

投稿類別：原民專題類

篇名：

探究阿美族野菜飲食文化與傳統石頭煮之現代意涵

作者：

張雅璇。瑞穗國中。九年二班
陳鈺宥。瑞穗國中。九年三班
施孝祖。瑞穗國中。九年三班
王英琪。瑞穗國中。九年三班

指導老師：

黃孟浩 老師

壹●前言

阿美族是為台灣原住民族的第一大族，擁有豐富的民族文化，而其中的採集飲食文化更是獨具特色的。阿美族族人善於採集、捕魚及狩獵，善於利用自然環境的各項資源，這樣的優點也表現在族人們的飲食文化上。花蓮縣瑞穗鄉的**奇美部落**做為是阿美族的文化發祥地，族人對於阿美族的傳統文化保存與傳承上的努力，自是不遺餘力，今年四月更舉辦了野菜營的活動，期望讓更多的族人及遊客了解阿美族的野菜文化，進而達到宣揚與傳承文化的目的。原住民學生的我們，有幸參與奇美部落野菜飲食體驗，能透過探查了解野菜的奧秘。

一、研究動機：

本研究團隊透過文獻的閱讀與實際的訪查，試圖了解傳統的野菜飲食文化有哪些？它在阿美族的日常生活中影響究竟有多大？然而隨著生活型態的改變，族人們的飲食起居方式早已與傳統的飲食模式大相逕庭，傳統的飲食文化是否已不合時宜？這就是我們最初的研究動機。

二、研究目的：

本研究團隊希望透過這次的研究與體驗參與，讓我們這些原住民族中生重新去檢視自己的文化，更清楚的了解傳承採集野菜文化及石頭煮烹煮的背後所存在的現代意涵。

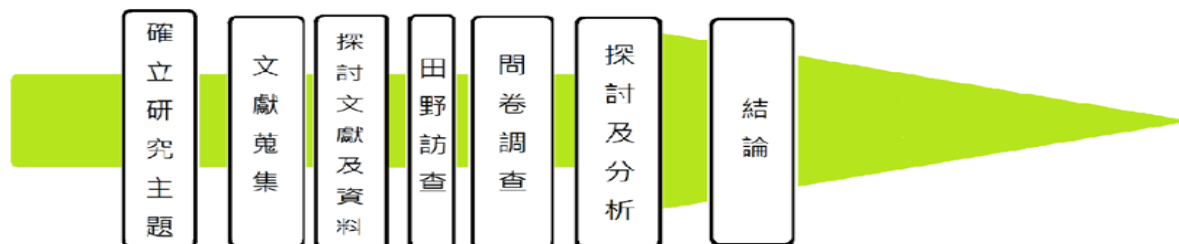
三、研究途徑與方法：

本文是採用「社會學研究途徑」，就過去學者的論文、期刊及文章討論作分析，採「文獻分析法」，並採「田野調查法」，至學區阿美族部落如瑞村、還有奇美部落以及光復的馬太鞍部落進行實地踏查，另外，本研究也特別設計了 Google 表單問卷，對此議題做統整，並兼採「質化與量化的析」。

四、研究範圍與限制：

這次我們的主題是阿美族文化，所以主要針對阿美族人做研究對象，但其實野菜採集飲食文化不僅僅是在阿美族人之中，所有原住民族中也都存有採集文化，甚至在台灣各族群間似乎都有混雜融合著採集飲食文化，所以我們在研究設計問卷時，就採比較開放性，沒有種族研究範圍的限制。

五、研究流程圖：



圖表一：流程圖

貳●正文

一、文獻探討

在此次的研究中，我們參考了許多的論文期刊，我們將特別針對以下兩篇論文作探討與分析：

(一)〈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〉

作者：王運之

從這篇論文研究結果我們發現，阿美族年長者，飲食習慣仍不失其原住民主體性，都市阿美族年長者依舊保持著「吃草的民族」的雅稱。但後代從出生均在都市中，漸漸失去了與自身文化涵養的機會，生活習慣與飲食習慣與漢人相似，其實野菜飲食不僅僅在都市阿美族族人中正在面臨失傳危機，即便在我們花蓮的鄉鎮間、部落裡，尤其年輕的原住民裡，野菜飲食的知識與技能也變得更薄弱。阿美族野菜飲食代表著一種「精神文化」與「生活智慧」(王運之，2017)，不同環境、不同族群都有不同的風貌與文化，這些野菜飲食文化都值得我們尊重。透過我們小論文的研究，希望能注意到自身民族文化的消失，並將長輩對於自然的感受力與環境的省思一起傳承下去。

(二)〈阿美族興昌部落文化傳承之研究〉

作者：張博凱

從這篇論文我們發現，十六族中阿美族人口佔最多，有著豐富的野菜飲食文化與無形的文化資產，而隨著時代變遷導致部落人口老化、人口遷移等趨勢，慢慢少數部落逐漸處於文化沙漠，為了要傳承祖先所創造的傳統文化與智慧，第一步就是要使新一代年輕族人願意接受並學習傳統文化與祭典習俗，部落長輩應當加入現代年輕人的思維、接受不同年代之想法、接受現代文化來適當改變傳統的祭儀和習俗。我們小論文的研究，希望能把傳統文化跟創新文化在合理及被認同的情況交流並結合，賦予現代意涵，讓年輕人更願意參與和學習，文化才有往下一代扎根與繼續傳承的機會。

二、阿美族的傳統文化

阿美族(阿美語：Amis、Pangcah)是臺灣原住民的一個族群。其原鄉主要分布於花東縱谷平原與海岸平原地區，少數分布於屏東牡丹以及滿州鄉一帶。總人口數約 21 萬餘人，是台灣原住民中人數最多的族群。(維基百科)關於阿美族的傳統文化主要有下列幾項：

(一)母系社會文化

(二)年齡階層文化

(三)祭儀文化

(四)歌舞文化

(五)泛靈信仰文化

(六)捕魚文化

(七)採集文化

(八)農耕文化

(九)狩獵文化

(十)陶藝文化

而其中採集文化更與所有傳統文化緊密結合且息息相關，所以我們小論文研究團隊將以野菜採集飲食文化及石頭煮做為我們主要的研究主題。

三、野菜採集飲食文化介紹

阿美族常用野菜約有兩百多種以上，遍布山野海崖，以下是阿美族部落常見的野菜：

<p>中文名：構樹 構樹的聚合果實成熟便裂出一條條閃著光澤的橘紅色小果 食用方式：雄花穗可煮食；成熟果實可直接生吃。</p>	
<p>中文名：過溝菜蕨(過貓) 陳群的長在田間及溪邊附近，或見於潮濕地。 食用方式：捲曲之芽可炒食或川燙涼拌。</p>	
<p>中文名：龍葵(黑甜菜) 生命力特別強，無論在艷陽照射的空地或是樹陰下都能生長。 食用方式：可生吃或煮湯，也能用水燙過。</p>	
<p>中文名：兔兒菜 生命力強，是養兔子的最佳飼料，也能為養大白鴿。 食用方式：採幼苗或嫩精葉，可煮食或炒食。</p>	
<p>中文名：馬齒莧 它的莖葉肥厚，豬仔嗜食，泌乳量因而大增。 食用方式：採嫩莖葉煮食或炒食。</p>	
<p>中文名：水芹菜 可食用的部位是幼苗及嫩莖葉，不論是素炒、炒肉絲或煮湯，味道佳且芳香可口。 食用方式：韌葉莖及幼苗可煮食或炒食。</p>	

篇名：探究阿美族野菜飲食文化與傳統石頭煮之現代意涵

<p>中文名：月桃 月桃的種子作為仁丹之類藥品的原料 食用方式：嫩莖可煮食、蒸煮或生食，花可煮食或油炸食用。</p>	
<p>中文名：野薑花 它的香氣濃烈撲鼻，盛開時每一朵花都像是一隻白蝴蝶似的。 食用方式：根莖洗淨切片醃漬，清脆爽口。</p>	
<p>中文名：紫花醉醬草 醉醬草的鱗莖、葉、花都可供食用。 食用方式：將鱗莖、嫩葉及花洗淨後生食或煮食，或加鹽</p>	
<p>中文名：咸豐草(瘋查某) 咸豐草的莖葉皆可食，趁其未開花前，摘取幼嫩的部分便可炒食。 食用方式：採取幼嫩的部分炒食或煮食。</p>	
<p>中文名：赤道櫻草 赤道櫻草的嫩枝葉細嫩好吃，沒任何氣味，婦女分娩期間則被用於減緩陣痛。 食用方式：可用於煮湯或配料。</p>	
<p>中文名：車輪茄 是阿美族使用頻率很高的食材，成熟變紅時就較少食用，車輪茄營養豐富。 食用方式：苦中帶甘，水煮之後沾鹽食用，炒小魚乾等。</p>	
<p>中文名：鐵線蕨 極適合小盆栽培育和點綴山石盆景，用於感冒發熱，咳嗽咯血，風濕痺痛，腸炎。 食用方式：獵人在山上時的食物</p>	
<p>中文名：昭和草(飛機菜) 又叫山苘蒿、野苘蒿，是種不錯的野菜，味道有如苘蒿，所以在山產店又稱山苘蒿。 食用方式：不論是涼拌、裹麵粉香煎。</p>	

圖表二：野菜圖鑑

在我們研究過程中，我們發現阿美族的野菜料理其實非常的簡單，鮮味也常常只有一匙鹽，重點在「原」字上，嚐「原味」比風味重要！我們也發現了阿美族在飲食喜好上的特點：

(一)阿美族是個愛喝湯的民族，餐桌上常常有好幾鍋湯。

(二)阿美族是個很能吃苦的民族。

(三)阿美族不喜歡過多的調味，鹽巴(或鹽膚木)是阿美族最重要的調味料。

(四)阿美族愛吃辣無辣不歡。

(五)阿美族是愛吃草的民族，喜歡分享的民族。

而野菜普遍不只在食用上，還跟許多阿美族傳統文化結合，「蘆葦心可以食用，開花後可以做成掃把；以前的箭筍被當作建材，捨不得吃，長成箭竹可以拿來蓋房子；纖維化的黃藤曬乾，切成片狀或條狀，當作繩子綁；月桃的莖曬乾可以編織成蓆子或包包。」(吳雪月，2006)「藤心是文化慶典上重要的食材之一，是青年階層與部落長者重要請益的料理。」(李碧琪、鄭惠美，2018)

四、傳統石頭煮(Patines)的飲食方式：

阿美族採集飲食文化可以說是集大成於石頭煮火鍋之上，以下為其介紹：

(一)石頭煮的由來：因為以前的阿美族人在山上工作打獵，不便攜帶鍋具，而衍生出的特殊烹飪文化。

(二)石頭煮的食材：舉凡狩獵、農耕、採集、捕魚而來的，能吃能煮的野菜、魚、肉、溪蝦或自己覺得好吃的東西都可以放進去煮。

(三)石頭煮的容器：運用包覆在檳榔花外層的檳榔葉鞘來製作，檳榔葉鞘耐熱又不容易漏水，是個很好的器皿。

(四)石頭煮所使用的石頭：會用導熱性高、持久恆溫的麥飯石或蛇紋石。

1、麥飯石(學名就是斑狀安山岩，表面散布著如米粒的白色斜長石粒點)只有海岸山脈區的阿美和秀姑巒溪畔阿美族使用。

2、蛇紋石是一個礦物群組總稱，約有二十多種不同性質的蛇紋石，大多是馬太鞍及花東縱谷一帶的阿美族會使用。

(五)石頭煮在阿美族生活中的意涵：因為阿美族的傳統領域種植比較多的檳榔已一個靠山吃山，靠海吃海的原則，所以就地取材，另外可以展現阿美族的野外求生技能。

五、田野調查與問卷分析

研究過程中我們排定了非常多次的田野踏查，尤其是因螃蟹草(Kiwit 奇密) 得名的奇美部落，「阿美族人到了奇美，大家就在奇美地帶發祥，開發後勢力非常的大。」(台灣省文獻委員會，1999)是為阿美族重要且保存最完整的文化發祥地，更是我們的探訪重點，並且我們就花蓮人對於野菜飲食文化知識也設計了相關的問卷，以下是我們的活動摘要：

(一)田野調查

1、光復第一市場野菜攤巡禮

這個位於花蓮縣光復鄉的傳統菜市場，有著許多原住民的婦女，以及少數的青年人，他們保留著野菜的文化，讓大家能記得自己的文化，且傳承下去。那天還有當地阿美族青年會的人員在市場裡辦活

動，他們帶著一群小孩子認識自己的文化還有跟市場的長輩們互動，很欣賞那些人員把文化傳承給下一代，還有市場裡的長輩們很親切，願意跟我們說明和分享，希望大家也可以注意到文化流失的問題，並且重視這個問題議題，讓大家知道我們原住民文化跟人情。

2、光復馬太鞍部落紅瓦屋餐廳石頭火鍋

位於光復馬太鞍部落的紅瓦屋餐廳為光復最負盛名的阿美族傳統料理餐廳，尤其以鹽烤魚和石頭火鍋最為著名，既然我們的研究主題是阿美族的野菜飲食文化，不來這裡朝聖一下說不過去吧！除了服務我們的餐點，也很謝謝餐廳的大哥哥為我們介紹跟解說石頭火鍋的相關資知識喔！

3、瑞穗瑞良村的部落 - 雅璇 ina 家的野外餐桌

孟浩老師帶著我們去雅璇 ina 山上的菜園採野菜，去之前我們根本不知道有什麼野菜，去之後我們才發現原來有很多樣，藉由這次活動讓我們認識更多野菜，發現自己對族裡的文化還有很多沒有注意到的地方，回家後跟家人分享今天的經驗後，也請教家裡的長輩教會我們更多知識，在讓其他人了解文化並傳承下去時，應該自己先去深入探索自己的生活與文化，才有足夠的知識去傳承給下一代。

4、花蓮美崙山野菜學校

9/25 的清晨，我們從瑞穗火車站出發前往位於花蓮市美崙山上的原住民野菜學校，謝謝花蓮縣政府對我們原住民重點學校原住民族學生教育的重視，我們瑞穗國中小論文研究團隊加鳳林國中小論文團隊共三組成員，才能獲得花蓮縣原住民族野菜學校的全力支持，全額補助走讀活動，並為我們精心安排了今天的**導覽、美崙山林野巡禮、野菜學校田園參觀和檳榔鞞手作鍋製作四項課程**，兩個多小時的活動中，謝謝專案助理哈嚕姐姐和工作團隊全程的陪伴，帶我們認識了野菜的種子與美崙山上的植物野菜生態，期間我們下田參觀了野菜學校成員悉心照顧的復育野菜園，因為知道我們這次的研究還包括了阿美族的傳統石頭火鍋，所以哈嚕姐姐也特別幫我們開了檳榔鞞製作課程，看到我們自己完成的檳榔鞞鍋具，滿滿感動呀！

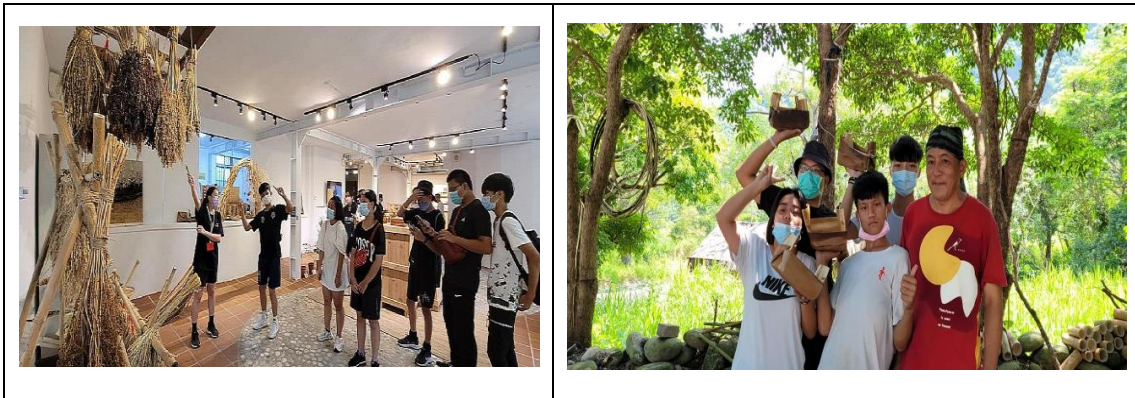
5、奇美部落踏查

期待已久的小論文田野踏查最終回終於到了，一早我們就騎車開車前往在瑞穗鄉內阿美族的文化發祥地—奇美部落，因為瑞港公路非常晚開通，也沒有公車行駛，交通上比較不方便，也因此**奇美部落**得以遺世獨立，一直保存著非常完整的生態與阿美族傳統文化，這次也多虧了這幾個孩子在紅葉國小時的老師—許靜蓮學姐拔刀相助開車立挺，我們才解決了交通問題得以順利成行啊！

一路上綺麗景緻根本忘了路程崎嶇，不一會兒 8:43 就到了奇美文物館，70 多歲的超齡美少女蔣媽早就坐在那邊等著我們的到來，我

們還有眼不識泰山自顧自地拼命拍照，9:05 我手機那頭傳來個聲音：「我走過你身邊，你怎麼會都沒注意到我餛？」好失禮喔！不得不說奇美的 ina 們還有英琪的乾媽乾爸都超可愛的啦！很熱情講話又很幽默，一群人坐在雜貨店門口“巴格浪”一大早的。來過奇美兩趟，也搜尋過許多相關資料，在排定這趟行程之前，我們最初想到的就是部落裡的靈魂人物－吳明季老師，不過老師此刻正在攻讀東華大學博士學位所以委婉的跟我說聲抱歉，我們沒有想到，這趟超級 Nice 的導覽老師正是吳明季老師的帥老公 Kacaw 老師啊！更萬萬沒有想到，導覽中 Kacaw 老師認起親來，雅璇原來要叫他舅公，根本奇美公主來著餛！

Kacaw 老師和 Lisin 蔣媽還有 Sawmah mama 全程陪伴著我們走訪老師家、奇美村長家、奇美斷層，沿途到處都是可食用的野菜，老師也鉅細靡遺地介紹著，其後又帶我們上山看各種的蕨類（蔣媽稱為獵人的菜）並介紹阿美族聖山與奇美的由來，老師說：「如果沒有上這座山看過 kiwit 這個植物，就等於是沒有來過奇美啊！」其後我們又回到文化學習區進行石頭煮的全套製作體驗，這跟我們之前的經驗有很多的不同，但基於小論文保密防諜原則，我就不多說了。最後 Kacaw 老師幫我們煮了超鮮美的刺蔥蝦湯做為告別餐，也感謝祖靈把他的孫姪輩帶回了山上部落裡學習，這不就是說明了一切都是最好的安排嗎？能這樣親近並學習自己的文化，感謝奇美，感謝最好的時刻這樣的相遇。



圖表三：踏查活動圖集

(二)問卷分析

針對花蓮人對阿美族的野菜採集飲食文化了解程度了解程度議題，我們小論文團隊也特別設計了 Google 表單問卷及街頭調查問卷，本次的調查共回收 312 份問卷，回覆問卷者中有 57% 為花蓮人，在問卷中有原住民身分的有 38.8%，我們小論文團隊是位於花蓮中南部的學校此問卷中住在中南部的佔了 34.7%，有 73% 的人知道阿美族最傳統的料理方式是石頭煮火鍋，問卷中我們提出有關阿美族野菜採集飲食文

化與日常生活的問題，幾乎都有 5~7 成的填寫問卷者答對，但是只有 22% 的人認為自己是熟知阿美族採集文化的人，且 43% 的人知道花蓮縣原住民野菜學校的確切位置，這顯示關於原住民野菜文化的知識推廣與教育，還有很大的成長空間。

六、小結

有人會說：「只要是阿美族人走過的地方，就連草都會被吃光。」真的是這樣嗎？其實不然，從我們的研究與田野調查中，我們歸結出了以下幾點作為阿美族野菜文化傳承的意義與現代意涵：

(一)Maomah(採集)是與大自然合諧相處：

Maomah 有採集、經營、耕作的涵義。「採集」，必須依循植物的生長週期，且適量的摘取，維持生物的生存。因此，在阿美族經營的採集地方，並沒有明顯的開墾痕跡。

(二)Maomah 是阿美族人的日常生活，融入在每個阿美族人的家庭。

(三)用最自然的採集與種植方式，保育才是重要的關鍵。

(四)採集對阿美族而言更是一種能力的培養與展現。

參●結論

在這次的小論文研究歷程中，老師帶領著我們，回到阿美族的部落與田野間學習，老師說：「如果沒有讓我們的孩子真正的踏進我們的土地與田野，他們將來就不會想起，我們故鄉的泥土有多黏！」就傳承阿美族採集野菜文化及石頭煮這個議題上，藉由這次的研究，有著什麼樣的意義呢？我們歸結出了如下的觀點與想法：

一、親近土地向土地學習：

我們這幾個原住民的孩子，在這歷程中充實了更多的野菜知識，也更了解我們自己的傳統文化，我們很慶幸有這個機會，可以這麼的貼近自己部落的土地，謙卑地向土地學習，這正是我們這個研究中最大的收穫。

二、野菜採集是先人的智慧與經驗累積：

Ina 和 Mama 豪不吝嗇地將他們畢生所知的教予我們，因為那正是千百年來阿美族人在部落山林裡生存的技能與智慧傳承。

三、野菜採集是種共享文化：

我們在阿美族的部落裡看到的是他們在傳達一種與人、與動植物、與環境的「共享共好與共榮」的理念，如此符合現代思維的環境哲學。

四、野菜採集是種原始富足：

阿美族就像《原始富足》一書中的布希曼人有著理解生命、時間、土地、食物與社會關係的獨特思維，不掠奪、不過度使用，保存如此的人類狩獵

採集文化，文明也才得永續發展。

五、野菜採集就是生活：

當我們問 Ina 們野菜飲食文化需要傳承嗎？「不用傳承，野菜其實就遍布在我們的生活之中。」奇美部落的蔣媽這麼說，在部落、在田間、在學校四處可見，它需要的是你去了解它實踐它，這才是重點。

六、身為九年級的我們，且身處在原住民重點學校裡，三年的國中生涯，我們卻鮮少有機會去接觸我們自己的傳統文化，所以我們也希望學校能更重視我們原住民傳統文化的教育與課程。

最後，就像青年階層經過了各種的傳統技能與文化訓練後，最終要將自己所習得的所有技能展現在一鍋豐盛的石頭煮裡一樣，現在，我們可以很驕傲的說，這段小論文的研究旅程，我們完整了，也完成了！

肆●引註資料

一、參考書籍：

- (一)少多宜·篩代，朱柔若，汪秋一，呂鈺秀，林志興，高淑娟，徐啟賢，陳振勛，蔡中涵。(2020)。Misafalo·播種·萌芽：阿美族文化的傳與承。耶魯。
- (二)台灣植物同好會 譯者：姚巧梅。(2009)。台灣野生食用植物圖錄。玉山社。
- (三)朱宏源主編。(2006)。撰寫博碩士論文實戰手冊。正中書局。
- (四)吳雪月。(2006)。台灣新野菜主義。天下文化。
- (五)吳明季、陳莎拉、張振松。(2011)。奇美。聯經出版公司。
- (六)李碧琪、鄭惠美。(2018)。我的野菜集。太巴塢 ina。
- (七)黃啟瑞，董景生。(2009)。邦查米阿勞：東台灣阿美民族植物。行政院農業委員會林務局。
- (八)曾崢萌，劉興榮，黃安葳。(2017)。族人的廚房。行政院農業委員會花蓮區農業改良場。
- (九)焦桐。(2012)。山海戀：「原住民飲食文學與文化國際學術研討會」論文集。二魚文化。
- (十)詹姆斯·舒茲曼 譯者：黃楷君。(2020)。原始富足：布希曼族的生存之道，以及他們能教給我們什麼？。八旗文化。

二、論文期刊：

- (一)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。
- (二)何映虹。(2008)。阿美族野菜文化融入幼稚園植物教學之研究。國立臺

篇名：探究阿美族野菜飲食文化與傳統石頭煮之現代意涵

東大學幼兒教育學系碩士班。

- (三)沈庭之。(2010)。阿美族野地生活智慧 天然瓦斯爐石頭煮。
- (四)林怡。(2020)。原汁原味 - 阿美族野菜文化。清流雙月刊。
- (五)林冠岳。(2009)。臺灣原住民的民族植物知識傳承與流失：以魯凱族西魯凱群為例。原教會議。
- (六)林光義。(2010)。原住民觀光與傳統文化的交錯：以臺東 阿美族刺桐部落為例。國立臺東大學南島文化研究所。
- (七)林正木。(2017)。光復鄉第一市場原住民野菜區介紹 農業教育研究室。原住民農產業。
- (八)張博凱。(2021)。阿美族興昌部落文化傳承之研究。南華大學管理學院文化創意事業管理學系。
- (九)蔡馥薇。(2016)。原住民飲食文化帶動當地觀光之探究 -以尖石鄉泰雅族為例。中華科技大學。
- (十) 蔡佳雯。(2021)。食農教育實施之初探。臺灣教育評論月刊。

三、相關網站連結：

行政院農業委員會 花蓮區農業改良區。

https://www.hdares.gov.tw/theme_data.php?theme=news&sub_theme=agri&id=8930

花蓮縣原住民野菜學校。<https://www.slowfoodindigenous-taiwan.com/>

原住民族委員會。

<https://www.cip.gov.tw/zh-tw/tribe/grid-list/DBADF0287998968BD0636733C6861689/info.html?cumid=B54B5C7E1E0F9940E42F6E64139D94927AD36169AB07E1D0>

原住民族委員會原住民族文化發展中心。<https://www.tacp.gov.tw/>

痞客邦。<https://janotts.pixnet.net/blog/post/1888573>

農業知識入口網。

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

臺灣原住民數位博物館。<https://www.dmtip.gov.tw/web/page/detail?l1=2&l2=61>

臺灣原住民族資訊資源網。http://www.tipp.org.tw/aborigines_info.asp?A_ID=8

臺灣原住民族文化知識網。

https://knowlegde.gov.taipei/Content_List.aspx?n=060C4268E41D6D7E

環境資訊中心。<https://e-info.org.tw/node/85695>

四、圖片

圖表一(團隊自行繪製)

圖表二(團隊自行整理)

圖表三(團隊自行拍攝)