

山里部落

# Alang Tawsay



山里部落源自陶塞部落（因為早期族人在立霧溪支流的陶塞溪中、上游定居，也是今日太魯閣國家公園範圍內梅園、竹村一帶）。

日治時期 1940 年左右（約在民國 29 年），日本政府有原住民移住政策，將當時的賽德克族人遷移至花蓮縣卓溪鄉的立山村的山里部落。



山里部落，是現今花蓮縣賽德克族群人口最集中並且東遷之最南的部落。

部落位於花蓮縣卓溪鄉，地處偏遠，部落內群山環繞，是自然生態非常豐富的一個地方，因為交通不便的影響，與外界交流較少，因此仍保留賽德克族傳統特色。居住在山里部落的賽德克族與鄰近的布農族、太魯閣族和平相處，且保有自己的文化與語言差異，部落內超過四位以上的編織工藝師，目前仍在日常中織布並種植苧麻，維持處理苧麻的傳統工序。

族人務農，採集並種植各種野菜。近幾年部落辦理苧麻節，推廣賽德克傳統織布工藝，讓更多人認識山里部落的織布工藝，同時修築部落內獵人步道，介紹獵人文化，希望能傳承賽德克族的傳統農耕與維護山林智慧的平衡之道。

# 花豆

beyluh gulū

學名：*Phaseolus vulgaris*

## 繽紛多樣的花豆

下午三點，阿姨換上雨鞋，問我要不要一起去田裡看看花豆的情況。早上曬的花豆現在準備要收進來了。五月初的陽光溫暖宜人，黃昏後空氣中的濕度會逐漸增加，我們要趁這個時候，將早上曬好的豆類收進來。

經過幾日反覆的晾曬，豆子已經完全乾燥，表面透著微微的光澤。阿姨告訴我，要像這樣摸起來乾乾硬硬的，這樣子才適合收藏，才能留作下一季的種子。

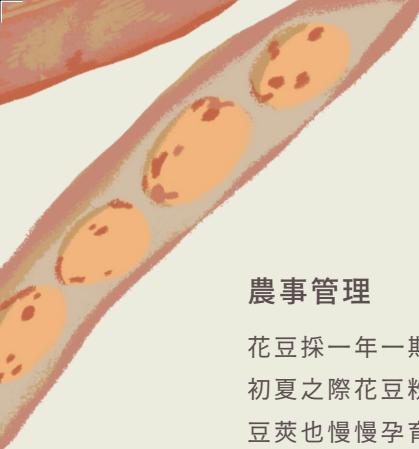
她說，我們把要種的收好，其他的要吃就隨時可以煮。收穫後的花豆，會在冬天再次被種下，在部落種子一代一代的留種又種下。

仔細觀察阿姨種植的花豆，它們色彩斑斕、花紋豐富。在這片小小的菜園中，種出了各式各樣的花豆，無論是條紋、斑點還是單色，全部都種植在同一區。阿姨並不特意分區或分色，一株花豆上可能結出不同花紋的豆子，這樣的自然變化讓每一次的剝開豆莢都充滿了驚喜和期待。

收完豆子阿姨熟練地走進田裡檢查，還有一些尚未收成的豆莢。隨著採收的進行，阿姨也會和我分享她對花豆的種植心得，她說，以前我們老人家就是這樣種的，現在我們回來部落，我們也是跟以前一樣，繼續這樣種下去，不然現在越來越少人種了阿。



葉子轉黃，豆莢飽滿即可收成

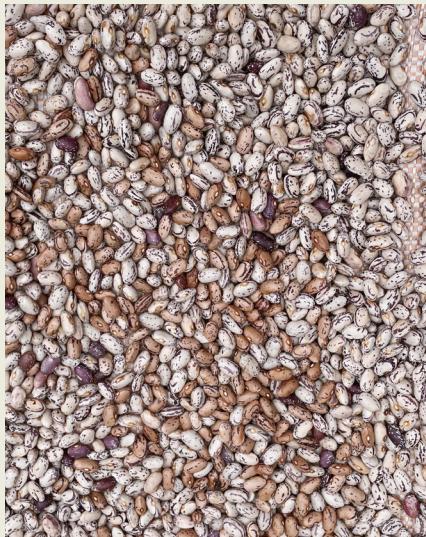


## 農事管理

花豆採一年一期種下，在冬天種植，初夏之際花豆粉色的花朵逐漸盛開，豆莢也慢慢孕育，入夏之後就可以看見花豆葉子轉黃，此時豆莢也開始飽滿，可以開始採收了。花豆收成後，會將田裡全數豆苗拔除，放在田裡曬乾，此時也會讓田休息一些時間，適當時機整理田時，再混入土中當肥料。冬天種花豆，夏天種八月豆，是阿姨菜園豆豆輪種方式。



花豆花朵



收成時花紋繽紛多彩的花豆



曬乾留種及食用保存

## 飲食文化

一道傳統的賽德克花豆湯，經典吃法就是準備花豆與排骨。以往通常搭配的是打獵回來的山肉，這樣的組合讓湯的滋味單純濃郁。最重要的要用柴火熬煮，大火升氣後在鍋中放入花豆，先將花豆煮軟，再放入排骨或山肉，此時維持炭火小火熬煮，隨著時間讓花豆與肉類的滋味的味道更融合。簡單的兩樣食材，卻紛紛讓文健站的長輩跟我聊起，小時候就需要清晨早早起來升火，工作之餘回到家就有一鍋暖心又滋味豐富的湯。



一鍋柴火熬煮的花豆山肉湯，豆香綿密！



升火之後，  
先將花豆煮軟



水滾之後，熬煮  
30分鐘再加入肉類。  
大火繼續熬煮，將花豆  
與排骨味道融合。

賽德克  
*beyluh gulu*

太魯閣  
*beyluh batu*

布農  
*bainu Padas*

花豆

## 黑芸豆

beyluh mqalux

學名：*Phaseolus vulgaris*

阿姨拿出黑色的豆子說：「這是我們的黑豆，可以跟排骨一起煮湯，也可以煮成甜甜的八寶湯」。手上的豆子，呈現較扁平，跟我們在市面上見到的圓滾黑豆較為不同。在仔細比對之後，才知道這是一般市場上也不易見到的黑芸豆，卻是山里部落經常食用種植的多樣豆類之一。

### 農事管理

山里部落黑芸豆，於春天播種，氣候不是太冷的話，很快就能看見小苗，成長期的黑芸豆，有矮性跟蔓性，豆莢成熟期不一，需分次多次採收成熟豆莢，將豆莢撥開取出豆仁，在將豆仁曬乾後，耐保存收藏。

目前黑芸豆一直是部落固定留種種植。



收成之後，又陸續在旁邊種下新一批



剛收成準備晾曬的黑芸豆

## 飲食文化

山里部落的賽德克族人，種植黑芸豆留種食用，平時搭配排骨湯，也有甜湯版本，加入不同豆類，就是部落營養豐富的甜甜八寶湯。

黑芸豆在部落保存方式：一種是將豆仁曬乾儲藏，一種是將撥開豆莢的新鮮豆仁直接放入冷凍庫，要吃的時候不用退冰，直接跟排骨煮成黑芸豆排骨湯，這樣可以縮短烹煮時間，保留黑芸豆口感跟香氣。5月拍攝時，阿姨已分別曬乾跟冷凍存放。



# 山萮苣

sama

學名：*Pterocypsela indica*

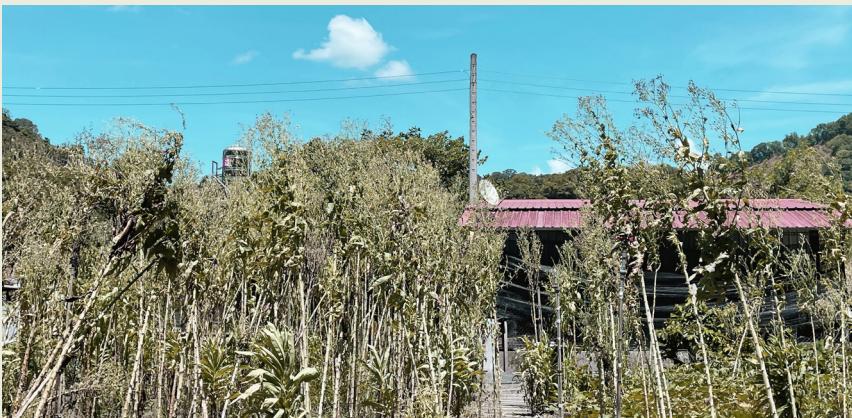
種子隨風散播的山萮苣，也是部落經常採集的野菜之一，嘗起來苦中帶著回甘。這種野菜在山區野外經常可見，部落會將山萮苣成熟的種子，從野外採集至自家菜園種植，其嫩葉嫩莖可炒食煮湯。而較成熟的老葉，可拿來餵養家禽，當不仰賴人工飼料時，山萮苣是很好的飼料。因此在部落經常可見住家旁的菜園，或是田地旁留有一區種植著山萮苣。

## 農事管理

四季都可以種植生長，山萮苣種原大部分來自野外採集，或是自家留種，耐乾旱也不需要太多管理，成長時需拔除過擠的小苗，保持生長空間，自然生長的山萮苣，在山里部落可看見長至 2 公尺高，阿姨平時會將底下較老熟的葉子摘除，用來當飼料。



較老熟的葉子可餵養家禽



可生長至 2 公尺高

## 飲食文化

山萮苣嫩葉是部落可口的野菜，新鮮採集的山萮苣，很受部落的喜爱，如果還有蝸牛，一起煮成蝸牛野菜湯，就是最完美的搭配了。



野外採集山萮苣種子，  
白色冠毛可隨風飄



賽德克

sama

布農

samaq

太魯閣

sama

山  
萮  
苣

阿美

sama

# 火蔥

pixil gulv

學名：*Allium macrostemon* Bunge

## 陽光喚醒的新綠

火蔥與落蒿都是部落栽種已久的作物，近年更是部落知名的防疫蔬菜。火蔥外型像是迷你版的洋蔥，個頭小小，一口咬下嗆辣感迅速在口腔蔓延開來，就像火蔥的名字，一口熱辣。

火蔥在花蓮月眉有大規模的種植，但在走訪花蓮各部落時，發現每個部落不論菜園大小，種植季節到了，菜園一定少不了火蔥跟落蒿。

## 農事管理

夏季七八月，天氣正熱，稻子已收成，走在田裡都可以感受到蒸騰的熱氣，此時火蔥的小苗像是被太陽溫暖的熱氣喚醒一般，小小的綠芽正從火蔥的芽點冒出，一顆一顆準備生根發芽。族人會在8月底9月初將火蔥種下，火蔥種在剛剛被土地曬熱的土地，吸納一整個夏季的熱力，準備在來年初春寒冷的天氣裡，化成口中溫暖的熱辣。

火蔥的留種方式在山里部落記錄到兩種，一種是在5月前陸續收成完畢之後，將沒有收成的火蔥挖出來，放置在通風處，以去除多餘的濕氣，並且保持乾燥，之後收到陰涼處收藏。等著夏季過後陽光把耕地曬的溫暖，再挑選整理重新種回土地上。



將收成的火蔥放置通風處，  
保持乾燥留種。



將發芽的火蔥種下。

另一種留種方式是將田裡大部分的火蔥收成完，剩下一部分沒有收成火蔥，就放在土裡。像是在土裡休眠般，而在夏季過後，小小的火蔥會被陽光喚醒，當火蔥小芽冒出，將火蔥從土裡挖出來，再移植到另外的土地種植。

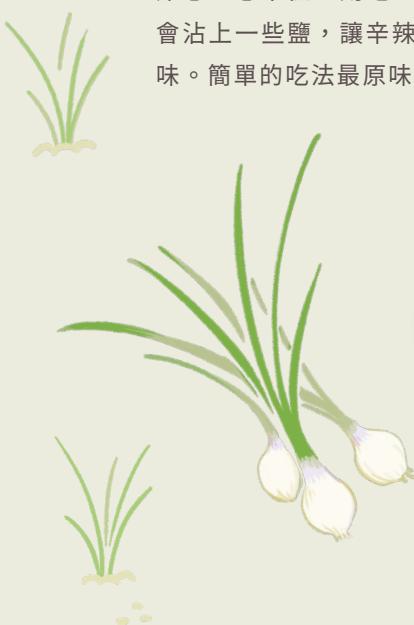
雖然是不同的留種方式，但同樣的是火蔥每次種植就會換地耕種，同一塊土地不會連續種植。



從土裡挖出發芽的火蔥，  
再移至另外的耕地種植。

## 飲食文化

品嘗火蔥最當令的味道，就是直接生吃，一股瞬間衝入口鼻的氣息，令人難忘，忍不住立刻吃上幾口飯，緩和口中的辣味，頓時胃口大開。有時也會沾上一些鹽，讓辛辣感轉為柔和，增添不同的調味，仍保留火蔥辛辣風味。簡單的吃法最原味最有力。



賽德克

*pixil gulu*

太魯閣

*pixil*

布農

*suluqusngu*

阿美

*Kenaw*

火  
蔥

## 龍葵

bajababay

學名：*Solanum nigrum*

### 野地的美味

在鄉野田間不難發現龍葵的蹤跡，只要有陽光照射，在礫石地或是路邊田邊，就能看見龍葵與其他野菜小苗。是大家比較熟悉的野菜，市場上也常見龍葵的身影，閩客及原住民都喜愛苦甘苦甘的獨特滋味，因此它還有烏甜仔菜、黑甜菜的稱呼。在資源不豐的年代，是許多家庭餐桌上的美味野菜。

在部落不同族群也都喜愛採集龍葵食用，有不同的搭配及其特色。

### 農事管理

野菜就是野採，才能吃到那一份野地特有的滋味！在採集之前，族人都會透過觀察，族人們會有自己的採集地圖，在採集的周圍沒有異於旁邊焦黃的乾草，或是經過消毒（噴灑農藥）的土地，這樣的野菜是不會去採集的。

龍葵一年四季都可以採集到，植株很耐旱，很多貧瘠之地，都可以看見龍葵在狹小的土地上，扎根堅韌生長的樣子。

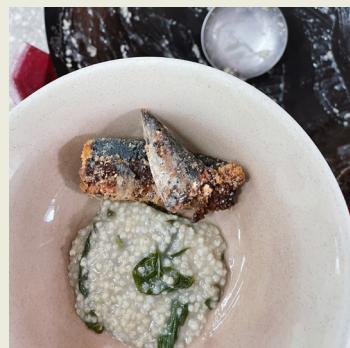
通常龍葵不會特地種植，但是一旦在自家菜園發現龍葵時，會特別將它留下，與其他種植的作物一同照顧。



龍葵能在石縫邊的土壤中扎根生長

飲食文化

龍葵在賽德克族的食用方式，除了煮湯之外，還有一種特別的吃法，就是跟小米一起煮成小米搖搖粥。選用糯姓小米，要用柴火熬煮。煮的時候需要用木鏟不停攪拌避免黏鍋，待小米煮熟呈現滑順濃稠狀，這時便可以加入新鮮龍葵一同熬煮。但仍要不斷地攪拌，長輩說要煮的整鍋黏稠，最好還要有點鍋巴，吃的時候搭配鹹魚，就是最傳統美味的賽德克小米搖搖粥，長輩一邊說著一邊分享以往煮食的美好記憶。還說以前家人一起圍著吃小米粥，每個人用手沿著鍋邊抓起一把的小米粥，黏稠的小米粥通常以熬煮像糕點般，只能吃最靠近自己前面的，不能跨到旁邊的範圍，這也是吃小米粥的重要禮儀。



以往吃小米粥最佳搭配是鹹魚，  
今日炸了秋刀魚



小米用柴火煮開  
並撈除浮末，期間需以  
鍋鏟不時攪拌避免黏鍋。



待小米已經煮的軟糯，整鍋呈現黏稠狀，此時再加入龍葵，並不時攪拌，最好能煮出鍋巴。

賽德克

bajababay sanglav hudu

太魯閣  
taroko

立龍葵

布農

sanglavhudu

阿美  
tokem



## 龍鬚菜與佛手瓜

dudux u li / u li

學名：*Sechium edule*

### 從野菜到經濟蔬菜

龍鬚菜和佛手瓜是同一種植物喔！

龍鬚菜是佛手瓜的嫩莖和嫩芽，具有五角形的葉子和捲鬚，吃起來非常爽脆可口。佛手瓜則是龍鬚菜所結的果實，切片後可以清炒或煮湯，味道清甜美味。

原產於南墨西哥、中美洲和西印度群島，台灣於 1935 年自日本引進種植。由於耐旱且易於栽培，也成為部落長期耕種的野菜之一。

花蓮縣吉安鄉的龍鬚菜佔全台灣最大的耕種面積，是重要的經濟蔬菜。

相較於科學管理，部落種植龍鬚菜則更為粗放。在部落的菜園裡，龍鬚菜經常可見，有時蔓生成片，有時則沿著旁邊的樹木攀爬。這種隨意的種植方式，不多花時間管理，讓龍鬚菜能夠在自然環境中自由生長，適應當地的氣候和土壤條件。

### 農事管理

龍鬚菜是一種容易種植的蔬菜，平時不需要花費太多時間照顧。在初秋雨水較多的時候，嫩芽生長迅速，此時需要經常採收。越是採摘，龍鬚菜的生長越旺盛；如果不及時採集，就可能導致產量減少，且嫩芽變得較老。

部落龍鬚菜的種植方法是將成熟的佛手瓜放置在陰涼處，待芽點長出後，再移植到適合的地方進行種植。這樣的種植方式直接又簡單。





龍鬚菜可搭棚架，  
也可於菜園培土種植



採龍鬚菜的嫩芽



發芽的佛手瓜，  
可直接種植



佛手瓜煮湯清炒都適合！

飲食文化

鮮嫩的龍鬚菜，無論是清炒還是煮湯，都非常適合。佛手瓜加入野菜湯一起煮，能夠增添野菜湯的清甜味，並且提升口感。

隨著季節的變化，野菜湯總能帶來不同的風味，每次品嚐都能感受到大自然的變化。



佛手瓜搭配各種野菜，煮成口感豐富的野菜湯。

賽德克

dudux u/i

布農

halputzuszus

太魯閣

dudux quwaq

立5

龍鬚菜

阿美

miolt

塞德吉

卷之三

布農族繆群 / 那群

布農族密砰/邵砰  
manihuli/halput

太魯閣  
quwag

佛手瓜