

古村部落

Swasal





古村部落位於花蓮縣卓溪鄉的立山村。沿台九線公路走三民林道蜿蜒而上，可以到達一處緩坡，就能到達古村部落。部落沿著山勢不規則的錯落建立，古村部落也是卓溪鄉內唯一多數是太魯閣族居住的部落。

1933 年，隨著日本移住政策的實施，原本居住在天祥一帶的太魯閣族被遷居至卓溪。最早，他們居住在三笠山，但因颱風導致了豐坪溪溪水暴漲，沖毀了三笠山的多處地區，族人便遷移至現在的古村部落。

雖然族人以務農為生，但種植面積並不大。他們主要種植的經濟作物包括水稻、玉米、文旦柚、苦茶油、檳榔和紅龍果。在住家附近，他們也會種植日常食用的蔬菜。在農忙時節，居民會返鄉從事農作物的整地、種植和收成工作。

## 台灣藜 / 紅藜

pagu

學名：*Chenopodium formosanum*

### 紅藜小米的共耕防鳥術

紅藜是部落代代相傳的傳統作物，在部落的菜園不時就能發現幾株色澤繽紛的紅藜，或是在田邊耕地上種植了數叢的紅藜。

立山村的居民大多是太魯閣族的族人。在太魯閣族的菜園中，乍看似乎雜亂無章，作物高矮參差不齊。然而，仔細走近一看，便能發現這裡種植著各式各樣的作物，每一種作物的位置都蘊含著 payi<sup>(1)</sup> 的巧思。紅藜與小米的生長高度幾乎無異，皆是春天同一時間播下的種子。在紅藜的旁邊，挺拔的玉米高出許多，而玉米旁則是作為邊際植物的芋頭，形成圍籬的樣貌，靜靜地守護著 payi 的菜園。走進小米田中央，眼前映入眼簾的是一片剛發芽的綠豆，這些嫩綠的小芽在陽光下安然地生長。後方豆類沒有搭棚直接與旁邊的野草和諧共生。好生機蓬勃的菜園，與周圍的自然環境毫無違和的共融在一起。

payi 分享道，過年前就開始在田裡除草整理。田裡原本種植的是傳統的玉米，玉米採收後，留下玉米梗在田間讓太陽自然曬乾。接著砍除曬乾的玉米梗，再分成小區域焚燒，灰燼用機器或是人力混入田裡，這是基本的田地整理過程。田地整理好之後，就可以開始播種了。在小米撒種完成之後，族人會接著撒下紅藜的種子，將紅藜種植在小米的四周，讓小米生長在紅藜之中。紅藜通常會長得比小米高，巧妙地將結穗的小米隱藏在其中，這也是族人充滿智慧的天然防鳥術。

註 1 太魯閣族女性長輩的稱呼

## 農事管理

即使是在自家的菜園中，payi 在種植管理上依然遵循每種作物的生長時序，從播種開始就將作物的位置排列得井然有序。首先撒下小米，然後在小米的後方種上豆類，而紅藜則在小米的周圍生長。紅藜的兩側分別種植著芋頭和玉米，這小小的菜園不僅種類多樣，更巧妙地利用作物的生長與採收時間，將自然防鳥展露無遺。



小米開花時，  
旁邊種植的紅藜也準備抽高



紅藜與小米共耕



## 飲食文化

紅藜是太魯閣族傳統作物之一，族人們都認為紅藜營養豐富，常在日常飲食中將其加入白米，煮成美味的雜糧飯，或是與其他穀類和豆類一同煮食，充分發揮其營養價值。



## 台灣藜與紅藜

你說的紅藜是哪一種呢？市面上常見的紅藜，一種是來自部落傳統種植的紅藜，另一種則是從國外進口的藜麥。

台灣的紅藜是部落耕種已久的糧食作物，其穀穗的顏色從黃色、橘色到紅色不等。成熟時果穗自然往下垂，繽紛多彩且豐富多樣，屬於台灣的特有種，並於 2008 年正式命名為台灣藜。藜麥源自南美洲安地斯山脈，是南美洲高地特有的穀類植物，也是南美洲當地的高山原生種。初期引進時因藜麥依照顏色分別有紅色、黑色及白色藜麥，藜麥成熟時果穗向上不會下垂，紅色的藜麥也稱之為紅藜。台灣藜與藜麥，兩種都是藜屬的植物，外觀大小卻不盡相同。分別屬於兩地的原生種。





三色藜麥



台灣藜 / 紅藜

賽德克

basaw

布農

mukun

太魯閣

pgu

阿美

u/aw/away

紅  
藜

## 綠豆

layan

學名：*Vigna radiata*

### 以物易物換來的食材

生活在高山的太魯閣族，早期帶著山上物產下山來以物易物，除了換得日常生活用品，種子也是重要的交換物品。而綠豆是部落少見的作物，煮熟的口感與滋味深獲族人喜愛，由花蓮北區到南區的太魯閣族，在 payi 的菜園，都可以發現綠豆的蹤跡。

因此，雖然綠豆並不是部落的傳統作物，但它卻是太魯閣族傳統飲食中不可或缺的玉米濃湯食材之一。在玉米濃湯中加入綠豆，不僅增添了豐富的層次感，還可以隨意搭配當季的豆類，以提升營養價值。在太魯閣族中，綠豆成為了重要的種植豆類，春天時會與其他雜糧豆類一起播種。古村的種原其實是 Payi 從早期遷移至立山部落時開始種植的，這些作物每年都在持續播種和留種。



生長較高的玉米可提供綠豆遮陰

### 農事管理

綠豆耐旱且易於管理，能與小米在旱地共耕，不需要過多澆水。即使在礫石的土地上，它也能良好生長，且病蟲害相對較少。此外，綠豆還可以利用旁邊的玉米和小米提供的遮陰，進一步促進其生長。



紅藜、小米、綠豆、玉米共耕

## 飲食文化

玉米濃湯是傳統飲食中重要的食材，通常在節慶或親友團聚時才會烹煮。雖然準備食材和熬煮的過程相對耗時，但全家人圍坐在一起，共享一鍋濃湯，也正是凝聚家人最溫暖的湯。







初春種下，5月開花



綠豆莢成熟分批採收

賽德克

layan

布農

laian

太魯閣

layan

阿美

naniwac

綠  
豆

## 萊豆

wisang

學名：*Phaseolus lunatus*

### 樹木是天然的棚架

沿著部落山邊的道路走著，一旁的樹上藤蔓攀爬，結滿了豆莢。payi 指著棚架上的藤蔓植物，開心地說：「這個是皇帝豆！已經開始結了」。我仔細看了看，撥開豆莢，裡面的豆仁跟我在市場上見過的皇帝豆明顯小了一個尺寸。payi 微笑著補充說：「這個吃起來跟大顆的皇帝豆一樣，只是比較小顆，我們也叫它皇帝豆啊」。萊豆有分為小萊豆和大萊豆。這種小型的皇帝豆實際上叫做小萊豆，與在市場上常見的大萊豆雖屬不同種，但卻是部落常見的作物。小萊豆的顏色多樣，從黑色、白色到深紫色、粉色，甚至還有斑紋的花樣，每一種都帶著獨特的魅力。立山部落的長輩們特別偏愛種植深色的萊豆，族人常常提到這種豆子豆味濃郁，煮湯時更是綿綿鬆鬆，讓人回味無窮。



有花紋的小萊豆





## 農事管理

萊豆的種植在過完年後至清明節之前，初春時節氣候宜人，非常適合豆類的生長。在部落，除了搭建棚架來支撐這些爬藤的植物之外，族人們也經常利用菜園或田區旁的樹木，讓豆類植物自然攀爬，形成一道道天然的綠意景觀。

這樣的種植方式不僅節省了空間，還能充分利用自然資源。爬藤的豆類借助樹木的支持，讓年長的長輩省下搭棚的力氣，同時也提供了額外的遮陰空間。長輩工作之餘可在樹下休憩，也讓豆類植物能夠順利攀爬，充分吸收陽光和雨水，茁壯成長。

每一次的耕作、每一次的收穫，是長輩觀察環境做出的調整，也是部落文化的延續與發展。



萊豆豆莢



立山部落種植深色萊豆

## 飲食文化

在烹調時，大家會先輕輕剝開豆莢，取出裡面的豆仁，與排骨一同燉煮。熬至豆仁鬆軟綿密，長輩會說，小顆的菜豆，吃起來比大顆的皇帝豆風味更加濃郁。每當品嘗菜豆湯，總能感受到那份來自土地的滋養和族人的智慧。這種豐富的文化與味覺的結合，讓每一口豆子都彷彿在訴說著部落的故事。



菜豆煮排骨湯

賽德克

wisang

布農

pulavaz papia

太魯閣

gisang tapag

阿美

rara

菜  
豆

## 虎爪豆

q n a h u r

學名：*Mucuna pruriens*

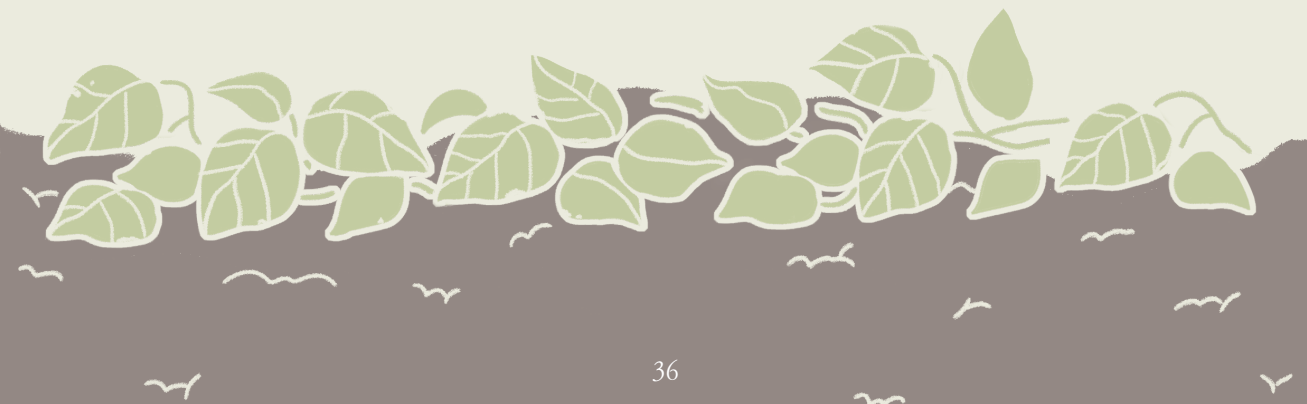
### 天然的綠肥

花蓮往玉里，行經台九線三民派出所旁，從這裡右轉走 66 鄉道，繼續前行至古村部落。這一路蜿蜒而上，緩坡間盡是綠意盎然，令人心曠神怡。

payi 的菜園位於典型的坡地上，這裡種植著傳統的玉米和紅藜等作物。在斜坡上，生長著一種豆科的藤蔓植物—虎爪豆。這種植物的三出複葉相較於一般藤蔓植物更為大片，每片複葉約如掌心般大小。在炎炎夏日中，當其他植物都被曬得無精打采時，虎爪豆卻在豔陽下顯得格外生機勃勃，綠意盎然。

我好奇地詢問 payi：「這是什麼植物？要用來做什麼？」他笑著回答：「這個叫虎爪豆，是我們的天然肥料。打田的時候，我們會把這些豆類打進土裡，當作肥料使用。」原來，這一路上在山邊和樹上攀爬的藤蔓，看似不起眼，卻是在部落特地留下來的天然綠肥，為土壤提供了豐富的養分。

這樣的農耕方式，也是部落對自然的尊重與利用。虎爪豆不僅是一種植物，更是部落生態系統中不可或缺的一部分，幫助族人們維持土地的肥沃，讓農作物健康的成長。



## 農事管理

虎爪豆在部落並不會刻意種植，但在整理田地的過程中，族人們會特意留下一株或是在某一區域不將其除去。等到打田的時候，這些豆類會與土壤一同翻入田裡，為作物提供自然的養分。這樣的做法不僅節省了施肥的時間和成本，還能有效提升土壤的肥力。隨著虎爪豆的分解，土壤中釋放出豐富的養分，讓種植的蔬菜能夠健康茁壯地成長。這種與自然和諧共生的農耕方式，展現了部落對於土地的尊重與智慧。



虎爪豆葉形碩大



賽德克

q nahur

布農

pulavaz tiloq

太魯閣

q nahur

阿美

kakoyol / lanis

虎  
爪  
豆

## 樹豆

學名：*Cajanus cajan*

sungut

### 只要有地就不會忘記要種樹豆

一年一穫的樹豆，春天來臨時正是種下的最佳時機。在部落的邊坡、畸零地、河堤邊以及乾旱的土地上，常常可以見到樹豆的身影。

樹豆營養豐富，payi 告訴我，種了樹豆，就不怕沒有東西吃。簡單的樹豆湯，更是活力的來源，因此太魯閣族的族人，只要有一點土地，都會記得種下樹豆，作為食物的存糧。

以往，秋冬季節是狩獵的時候，正好也是樹豆結實的季節。樹豆搭配打獵的肉類，就能熬煮成一道美味的「勇士湯」，不僅滋養了體力，更象徵著族人們的勇氣與智慧。這道溫暖的湯品，也延續著部落的文化記憶和族人的生活智慧。



## 農事管理

木本的樹豆是很好的邊際植物，常常被種植在田地的邊緣或坡地上。它們不僅能有效防止土壤侵蝕，還能改善土壤結構。Payi 就說樹豆可以種在石頭很多的土地上，會幫助鬆開土壤。而樹豆的根系深厚，能吸收土壤中的水分和養分，形成一個良好的生態系統。



春天剛種下的樹豆



長大的樹豆





## 飲食文化

樹豆收成之後，首先要在陽光下進行晾曬，充分曬乾的樹豆可以保存很久，要煮的時候可以隨時取用，是部落生活中重要的食材。

樹豆營養豐富，族人也分享產婦飲用樹豆湯能夠促進奶水分泌，對於哺乳期的母親也是恢復體力重要的食材。



山肉樹豆湯

