

吃「苦」當吃補—光復鄉阿美族的野菜文化

投稿類別：原民專題類

篇名：

吃「苦」當吃補—光復鄉阿美族的野菜文化

作者：

李鈞秣。光復國中。七年一班

劉智恩。光復國中。七年一班

曾馨菲。光復國中。七年二班

徐筠筑。光復國中。七年二班

指導老師：

林家琦老師

蕭清元老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

有一天，國文老師要寫一篇介紹我們家鄉光復的小短文，於是便分組討論光復鄉的各個特色、景點，有人說光復糖廠，有人說馬太鞍濕地，也有人提到巴拉告 Palakaw 捕魚法，其中一位阿美族的同學提到他們家都會吃樹豆、輪胎苦瓜等野菜，老師也說他朋友最近從外地來花蓮玩，其中一個行程就是來光復吃原住民料理——野菜大餐。

雖然我們都吃過野菜，但想一想卻講不出來幾種野菜的名稱，所以我們開始對「野菜」產生了好奇心，正好學校附近有一個市場——光復第一市場，裡面有一條街叫做野菜街，因此我們決定以「光復鄉阿美族的野菜文化」為主題，研究為什麼野菜是阿美族重要的飲食，特別是越「苦」的野菜他們越愛吃，並且去真正認識野菜的種類及它們的功效、口感，以及野菜文化的現在與過去。

### 二、研究目的

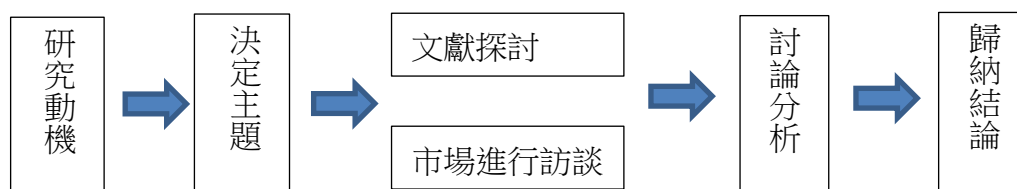
- (一) 探討野菜在光復鄉阿美族的重要性與應用。
- (二) 探究都市阿美族年長者野菜飲食現況，及探討他們的飲食認同感。

### 三、研究方法與流程

(一) 文獻分析法：利用全國博碩士論文、報章雜誌及電子資料庫蒐集「野菜文化」的相關文獻，以瞭解野菜在阿美族扮演的角色

(二) 訪談法：實地前往光復第一市場，探訪野菜一條街的各家攤商，認識野菜，同時進行訪談。

我們的研究流程，如下表：



## 貳、正文

### 一、光復鄉阿美族人口現況

依據光復鄉公所的 101 年 6 月份戶政人口統計，人口合計 12,536 人，其中原住民人口就佔了 6714 人，占了五成多的比例，其中阿美族又為最大宗。

### 二、阿美族的飲食樣貌

光復鄉地處花東縱谷，是一個狹長的平原地形，百分之六十是山地。在這邊，有一群人有著「取之於野」的山林智慧，靠山吃山，發展出了一套獨特的部落的飲食文化，這就是阿美族。

訪問過阿美族的長輩，他提到他們對食物非常珍惜，任何可以取用的食材都很珍貴，族人也崇尚自然，烹飪的方式變化少，大多享用的是「原」味。因為居住地形的關係，山產都非常豐富，他們特別愛吃野菜，因為野菜在山地隨處可得，而且長年吃下來都吃出保健身體的功效，加上阿美族料理的方式單純，如「八菜一湯」，將野菜加一加熬煮，以湯的形式呈現，便是他們家家戶戶最常見的野菜吃法。

### 三、阿美族野菜文化

阿美族，又稱為「吃草的民族」。由於居住地自然環境、資源豐厚，因而發展出獨特的野菜文化。

所謂「野菜」，就是指自然生長在田野與山林間的植物，早年阿美族取得食物不易，便直接從山林中取材，從野外少量採摘取得的蔬菜，野菜的種類，例如苦茄、藤心、小苦瓜、龍葵。

在傳統生活中，阿美族人一大早便外出工作或採集當日所需的野菜，快到中午的時候便會豐收歸來，有時還會把多採的野菜分送給部落親友，熱情好客的他們也會約著鄰居，各自帶著野菜回來烹煮，形成一個有趣的野菜文化交流。也正是因為大部分野菜帶有「苦」、「澀」的味道，它環境適應力及病蟲害抵抗力強，更不用擔心農藥問題，而且在山上也很普遍，取得容易，所以才成為阿美族人的重要食物。

### 四、市場常見的野菜——以光復第一市場為例

我們實地前往學校附近的光復第一市場，發現阿美族裡常見的野菜分別有

苦茄、藤心、小苦瓜以及龍葵，現在要來一一介紹它們，以及為甚麼阿美族會喜歡吃它們的原因。



### (一) 苦茄

苦茄也可以叫做非洲茄子、扁茄、觀賞茄、南瓜茄、燈籠茄、野茄、輪胎茄、輪型苦瓜，因為苦茄的外型像輪胎，阿美族人又叫他輪胎茄，還有人因為它是苦的，把它取名為輪胎苦瓜，它的阿美語名字叫 **tayaling**，不過它正確的名字是紅茄，屬於茄類的植物。

苦茄的味道非常的苦，口感類似苦瓜和綠茄子的綜合體，是阿美族很常使用的食材，一般料理的方式有涼拌、直接水煮後沾鹽吃、煮雜菜湯、炒小魚乾等，味道苦中帶甘，風味獨特，另外汆燙後的湯汁，冰鎮後飲用不失為消暑飲品。車輪茄通常是在深綠色時採收，成熟變紅就較少食用，傳統的阿美族煮法為直接水煮後，沾鹽直接食用，吃完全的原味。車輪茄營養豐富，阿美族將它當作豐收時必吃的美味食物。

### (二) 小苦瓜

小苦瓜也可以叫做山苦瓜、野苦瓜、短角苦瓜、短果苦瓜  
特徵是一年生植物，攀緣性草本，單卷鬚。莖有稜、有短毛。成熟時顏色會呈現橙黃色，自然裂開。種子具假種皮，鮮紅色。

葫蘆（瓜科）科的共同特徵為：攀緣性草本。本種為苦瓜的變種，差異在

於葉子，苦瓜小；瓠果更是小，表面疣凸尖銳，不同於苦瓜的圓滑。苦瓜是栽培植物，碩大的果實應該是改良品種，可想而知原生種 種植的苦瓜果實沒栽培種來得那麼大。栽培品種苦瓜是台灣常見的品種，果實碩大、顏色較淺；苦瓜，果實較小，表皮顆粒小，綠色時即可摘下食用。



### (三) 藤心

藤心在原住民風味餐廳常常見到，在料理上普遍會看到的是藤心排骨湯，以及烤藤心，而藤心也是製作這兩道菜的主要材料，先苦後甘的滋味是最清心降火的。目前花蓮已經有經濟栽培和生產黃藤，栽培的過程可不以使用農藥，可以說是無農藥殘留的健康蔬菜。

黃藤多半分布於中低海拔的山區森林，葉子是羽狀複葉，小葉子是披針形，葉軸的末端有刺鞭，有利於黃藤在森林裡攀爬到其它樹上，爭取陽光。雖然如今的野生黃藤取得比較不容易，但是黃藤生性強健很容易栽培，而且繁殖方式為種子繁殖，栽培 3 年以上就可以連續採收嫩莖數年。

黃藤心富含鋅、鉀、鎂等礦物質的營養成分，其中鋅含量更是可以媲美海產類的食物，這在蔬菜類的食物中相當的少見，與常見的市售蔬菜相較下，更是多出 8 倍之多。

除此之外，黃藤心同時也帶有豐富的酚類化合物，具有相當強的抗氧化能力，及多種保健功能，像是強化血管壁，抗炎性作用，與維生素 C 有共同的效

果，增強維生素 C 的效用，抗動脈粥狀硬化作用的活性，防護輻射傷害，抗菌，抗癌作用等。不過也因為豐富的總酚含量，因此採收黃藤心後，容易發生褐變現象，所以不耐儲運，為此又常被稱作「地方限定的原味美食」。

許多家光復鄉的風味餐廳，都能品嚐到這道美味的料理。一般常見的料理方式就是燉湯，再搭配其他食材就可以熬成藤心排骨湯或藤心雞湯。另外，也可將這些處理好的藤心切段、燙熟、撈起，嫩白的藤心作成涼拌的藤心料理，也是相當的爽口消暑。而黃藤茶和烤藤心，則是原住民族最簡單健康的「原味」食用方式喔！



#### (四) 龍葵

在野菜一條街，幾乎每一攤都有龍葵，菜攤老闆說它也可以叫做黑鬼仔菜、烏仔菜、烏子茄、老鴉眼睛菜、天天果、黑天天，非常多特殊的稱號。

龍葵的長相：莖多而且有分枝，綠色及暗紫色；葉子有柄，卵形到長橢圓形，扇形花序。特徵是烏黑剔透的漿果，花朵反而沒有那麼特別。一般人最愛吃它的漿果，滋味稍微酸甜可口。分佈在台灣中低海拔的平地、丘陵都可見到他的蹤跡。

龍葵有以下主要用途：

- 1、園藝觀賞：生命力強健，容易照顧，可作綠化或著美化植物。
- 2、食用：龍葵的幼苗、嫩葉是一道好吃的野菜，入口味道微苦而後甘，可以入水燙、炒食、煮湯，也可以煮粥。黑熟的果實可食用，滋味酸甜可口。
- 3、藥用：全草有小毒。清熱解毒消腫散結，癌症，疔瘡，跌打，慢性咳嗽喘痰，水腫，癌腫

## 參、結論

近年來，「野菜」這個名詞越來越常被提到，一想到它就會跟「養生」畫上等號，大部分人吃野菜大多以「健康」為主要目的，這幾年養生蔬食概念的形，「野菜」已成為一種具有經濟價值的消費化商品。花蓮在地的風味餐廳、原住民餐廳，都主打「來花蓮，吃野菜」，吸引不少外地觀光客前來嘗鮮。

阿美族人最擅長的是利用野菜，且嗜苦為樂，越苦的他們越愛，因為料理好就好吃，而且又有益健康。我們去市場的時候詢問那些攤販裡的阿嬤阿公野菜是在哪裡採到的？他們卻只對我們說不可奉告，原來採集野菜的地方是不可公開的秘密，所以至今，阿美族人仍非常重視野生的野菜原種，他們想要將這個重要的飲食根源好好傳承下去。

我們認為，阿美族野菜文化是一種「精神」傳承，他們取食於大自然，知足、環保的概念，阿美族人食用野菜經驗，非常值得我們參考及重視，阿美族的精神，值得我們尊敬；野菜的知識，值得我們代代相傳守護。

## 肆、引註資料

吳雪月（2021）。台灣新野菜主義【阿美族語版】。台北市：麥浩斯。

楊麗寰（2020）。農地「婦」耕：花蓮縣原住民女性發展有機農業經驗之研究。國立屏東大學社會發展學系：碩士論文。

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。

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（68），79-82。

【真食餐桌】野菜復興 原民飲食哲學的啟示  
<http://www.rhythmsmonthly.com/?p=30155>

女力充沛的野菜文化  
<https://www.agriharvest.tw/archives/15429>

吃「苦」當吃補—光復鄉阿美族的野菜文化

Mata.Taiwan

<https://www.matataiwan.com/>

花蓮縣光復鄉公所官方網站

<https://www.guangfu.gov.tw/cp.aspx?n=1222>