

Part 04

野菜文化



樹豆、翼豆、木鱉子、紫背草，
藤心、雨來菇、葛鬱金、七葉蘭……
陌生而優美的名詞，
早已開枝散葉出成千子民。
原地上的人們，
用野菜繁衍他們清亮的血脈。

Study

花蓮區農業改良場的產地餐桌輔導

Story

像野菜般新綠，敬天愛人的食養之道

Travel

走訪野菜市場 & 野菜餐廳



花蓮區農業改良場的 產地餐桌輔導

孫正華 / 花蓮區農業改良場農業推廣課 副研究員

圖片：花蓮區農業改良場

花蓮農改場為促進東部農產業提升、朝產業六級化發展，與農村、原民特色餐廳合作，攜手推動產地餐桌計畫，期望能透過主廚的巧藝及餐廳的平台，介紹消費者及旅客認識花蓮的特色食材，促進農產業六級化發展。

落實產地地消的精神， 活化在地經濟

花蓮農改場自 2015 年起積極推動產地餐桌理念，建構可發展產地地消的小農平台、開發在地特色的創意料理，以及強化消費意識的食農教育場域。結合此三元素的產地餐桌，讓在地小農將在地生產的優質農產品得以呈現；創意料理讓在地的新鮮食材可以端上餐桌；消費者則是在用餐時獲得食農教育之滋養，實踐產地到餐桌的理念，為在地農民開拓新通路、為餐廳降低食物里程及成本，更能帶動綠色消費，落實產地地消的精神，達到活化在地經濟的目標。

舉辦綠色餐飲研習， 激發產地餐桌的創意

近年來綠色消費觀念已成為各國關注的環保議題，在地食材與綠色友善餐廳更是未來餐飲業的發展趨勢。因此為了輔導部落及農村的產地餐桌經營，開發在地食材料理以減少食物碳足跡旅程，提供消費者新鮮安全的餐飲，讓產地餐桌成為食農教育的媒介，促進消費者對在地農民及產品的認同、增加銷售通路與收益，花蓮農改場舉辦在地食材與綠色友善餐廳推廣研習，吸引了花蓮及宜蘭的有機農民、青農、家政班、原民特色餐廳及有意從事或了解綠色餐廳的農友參加。

透過課程的研習，激發農民及業者開發在地食材及營造綠色餐廳的創意，學員除了對開發在地食材與投入產地餐桌經營有信心外，也學習到如何營造產地餐桌及進行餐桌服務，以符合消費者對原民部落與農村特色的期待。每一位參加的學員都積極與講師交流討教，藉此吸收在地食材開發與綠色友善餐廳的經營理念。

從宜蘭到花蓮， 產地餐桌、部落廚房的輔導案例

1. 鮮採山林的美味：泰雅風味館

「泰雅風味館」位於宜蘭縣大同鄉的玉蘭休閒農業區，於 2000 年成立，以創意原住民料理著名，從打那（刺蔥）、馬告（山胡椒）到喜那（昭和葉），泰雅風味館的食材多是使用宜蘭地區的材料，維持食物的新鮮度。民眾享用的蔬菜，大部分來自風味館後面的山上，有地瓜葉、龍鬚菜、野菜、洛神花、辣椒、青蔥等等，這裡宛如產地的餐桌，聚集餐廳附近所有的新鮮材料，經由廚師的巧手，將在地食材變成一桌豐盛的料理。

要如何讓好的食材端上餐桌，需要廚師的創意及料理的研發，花蓮農改場藉由舉辦料理競賽，讓「田媽媽」班員、地方料理餐廳及原住民特色餐廳互相交流，學習如何使用在地食材，研發出消費者喜愛的創意料理。令人驚喜的是，泰雅風味館吳美玉老闆娘帶領了家政班媽媽一同參加花蓮農改場舉辦的「產地地消費生料理競賽」，一舉奪下了冠軍殊榮呢！

2. 走進阿美族祖屋：太巴塌紅糯米生活館

紅糯米是阿美族人的重要傳統作物，具有文化傳承的代表性，花蓮光復鄉的太巴塌部落便是它的最大產區。紅糯米的營養價值高，富含花青素，抗氧化能力較一般米提升 17 倍，符合現代人養生保健訴求。

過去紅糯米由於產量少，即便在太巴塌部落中都是極為珍貴的食材，族人平常是捨不得吃的，只有在婚喪喜慶、祭祀祖先，或是非常要好的朋友來到才會拿出來招待，部落中家家戶戶幾乎都有種，族人也會自行留種。由於紅糯

米為地方品種，長期種植之下又經農民自行留種，逐漸出現了種原混雜、田間生育不整齊等情況，一把稻穀裡就有許多顏色深淺不一的紅糯米。

為了振興部落產業，傳承紅糯米在阿美族傳統的文化，花蓮農改場潘昶儒分場長自 2001 年開始以紅糯米外觀及香氣等性狀為純化選種目標，花了 10 年的時間，育成了性狀穩定的品種命名為「花蓮 22 號」，其特點為米粒大，糙米外觀色澤紅潤，更有植株生育整齊、農友田間好操作及產量提高等優點。

得知紅糯米種原被純化的消息，太巴塢部落成立了紅糯米產銷班，透過技轉取得了種原，讓純化過的紅糯米回到了故鄉。技轉之後在專業的指導下，紅糯米的產量大增，讓族人相當振奮，積極推廣並擴大栽培面積。

在太巴塢部落族人共同努力下，紅糯米的品質穩定、產量增加且逐漸打響知名度。為了帶動部落各項產業發展，並讓遊客有用餐場地及認識部落的窗口，太巴塢社區營造協會集結了部落裡的耆老與青年，依據阿美族傳統建築工法，使用箭竹來搭建牆面，以檳榔樹做為梁柱，並找來漂流木強化支撐，搭建了仿造阿美族祖屋的「太巴塢紅糯米生活館」。走進太巴塢紅糯米生活館，除了能聽聽傳統歌謠、享用阿美族的野菜料理，還能參加文化導覽、體驗農事及購買部落農特產與手作藝品等，是個兼具保存部落文化及對外展售功能的產地餐桌。

3. 認識人與自然共存的生活智慧：欣綠農園

欣綠農園佇立在馬太鞍溼地中，世居在此的阿美族人，傳承與自然共存的傳統智慧，在不竭澤而漁的原則下，設計出一套捕魚蝦的陷阱

網，在阿美族語中稱為巴拉告（Palakaw），意思是「讓魚棲息的池塘」。巴拉告採用自然素材，幫魚蓋三層「公寓」，供牠們棲息繁衍。通常最底層鋪設一整排中空的大型竹筒，讓底棲性魚類如鰻魚、鱖魚、土虱等棲息；中層是成捆九芎樹枝，讓小魚小蝦出入；最上層再放空心竹筒，才是溪魚的住處；最後水面要覆蓋檳榔葉，擋住部分陽光，讓魚蝦住得安心。

每個池塘都與主要溪流芙登溪有進出水口相通，可以讓魚蝦自由出入及棲息；巴拉告放在這個水池中，一段時間後，阿美族漁夫移開九芎就可以網撈漁獲。阿美族人捕魚的原則是要吃多少才捉多少，因此只要一次的生態環境營造功夫，就能有吃不完的魚。欣綠農園老闆朱進郎說：「發展巴拉告生態捕魚體驗，就是要讓遊客認識阿美族人與自然共存的生活智慧。」

欣綠農園以阿美族野菜料理為特色，招牌野菜料理是「八寶野菜湯」，過去部落男人出門捕魚打獵時，阿美族婦女就會到田野採摘野菜，最常見的料理方式就是煮野菜湯。因此餐廳與周邊農場及部落農夫契作野菜，將當地季節性野菜如黃秋葵、山苦瓜、藤心、車輪茄、山蘇、木鱉葉、龍葵、南瓜等共同熬煮而成，讓來用餐的遊客一口嚐盡馬太鞍部落在地的田野滋味。

欣綠農園的經營與花蓮農改場產地餐桌的理念相同，除了野菜料理，農園極力推廣的在地食材就是光復地區的特產紅糯米。餐廳內無限供應紅糯米飯讓消費者品嚐食用，也在餐廳搭設小農平台推薦消費者購買，讓餐廳和小農都能藉由產地餐桌的平台與消費者溝通。

4. 美味的織羅三寶：春日禮辦供處

阿美族部落——織羅部落位於花蓮縣玉里鎮的春日里。玉里是花蓮縣水稻種植面積最大的鎮，知名導演齊柏林相中這片水稻田景色，在《看見台灣》中記錄下踩在綿延稻浪中的大腳印，打開了織羅部落的名聲，也讓部落看見產業復興的機會。

為了協助織羅部落轉型有機農業，花蓮農改場將整套的有機水稻栽培技術傳授給部落農友，從水稻品種選擇、病蟲害防治、栽培管理到農業生態環境的營造技術等，希望藉由提升農友的栽培技術，帶動地方產業發展。

除了稻米，織羅部落還生產許多特色作物，其中金多兒筍、葛鬱金、稻米合稱「織羅三寶」。為了帶動織羅三寶的產業發展，並且讓

遊客有用餐場地及認識部落的窗口，族人利用春日國小的閒置空間，打造「春日禮辦供處」。運用在地既有的素材重新布置春日禮辦供處，像是海岸山脈上金多兒筍的竹子、秀姑巒溪的漂流木、部落婦女們的染布等，展現部落產業與文化特色，將這個地方打造成部落的產業推廣中心。

春日禮辦供處的經營與花蓮農改場產地餐桌理念相同，頭目女兒同時也是社區發展協會理事的黃郁惠說，禮辦供處是由部落婦女共同經營，囊括解說導覽、餐飲料理及體驗服務等工作，除了部落生產的織羅三寶，野菜及大部分食材都來自部落周邊，更提供展售農特產品的空間，讓部落廚房和部落小農都能藉這個平台獲利。



左上：擺滿整桌的在地風味讓遊客食指大動。

右上：巴拉告生態捕魚體驗讓遊客認識阿美族人與自然共存的生活智慧。

下：結合在地特色食材的創意料理。