

投稿類別：國小D組本土專題

篇名：

原住民米食文化與原住民文化的關係

作者：

卞禹甯。花蓮縣立化仁國小。六年級

陸彥繁。花蓮縣立化仁國小。六年級

魏以樂。花蓮縣立化仁國小。六年級

## 壹●研究動機

學校的校訂課程，讓我們對原住民米食文化產生好奇心，所以我們上網查資料，在網路上，我們了解原住民在舉行豐年祭的時候，會準備許多小米酒和米食。我查到關於竹筒飯的介紹，竹筒飯的製作過程雖然簡單，但卻充滿了細節與文化意涵。

首先要先選擇竹子，通常會選用質地細緻、帶有清香的竹子，例如桂竹或孟宗竹。其次，在竹子生長的節點處切開，形成一個天然的容器，接著準備食材，將洗淨的糯米或小米，與水及其他食材（如肉塊、香菇、芋頭、野菜等）混合。這些食材的選擇往往反映了當地族群的生活習慣和自然環境，然後，封口與火烤。將混合好的食材填入竹筒中，用月桃葉或香蕉葉塞住開口，再將竹筒放在炭火上慢慢燒烤，過程中需要不斷翻轉，讓米飯均勻受熱。當竹筒飯製作好後，我親口嚐到以傳統方式烹煮的竹筒飯時，感受到那股來自大地的清香與純粹的米飯甜味。此外，我還查了小米酒，又稱 Cingki（阿美族語），是台灣原住民族群中非常重要的傳統飲品。它不僅是一種酒，更承載著豐富的文化意涵，在許多部落的祭典、慶典和日常生活中扮演著不可或缺的角色。

我們發現，這些米食不僅僅是填飽肚子的食物，它們更承載著部落的歷史記憶、與自然共生的智慧，以及維繫族群情感的儀式性意義。然而，隨著社會變遷，許多傳統米食文化正逐漸被淡忘。因此，我們希望透過本研究，深入探討原住民米食的文化內涵，並實際製作簡單的原住民米食料理，期許透過這些參與，能更認識這些珍貴的原住民米食文化資產，留下紀錄。

## 貳●研究目的

- 一、了解原住民的米食與原住民文化有什麼關聯？
- 二、了解傳統原住民米食與現代原住民米食有甚麼差異？

## 參●研究方法與流程

我們的研究透過資料收集、訪問老師、實際料理，初步了解米食文化與傳統農耕、社會結構、祭儀及生態環境密切相關，而米食的烹調方式也反映各族群的獨特文化，也在慶典中展現了祖先的智慧與就地取材的特色。

### 一、資料收集

#### (一)「小米」是原住民的文化核心

我們從收集來的資料得知「小米」是原住民的主食，「小米」是原住民的神聖作物，「小米」的播種、採收和儲存方式，多有相應的儀式與禁忌。

#### (二)原住民米食的種類很多，其中較有名的如下：

## 1.月桃包飯

又叫做「阿拜」(A Bai)，它是台灣具有特色的傳統原住民美食，外型像粽子，常使用月桃葉或血桐來包。主體大多是小米或糯米，最內層的餡料則為醃得鹹香的豬肉。

## 2.竹筒飯

「竹筒飯」相傳源自臺灣原住民祖先留傳下來的傳統美食，主要材料是桂竹和糯米，將山上砍伐下來的桂竹，取一段一端開口的竹筒，清洗後把浸泡二、三個小時的糯米，裝入桂竹筒內敲實，加入適量的水並將筒口封住，置入鍋中、蒸籠內蒸煮或於炭火之上烤熟，一段時間後即成香Q開胃，具有獨特竹香味的竹筒飯。竹筒飯可分鹹、甜口味。無論何種口味，刨開後熱騰騰且香噴噴的米飯，讓人嚐了還想再來一根。究其原因，不外是桂竹內壁有一層竹膜，竹筒飯經過燜燒之後，經蒸煮後會散發出陣陣的竹香味所致。一般舉辦的運動會、感恩節、春節等慶典活動時，原住民均會製作一批批的「竹筒飯」，招待來訪的賓客品嚐。

## 3.吉拿富(Cinavu，中文常譯為「祈那福」)

是排灣族和魯凱族傳統小米食點，主要由小米、肉塊及假酸漿葉等包裹後蒸煮而成。吉拿富的米粒顆粒分明，口感與磨成粉漿狀的阿粳(A Bai)不同，其製作時機較為特殊，通常是在親友來訪或舉辦婚禮等重要時刻製作，與阿粳在豐年祭時食用有所區隔。吉拿富不僅是美味的點心，也蘊含著原住民族的文化與智慧，展現了將小米與大自然食材結合的傳統。

## 4.阿里鳳凰

是阿美族的傳統食物，也被稱為「情人粽」，它的由來是早期族人為了方便外出打獵或耕作時攜帶食物，因此妻子會用林投葉編織成袋狀容器，再放入糯米和肉類等內餡，並經過蒸煮後成為一份充滿愛意的便當。它是用林投葉製成。將新鮮的林投葉葉緣兩側與葉骨上的刺去除，再收集四片等寬、平順的林投葉交錯編織，就能獲得一個用來承裝糯米飯的盒裝。再將洗淨、浸泡一夜的糯米裝入盒裝內，約六七分滿，水煮或蒸一小時即可。

## 5.杜侖(或作杜倫、Toron)

是阿美族語中對麻糬的稱呼，是阿美族重要的節慶食品，通常以蒸熟的糯米或小米經搗製而成，口感Q彈，常見於祭典、宴會場合，也可用於平日或作為贈送貴賓的點心，象徵團結與祝福，有時會沾花生粉等佐料或搭配鹹魚、獸肉等食用。

## 6.酒釀

阿美族的酒釀是族群文化和祭儀中不可或缺的一部分，釀酒文化與部落與自然的互動密不可分，承載著對祖靈的敬意和對大地的感恩。其主要材料是糯米，釀造過程會加入天然酒麴，其中常使用一種名為大葉原香的植物來賦予酒釀獨特的甜味和香氣，並搭配其他如荖葉等植物來增加風味層次。酒釀是阿美族在歲時祭儀和重大祭典中獻給祖靈的祭品，表達對神靈、祖靈以及自然萬物的敬意。釀酒文化與部落的農作活動緊密相連，從播種到收耕，都是釀酒的時節，展現對大地賜予豐收的感恩。在豐年祭等場合，過濾後的酒會作為獻酒禮，獻給家族的長輩，是族人間重要的連結。

## 7.小米酒

小米酒文化是台灣原住民族重要的傳統文化，不僅是一種飲食，更是豐收的象徵、祭祀儀式中向神靈敬畏的獻禮、以及族人間團結和分享友誼的媒介。在各部落的豐年祭等慶典中，小米酒扮演著不可或缺的角色，透過其獨特的釀造與飲用方式，傳承著部落的歷史、信仰和生活智慧。過去，小米酒的飲用在每一個部落亦可謂為大事，如阿美族，並非人人皆能飲用，只有對部落有功的人才得以享用一杯美味的小米酒。如今，隨時代進步，小米酒的釀製技術已有長足的進步，成為部落銷售給觀光客的重要伴手禮。有心的部落青年傳承父母祖輩的手藝，不僅以台灣在地的原生小米種釀製小米酒，更以科學化的釀造製程監控，並將成品帶出國比賽，廣受好評及獎項肯定。未來，台灣小米酒這樣足具代表性的原住民文化，依然會繼續代代相傳下去。

### (三)實際料理

學期末的時候我們請昭憶老師教我們做月桃包飯和酒釀

#### 1.月桃葉包飯

材料有：

- (1)葉材：新鮮的月桃葉。
- (2)米類：糯米。
- (3)餡料：五花肉塊、紅蔥頭碎、醬油、糖和水。

製作過程：

- 1.糯米買回家，先不要清洗，先用清水泡4-6小時(水要淹過米)；洗淨月桃葉並攤開晾曬備用。
- 2.糯米泡好後，洗淨(同時燒一鍋水)，將糯米放置蒸飯木桶中，鍋中的水大火燒開後，再放上蒸飯桶，轉中大火蒸約20分鐘(會有濃郁的米香味)，用筷子戳糯米，若筷子上有沾黏米飯的黏性，飯就蒸熟了。(熄火後繼續放在蒸鍋上將糯米飯悶熟)
- 3.起鍋加入油，放入紅蔥頭，將紅蔥頭煎至微黃，再放入五花肉煸香煸出豬油，紅蔥頭與五花肉煸至金黃色後，加入醬油、水、糖，一起煮滾約15分鐘。
- 4.將煮好的糯米飯放置餡料鍋中拌勻，顆顆飯粒都沾上醬油的顏色，之後取月桃葉，將拌好的糯米飯包至月桃葉中，煮一鍋水，將包好的月桃葉飯放置蒸鍋中，大火蒸10分鐘即可出鍋食用。

最後我們就開始吃自己做的月桃包飯。



圖一：清洗拔除月桃葉



圖二：爆香炒餡與炒米



圖三：昭憶老師教我們如何製作月桃包飯



圖四：實際動手做做看

## 2.酒釀

首先將圓糯米洗淨浸泡過夜，糯米充分吸收水分後，再蒸熟作Hakhak，然後加入約600CC的水，把糯米飯鋪平弄散，再把一顆酒麴放入臼中磨碎成酒麴粉，將酒麴粉撒入糯米飯中，充分攪拌均勻，再將糯米飯分裝放進滅菌的玻璃瓶中，大約八分滿，米飯中間挖一個洞，以觀察出水的情況，將玻璃瓶的蓋子蓋起來，放置室溫下大約發酵三天，期間可以再打開蓋子觀察出水發酵的情況，可用乾淨湯匙少量嘗試發酵程度、風味，直到發酵到喜好的程度，就可以蓋上蓋子，放入冰箱保存。





圖五：蒸熟糯米



圖六：將糯米飯鋪平、弄散



圖七：搗碎酒麴



圖八：撒入酒麴粉攪拌均勻



圖九：裝入消毒好的罐子



圖十：老師示範裝至八分滿

## 肆●發現與結論

### 一、原住民的米食與原住民文化的關聯

(一)原住民的米食與文化緊密相連，小米是他們傳統歲時祭儀、宗教信仰、神話傳說的核心，象徵著神聖力量與家庭財富。米食的生產和飲食習慣，影響著部落的社會結構與情感連結，如透過小米酒祭祀祖靈，以及烹煮小米粥連結部落情感。

1.歲時祭儀：原住民的歲時祭儀是慶祝農事或漁獲收穫、祈求平安的傳統儀式。米食在這些祭儀中扮演重要角色，例如製作糯米糕、小米酒等供品，感謝神靈眷顧，並在祭儀中呈現給長老，以示尊敬。

2.宗教信仰：米食文化與信仰緊密相連，透過祭儀飲食與祖靈溝通，尤其是小米更是部落凝聚的重要媒介，如小米祭、豐年祭等都體現了米食在原住民生活中的神聖性。

3.神話傳說：許多部落的神話傳說都記載小米的起源或小米如何被人類發現或取得，如布農族的神話故事中，提到月亮曾教導族人種植小米，並遵守相關的禁忌。

### 二、傳統原住民米食與現代原住民米食的差異

(一)傳統原住民米食的特色：

1.食材單純，貼近自然，運用天然材料，提供食材原味。

2.烹煮方式，天然簡單，偏向蒸煮或火烤，少複雜的油炸過程，較健康。

3.風味保留，注重原汁原味，因為料理方式簡單，可以品嚐到食物本身的原味。

4.製作方式，展現在地特色，如阿里鳳凰運用林投葉，而月桃包飯則使用月桃葉，就地取材，展現當地特色。

5.功能與象徵：米食文化與部落祭儀、生命禮俗緊密結合，例如小米在豐年祭中扮演重要的角色。

(二)現代原住民米食的特色

1.融合創新傳統原住民米食，融入現代烹調技術或電子烹飪產品，如油炸、電鍋等。

2.在地食材與異國食材結合。

3.食材豐富，料理精緻化。如阿里鳳凰內餡的精緻化。

4.推廣與創新並存，將傳統食物的製法，轉化為現代化的菜餚，以推廣原住民的米食文化。

5.功能轉變：除了傳統的祭儀功能，現代原住民米食也成為日常飲食的一部分，並發展出具有商業價值的特色餐飲。

(三)總體而言，傳統原住民米食展現了與自然共存的生活智慧和文化精神，而現代原住民米食則是在傳承中融合了更多元的元素，使米食文化展現出更豐富多樣的生命力

## 伍●心得與反思

### 一、卞禹甯

第一次品嚐到原住民的米食，我感到非常驚喜。他們將米飯與山裡的食材結合，創造出獨特的風味。其中，最讓我印象深刻的是月桃包飯。糯米被塞進月桃葉裡，再用電鍋蒸的葉子，一股月桃葉的清香撲鼻而來，月桃葉的清香會在烹煮過程中緩緩滲入糯米中，賦予糯米獨特的天然香氣，這也是月桃包飯最迷人的特色。

### 二、魏以樂

原民米食的烹飪方式，或利用竹筒、月桃葉等天然容器，都體現了原住民族取之於自然、用之於自然的環保智慧與在地性。在沒有複雜器具和調料的年代，他們懂得如何利用身邊的植物與最簡單的方式，將食物的美味最大化，這讓我非常佩服。

全部整理來說，體驗原民米食的過程，不僅滿足了味蕾，更是一次對台灣土地文化與先人智慧的深度探索。它們提醒著我們，最美好的食物往往來自於最簡單、純粹、與大地和諧共存的方式。

### 三、陸彥繁

在品嚐的過程中，我彷彿能想像族人在山林間採集食材、手工製作的畫面，這不只是一道食物，更是一種文化傳承的展現。這份米食不僅溫暖了我的胃，也讓我對原住民的飲食文化和生活哲學產生了更深的敬意，以前還沒有化學添加劑的時候，以前的人就靠著大自然的植物做出美味的料理。

## 陸●參考文獻

註一、陳美齡 (2025) 保種 花蓮原住民農耕知識與飲食文化。出版社:農業部花蓮區農改場  
[https://www.books.com.tw/products/0011028393?srsltid=AfmBOoqgVgNv7WcYWHbELs7YJeJACfzv6pII4zbaF5r75u\\_zIAGUIqZT](https://www.books.com.tw/products/0011028393?srsltid=AfmBOoqgVgNv7WcYWHbELs7YJeJACfzv6pII4zbaF5r75u_zIAGUIqZT)

註二、焦桐、李蕭鋕(2012)山海戀。出版社:二魚文化

<https://www.books.com.tw/products/0010570915?srsltid=AfmBOooiprttEdtVxr4jFBRGanH94Va7LgPaSH2eHSKekm1GHS7dsbo9>

註三、陳麟文( 2025)阿嬤時代最流行的100道米食點心( 2025)。出版社:日日幸福

<https://www.books.com.tw/products/0011020619?srsltid=AfmBOoqa1fRA1Rt96Osqq59BMCMRkMGmjtBn9S6QpMytcxIw26vR2>



