

投稿類別：原民專題

篇名：

情有可原~

探討原住民飲食文化與蔬食推廣的可能

作者：

陳沐恩。私立慈大附中國小部。六年三班

吳家仔。私立慈大附中國小部。六年三班

黃卉妮。私立慈大附中國小部。六年三班

黃妍茗。私立慈大附中國小部。六年三班

指導老師：

何欣穎 老師

邱奕玫 老師

壹●前言

一、研究動機

花蓮原住民人口約占花蓮縣總人口的 1/3，居住在花蓮的人或是遠道而來的觀光客們，常常可以看到與花蓮原住民文化有關的人、事、物，在花蓮，原住民的飲食更是日常生活中經常接觸到的領域，從地方與原住民調味料結合的馬告香腸、名產杜倫、小米酒，甚至黃昏市場原民食材販售區；東大門夜市原民一條街特色美食，到許多原民特色風味餐廳等都可看見。

當然我們居住在花蓮也會接觸到這些事物，與同學們聊天之餘發現許多人都有吃過原住民風味餐，我們也不例外！我們發現原住民餐點製作、擺盤的方式都有他們的風格特色，所以想進一步了解，原住民有哪些食材與我們平常吃的不同？又因為我們學校推廣健康蔬食料理，希望大家可以吃的健康又可減少殺生，所以我們突發奇想，如果我們可以將原住民食材與蔬食連結起來，是不是有可能讓更多的人接受蔬食料理，同時又可以嘗到原住民特色飲食呢？

所以我們希望能藉由此研究，了解原住民食材與蔬食料理結合的可能性，與原住民或一般大眾接受的程度，透過我們的研究讓更多人認識原住民飲食特色與蔬食的好處，除了吃得更健康、美味外，還能學習食之美的生活美學，說不定可以成為另類花蓮美食特色！

二、研究目的

基於上述的研究動機，本研究小組希望透過研究，了解原住民的飲食習慣、原住民食材與蔬食料理結合的可能性，以及原民風蔬食料理對於原住民或一般大眾接受的程度，所以本研究小組討論擬定下列的研究目的：

- (一) 探討花蓮原住民族飲食習慣。
- (二) 食物配色或擺盤是否能提升食物品質。
- (三) 調查大眾飲食習慣。
- (四) 藉由實作原民風蔬食料理，了解校內學童接受程度。
- (五) 針對調查結果提出建議或可行宣導方式。



三、研究方法

為了達成以上研究目的，本研究採用以下的研究方法，分別說明如下：

- (一) **文獻分析**：上網尋找花蓮原住民族飲食習慣的相關資料，也到圖書館尋找關於這方面的書籍，參考內容以提供研究此主題。
- (二) **問卷調查**：依據收集的相關資料及資訊，編製「校內原住民飲食習慣調查問卷」，利用問卷調查將數據繪製成統計圖表並進行分析，希望能夠以實際的量化資料來了解校內原住民飲食習慣。
- (三) **訪談**：根據文獻探討及問卷分析，擬定訪談題目，訪問花蓮縣黃昏市場原住民食材販賣攤商，以了解有關原住民常用食材選擇、保存與料理方式，透過原住民族人士提供相關知識來探討研究主題。
- (四) **行動方案**：
 1. 結合聖誕節色彩，製作出聖誕風格食物，了解是否能提升同學食欲。

2. 參與學校蔬食小廚神競賽，設計美味蔬食料理。
3. 根據問卷統計分析與訪談得知，原住民常用蔬食食材，透過實作原住民風格的蔬食料理方式，請校內同學品嚐，以了解原住民風格的蔬食料理接受程度，將推廣蔬食概念傳播出去。

四、研究對象及流程

本研究從確定主題後，擬定題目訪問原住民食材攤商；設計表單問卷給校內學童填答，以了解飲食喜好，回收問卷後進行統計分析。嘗試將食物色彩搭配、擺盤融入節慶中，以了解食用者想法，並設計與實作蔬食料理學習製作方式，接著針對問卷作答後的統計結果，選擇合適的原住民蔬食食材，做出原住民風格蔬食料理後，調查校內學童對此料理的接受度，提出研究結論。



貳●正文

一、文獻探討

花蓮境內包含漢人與原住民族六大族群，分別是阿美族、太魯閣族、撒奇萊雅族、布農族、噶瑪蘭族、賽德克族，各族皆有自己的飲食喜好，我們整理出各族群飲食特色如下：

(一) 漢人飲食習慣

漢人的飲食以「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充」主。經常將穀、豆類發酵製成酒、醬料，作為食物的調味。同時也講究季節性食物均衡飲食以及食物性質涼、熱的配合，此在坊間農民曆中皆可看見。

(二) 阿美族飲食習慣

花蓮縣原住民人口數最多為阿美族，漢化也最深，且已習慣農耕活動，雖然捕獵技術不比他族，卻是公認的「百草之族」。他們對山林野菜的认识與利用最為透徹，所以曾經有人打趣的說：阿美族「可以把整座山除了泥土、石頭以外的東西全部吃光。」

阿美族還是個「喝湯的民族」，不論菜、肉，最棒的吃法都是拿來煮湯，而且會把三、四種不同的野菜混和煮，調味只需加點鹽巴，如此最能吃出「大地的味道」。

(三) 太魯閣族飲食習慣

因居住地點，狩獵是以前太魯閣族主要的生活方式，之後慢慢轉為以農耕

為主，烹飪方式有烤、燻乾、煮或蒸等，飲食中常出現以小米、地瓜、玉米、芋頭、小黍、蕎麥及藜等，小米粥加龍葵或地瓜飯是他們日常生活中的食物。煮湯時，經常將野菜、野肉一起加入，再以馬告(山胡椒)調味，以竹勺、木勺為食用工具，太魯閣族的美食中還常出現香蕉飯、小米酒及竹筒飯等。

其中竹子則是原住民「取之於自然」的傳統煮具。根據田哲益的說法，傳統的「竹煮」，指的就是如今製作竹筒飯的方法：砍下盛產的桂竹、鋸成一節一節清洗後，將浸泡8小時以上的糯米填入，傳統煮法不添加其他配料，以月桃葉封口後，蒸熟或煮熟即成散發天然葉香的米飯，此為太魯閣族人在山中活動最方便攜帶的食物。

(四) 撒奇萊雅族飲食習慣

撒奇萊雅族祖先原居住於沿海地區，因此傳統日常飲食方式受到靠溪海生活的影響，捕魚才是撒奇萊雅族的生活日常，捕魚方式也因水域而有不同，並且對於海產如數家珍。料理方式則是將食物燒烤後，以檳榔葉鞘製成鍋具，裝入海水加淡水溪是鹹度後，再將烤好的食物放入調好的微鹹的水中，因此食物又鹹又香。

但因日據時代河海地區被佔領，而逐漸往內陸移居，改變飲食方式。撒奇萊雅族也是吃野菜的民族，也種植旱稻與小米，尤其是紅色糯米，是他們目前的主食。對於農作物並不十分照顧，僅定時除草，農暇之餘，族人會用陷阱抓鳥、鼠等小獸，並集中烹調。

(五) 布農族飲食習慣

布農族人三餐飲食以小米、玉米、甘薯、青芋作為主要食物，習慣將小米、白米的外殼搗開，碎狀的主食不但方便隨身攜帶也容易煮食，聞名於世的八部合音即由此而來。湯中常加入樹豆並與生薑或芋頭、豬肉排骨一起煮食。其他像是山上的野果、野菜、蕈類、木耳、蕨類等，也常常是布農族人採食的對象。

布農族最具代表性的飲料是小米酒，另外也釀製玉米甜酒飲用，小米酒的釀製，是為了各項祭祀用，否則布農族人是不輕易釀酒的。

(六) 噶瑪蘭族飲食習慣

噶瑪蘭族人喜歡生食的飲食文化，只要加上「鹽巴辣椒水」，帶著腥味的生鮮，就是他們喜愛的美食！噶瑪蘭族也從事旱田耕種，作物有小米、玉米、地瓜及旱稻等，也有狩獵及漁撈活動。此外，他們也喜歡食用野菜，平日採集之山菜及海菜達八十多種，其特有生菜料理，如青苔拌鹽，為噶瑪蘭族獨有的料理(許美智1996:60-62)。他們更是最早實踐「全食物」的族群，從食用香蕉「北蕉」中的假莖部份，還會抽取其外層瓣膜，刮除澱粉、水分後，加以曬乾並分成細絲，其纖維便成了織布線材；這樣的香蕉絲織布，成為全台原住民中最獨特的文化資產。

(七) 賽德克族飲食習慣

賽德克族傳統的飲食方式很簡單，煮熟後撒鹽即可食用。而豆類中同樣以樹豆最受賽德克族人喜愛。甘藷、芋頭、小米、旱稻及黍為其主食，副食如南瓜、佛手瓜、玉米、豆類及野菜等。肉類則大都來自農閒期間進行狩獵所得，狩獵所獲的肉類，會在燻烤後而變得容易長期保存；家中飼養的豬隻是慶典、結婚宴客時，才會與部落族人一起分享。

(八) 原住民食物配色與擺盤

原住民的料理廚具與容器常取自於大自然，擺盤方式天然無特別裝飾，食用完畢不會留下人工垃圾，一切都可回歸於大地，真是環保又有特色。

		
阿美族糯米便當 『阿里鳳凰』 (取自原民美食 狂野台味網頁)	花蓮紅瓦屋原民料理 檳榔葉鞞石頭火鍋 (取自靜怡大顆呆親子美食網頁)	花蓮欣綠農園 竹子石頭火鍋 (取自快樂的過每一天網頁)

(九) 蔬食的好處

現代人因為喜歡外食，常喝市售飲料、零食，經常飲食偏食，食物種類攝取不均衡，導致罹患慢性病、癌症的人數居高不下。近幾年許多單位也常宣導健康飲食的資訊，都在提醒大家葷素均衡的重要。多吃蔬果除了可以幫助瘦身、預防心血管、大腸癌等疾病外，還可以減少二氧化碳的排放，降低對環境的衝擊；同時也可以減少疾病的發生，減少動物受到不人道的宰殺。

二、實地踏查---訪問原住民食材攤商

踏查記錄與心得			
時間	地點	參與人員	
111年8月27日(六)	花蓮市吉安鄉黃昏市場	陳沐恩、吳家好 黃卉妮、黃妍茗	
踏查記錄內容			
陳沐恩	吳家好	黃妍茗	黃卉妮
<ul style="list-style-type: none"> ● 家店一僅在黃昏市場擺攤，沒有在其他地方賣菜，他通常是早上摘菜下午洗菜、賣菜。 ● 他們在不同的季節會賣不同的當季蔬菜。 ● 賣的菜有：小米酒、枸杞葉、竹筒飯、山苦瓜、泡椒、蔞薺。 ● 店家二有賣竹筒飯、黑毛柿、山苦 	<ul style="list-style-type: none"> ● 店家一老闆很用心回答我們的每一個問題。 ● 我有看到一瓶醃製的小辣椒，我以為裡面的液體裝的是醋，但老闆娘說裡面裝的是鹽加酒，讓我又學到了一個知識。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 店家一沒分店，在固定的位置擺攤。 ● 店家一介紹竹筒飯製作方式：裡面裝填糯米，蒸40至50分，依不同季節會加入不同的內餡，但原住民自己吃的竹筒飯通常都不加其他東西，加入其他食材是為了讓一般民眾喜好。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 黃昏市場非常熱鬧，可是在門口多是賣肉攤販，所以我們繼續往前，到了裡面比較少人的地方才是原住民食材攤販。 ● 我們好奇竹筒飯打開的方式，店家老闆娘示範，他拿著竹筒飯往石頭上用力一敲，沒想到竹子竹節處，就被敲出裂縫了。

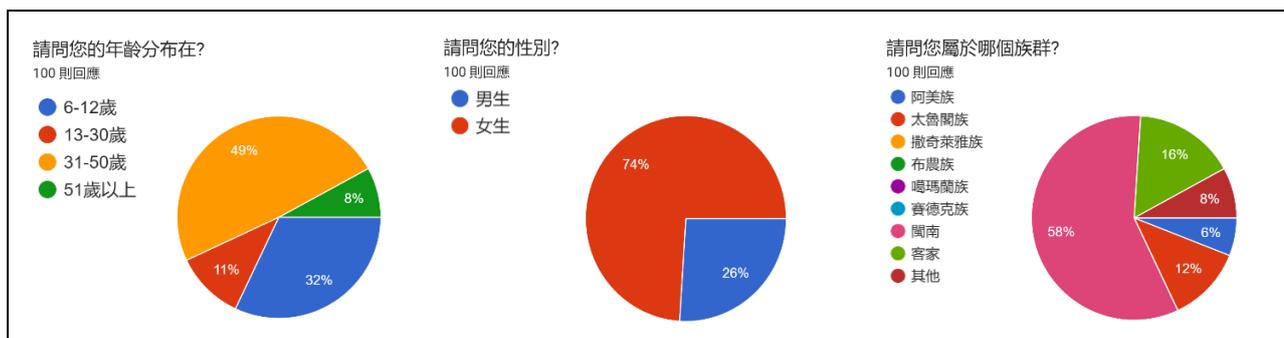
<p>瓜、枸杞葉、辣椒及蝸牛肉。</p>			
			
			
<p>黑毛柿口感</p>			
<p>黑毛柿味道苦中帶甜，但聞起來味道不好聞。</p>	<p>聞起來的味道太奇怪了，實在沒有勇氣嘗試。</p>	<p>聞起來像蘋果，吃起來幾乎沒有味道。</p>	<p>吃起來像蘋果軟軟的又有一點澀澀的，很特別，我不喜歡這個口感可是聞起來味道挺香的。</p>
			

三、問卷調查

為了瞭解原住民族飲食喜好，我們針對校內原住民學童飲食習慣，常見原住民食材與料理方式等提出問題，設計了一份以花蓮地區為研究範圍的 Google 表單問卷，此份問卷蒐集了 100 位不同年齡層民眾的意見回覆，希望透過此表單可收集相關意見，

第一部分 問卷對象基本資料:

(一) 確認問卷對象性別與族群

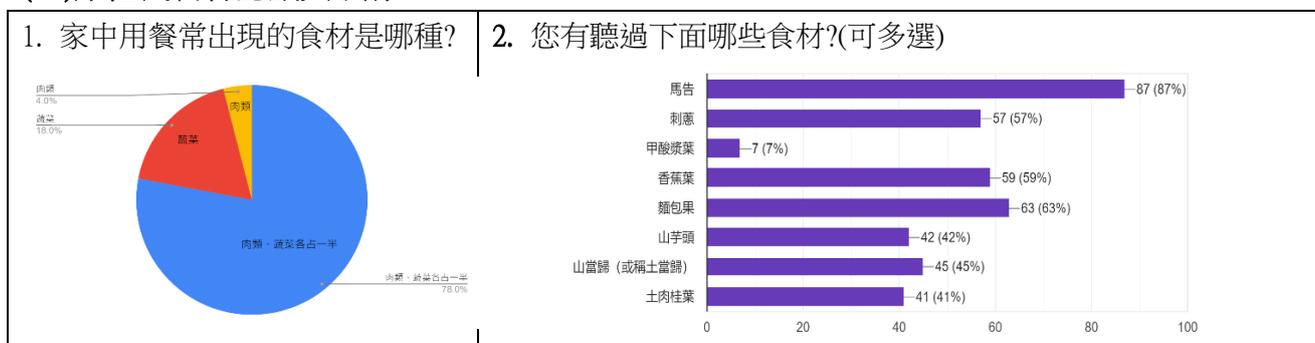


此份問卷共 100 位不同年齡層民眾的意見回覆:

- 填答者有 26%男生、74%女生。
- 49%為 31-50 歲、32%為 6-12 歲、11%為 13-30 歲、8%為 51 歲以上。
- 58%為閩南族群、16%為客家族群、8%為其他、6%為阿美族、12%為太魯閣族。

第二部分 關於問卷調查結果與分析：

(一)原住民食材認識與了解



3. 聽到原住民特色食物時你會想到的是哪道料理?



從上述問卷中可以得知:

- 78%的人習慣蔬食與葷食各半的飲食方式。
- 87%的人聽過馬告、63%的人聽過麵包果、59%的人聽過香蕉葉、57%的人聽過刺蔥。
- 從詞雲統計圖中可見，多數人一想到原住民特色食物會想到山豬肉、竹筒飯，常聽的原住民調味料為馬告。

四、行動方案

(一) 聖誕風配色料理

我們從日常生活中發現食物的色彩，常常能吸引消費者的目光，增加大眾購買的慾望，所以就向老師提出，能不能在聖誕節時，以聖誕節相關的色彩出發，設計聖誕節風格的食物裝飾，看看能不能吸引同學的目光。

我們發現聖誕節的色彩有紅、綠、金、銀等鮮豔的顏色，所以我們就找找身邊有相近色系的食物來做三明治。我們找到的食材有小番茄、洛神花、美生菜、棉花糖以及聖誕節糖果，我們四人先各自設計自己三明治，成品如下：



(二) 蔬食小廚神

因為學校在舉辦蔬食小廚神比賽，所以我們主動參加這個活動，希望可以藉由這個活動讓自己學習實際做一道蔬食料理，從中了解有那些可用的蔬食材料方便運用，並學習的如何擺盤、配色才能拍出一道好看又美味的佳餚。



(三) 原民美食實作與宣導

經過實地踏查與問卷調查後，我們發現多數民眾知道的原住民天然調味食材為「馬告」，以及多數人多熟悉竹筒飯，因此我們一起討論，能否將「馬告」與野菜結合做出原民風菜餚，我們訂出的菜色有健康香甜藜麥飯、食蔬野菜佐酸甜馬告醬、冰釀山芋頭甜湯，帶到學校讓同學們嚐看看，並了解大家的接受程度。

1.首先我們先介紹今日原民風蔬食料理三道菜色，以及使用了哪些食材。



● 使用的蔬食材料有:

健康香甜藜麥飯---藜麥、白米飯；食蔬野菜佐酸甜馬告醬---野萵苣、小番茄、玉米粒、酪梨、玉米筍、堅果、馬告、蜂蜜、醋、橄欖油；冰釀山芋頭甜湯山芋頭、冰糖



健康香甜藜麥飯



食蔬野菜佐酸甜馬告醬



冰釀山芋頭甜湯



2.接著分項請學弟妹們品嚐看看。



3.學弟妹們品嚐過後，我們請他們說說每道菜嘗起來的感覺，然後票選最滿意的菜色，並且為我們今日整體菜餚打分數。



參●研究結論及建議

將蔬食料理推廣給大眾一直是我們想努力的方向，要改變一個人的飲食習慣其實並不容易，我們這次還思考與原住民風味飲食結合的可能性，希望透過不同的想法，讓更多人接受多吃蔬食，也讓大家吃得健康進一步保護我們的地球。因此根據文獻探討、實地訪查、問卷調查及實際行動後，我們提出以下的研究結論與建議：

一、研究結論

我們根據實地訪查、問卷調查及實際行動等收集到的資訊，整理出結果，並參酌文獻資料，針對上述的研究發現，本研究小組提出以下的研究結論：

(一) 實地踏查---訪問原住民食材攤商

1. 原住民朋友熱情又耐心

原住民攤商都很熱情有耐心的為我們介紹他們的食材，其中有許多食材我們都沒有看過也沒吃過，所以我們感到非常新鮮有趣。店家老闆除了告訴我們如何處理、保存這些食材，還會仔細教我們烹煮方式，不會因為我們訪談過程耽誤到他們做生意而不耐煩。

2. 野菜由大自然養育

原住民野菜種類很多，販賣的野菜項目視季節而不同，如果為了販賣而特別去種植野菜的話，野菜其實十分難照顧，常常收成不好，但若交給大自然來照顧卻能源源不絕，所以享用野菜還真是可遇不可求呀!

3. 欲買原民食材要及早訂購

因為我們去踏訪的時間屬豐年祭期間，所以很多東西早已被參加豐年祭的原住民朋友買光了，像杜侖、檳榔心等。所以我們發現其實原住民食材攤位，大部分顧客來源還是原住民朋友，有的食材甚至老早就被預訂走了，所以我們如果想購買嘗鮮的話，可能要提早時間去購買或事先預訂。我們在踏訪中還發現，也會有部分好奇的觀光客前來打聽與購買。

(二) 問卷調查---了解大眾對原住民食物的印象

1. 民住民主食以蔬食為主

從文獻與問卷發現，其實原住民主食也是以蔬食類為主，如野菜、小米、藜麥、玉米、樹豆、山芋等，與我們先前認為肉類為他們主食大大不同，所以如果我們能設計出符合他們口味的蔬食料理，說不定原住民朋友們的接受度也很高唷!

2. 「馬告」為大眾熟悉原民食材

從問卷結果，我們發現可以選擇「馬告」作為蔬食料理的調味料，因為在多數人的原住民食物印象中都有「馬告」這麼材料，以「馬告」為調味融入在不同的主食中，都獲得不錯的評價。其次為麵包果、香蕉葉與刺蔥。

3. 將原民食材加入主食調味

我們發現這些食材，大部分在料理的時候，都還會加入一樣主食一起料理，所以我們未來在設計原民風蔬食料理的時候，可以以此為方向，將平常我們常用的食物與這些材料加在一起料理，增加大眾的接受程度，應該有助於蔬食推廣。

(三) 行動方案

我們藉由三個行動方案，主要是想知道配色，是否可以讓人覺得食物更美味，以及如何製作一份美味蔬食料理，最後整合配色擺盤、蔬食、原民食材，實際做出料理，看看學弟妹們的接受度。我們透過健康香甜藜麥飯、食蔬野菜佐酸甜馬告醬與冰釀山芋頭甜湯等三道料理，讓學弟妹們品嚐，並了解他們的接受度。過程中，學弟妹的回饋有以下幾點:

1. 藜麥口感特別又好吃

其中對健康香甜藜麥飯尤其喜歡。他們認為仔細咀嚼藜麥時，口感較米飯略硬，味道比藜麥甜，兩種搭配起來香香甜甜的很好吃。

2. 馬告佐醬沖淡苦味

食蔬野菜佐酸甜馬告醬，野萵苣嘗起來微苦，幾位學弟妹表示不喜歡，但是搭配酸甜甜又有馬告香味的佐料，讓苦味不明顯，連平時不愛苦味的學妹都覺得可以接受。學弟妹們原本不清楚馬告的味道是怎樣，經我們解釋有點像檸檬香茅的味道，大家開始慢慢了解。

3. 山芋頭口感與平常的芋頭不同

冰釀山芋頭甜湯，學弟妹覺得山芋頭的纖維較平常吃的芋頭明顯，所以口感跟平常的芋頭不一樣，所以吃起來順口好吃。

4. 普遍都覺得料理好吃

學弟妹們覺得這三道料理，整體吃起來算美味，他們對這三道菜 90%都予以肯定。

二、建議

我們期望透過此次研究，讓大家能接受原住民風味的蔬食料理。因此根據研究結論，我們提出以下的建議：

(一)均衡飲食，五色蔬果不可少:身體需要的營養，大地都為我們準備好了。蔬果含有豐富的植化素、膳食纖維和蛋白質等營養。相較於肉食，均衡的全植物性飲食更能降低心血管疾病、肥胖、三高的風險。採行植物性飲食掌握營養均衡原則，就無須擔心吃蔬食不夠營養。

(二)緩慢咀嚼，自然踏進蔬適圈:剛開始嘗試吃蔬食，好像容易覺得餓。事實上，任何飲食習慣的調整都需要注意蛋白質的攝取，糙米或地瓜等全穀雜糧食物作為熱量來源、攝取好油並細嚼慢嚥，就不會有容易覺得餓的感覺喔！

(三)原型食物，換著花樣營養高:想吃得美味與健康兼具，優先選擇提供原型食物的餐廳或店家。例如供應地瓜、糙米飯、五穀飯、烤馬鈴薯等原型主食，再搭配高蛋白質食物及多樣化、多色彩的蔬菜，就是營養的一餐。

肆、引註資料

一、茂林兒童網 原住民傳統美食

https://theme.maolin-nsa.gov.tw/kids/page-4_2.html

二、原民美食，狂野台味

<https://reurl.cc/V1QWgb>

三、食材庫：5種風味萬千的原住民食材

https://guide.michelin.com/tw/zh_TW/article/features/5-taiwan-aboriginal-ingredients

四、深入原住民部落 探詢台灣風土食材

<https://ryoritaiwan.fcdc.org.tw/article.aspx?websn=6&id=7168>

五、原住民族傳統香氣食材運用

https://tiprc.cip.gov.tw/blog_wp/?p=16954

六、Welcome - 部落野菜食在健康

<http://fresh.ownlines.com/>

七、食聞】花蓮六大原民特色飲食文化 交織出原始又迷人的飲食風尚

<https://www.foodnext.net/column/columnist/paper/5098700929>

八、台灣時光之旅

<https://taiwanfoodculture.weebly.com/38313213352345823478.html>

附錄 一

校內原住民飲食習慣方式調查問卷

各位好：

我們是慈大附小的學生，我們正在研究原住民食材如何與蔬食料理做結合，進而推廣吃得美味又健康的原民風料理，這份問卷最主要是要瞭解您平時的飲食習慣。因每個人的情況不同，所以您只要按照自己的想法作答即可。所得到的資料我們都會保密，不會透露您個人的隱私訊息，請您放心作答。謝謝您的幫忙！

祝您 事事順心

慈大附小 好看對不隊成員 敬上

★填答注意事項：個人資料請確實勾選，答案沒有對錯，依照自己感覺或經驗作答即可。

1. () 請問您的年齡分布在?
A 6-12 歲 B 13-30 歲 C 31-50 歲 D 51 歲以上
 2. () 請問您的性別? A 男生 B 女生
 3. () 請問您屬於哪個原住民族?
A 阿美族 B 太魯閣族 C 撒奇萊雅族 D 布農族 E 噶瑪蘭族
F 賽德克族 G 閩南 H 客家 I 其他
 4. () 家中用餐常出現的食材是哪種? A 肉類 B 蔬菜 C 肉類、蔬菜各半
 5. () 您有聽過下面哪些食材? (請圈選)
馬告、刺蔥、甲酸漿葉、香蕉葉、
麵包果、山芋頭、山當歸(或稱土當歸)、土肉桂葉
 6. () 聽到原住民特色食物時你會想到的是?
-