

投稿類別：原民專題

篇名：

原住民醃肉文化 - siraw 的製作與不同鹽類醃漬研究

作者：

蔡恩晞。觀音國小。六年忠班。

宋翊彤。觀音國小。六年忠班。

吳昱豪。觀音國小。五年忠班。

蔡恩雨。觀音國小。四年忠班。

指導老師：

徐研齊 老師

李靜怡 老師

壹、前言

一、研究動機

我們是一群原住民的孩子，從小生長在阿美族的部落當中。部落裡有很多好吃的傳統美食，例如：糯米飯、石頭火鍋以及各式各樣的野菜。其中，有一個食物非常神奇，它的外貌看起來像生的，但咬下去的感覺卻是熟的，而且聞起來有股特別的香氣，吃起來也非常有嚼勁，它就是阿美族的醃生豬肉，叫「喜烙」(siraw)。我們想了解阿美族醃肉(siraw)的製作過程，所以透過網路搜尋相關資訊，在查資料的過程中，我們發現原來除了阿美族以外，其他族群也有屬於他們的醃肉，像是泰雅族的「咿瑪麵」(tmmyan)以及排灣族的酸肉(valem)。雖然都是醃生豬肉，但製作的方法似乎不一樣，聽說吃起來的口感也跟阿美族的 siraw 不同。

阿美族、泰雅族、排灣族在臺灣都是人口較多的原住民族群，醃肉在這三個族群都是非常重要的傳統美食，我們想瞭解這三個族群的醃肉文化，並探討 siraw 與 tmmyan 以及 valem 製作材料和在製作過程上差異，並實作屬於我們的阿美族醃肉 siraw，驗證使用不同的鹽製作出來的 siraw 有什麼差異。

二、研究目的

- (一)探討臺灣原住民族醃肉文化。
- (二)了解阿美族、泰雅族、排灣族醃肉的製作方式。
- (三)歸納阿美族與泰雅族、排灣族醃肉製作材料與過程的差異。
- (四)驗證使用不同的鹽製作出來的 siraw 有什麼差異。

三、研究方法

(一)文獻分析

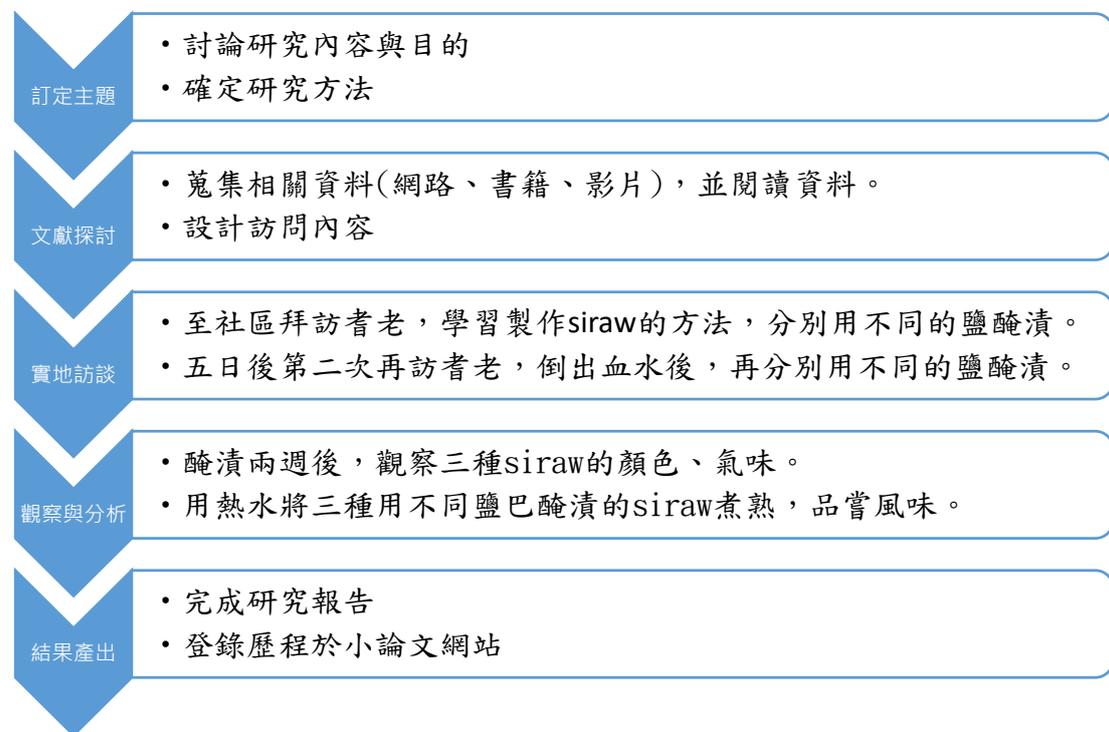
我們將組員分為兩組，透過網路及書籍搜尋相關資訊，一組蒐集阿美族醃肉(siraw)的相關資訊，另一組蒐集泰雅族醃肉(tmmyan)和排灣族醃肉 valem 的相

關資訊，最後一起將蒐集而來的資料加以分析及歸納。

(二)實地訪談

在暑假期間，老師安排耆老示範如何製作原住民傳統醃肉。在耆老示範前，我們詢問了有關醃肉文化的相關問題，並在耆老示範時，將所有步驟都記錄下來。

四、研究架構



貳、正文

一、臺灣原住民族醃肉文化

在以前沒有冰箱的年代，原住民生活在高山叢林中，在山中大量活動、穿梭，因此會流汗量大，需要補充鹽分。然而居住在高山地區，鹽巴取得不易，加上取得鹽巴之後的保存不易，族人想到醃製的方法，一方面可以兼顧保存肉類，使肉類不腐化，同時也能夠讓族人補充鹽分，如此，原住民的醃肉被發明出來了。而另外一種說法也是，在沒有冰箱設備之年代，為了不浪費剩下的肉類，所以發明出原住民醃肉。

雖然同樣都是醃製豬肉，可以延長保存時間及增加風味，但是不同的族群會依據其飲食習慣以及當地食材的取得，在醃製的材料、時間及食用方法上有所不同。

二、臺灣原住民族醃肉製程

1. 排灣族 valeng

排灣族的 valeng 又稱為酸肉，因為它醃了會變酸。製作 valem 醃肉，首先準備的是五花肉；另一種不可或缺、且深具排灣特色的食材，就是芋頭粉。芋頭先煮過、曬乾，再搗成粉儲存。開始醃製時，先將五花肉均勻抹上鹽巴，靜置一、兩個小時後，將血水倒掉，在五花肉上均勻抹上芋頭乾粉，最後把醃肉裝進甕中，放置 3~7 天，自然發酵產生酸味、臭味後，就可以食用。(慢食台東-排灣族醃肉 valem。<https://slowfoodtaitung.tw/field>。2021.10.12)

不同於阿美族醃肉 siraw 需要長達數月至半年的發酵，排灣醃肉大約發酵 3~7 天之後就可以吃，而阿美族的 siraw 發酵完成之後就直接吃，但排灣族的 valem 不採生食，需要經過煮熟才食用。

Valem 醃製完成後，會將其取出洗淨，水煮白切、或是跟芋頭乾等配料一起煮湯，或是煮成芋頭粥，也可以作為 cinavu 祈納福、binilawi 小米

湯圓的餡料，風味結合了酸香與鹹香，令人難忘。

2. 泰雅族：Tmmyan

Tmmyan 醃製的材料主要是以生肉的肉類為主，配方大致使用白米飯、或小米，與鹽巴和在一起，而白米或小米，必須煮成半熟的狀態才不至於變的太爛。

醃製的過程，首先將所要醃製的肉類或是魚類，一定要先用鹽巴醃一個晚上，並且用石頭壓緊，至第二天才開始醃製。開始醃製時，將配方跟生肉一起醃製。

醃製的順序，首先是在最底層的地方，先灑一層和好的醃製材料，然後再整齊的放置一層新鮮的肉類或魚類，就這樣一層材料一層肉順序的擺放。到最上一層是把肉類用準備好的材料鋪上，再用編織好的芒草葉鋪蓋在上面，然後再用許多石頭在上面整齊的排列壓在上方，最後才做緊密的封閉，如此就算完成了醃製的過程。在常溫下至少放置 10 天，冬天則需要更久的時間。
(維基百科-得麼面。https://reurl.cc/8jmzXg。2023/7/30)

3. 阿美族 siraw

各地區的做法略有不同，一般選用較肥的豬肉製作。在台東海岸地區會先以粗鹽醃過，花東縱谷則加入蒸過的糯米，一週後倒掉血水重新加鹽和米酒醃漬，一個月後完成。在花蓮的做法則保留較多湯水。可以直接切片生食，或是煎熟。常搭配米飯食用。

(維基百科-喜烙。https://reurl.cc/51nVDq。2023/7/31)

表 1：三種不同族群製作醃肉的方式

族群 \ 製作方式	材料	醃漬時間	食用方式
排灣族	五花肉、鹽、芋頭粉	兩週~一個月	熟食
泰雅族	五花肉、鹽、小米	半個月	生食
阿美族	五花肉、鹽、米酒	半年	生食

三、阿美族 siraw 的製作過程

我們實地到部落拜訪很會製作 siraw 的耆老，他製作 siraw 已經有多年的經驗，而且都非常成功。

我們當天準備的材料有：五花肉一斤、粗鹽一瓶、精鹽一包、玫瑰鹽一瓶、玻璃罐 3 個、米酒一瓶。

製作的方法：今天主要的任務是先讓豬肉脫水。首先將雙手洗乾淨，擦乾。接著在五花肉上分別均勻抹上不同的鹽巴，為了讓每一個部位都能均勻被抹到鹽巴，所以這個部分花了最多的時間。抹好鹽巴之後，灑上一點米酒提味，再將豬肉放進玻璃罐中，放進去時要壓緊，盡量不要有空隙，最後蓋上一層塑膠袋再蓋上蓋子，放在陰涼的地方存放，這時候就會看見紅色的血水慢慢滲出來。

耆老請我們五天之後再到他家，這一次我們看到更多的血水滲出來，我們要把血水倒掉，將豬肉取出來，玻璃罐洗乾淨擦乾，再來就是重複上一次的步驟，豬肉再次分別均勻抹上不同的鹽巴，最後倒一點米酒提味，再放入罐子中壓緊。耆老告訴我們，這次再放兩個禮拜後就可以煮來吃了，如果想要生吃，必須放半年左右。保存的時候要放在陰涼的地方。



圖 1：將鹽均勻抹在豬肉上



圖 2；放入罐中時務必要壓緊

注意事項：

耆老告訴我們，不是每個人做 siraw 都會成功，有的人怎麼做就是會失

原住民醃肉文化 - siraw 的製作與不同鹽類醃漬研究

敗，有一個很大的原因就是流手汗，所以容易流手汗的人沒有辦法製作 siraw。再來還有其他可能不成功的原因就是鹽放太少，鹽巴除了脫水還有殺菌的功能，放太少豬肉就容易壞掉。最後耆老有特別交代，製作 siraw 不能換手，也就是必須同一個人從頭做到尾，否則也容易失敗。要成功製作 siraw 還真不容易。



圖 3：第一次醃漬讓豬肉脫水



圖 4：五天後豬肉脫水的情形



圖 5：放置一週後的情形



圖 6：放置兩週後的情形

四、不同鹽巴醃漬的阿美族 siraw

我們在蒐集資料資料和實地觀察耆老製作阿美族 siraw 的過程中，發現不論是哪一個族群，都會使用鹽巴來醃漬，鹽巴在製作醃肉時扮演著脫水和殺菌的角色，因為醃肉沒有放進冰箱保存，所以鹽巴能讓豬肉在室溫之下保存一段時間而不會腐壞，而且豬肉醃過鹽巴以後煮起來很好吃。現在由於有冰箱可以保存食物，而且不像以前食物來源比較缺乏，人們的健康意識增加，

知道攝取過多的鹽份對身體反而是不好的，所以現在鹽巴大多用來提升風味（吳祥雲，2010）。

我們知道不同族群的醃肉加入他們自己常用的食材，這和他們的飲食習慣還有當地的農作物有關。

不過我們覺得很有興趣的是，市面上有許多不同種類的鹽巴，添加的成分不同，包裝也五花八門，令人眼花撩亂。最後我們選定三種鹽巴：精鹽、粗鹽和玫瑰鹽，以下是三種鹽巴的簡單說明：

（【鹽喜攻略】海鹽、岩鹽、竹鹽…食用鹽該怎麼選、怎麼吃？

<https://reurl.cc/QXQmMp>。2023/8/20)

1. 精鹽(精製鹽)：

是由離子交換的透析方式將海水經過純化處理，過濾雜質製成，可得到氯化鈉含量 99% 以上的精鹽。製造過程中添加些化學物質，例如添加亞鐵氰化鉀、矽鋁酸鈉或碳酸鎂等抗結劑以防結塊，可以令鹽粒更自由地流動；用來吸收水份及防止鹽粒結塊的乾燥劑等。另外，食鹽有其他種鹽未含有的碘化合物。碘是人類需要的重要微量元素之一，我們現在市面上買的精鹽就都含碘。

2. 粗鹽(海鹽)

海鹽是由海水蒸發後產生的一種鹽，其中這是人類祖先早期賴以生存食用的鹽，透過露天太陽日曬蒸發或真空蒸發後結晶而成。天然海鹽是大海的精華，除氯化鈉外，還完整保留海水蘊藏人體所需的營養，例如鉀、鈣、鎂、鐵等人體必須的各種礦物質和微量元素。

3. 玫瑰鹽(岩鹽)

岩鹽多在巴基斯坦開採，近幾年世界還有多處也可取得，而粉紅岩鹽通常被認為是當今最有益的鹽和純淨的鹽。岩鹽來自深藏地底下的海水，經幾億年的高壓沉澱，結合多種礦物經年累月形成的鹽晶，因含鐵質且經長時間氧化，使岩鹽的顏色呈現由白色、粉紅以至深紅色，又稱玫瑰鹽。玫瑰鹽含

原住民醃肉文化 - siraw 的製作與不同鹽類醃漬研究

有微量的氧化鐵（鐵鏽），富含豐富的礦物質，包括海鹽中沒有的鎂、鉀、鈣等營養素與硫磺。

我們在兩個星期之後觀察醃好的豬肉，並且將豬肉燙熟之後品嚐醃肉的风味，以下是我們觀察的紀錄：

表 2：三種不同鹽巴製作的醃肉比較表

觀察 鹽巴種類	味道	外觀(顏色)	風味
精鹽	三種鹽巴 醃的豬肉 聞起來味 道相似	顏色較粉嫩	吃起來最鹹、最香
粗鹽		顏色較粉嫩	吃起來鹹度中等
玫瑰鹽		顏色較暗沉	吃起來沒有精鹽和粗鹽鹹

用三種不同的鹽巴醃的 siraw 在味道、外觀及風味上有以下異同：

1. 味道：三種鹽巴醃的 siraw 聞起來味道都很相似，聞起來都有一種淡淡的醃肉香，沒有一開始的生肉味。
2. 外觀：用精鹽和粗鹽醃的 siraw 顏色比較粉嫩，還有一點生肉的顏色，但是用玫瑰鹽醃的 siraw 顏色變得比較暗，已經接近像煮熟的肉的顏色了。



圖 7 精鹽醃製



圖 8 粗鹽醃製



圖 9 玫瑰鹽醃製

3. 風味：三種鹽巴醃的 siraw 吃起來都滿鹹的，但是精鹽醃的 siraw 吃起來味道最鹹也最香；粗鹽所醃的 siraw 口感和精鹽醃的很接近，不過吃起來沒有精鹽醃的來得香，鹹度也有比較低一點。玫瑰鹽所醃的 siraw 吃起來就沒有那麼鹹，口感上也比較有嚼勁，熟成程度較高。



圖 10：觀察三種醃肉的外觀



圖 11：聞一聞三種醃肉的味道



圖 12：烹煮三種不同的醃肉



圖 13：品嚐三種醃肉的風味

參、結論

一、研究結果分析

當天我們訪問耆老時，耆老說早期精鹽還沒有被製作出來時，其實都是用粗鹽來醃製 siraw，後來精鹽誕生以後，才都改用精鹽醃製。所以當天在使用粗鹽醃製時，耆老感到很開心，有回到小時候的感覺。

我們發現用不同的鹽巴醃漬時，使用的量都是相同的，也都均勻的抹在豬肉上，都能成功製作阿美族的 siraw，但是醃出來的風味確實不太相同，尤其是玫瑰鹽的差異最大，所以鹽的成分確實會影響到醃製 siraw 的風味。

精鹽和粗鹽的風味比較接近，但是精鹽製作的 siraw 最香，可能是因為精鹽的顆粒較細，可以均勻的附著在豬肉上，粗鹽的顆粒較大，因此無法像精鹽那麼均勻的附著，也會影響到鹹度和風味。

二、未來研究方向

隨著科技的進步，現在有食物保存裝置如冰箱、冷凍庫等，能延長食材的保存時間，但是用鹽巴醃肉其實不只是延長食物保存時間而已，還能增加食物的風味，可以說是祖先智慧的結晶，也能讓我們品嚐到傳統文化的風味，每次只要看到或吃到 siraw，就感覺自己是個十足的阿美族人。

這次我們的 siraw 醃了二~三個禮拜就烹煮來吃，據說可以放更久，醃製半年以上等到完全熟成甚至可以生食。未來希望嘗試實驗，阿美族的 siraw 沒有放進冰箱保存的狀況下，可以保鮮多久。

肆、參考文獻與資料

一、圖書

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》。臺北：二魚文化。

曾崢萌，劉興榮，黃安葳(2017)。《族人的廚房》。花蓮：行政院農業委員會花蓮區農業改良場。

范美玲，簡慧娟，黃鈴翔(2020)。《環境永續之農漁村傳統智慧集錦：食物保存輯3》。臺北：行政院農業委員會。

朴恩浩(作者)、葛增娜(譯者)(2019)。《我的第一套食育安全知識繪本2：亮晶晶的鹽沒有告訴你的祕密》。臺北：親子天下。

二、期刊論文

邱淑媛 陳怡茹 蘇秀蓮 Tipus Panay(2022, 09)。〈把不對的手變對手--阿美族醃肉 Siraw 的參與式研究〉。花蓮區農業專訊，121，頁 11-14。

朱義儀(86.11)。〈醃肉〉。阿美族、雅美族口說傳說採錄翻譯資料數位典藏。

盧宣竹;林冠慧;陳正昕;鐘心妍;陳立恩;林鈺芝(2019)。〈「叮瑪麵」~ 泰雅醃肉的科學〉。第 59 屆中華民國中小學科學展覽會。

吳祥雲(2010.12)。肉品醃製之加工技術(臘肉、鹹豬肉製法)。農業知識庫。

蔡馥薇(2016.06)。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：碩士學位論文

三、網頁

慢食台東-排灣族醃肉 valem。https://slowfoodtaitung.tw/field。(檢索日期 2023/7/30)

維基百科-得麼面。https://reurl.cc/8jmzXg。2023/7/31。

維基百科-喜烙。https://reurl.cc/51nVDq。2023/7/31

<https://reurl.cc/QXQmMp> 【鹽喜攻略】海鹽、岩鹽、竹鹽…食用鹽該怎麼選、怎麼吃？

影片：

<https://reurl.cc/r5Wo04> 排灣族醃肉

<https://reurl.cc/M8E9Wk> 科學小原子-泰雅族醃肉

<https://reurl.cc/QXQmV9> 原住民 | 阿美族 | 如何製作醃肉 | 1080P 美食料理