



文・圖 | 吳雪月 (慈濟大學人類學研究所碩士；台灣土地開發股份有限公司副理)

Amis People's Wild Vegetables and Taikahsin Farm

阿美族的野菜文化 與台開心農場

原住民族 日常飲食多擷取於自然環境，阿美族自稱「吃草的民族」，瓦歷斯·諾幹老師說「一個阿美族人，勝過三部割草機」，這樣的形容一點都不為過。

2015年我來到花蓮光華樂活創意園區洄瀾灣生態池旁的開心農場，想闢一小塊（約3分地）來種植民族植物。從砍草、整地開始，規劃設計要種植些什麼，到野外採集野菜種苗，及請教花蓮農業改良場是否有種苗或種子可以提供？當時母親不明白，辭去工作的我竟然要當農夫。最後84歲的老人家不忍心，也常陪著我出現在開心農場，並說只要常整地翻土，野菜就會冒出來，隨著季節變化也有不同的野菜出現。我也開始做農耕紀錄，並寫下它們的生長期。

阿美族生活環境與飲食關係—自然的飲食觀

阿美族生活中所能取得的山產、海產、溪產非常充足，從葉菜、果菜到溪裡的水苔，甚至海裡的紫菜、海帶等，都能成為族人的飲食佳餚。憑著對海洋生態及野生植物的辨識與調理的技巧，使得海洋文化

及草食文化的野菜傳統成為阿美族的首要特色。

有一位布農族朋友問我們阿美族糯米團要如何烹調？「不好意思，阿美族可以吃的野菜太多了，根本輪不到糯米團呢！」豐濱海岸線的阿美族朋友更過分，他們說：「每天早餐不知要吃什麼，也沒錢買三明治，我們只能吃龍蝦啦！」

早年阿美族人一大早外出工作或採集當日所需的野菜，近中午時分豐收



花蓮部落大學學員體驗食農教育課程。



經驗豐富的媽媽準備採收小米。

歸來，有時會將過多的野菜分送親友，甚至鄰居各自帶著野菜，相邀一同在樹下烹煮。採集野菜、吃野菜是生活的一部份，也是阿美族母體文化的一部分。

阿美族野菜中最具代表性的是「十心菜」，「心」指的是植物的嫩莖。而「十心菜」中又以黃藤與五節芒的使用最具多樣性，台灣海棗近年來因環境的破壞，已成為稀有植物，幾乎不見族人食用。黃藤在阿美族是非常重要的食材，更重要的是可作為建築材料，蓋房子少不了它，如籐條、藤皮、藤片及編織成傢俱或日常手工藝品等。食用藤心指的是黃藤未纖維化的部份。藤心吃起來雖帶有苦味，但對身體有益，可以降血壓、降火氣。阿美族有句諺語說：「吃藤心壽命如籐條長」，這顯示族人相信藤心對健康非常有助益，到山上砍藤心也成了農閑、節慶前的必要活動。

台開心農場

部落生活中，居家四周及菜園常看到非季節性的黃藤、月桃、山棕、羅氏鹽膚木、刺

阿美族生活中所能取得的山產、海產、溪產非常充足，從葉菜、果菜到溪裡的水苔，甚至海裡的紫菜、海帶等，都能成為族人的飲食佳餚。憑著對海洋生態及野生植物的辨識與調理的技巧，使得海洋文化及草食文化的野菜傳統成為阿美族的首要特色。



蔥、樹薯、葛鬱金、樹豆，以及季節性的小辣椒、小米、高粱、原生種玉米、小苦瓜、木鱉子、野菜類和族人常吃的許多豆類等。我憑著自己多年在花蓮的鄉間小路走動的經驗，先到野外採集民族植物，並種植在田園周圍，這樣就不會影響其他季節性的食材及耕作情況。

剛開始，我花了將近兩個禮拜的時間到處蒐集要種植的食材種苗和種子，請媽媽幫我到隔壁部落要一些種子。部落老人家才是保種專家，所謂種子藏於民間。親自體驗當農人的心情於焉開始，媽媽就是最好的老師，有時候也聽她講過去換工的田野故事和笑話。

老一輩的阿美族人一直有著「保種」的傳統，長者會收集野菜種苗或是特殊作物的種子，不斷的種植讓種子保留下來。老農的耕作保種實踐，未來可以成為在地部落的「種子分享站」，並透過「原生種」的種子去分享、交



祭典的過程
中有一重要
的活動是眾
人共享「阿
美大餐」。阿
美大餐便是取自大自然
各種新鮮野菜。早年在部
落舉行豐年祭前，家家戶戶都要先
到野外採集，祭典當天的中午，全
村就在運動場或活動中心周圍野
餐，場面十分壯觀。



剛採收的小米。



田間的親子活動—挖葛鬱金。

換，「照顧老人、照顧土地、保種分享」的共耕共食共享概念，可以讓在地部落的原生種植物慢慢被找回來、種回來。相信這一切對未來的農事產業發展有一定的助益，而傳統知識的建構、阿美族的採集文化也會在過程中逐漸形成。我們陸續聽到歐洲地區慢食的理念與亞洲地區里山倡議皆是同樣類似的生活概念，就是推崇傳統生態知識的概念的存在，使其不至於會忽視當地人、事、物的特色與其重要性。保種對老一輩的族人熟悉的，也有老人家帶著自家收藏的種子出來種，對他們來說共耕共食共享的精神是重要的，相信它可以達到療癒的效果。過程中我們也要灌輸自然農法及不使用農藥和除草劑的重要性，要健康也要友善對待土地，才會長出健康的好食材。

最特別的經驗是將農場種植的薏苡、小米、高粱、原生種玉米、樹豆、紅藜等食材，介紹在「料理·台灣」雙月刊雜誌2016年6期，食材的認識及原住民特色作物復興使不少人又

開始關心這些作物。原生種在地食材的推廣與保種是自己多年來最重要的工作之一，而我真正實踐是在開心農場，以不定時的方式分送或交換，在開心農場的這一小塊的民族植物園，無形中也成為非常好的戶外原生種植物園地。不論是部落大學課程，或老師帶著學生認識在地食材，我都樂意介紹並分享阿美族的植物文化及保種工作。

有人問我為何願意在太陽底下做那麼辛苦的工作？唯有親自體驗才能體會與分享，自己完全是以土法煉鋼的方式來做保種工作。我對保種的看法是讓我們把祖母給我們吃過的東西找回來，然後不斷的種植，就不會消失了！

祭典中的野菜

阿美族在一年當中有許多的祭典，從不同祭典中不僅看到族人對植物豐富而多樣的運用，也看到植物在阿美族社會所產生的文化與習俗。如：豐年祭。早期的豐年祭大約為期5




與花蓮農改場合作設置的原民植物保種圃。

天到1週。祭典的過程中有一重要的活動是眾人共享「阿美大餐」。阿美大餐便是取自大自然各種新鮮野菜。早年在部落舉行豐年祭前，家家戶戶都要先到野外採集，祭典當天的中午，全村就在運動場或活動中心周圍野餐，場面十分壯觀，食用菜餚有豆類、藤心、蘆葦心、雞肉和豬肉與野菜等等。而這種共食分享的文化，也是阿美族人培養團隊精神的最佳訓練方式，現今年齡階級的共食分享制度仍持續保留著，也是集體訓練的表徵之一。

野生植物除了食用，還有藥用及宗教祭儀的功能。從阿美族的祭儀、民俗醫療體系中，可以看到族人以野生植物入藥，藥用植物在醫學不發達的傳統社會中，仍扮演著相當重要的角色。有些簡單使用的醫療植物，雖然在文獻資料上少有記載，但從田野調查中得知，在早期阿美族社會中是普遍被使用的。

面對種種極端氣候衝擊，台灣農業戰鬥力可能隱藏在原鄉部落中。越來越多國家鼓勵吃

原生、粗放的蔬菜，這些原生蔬菜經過數百年的歷練，適應環境的能力超強，不但能提高食品的安全性，更有助於防止營養不良，還能在風災頻繁之際，扮演異軍突起的角色。這幾年筆者投入原生種的保種工作，主要是因為有不少野菜因噴灑除草劑或農藥的使用而漸漸消失，因此，這幾年也大力推廣野菜的復育，以留下傳統智慧。簡單說：要如何做好保種工作？就是要不間斷的種植再種植！◆



吳雪月

阿美族，花蓮縣壽豐鄉人，1955年生。慈濟大學人類學研究所畢業。現為台灣土地開發股份有限公司副理。曾任財團法人原舞者文化藝術基金會執行長、花蓮教育大學原住民教育研究中心助理。