

投稿類別:原民專題

篇名:餐桌上的黑珍珠

作者:

洪宇翔。景美國小。六年級

田雨聆。景美國小。六年級

指導老師:

簡月美老師

任家葳老師

壹、前言

太魯閣族語 mqrìg、泰雅族語 maqaw、賽德克語 mao 詞意為「山胡椒」，「**學名為 *Litsea cubeba* (Lour.) Persoon，屬於樟科的落葉性灌木，樹型纖細，全株具有香氣，一般又習稱為木薑子、山雞椒、山蒼子(行政院原住民族委員會(2005)，羅英妃，2016)**」。成熟的形體又圓又小，剛從樹枝上摘取時原本是鮮綠色的，與空氣接觸後一天之內就會變成深黑色。這外形並不起眼，吃起來又嗆又辣的山胡椒，竟是太魯閣人每戶用餐時必備的辛香料之一。太魯閣人不只單吃山胡椒，也常跟蔴荳混搭著，並配上幾滴醬油，使其從單一辛香料變成一盤菜，成為最常見的組合式菜單，我們稱之為餐桌上的黑珍珠。

每年的 6、7 月是山胡椒採收的季節，山胡椒的美味連各種鳥類都會爭相搶食，其果實「**含有檸檬烯、檜烯、甲基庚酮、香毛醛等芳香物質，是合成紫羅蘭酮系列高級香料的主要原料，也是食品工業的天然添加劑** (蔡本原，2001)」。生長的环境位處中海拔以上的高山地腹，早期的山胡椒大部份是野生的，鮮少人知，只有原住民才會取之食用。這個只有高山才有的美味，與高山原住民的遷移史一起移動，隨著原住民尖銳又注重養生的飲食習慣來到平地。越來越多人認識它，也開始想要自己種植與生產，但是，長年的經驗告訴我們，它的種植卻不比食用容易，它會選擇性的落地，落地長成樹來還不一定能生出果實，種植一年後才可知其是公或母樹，母樹才會結果，公的完全無用之處，有許多饕客本想大量培植，最終卻遇到許多地理環境、培植技術、時間不足等因素，最後只能仰賴高山原住民或高山農夫供應。

一年一採的山胡椒目前的販售價格約在一台斤 400 元-1200 元之間，差距相當大，我們認為主要是受消費者的認知差異與產地是否量產所影響。以台灣來說，出產的地方以北部烏來、新竹尖石、南投零星山區、花蓮秀林砂卡礑、赫赫斯部落、萬榮鄉山區為主，大部份的山胡椒仍屬野生，到了成熟期，原住民與登山型農夫就會去山林採集，大家各憑本事，在群山峻嶺中尋找野生山胡椒，曾聽說有些山胡椒的樹是剛好栽在懸崖峭壁上，採集者們不顧生命危險仍會搶在第一時間採摘，少部份的山胡椒才是由原住民在山區農地培育種植。由此可見，山胡椒的量少與高難度的採取，使其價值可與珍珠相比擬。

每年的 6、7 月我們部落的餐桌上就會陸續出現這一盤辛香料，其濃郁的香味瀰漫在整間廚房，不見其身必先聞其味道，刺激到我的嗅覺並轉而到大腦的神經，使我味蕾不斷分泌唾液。見它本尊時，就知道山胡椒的產季到了，部落的耆老遇到這一味身就不離桌，不吃到最後一顆不會放下筷子。傳統的吃法就是醃鹽巴、山胡椒混蔴荳、沾醬油，光是這三種傳統料理擺在桌上，耆老就願意連整鍋的白飯一起吃光光。近年來，這種傳統式的吃法受到美食家的探索與交流，有了多元的創意料理方式，例如：山胡椒香腸。山胡椒本身的味道屬嗆辣型，一般人

無法駕馭，但是與肉品結合後竟能提升成為大眾喜愛的食物，在各大餐廳、觀光區、網路平台很容易找到山胡椒香腸。山胡椒香腸的創意料理，意外的打開了山胡椒的知名度，也開啓了山胡椒創意料理的消費市場，可謂黑的外表看似不起眼，內在皆是寶的奇蹟。

我們對於山胡椒的認識尚未完臻，只知其一而不知其二，即使它在某些商品上已經成為常搭食材，仍有許多知識內涵與創意的料理是我們目前不知道的。我們想要透過質性研究的方法，有系統的閱讀文獻、搜集資料，以行動研究的方式去採訪耆老與自製創意料理，最後，透過調查法了解山胡椒的傳統與創意料理、透過專題研究經驗激發學生創生新的山胡椒料理。以期日後把我們原有的素材有自信的推廣給更多人認識與接受。

貳、正文

一、文獻探討與搜集資料

一開始進入主題的深究，先帶領學生一起尋找相關書籍、論文、期刊，報導等相關資料，我們在花蓮縣圖書館、秀林圖書館、太魯閣國家公園，景美國小的圖書館、網路搜尋，終於找到了 7 本檔案庫、8 本藏書閣、6 個相關連結。再根據以上的文獻探討所得到的感想，進行 6 個主題活動集。

對太魯閣人來說山胡椒是經常食用得的東西，以往住在山上的時候比較容易取得野生的，但遷移平地之後就不易取得，「**早期鹽巴取得不易，因此太魯閣族人種植「山胡椒」來取代鹽巴當調味料** (李春風 2017)」，幾乎每天每餐都需要用到它。我們聽過耆老說他是對人體很好的東西，「**其葉之煎劑有抑菌作用。根漢種子有治風濕、胃痛、消腫止痛之效。果可作調味料** (陳建年，2005； 蔡本原 2001)」。山胡椒是全株皆可利用的傳統野生植物。或許有人會問山胡椒的樹型很大，何以全株皆可利用，我們看過耆老把不能食用的粗根拿來燒柴，燃燒出來的香味也可以震定精神，工作會更有活動力。難怪耆老們遷移平地之後，仍對山胡椒念念不忘。

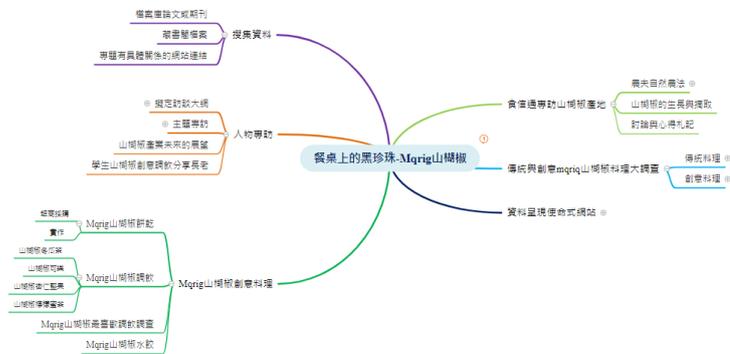
想到跟山胡椒有關吃的知識，我們進一步可知它是一般人稱之的辛香料，講到辛香料就會想到辛香料在平常的烹調當中扮演了重要的角色，而台灣飲食界的辛香料琳琅滿目，大部份都還是由國外進口的最受歡迎。「**不過臺灣也有屬於自己的原生香料，像是山胡椒、食茱萸及山肉桂等，都是原住民族傳統飲食中常用且重要的香辛料** (洪千惠，2020)」。目前我們在各大餐廳或市面上看到的食茱萸及山肉桂，大多使用在茶品或煮食時拿來當做配料，山地與平地皆可種植，產期較長，價格平實易買得到，但山胡椒不容易移植到平地、食用花樣更多樣、產期只有 6，7 月、價格是台灣原生種當中價格較不親人的種類之一。

由於馬告幾乎都是產在高山，平地不易見著，所以特地請了同禮部落的民宿老闆娘陳愛玉 yaya 長老下山來為學生親自現身說法，陳愛玉 yaya 長老她本身也是一位農夫，並且一直秉著自然農法，「**土地裡一定有上帝的存在，不然...東西種下去後，它自己慢慢成長，讓這些土裡的東西能夠活著，都是上帝的恩賜(陳永亮，2008)**」。不使用化學肥料和農藥，堅持使用未受汙染之有機肥料來種植馬告。陳愛玉 yaya 長老告訴學生：「這個土地需要被保護，不可以用農藥來破壞生態，所以要用最天然的方式來種植，在收成時也不可以用砍的，要慢慢地拔，所以採收馬告不是一件容易的事情。」這次能夠邀請她下山接受我們的專訪，對學生來說真是難得的經驗，為山胡椒的研究帶來極大的助益。

二、 研究架構

餐桌上的黑珍珠原民專題的研究是由簡月美老師，任家蕙老師，洪宇翔同學、田雨琳同學共同負責，首先從我們關心在部落生活所關心的議題開始著手，聚焦與設定好主題後，勾勒研究架構(圖一)依據同學之專長、個性，一師一生的分組方式進行人物採訪、資料搜集、實際製作、鄉野調查等工作，為期三個星期，利用社團課、課餘、假日時間，安排至砂卡礑部落找陳愛玉長老進行訪談，透過陳愛玉長老的解說，讓我們更了解山胡椒的種植、培育、摘取、運送下山的辛苦。

同學透過部落家庭的調查瞭解山胡椒傳統與創新料理的種類，再各別想出一道山胡椒料理進行製作，成果分享並詢問最喜愛的創意料理。搜集資料的工作也不輕鬆，利用假日時間到各大圖書館搜救相關書籍，論文、期刊，在廣大無際的網路世界裡，搜尋山胡椒的報導與專訪。三個星期的時間完成各項研究工作，實屬不易，感佩學生的高度的學習力與處理問題的能力、創意料理時的膽大心細、人物專訪時虛心求教的表現，使他們能立即得到許多山胡椒的知識，即有可能幫助原生種的山胡椒向下一代的推廣與傳承使命，更為其小學六年生活留下最美好的回憶。



圖一:研究架構心智圖

三、 研究方法

我們以文獻探討法、調查法、訪問法、實作法，針對我們的研究問題進行研究，我們的研究目的分別如下

- 1.透過文獻、資料收集與耆老訪問增加山胡椒的認識。
- 2.透過調查法了解山胡椒的傳統與創意料理。
- 3.透過專題研究過程中，激發學生嘗試製作山胡椒創意料理。
- 4.未來如何推廣山胡椒。

文獻探討部份已在正文第一節做了簡單扼要的呈現。接下來就調查法、訪問法、實作法的方法來得到研究問題的答案，使學生有更完臻的山胡椒知識系統。

(一) 傳統與創意 mriq 山胡椒料理大調查

二位學生根據我們的研究問題，回到部落的幾個家庭調查山胡椒傳統的吃法有哪些?學生在調查後，發現有以下幾個吃法:沾鹽巴、龍葵山胡椒湯、蕨蕎山胡椒、醬油山胡椒配白飯；創意料理調查出來的較為多樣:山胡椒香腸、山胡椒咖啡、山胡椒醃肉、山胡椒啤酒、山胡椒巧克力..。在部落裡意外地找到一家專門做山胡椒宅經濟的無商店網路平台，品項琳琅滿目，並結合了傳統與創意的料理。透過部落走訪與網路調查，原來山胡椒已經可以發展出怎麼多的料理變化。令我們大開眼界。

隨著消費時代的成熟，原住民傳統料理的素材成為異文化爭相搶食採購的商品，近年來，也從分享的概念變成買賣的交易行為，原本外表不吸睛的山胡椒因為原住民長期有在食用，富含高營養成份已不證自明。我們認為食用山胡椒仍然要重視綠色飲食主義的原則，以原型食物為主要食用的方式才是最有益身體的具體行動，在傳統與創意料理之間取得平衡，過與不及的改良也不一定帶來身體上的健康。

(二) 山胡椒餅乾創意料理

1.發想者-田雨聆

我很喜歡吃餅乾，嚐過各種味道的餅乾，餅乾易有飽足感，我試著把山胡椒滲入我愛吃的餅乾裡，我從網路搜尋製作餅乾的作法。

表一:山胡椒餅乾創意料理

準備的器材	1.氣炸鍋 2.保鮮 3.保鮮膜 4.量杯或秤 5.擀麵棍/餅乾造型壓模 6.烘培紙 7.錫箔紙
材料	1.低筋麵粉 100g 2.無鹽奶油 30g 3.蛋一顆 4.砂糖 5.山胡椒粉
作法	1. 山胡椒粉 10 克(如果想吃比較濃一點的可以自行增加) 2.30g 無鹽奶油先加熱融化備用。 3.融化的倒入裝低筋麵粉、蛋、糖的容器內均勻攪拌， 4.混和後變成麵團之後開始稍微揉麵團，讓所有食材揉勻。

	<p>5.建議包上保鮮膜，然後約莫揉個 5 分鐘左右就可以準備壓模，</p> <p>6.把麵團擀到均勻的薄片狀，進行壓模，一邊壓模一邊記得壓完後再揉均勻，用成薄片再壓模，這樣反覆到壓完所有的麵團為止。</p> <p>7.壓模好的餅乾準備送進氣炸鍋，180 度烤 15 分鐘，記得要舖烘焙紙，才不會弄髒氣炸鍋，也比較好取出烤好的餅乾。</p> <p>8.完成自製的餅乾。</p>
--	--

市售很多餅乾零食都添加了太多的化學成分，而且過油過甜或是過鹹，長期吃會造成身體的負擔。山胡椒的營養價值高而且味道很香，多吃無礙。

2. 山胡椒調飲試飲與調查

發想者:洪宇翔

太魯閣人是一個樂於將最好的東西分享出去的民族，我們從一位種植山胡椒長達 50 年以上的陳愛玉 Yaya 長老手中獲贈一大罐的山胡椒粉。其他的使用物品則是我們在課前準備，並利用班上社團時間創作出四種山胡椒調製飲料，班上其他同學也在旁參與製作過程與協助雜務工作，因此，好東西一定要分享。僅分享能夠帶來歡樂，也能進一步調查以下問題:

- (1)調查品嚐者最喜歡哪一種山胡椒調飲?
- (2)調查品嚐者最不喜歡哪一種山胡椒調飲?
- (3)調查品嚐者能說出最喜歡的調飲的原因為何?
- (4)調查品嚐者最不喜歡哪一種山胡椒原因為何?

搜集上項資料，做為我們的調查報告與常會調製分享的品項依據。

品嚐者人數:10 位

行動研究目的:

- (1)了解品嚐者最喜歡哪一種山胡椒調飲?
- (2)了解品嚐者最不歡歡哪一種山胡椒調飲?
- (3)了解品嚐者能說出最喜歡的調飲的原因為何?
- (4)了解品嚐者最不歡歡哪一種山胡椒原因為何?

調飲項目: 檸檬汁、百事可樂、冬瓜茶、杏仁堅果粉

調查結果:以下圖表示調查內容

表二:山胡椒調飲創意料理調查喜歡/最不喜歡

品嚐者化名	最喜歡/最不喜歡	飲料項目	原因
Truku 1	最喜歡調飲	山胡椒可樂	有沆泡
	最不喜愛的調飲	山胡椒杏仁	有藥味
Truku 2	最喜歡調飲	山胡椒冬瓜	很甜
	最不喜愛的調飲	山胡椒杏仁	很奇怪
Truku 3	最喜歡調飲	山胡椒冬瓜	很甜
	最不喜愛的調飲	不知道	很甜

Truku 4	最喜歡調飲	山胡椒冬瓜	很搭配
	最不喜愛的調飲	山胡椒杏仁	很奇怪
Truku 5	最喜歡調飲	山胡椒冬瓜	很甜
	最不喜愛的調飲	山胡椒檸檬	很酸
Truku 6	最喜歡調飲	山胡椒檸檬汁 山胡椒百事可 樂山胡椒冬瓜	與山胡椒很搭配
	最不喜愛的調飲	山胡椒杏仁	杏仁味太多了
Truku 7	最喜愛調飲	山胡椒檸檬	酸酸甜甜
	最不喜愛的調飲	山胡椒杏仁	很奇怪
emptgsa 1	最喜愛調飲	山胡椒檸檬汁 女百事可樂 山胡椒冬瓜茶	酸酸甜甜的味道與山胡椒 本身具有的檸檬醛的成份 非常配
	最不喜愛的調飲	山胡椒杏仁	
emptgsa2	最喜愛調飲	山胡椒檸檬汁	跟新城冰菓室裡的味道一 樣好喝
	最不喜愛的調飲	山胡椒杏仁	杏仁味太突出，蓋過山胡椒 味道，不喜歡
emptgsa3	最喜愛調飲	山胡椒檸檬汁	山胡椒本身很溫和，與檸檬 的酸很配
	最不喜愛的調飲	山胡椒杏仁	

調查分析:4種口味調飲經由10人試飲之後，依上圖各方的表達意見，統計大家的喜好。

圖三: 山胡椒調飲創意料理喜好統計表

人數 \ 喜好	山胡椒檸檬	山胡椒百事可 樂	山胡椒冬瓜茶	山胡椒杏仁
喜愛調飲	5	2	6	0
不喜愛調飲	1	0	0	8

由上述結果得知，喜歡山胡椒冬瓜的人最多，山胡椒檸檬次多，山胡椒可最少，山胡椒杏仁0人；不喜愛的調飲，山胡椒杏仁0人；山胡椒檸檬1人。喜歡的原因大部份是因為很甜與很搭為主，不喜歡的原因大部份是杏仁的味道如藥味，山胡椒味無法從中品嚐到，故無法獲得大多數人的青睞。

這個實作研究的目的主要是要了解品嚐者最喜歡哪一種山胡椒調飲?了解品嚐者最不歡歡哪一種山胡椒調飲?了解品嚐者能說出最喜歡的調飲的原因為何?了解品嚐者最不喜歡哪一種山胡椒山為何?而設計，結論是最多數人喜歡的調飲是山胡椒冬瓜茶，最不喜歡的調飲是山胡椒杏仁；喜愛的原因是即甜又搭配，不

喜歡山胡椒杏仁的味道是如藥的味道太濃。

最後要提的是此樣本數 10 人所調查出來的結果，不足是為大眾化最喜愛調飲的結果，僅能做為景美國小學師生 10 人的品嚐結果。未來，推廣與創意料理仍是仍是我們未來會持續進行的事，希望能把好的傳統食材分享給更多知道與接觸。

3.山胡椒水餃創意料理

發想者:任家蕨老師

利用社團時間與班上同學進行山胡椒水餃創意料理，我們在網路上找到製作水餃的方法，並滲入適量山胡椒粉，使水餃本身升級，成為大家也愛吃的創意料理菜單。

(1)準備材料：馬告、韭菜、絞肉、生薑、水餃皮、醬油

(2)製作步驟：

a.將馬告磨碎

b.將韭菜、生薑切碎

c.將 1.2 拌入絞肉，加入少許醬油攪拌至均勻

d.準備一杯水

e.拿一張水餃皮，放入酌量的絞肉，沾水包

f.馬告水餃完成

我們充分利用山胡椒本物，製作三種的創意料理。學生從做中學，越做越有心得，經驗也更老道，在符合安全衛生環境的要求下，每個人都能安心食用用自己做出來的新鮮食物。

(三) 人物專訪

我們這次專訪的人物是住在太魯閣國家公園上方砂卡礑部落陳愛玉 Yaya 長老。我們是在查詢文獻檔案時注意這一位種植山胡椒長達 60 年的農夫，影片是東台灣食通信深入山中訪談陳愛玉 Yaya 長老與山胡椒的畫面，他們專門品嚐來自東部的生猛滋味，同時瞭解農友的人生哲學，在這快速消費的時代裡，以味蕾牽起都市和鄉村的連繫為目的而設立的。

陳愛玉 Yaya 長老為了推廣山胡椒，在山上沒有訊號的情況下，只能徒腳 4 小時下山與我們面對面專訪。我們事先擬定訪問題目、備足錄音攝影設備，於某星期三下午與老師驅車前往他山下的住家進行專訪，我們訪談的題目如下說明：

- 1.耆老如何砂卡礑部落在以自然農法種植、照顧、採收山胡椒?
- 2.耆老如何保存山胡椒?
- 3.調查山胡椒的傳統料理有哪些?
- 5.山胡椒的對人類有什麼好處?

6.未來如何推廣與分享山胡椒?

在此訪談之前，我們已經在課堂中完成了自製山胡椒調飲的研究活動，也票選出最好喝的山胡椒調飲。為了表達我們的真誠的謝意，訪問結束後，我們把在班上票選出最多人喜歡的山胡椒冬瓜茶端出來請陳愛玉 Yaya 長老喝，陳愛玉 Yaya 長老喝了立即說好喝，說我們很有創意，我們因受到陳愛玉 Yaya 長老的讚許，心中感到無比歡欣。

陳愛玉 Yaya 長老是一個慈祥和藹、充滿智慧的耆老，她能夠清楚的回答所有的問題，陳愛玉 Yaya 長老一再的強調對土地與人類最好的種植方式就是自然農法或友善農法，不管做任何事不要怕辛苦，堅持做對的事，將來一定會有很好的回報。陳愛玉 Yaya 長老目前也努力推廣、呼籲年輕人一起投入山胡椒產業，這個產業一定要有人傳承與接受，大家才會有機會繼續享用這個美食(圖二)。這個訪談過程以影片後製上傳到 youtube，歡迎大家多多觀賞。



圖二:耆老訪談

參、結論

從太魯閣人獨享的傳統辛香料到變成異文化美食者爭相尋味；從原住民野外採集到農夫成功培育；外表看來不吸睛，內在竟滿身是寶，在部落家庭的餐桌上吃山胡椒都是從分享與交換物品就能取得，如今，山胡椒經過美食者的創意料理研發與貨幣價值的誘惑下，山胡椒搖身一變便成為創造部落經濟的商品之一。

透過文獻探討、媒體網路宣導與耆老訪問，讓我對山胡椒有更深的認識，透過調查法了解到山胡椒的傳統與創意料理，也能夠覺知消費者/美食家比較青睞的味道是哪些。透過創意一詞，也成功激發學生嘗試製作山胡椒創意料理，對於山胡椒這一物，其特性與包容性容易使駕馭，想創作什麼就創作什麼。最後，透過陳愛玉 yaya 長老的專訪中，提及從耕種、照顧、摘取到山胡椒的知識系統，她期待新一代的年輕人來傳承與發揚，能看見世代傳承的希望與能量。同時，她

讓我們更清楚知道唯有與環境友善共存，堅持自然農法的信念，最終是讓人與動植物的食物鏈達到生生不息的善的循環。

肆、引註資料

- 行政院原住民族委員會(2005)，台灣原住民飲食植物圖鑑。浦忠成等編輯。頁 145。
- 李永亮，2008，「下次記得要再回來!」:太魯閣族山上部落居民的生活描述與田野調查省思，國立東花大學族群關係與文化研究所碩士論文。
- 李春風(2017)，太魯閣風味食譜集。秀林鄉公所出版。
- 洪千惠(2020)，原鄉特色香辛料—山胡椒的栽培與利用。花蓮區農業專訊第一一期 /109.03 月號 / 植物保護專輯。
- 陳建年(2005)，台灣原住民飲食植物圖鑑。行政院原住民族委員會。
- 張瑋琦(2020)，阿美族食用野菜知識的跨界流動與知識競爭《亞太研究論壇》第 68 期,pp.79-82。
- 游登良(2003)，馬告國家公園。泛亞國際文化科技股份有限公司。
- 蔡本原(2001)，生態教育園區的樟科植物觀察心得，自然保育季刊，34 卷頁 11-22。
- 羅英妃(2016)，種苗科技專訓，No.93 11。