

投稿類別:原民專題

篇名:

野菜料理小尖兵-學田國小不同族群學童對阿美族
料理的接受度

作者:

潘姿廷。花蓮縣立富里鄉學田國民小學。五年甲班
林薇華。花蓮縣立富里鄉學田國民小學。五年甲班
余勇俊。花蓮縣立富里鄉學田國民小學。五年甲班
林家綺。花蓮縣立富里鄉學田國民小學。五年甲班

指導老師:

陳品頤老師
曲家芸老師

壹、前言:

一、研究動機

學田國小是個多元文化的大家庭，在這裡有閩南、客家與阿美、布農、新住民等族群的孩子一起學習，一起成長，其中，阿美族對於食用植物的知識深厚，其他族吃的植物，阿美族會吃，其他族不吃的植物，阿美族也吃，素有「吃草的民族」之稱，也因此發展出獨特的飲食文化，到底這樣獨特的飲食文化所做出的料理在學田國小這個大家庭中的接受度如何呢？也成就了此次小論文研究動機的發想。

二、研究目的

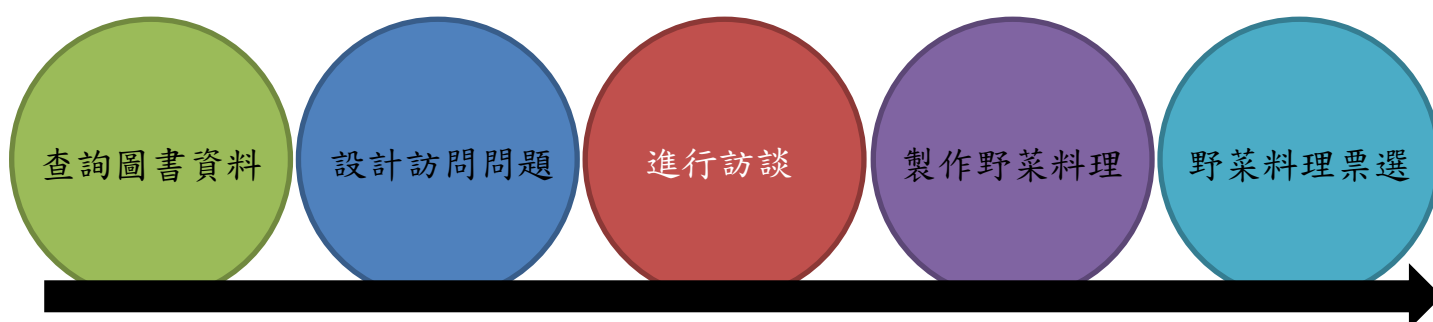
- (一) 認識野菜與製作野菜料理。
- (二) 了解學田國小不同族群學童對阿美族料理的接受度。

三、研究對象

花蓮縣富里鄉學田國小學生，共 6 班 25 人。

| 族群 | 客家 | 閩南 | 阿美 | 布農 | 新住民 |
|----|----|----|----|----|-----|
| 人數 | 4 | 5 | 8 | 5 | 3 |

四、研究過程及方法



貳、正文:

一、文獻資料蒐集

所謂的「野菜」，是指在野外自然生長的，或生長在荒野山地，或是亭前屋後、田間路邊，是沒有經過人工栽培的，其根、莖、葉、花、果可供食用的一切野生或半野生植物(王運之，2017)，之前老師介紹過學田國小裡有的野菜，覺得很有興趣，很想了解更多，經由查詢閱讀書籍資料、觀看影片知道：住在花東地區的阿美族，是台灣原住民裡面人口數最多的一族，其他族吃的植物，阿美族會吃，其他族不吃的植物，阿美族也吃，所以有「吃草的民族」之稱。如同吳雪月(2001)所著「台灣新野菜主義」這段話所說的：「**海岸山脈與花東縱谷，住著最懂得野菜的阿美族人，他們靠山吃山、靠海吃海，千百年來孕育發展了一套飲食文化……**」，經過初步統計，阿美族採集可食用的野菜就超過三百種以上，我們針對學校中已經認識的三種野菜植物(枸杞葉、野生莧菜、野萵苣)蒐集了野菜書籍、相關文獻、網站資料。

(一)野生莧菜：

又名野莧菜、赤莧、雁來紅。它原本是一種野菜，近幾年才擺上餐桌，富含膳食纖維，常食可以減肥輕身，促進排毒，防止便秘。同時常吃莧菜可增強體質，所含比茄果類高，有「長壽菜」之稱。



圖 1-野生莧菜(研究者自行拍攝整理)

(二)野萵苣：

阿美語為 **Sanma**，別名山萵苣、大號山鵝仔草、山鵝草、鵝仔菜、馬尾絲、英仔草、英仔菜、山鵝菜、苦菜，台灣著名的野菜，其幼苗及嫩莖葉可食，以沸水氽燙去其苦味，再行炒食、煮湯皆十分可口。



圖 2-野萵苣(研究者自行拍攝整理)

(三)枸杞葉：

味甘，性寒，有涼血除蒸，清肺降火之功，能短時間降血壓。



圖 3-枸杞葉(研究者自行拍攝整理)

二、訪談內容

我們之前認識了學校內的野菜，這次想認識更多野菜並知道它們的料理方法，而且還有很多我們沒有注意到的細節，所以老師便帶我們去拜訪一位野菜知識豐富的阿婆。

(一)訪談對象

本研究的訪談對象為學校學生家長，是在地原住民。阿婆本身為阿美族並具有多年野菜知識與豐富的野菜料理技巧。

(二)訪談紀錄

時間:2021/9/22 下午

地點:阿婆家

對象:阿婆

| 問題 | 答案 |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 問題一、阿婆請問您知道的野菜有幾種? | 野菜有上百種。有花的、草的…… |
| 問題二、阿婆請問怎麼讓野菜變好吃?加什麼調味呢? | 野菜怎麼煮都好吃。冬天可以用來當火鍋料。不同的野菜會用不同的調味。 |
| 問題三、阿婆請問您嘗試過哪些料理野菜最好吃的方法?野菜可以生吃嗎? | 冬天時煮火鍋很好吃。野菜可以生吃但大多數都會是料理後吃。 |
| 問題四、野菜為甚麼會苦?要怎麼除掉澀澀的口感呢? | 野菜他有帶降火氣的功效。不用特別除掉澀澀的味道，可以加一點油和肉來料理。 |
| 問題五、野菜有毒嗎?會對人體有傷害嗎? | 野菜沒有毒。野菜可以降火氣。 |
| 問題六、阿婆為甚麼知道這些知識呢? | 都是跟著爸爸媽媽學的。 |

三、製作野菜料理

(一)野菜採集:

校園野菜採集(枸杞葉)



圖片來源：自行拍攝整理

(二)挑野菜:挑選要料理的部位



圖片來源：自行拍攝整理

(三)料理野菜:

分組製作野菜料理



圖片來源：自行拍攝整理

四、料理票選

(一)學生各自寫下第一名料理與最後一名料理



圖片來源：自行拍攝整理

(二)野菜料理投票統計



表一、學田國小學生對阿美族野菜料理接受度統計表

| 名稱 | 莧菜料理 | 野萵苣料理 | 枸杞葉料理 | 刺蔥魚湯 | 輪胎苦瓜 | 木鼈果料理 |
|--------|------|-------|-------|------|------|-------|
| 第一名票數 | 0 | 1 | 11 | 7 | 1 | 3 |
| 最後一名票數 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | 2 |

資料來源：研究者自行整理

參、結論:

一、透過野菜料理的製作與票選結果，我們可以知道學田國小不同族群學童對阿美族料理的接受度是高的。雖然是不一樣的族群，但是對於別的族群的料理與文化都是尊重與願意嘗試的。

二、認識野菜、料理野菜實驗的過程中，我印象最深刻的是大家一同訪問外婆的時刻，聽到外婆所知道關於野菜的知識都是從小在生活中習得的，是她每天的日常，我想到的是，現在我們對於「野菜」的認識成了離自身遙遠的知識，大多時候都用網路、論文來認識。其實「野菜文化」就在部落的生活當中，以及我們身邊長輩的經驗中。我體悟到，更加深認識家鄉的飲食文化是很重要的，能夠知道原來我們所吃的野菜，其實都是祖先們親自探索並流傳下來的，離我們一點都不遙遠。

肆、引註資料:

王運之(2017)。消失中的飲食：探究都市阿美族之年 長者飲食樣貌-以野菜為例。東海大學餐旅管理學系碩士論文。取自

<https://student.hlc.edu.tw/action/file/220/20211005194150014.pdf>

吳雪月(2000)。臺灣新野菜主義：阿美族的野菜世界。臺北市：大樹文化事業股份有限公司。

台灣 1001 個故事(2017 年 1 月 03 日)。樂當配角的原味王 阿美族野菜 內行人人才懂。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=sCGnCdVE6mw>

餐桌上的野味(2019 年 8 月 19 日)。野菜料理：昭和草（野苘蒿）泡麵。取自 https://www.youtube.com/watch?v=zy_qqW25P_8

臺灣新野菜主義-原住民的野菜世界 - 農業知識入口網。取

自 https://kmweb.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=news&sub_theme=agri_life&id=54833