

一、主食類

宜蘭、花蓮地區原住民的主食除了水稻、玉米外，較具有代表性且為原住民長年栽培的有：宜蘭縣南澳鄉、大同鄉泰雅族栽培的芋頭、甘藷、旱稻、小米及花蓮縣秀林鄉、萬榮及卓溪鄉一部分泰雅族與布農族的芋頭、甘藷、旱稻、小米、花生、樹豆等及分布在平地各鄉鎮的阿美族的旱稻、小米、樹豆等。



旱稻 *Oryza sativa* L.

概 說：旱稻是泰雅族及布農族的主食之一，海岸山脈之阿美族亦習慣栽培，一般7、8月種植，11月採收；主要作糲糲、釀糯米酒作為豐年祭典用。

分佈區域：主要栽培地點在宜蘭縣南澳鄉碧后村、花蓮縣萬榮鄉紅葉村、卓溪鄉立山村及上平村等泰雅族部落；鳳林鎮山興里、光復鄉太巴壠、瑞穗鄉加那那、玉里鎮春日里等阿美族部落，均有大面積栽培。

產銷潛力：品質優良，年年栽培，至今仍可看到三個以上不同的種，在祭典應用上深具價值，作成米糕或糲糲品質極佳，米飯香Q可口，釀酒品質也很好，所以可以白米出售或與名產加工廠製成具有特色之原味加工品出售作為觀光特產。



山地旱稻栽培 (立山部落)



旱稻栽培 (瑞穗加那那部落)



旱稻大面積栽培 (鳳林鎮山興部落)



帶芒旱稻



旱稻收穫乾燥 (玉里鎮春日部落)



旱稻收穫乾燥 (卓溪鄉崙山部落)



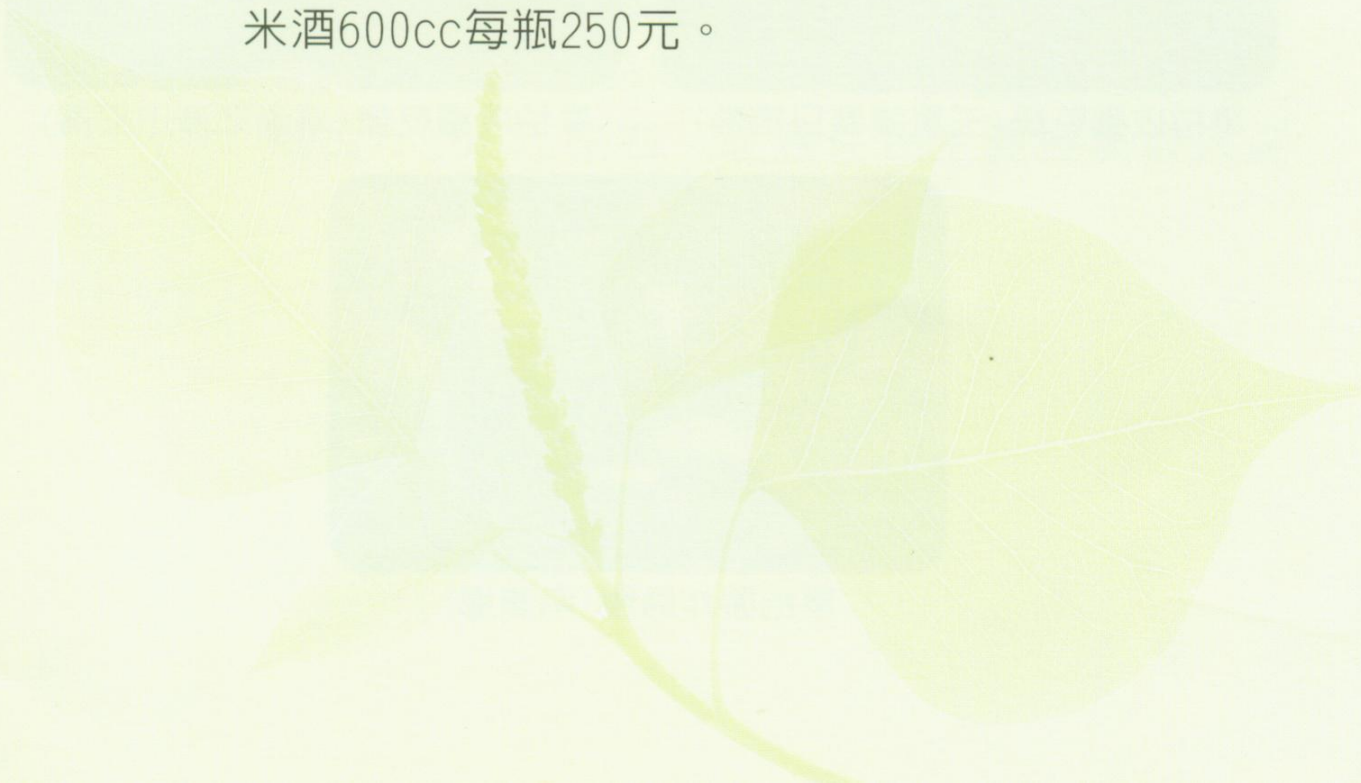
旱稻製作麻糬 (南澳鄉)

小米 *Setaria italic* (L.) Monch

概說：布農族、泰雅族的主食之一，也是豐年祭必備的農產品，阿美族人製作小米酒的原料，相當耐旱，栽培容易，對土壤的選擇不嚴，唯應嚴防鳥害，是原住民地區適合栽培的作物，春作為主要栽培季節。

分佈區域：泰雅族、布農族居住的部落中以宜蘭縣南澳鄉、花蓮縣卓溪鄉之立山村、崙山村、萬榮鄉之紅葉村等地栽培最多。阿美族的部落則以玉里鎮的德武里以南及光復鄉太巴壠部落較為常見。

產銷潛力：栽培的小米有糯性與非糯性二種以及稱為黍的小米二種，作成的小米粥、小米酒、糰糰品質佳，是原住民的特色農產品，日漸受消費者喜愛，目前每公斤脫殼小米批發價約在70元左右，釀製小米酒600cc每瓶250元。





小米套袋防鳥害(瑞穗鄉)



小米收穫調製(南澳鄉)



泰雅原住民也稱小米的黍(卓溪鄉)



栽培之小米(卓溪中平部落)

芋 *Colocasia esculenta* (L.) Schott

概 說：泰雅族、布農族主食之一，洗淨後水煮即可食用，耐貧瘠、耐旱易栽培，一般以大面積栽培或與甘藷、玉米等作物混植，亦有少部分作畦栽培。

分佈區域：宜蘭縣南澳、大同等鄉、花蓮縣秀林、萬榮及卓溪等鄉只要是泰雅族或布農族人居住的地方，就可以看到紅梗芋的栽培。

產銷潛力：有紅梗、淡紅梗、深綠梗、大葉種等多種芋頭，各具特色、風味特殊，有些種類食不發胖，是健康新美食，芋橫可作蔬菜食用，或與嫩薑作醃漬材料，美味可口，花蓮縣吉安鄉的黃昏市場可見販售，是原住民部落可以發展成為特產的作物。





紅梗芋栽培 (南澳鄉碧后部落)



紅梗芋栽培 (南澳鄉金岳部落)



紅梗芋招待賓客 (卓溪鄉立山部落)



南澳鄉及大同鄉三種主要栽培種類



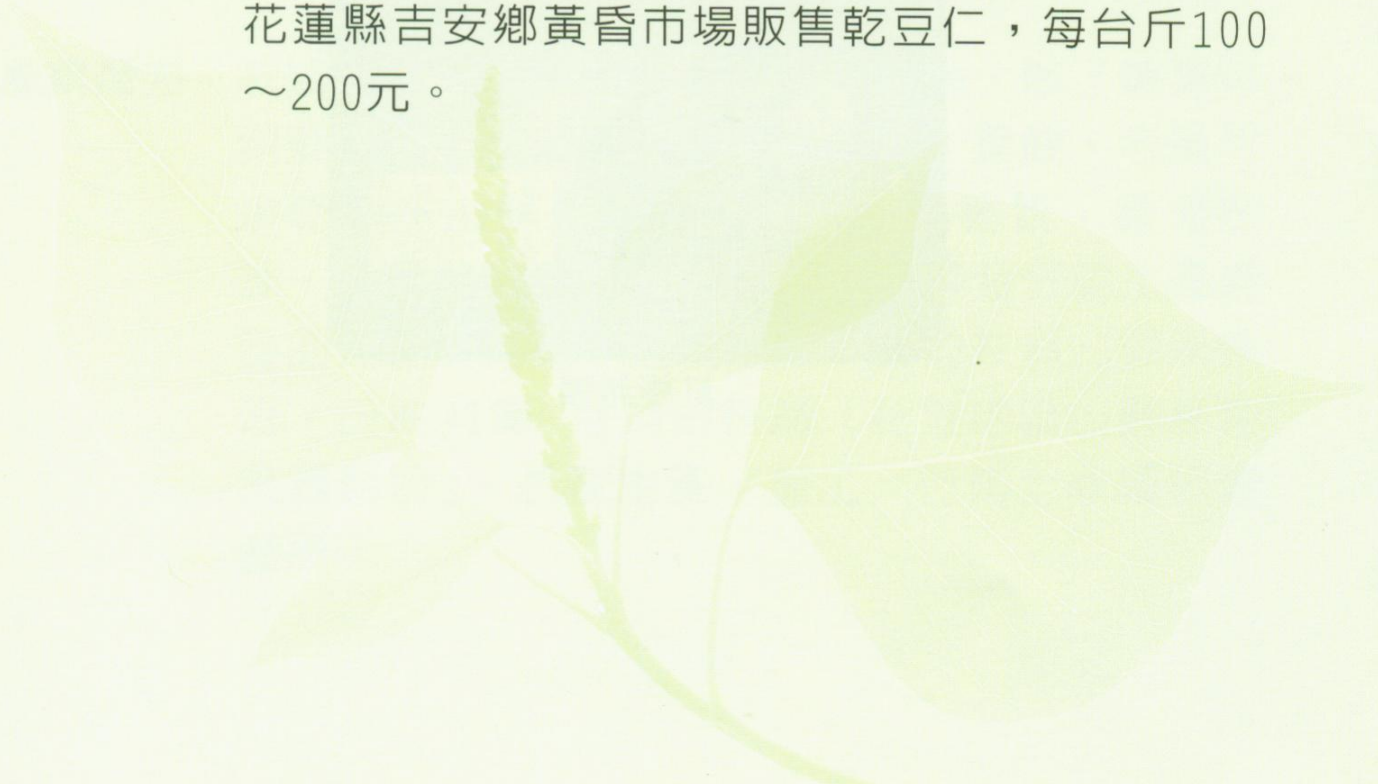
紅梗芋頭

樹豆 *Cajanus cajan* (L.) Millsp

概 說：泰雅族、阿美族、布農族主食之一，栽培容易，屬小灌木，一般在3~5月採直播方式播種，10月後開花結莢，花朵為蝶形花黃色，容易分辨，通常在黃熟期採摘脫莢取新鮮豆仁煮食，大部分俟莢已呈褐色時採收，為原住民經常食用的食物。一般零星栽培或小面積栽培，產量不高。河床砂石地、山坡地皆可種植，耐貧瘠、耐旱，且可一次宿根栽培，種皮色有黃、褐、紫、或具斑紋等多種。

分佈區域：宜蘭、花蓮山地全境部落，平地則常可在農田四週及田埂上種植。

產銷潛力：營養成分高，富含油脂及蛋白質，可作湯料、甜湯、豆沙餡或作成滷味等美食。目前僅阿美族在花蓮縣吉安鄉黃昏市場販售乾豆仁，每台斤100~200元。





樹豆栽培 (秀林鄉秀林村)



田區四週種植樹豆 (秀林鄉秀林村)



樹豆大面積栽培 (萬榮鄉)



樹豆種子

甘藷 *Ipomoea batatas* (L.) Lam.

概 說：泰雅族及布農族的主食之一，常和芋頭、玉米等間作，一般不作畦栽培，且為多年宿根栽培。

分佈區域：宜蘭、花蓮兩縣之山區部落常見大面積栽培。近年來在宜蘭縣南澳及花蓮縣卓溪、秀林等鄉可以看到大面積作畦栽培。

產銷潛力：栽培品種很多，各個地區不盡相同，栽培期間很少施用化學肥料，應可以有機方式生產，提供消費者另一種選擇。





甘藷粗放栽培(南澳鄉武塔村)



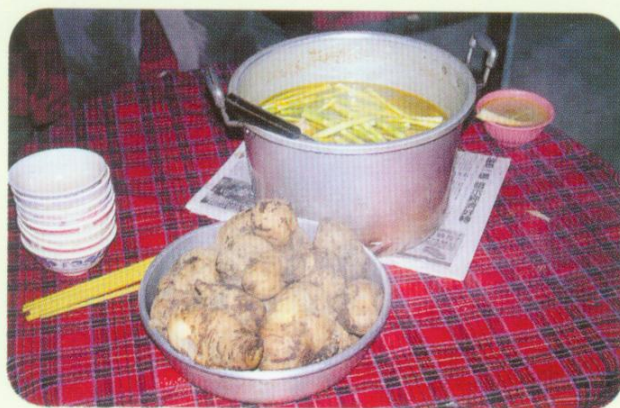
甘藷大面積栽培(卓溪鄉崙山部落)



甘藷畦作栽培(卓溪鄉山裏部落)



原住民收穫的甘藷



招待來賓的甘藷及現採箭竹筍