文化活動	18.4%																				
其他地方	10.2%																				
沒有	16.3%																				
沒吃過	1.3%																				
沒有吃過	1.3%																				
花蓮、陝西、	1.3%																				
沒吃過抱歉	1.3%																				
<p>7. 你覺得玉米粥的味道如何？</p> <ul style="list-style-type: none"> 很好吃：52.2% 還可以：39.1% 不太喜歡：8.7% 	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>很好吃</td> <td>52.2%</td> </tr> <tr> <td>還可以</td> <td>39.1%</td> </tr> <tr> <td>不太喜歡</td> <td>8.7%</td> </tr> </tbody> </table>	類別	百分比	很好吃	52.2%	還可以	39.1%	不太喜歡	8.7%												
類別	百分比																				
很好吃	52.2%																				
還可以	39.1%																				
不太喜歡	8.7%																				
<p>8. 你有看過家人或老師煮玉米粥嗎？</p> <ul style="list-style-type: none"> 有：29.4% 沒有：70.6% 	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>有</td> <td>29.4%</td> </tr> <tr> <td>沒有</td> <td>70.6%</td> </tr> </tbody> </table>	類別	百分比	有	29.4%	沒有	70.6%														
類別	百分比																				
有	29.4%																				
沒有	70.6%																				



意願與推廣



(資料來源：問卷自行整理)

根據問卷的結果分析如下：

- 只有 40% 聽過玉米粥，代表很多人其實不認識。
- 大部分人知道玉米是主要食材，但也有人以為是米飯做的。
- 有 44% 吃過玉米粥，多數是在家裡或文化活動時吃到的。
- 超過一半的人覺得玉米粥「很好吃」，接受度很高。
- 但有 70% 沒看過製作過程，顯示平常生活中很少接觸。
- 56% 願意學煮玉米粥，而且有 84% 想參加「玉米粥文化日」。

通過問卷我們發現：太魯閣族傳統的玉米粥雖然沒有很多人吃過，但大部分同學都覺得好吃，也想學習。如果學校能辦活動，應該會有很多人參加。

參 結論

一、整體結論

透過問卷分析與老師訪談，我們發現雖然大多數學生對太魯閣族有基本認識，但對玉米粥的文化與飲食經驗仍相當陌生，比起我們比較常吃且容易做的香蕉飯，玉米粥知名度有限。超過半數學生從未吃過玉米粥，體驗率偏低，不過一旦品嚐，多數人都覺得好吃，代表玉米粥有被接受和推廣的潛力。家庭、學校與文化活動是大家接觸及品嘗玉米粥的主要管道，而大多數人表達了高度的學習與參與意願，表示玉米粥仍有重新被認識與傳承的可能。

二、行動建議

我們建議可以在學校的校本課程裡加入玉米粥的介紹與實作，讓更多同學在上課時就能學到這道傳統料理。還可以在聖誕節活動中安排「玉米粥文化」單元，讓大家一起煮、一起吃，增添節慶的氣氛。在每年秀林鄉感恩祭中剝玉米的活動前，大家能夠先反思：為何會有剝玉米的活動？另外，小學生也能做的事情有很多，例如：到各班去做簡單介紹、分享我們的研究成果，或在園遊會時擺攤提供玉米粥試吃。這樣不只能讓更多同學認識玉米粥，也能讓我們自己成為小小文化推廣大使。



圖 11

玉米粥文化體驗



圖 12

反思:感恩祭剝玉米活動的意義

肆 引註資料：

一、書籍

陳美齡(2025)。保種 花蓮原住民農耕知識與飲食文化。花蓮縣吉安鄉：農委會花蓮農改場

失落的味道，再一次煮起來：我們學做太魯閣族玉米

陳美齡(2023)。發芽：花蓮原住民的農耕知識與飲食文化。花蓮縣吉安鄉：農委會花蓮農改場

曾崢萌、劉興榮、黃安歲(2017)。族人的廚房。花蓮縣吉安鄉：農委會花蓮農改場

中央研究院民族學研究所編譯 (2011)。番族慣習調查報告書第四冊。台北市：中央研究院

二、參考網站

太魯閣族傳統玉米粥 by 秀林數位機會中心

<https://icook.tw/recipes/206839>

太魯閣族風味山產玉米粥東區文化體驗教育

<https://arteast.ndhu.edu.tw/622/>

太魯閣族的玉米粥

<https://harvestwisdom.openmuseum.tw/knowledge/4255-rural/media?f%5B0%5D=geoname%3A%22%E8%87%BA%E7%81%A3%22&page=13>

富世國小民族教育 重現太魯閣精神

<https://www.ipcf.org.tw/-/News/Detail?newsId=20201204174643901>