

哈拉灣部落
Halavone





哈拉灣的阿美族人是清代晚期由瑞穗鄉紅葉溪的「溫泉部落」（Koyo）輾轉遷徙而來，原居於樂合溪北岸一帶，稱為「Amisan」【意譯是位於樂合溪北岸的部落】，後來又有族人遷入樂合溪南岸居住，沿用平埔族的社名，稱為「下滂灣」社，之後北岸的族人決定和南岸的族人合併，共推頭目，亦名為「下滂灣」社。

樂合部落位於於花蓮縣玉里鎮樂合里內，昔日舊稱為「哈拉灣」（Halaouone），在阿美族族語裡意指為「溪邊」之意，引申有「有清水可飲的地方」境內好山好水，宛如世外桃源，由於境內水質清澈透明乾淨，使得部落一直以來以種植稻米為主要的產業。

高粱

fali san

學名：*Sorghum bicolor*

此次在哈拉灣部落訪談時，紀錄到部落有兩種不同的高粱，有別於之前記錄到的散穗高粱，哈拉灣的高粱，同時有散穗高粱與單穗高粱。

這裡的散穗高粱，果穗成熟時顏色接近深褐色，莖節呈現紅梗，稍微碰觸便會沾染上淺淺紅色。



紅梗高粱



單穗高粱



部落使用方式有兩種，一種是製作成高粱掃把，另一種是在醃漬鹹豬肉時增添風味。

每家每戶都有零星種植，大約 5~6 棵，詢問族人，族人說早期會去穀製作高粱糕，高粱穗會拿來製作掃把，因為不希望種原消失，所以維持種植。



太魯閣
brisan

高
粱

布農
sumsum

阿美
falisan

台灣藜 / 紅藜

u | a w | a w a y

學名：*Chenopodium formosanum*

在哈拉灣部落的菜園和產業道路邊坡上，春天的陽光灑在剛種下的紅藜上，顯得格外生機勃勃。紅藜作為部落常見的傳統作物，不僅是族人飲食中的重要部分，還有著許多珍貴的情感與故事。族人經常將紅藜與稻米煮成雜糧飯，增添不同的口感與營養。此外，紅藜的嫩葉也成為採集的美味野菜，時常出現在餐桌上。





賽德克

basaw

太魯閣

pgv

布農

mukun

阿美

ulawlaway

紅藜

山萮苣

s a m a

學名：*Pterocypsela indica*

山萮苣在郊外野地常見，雖然被視為雜草，但在部落中卻不僅是可食用的野菜，更是餵養雞鴨及雜食性牲畜的天然飼料。一開始，族人會從野地採集種子，然後定植於菜園的一個區域，隨著時間的推移，種子便會自然散落生長。平時只需除去多餘的苗，保持適當的生長空間，山萮苣便會高大挺拔，綠意盎然。



山萮苣



在部落的耕作中，山萮苣通常與其他野菜共耕，這一區域與辣椒一起生長，既能保持土壤的濕度，又能有效防止雜草滋生。和諧又多樣的種植方式。



與辣椒一同種植

賽德克

sama

布農

samaq

太魯閣

sama

阿美

sama

山
萮
苣

山苦瓜

kakorot

學名：*Momordica charantia var. abbreviata*

在部落的山苦瓜，沿著籬笆或路旁的圍籬生長，簡易的棚架為它們提供了良好的生長環境。初春時節種下的山苦瓜，入夏後便會迎來盛開的花朵，成熟的果實總是被昆蟲或是小鳥捷足先登，搶先品嘗。

長輩們常說，成熟的山苦瓜，果皮吃起來不那麼苦，還有著甜甜的回甘味，是小時候的零食。長輩說著說著，就摘下一旁成熟的山苦瓜品嘗起來，簡單卻充滿回憶。



山苦瓜果實跟葉子都可採集食用



成熟的山苦瓜

在部落中，山苦瓜的葉子和果實都會被採集。大部分族人會選擇採集嫩葉，然後將葉子輕輕搓揉後加入野菜湯中煮食，湯品清香可口，令人感到溫暖。而山苦瓜除了用來煮湯，還可以曬乾後煮成茶，帶來獨特的苦甘交織的風味。



太魯閣
*bkiluh
utux*

山苦瓜

布農
b-is
阿美
kakorot



車輪茄

tayaline/kakorot

學名：*Solanum integrifolium Poir.*

最懂苦的滋味

野菜湯裡各種滋味融合熬煮之後，即使不加調味，依然是韻味豐富的一道湯品，讓人感受到大自然的各種滋味。

車輪茄是部落苦菜的代表之一，味道比苦瓜更為濃烈。經過熬煮後，當舌尖品嘗到那股苦味時，隨之而來的甘味令人驚喜，為野菜湯增添了層次感，讓每一口都充滿變化和驚喜。



將車輪茄剪下

春天時，部落開始種植車輪茄，到了入夏之際，果實會依序成熟。族人會採集綠色果實食用，這時的輪胎茄口感鮮嫩。而當果實轉紅後，則會採集曬乾以保種，來年適當時機再種下。



採集綠色車輪茄



紅色的車輪茄留種用



曬乾留種



太魯閣
ribaw

布農
paisaz / taia

阿美
tayaline / kakorot

車輪茄

南瓜

tamorak

學名：*Cucurbita moschata*

野菜湯裡的自然甜味

當我們跟長輩提到野菜吃起來苦苦的時候，他們總會笑著說：「那就要加南瓜啊！」南瓜是部落菜園中不可或缺的蔬菜，尤其是長型的果實型態，就像木瓜一般，深受大家喜愛。南瓜在成長過程中，隨著疏果而掉落的花果和嫩葉，都是部落居民用來加入湯品的食材，讓每一份湯品更加豐富、鮮美，完全不浪費自然的恩賜。



自然成熟的南瓜





春天是播種的好時機



賽德克

bawan

太魯閣

baun

布農

bahat

南
瓜

阿美

tamorak

葛鬱金

alida

學名：*Maranta arundinacea*

在哈拉灣部落種植的葛鬱金，是 ina 從自家耕地聖母瀑布的山上帶下來種植的，聖母瀑布位於哈拉灣部落山上，進入部落後沿著哈拉灣溪旁的產業道路往山上走，夾道為原始林相，許多族人的耕地也在周圍。葛鬱金以前是母親種植的，簡單水煮或是蒸熟，就香甜好吃。除了取塊莖食用，葉子也用妙用，拿來包裹食物或是蒸烤食物，都是就地取材的智慧。



ina 從山上耕地帶來
部落種植的葛鬱金



葛鬱金耐旱，夏天氣候乾燥，
葉片上卷，減少水分散失。

葛鬱金的美味，也深受山豬跟猴子
野生動物的喜愛，常常還沒到採收
時期，山豬跟猴子就先挖來吃了。



農事管理

葛鬱金的地下棍棒狀塊莖，塊莖之間會有小芽點冒出，可使用芽點分株來種植。



葛鬱金葉片枯黃，可陸續採收



葛鬱金的地下莖

賽德克
dakaguli
太魯閣
bunga bsiyau

阿美
alida
葛鬱金

尖尾鳳

adiber

學名：*Justicia gendarussa*

ina 的保健藥草

細長的葉子圍繞著菜園邊種植的尖尾鳳，這是 ina 口中珍貴的保健藥草。特別是對於生產後坐月子的婦女，尖尾鳳的莖葉常被用來煮熱水沐浴，幫助產後的部落婦女，在產後恢復身體的健康。在部落幾處族人住家的園子，都可以看見用尖尾鳳當綠籬。另外當身體感到筋骨酸痛不適時，族人也會採集尖尾鳳的莖葉進行熱敷，讓疼痛舒緩，真的是居家保健藥草阿。



種在自家院子的尖尾鳳

在同樣是阿美族的奇美部落，尖尾鳳同樣被視為藥草浴中的重要植物之一，是 ina 的天然保健藥草。



赤小豆

學名：*Vigna umbellata*

ramoagn / falini

部落所說的綠豆與我們在市面上看到的綠豆大相徑庭。市場上那種深綠色、圓滾滾的綠豆，與部落的綠豆相比，顯得略為細長，顏色從淺綠到棕色不等，實際上是一種名為赤小豆的豆類。

在野菜市集中，赤小豆通常會被裝入玻璃瓶中銷售，由於赤小豆是一年一穫的作物，族人們知道，只有在對的時機才能買到這珍貴的食材。



剛結出細長的豆莢



11月哈拉灣部落的赤小豆正開花

農事管理

部落種植的赤小豆，大約在入秋後開花，冬季結果莢。採集的時候連著果莢一併採下再日曬，果莢曬乾時，稍稍用力裡面的赤小豆就脫殼而出。

阿美族的族人經常種植為淺綠色的赤小豆，在布農族的族人則還有紅色跟棕色。



曬乾的果莢輕輕搓揉，豆子就掉出來了



布農
bainu

太魯閣
byan utux

阿美
ramoagn / falini

赤小豆

紫背草

kaduwangay

學名：*Emilia sonchifolia*

可口的野菜

入秋時節，雨水潤澤，早晚的氣候變得多濕潤，此時，野菜也紛紛冒出，彷彿在告訴我們季節的變遷。剛生長出來的野菜口感特別鮮嫩，令人期待。在一年四季都可以採集的紫背草中，當天氣轉涼，只要有一點雨水的滋潤和一片土地，就能輕易地在牆縫或路邊、荒地與田邊發現紫背草的蹤跡。這種野菜對環境適應力極強，無論是用來煮湯還是炒食，都是部落族人喜愛的美味。



牆邊縫隙



葉背呈現紫色



太魯閣
somut

紫背草

布農
Sairabasu

阿美
kaduwangay