霜降

霜降是秋天的最後一個節氣，也意味著即由秋天往冬天邁進了。在這個離冬天最近的節氣中，要注意保暖身子、早晚添衣，同時爲了保養身體也可來個小小進補。

閩南有句俗諺說，「一年補通通，不如補霜降」；而民間也有這樣一句諺語：「補冬不如補霜降」，可見得秋天先將身體底給打好，會比冬季進補來得更加事半功倍。

考量到霜降的氣溫逐漸變爲日夜溫差大，食補內容應以預防感冒、加強呼吸道保養爲主，並選擇富含維生素 B 群的食物，其中紅糯米便是一個好選擇。花蓮光復特產的紅糯米有著豐富的維生素 A、B 群，能減少疲勞、滋補養生；特別的是，其鐵質含量相當高，多吃紅糯米還能補血、增強體力，是秋補再好不過的食材了。

RED GLUTINOUS

紅糯米

RICE

天使的翅膀 紅糯米

很久很久以前，阿美族的始祖 Lalakan 與 Cawci 兩兄妹，兩人成親後生下了 4 個孩子，但卻分別爲蛇、蛤蟆、壁虎和烏龜，這種結果令他們非常傷心絕望，每天都流著眼淚祈求上天，賜給他們一個人類的孩子。

聽到他們誠心祈求的上天，於是從天上丟下了 12 項物品，其中一樣並不是直接掉到地面，而是由天上緩緩的飄盪下來，就像長了翅膀一樣地飄到了手中，這就是紅糯米。

吃下紅糯米的兄妹倆，隔年便生下了三女一男，這令他們欣喜欲狂，因爲出生的都是健康的人類寶寶。Lalakan 與 Cawci 兩人後來定居於太巴塱，而其子女則是散居各地，並代代繁衍興盛了阿美族人。

聖品等級的米

就是這個動人的故事，所以紅糯米又有「天使的翅膀」之稱號。所謂的「翅膀」，指的便是稻穀上面長長一條的穎芒，而這個獨特的穎芒，也使得紅糯米從栽種、收割到精米過程都與一般稻米不同，成爲一種品種獨特的珍貴稻種，花蓮光復的太巴塱部落便是它的最大產區。

不過即是在當地，紅糯米由於數量極少，即便在太巴塱部落中都是極爲珍貴的食材，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，以示最高規格的心意與接待。

「小時候，只有來自遠方、而且眞的是很特別的朋友來訪，父母才捨得拿出一點點出來煮。」太巴塱社區發展協會總幹事蕭明山回憶道，即使自己從小在部落長大，記憶中看過紅糯米的次數也是非常地少，「紅糯米是『聖品』類的食物，數量之少，完全是非生活等級的。」他因此形容這種食材，屬於「極品級」的。

即使以現代的眼光來看，紅糯米一樣相當具有價值。主要在於它的營養價值高，富含維生素 A、B、E、鐵質及蛋白質，特別是其鐵質高於一般白米，過去便是阿美族婦女產後月子的聖品，因爲可以補血、恢復體力。

紅糯米是太巴塱特有的，有強烈的文化獨特性（翻拍自紅糯米生活館）。

此外，紅糯米本身是香米的一種，煮熟後會散發濃烈的香味，「部落中要是有人偷偷煮，全村就都聞得到，會以爲祭典要開始了呢！」由於紅糯米具有這麼許多特色，與一般的米都不一樣，所以它在太巴塱部落中又被暱稱爲「找到的米」，意思就是這種米只有部落有，到哪邊都找不到這種特別的米了。

長長穎芒的困擾

但是這麼特別的紅糯米，卻是難以大量種植，因爲其植株高、易倒伏，一年只能一穫，產量也只有一般米的 1/3。不過最麻煩的還是它的穎芒，「你看這個這麼長的芒，讓秧苗場無法用機械培苗，所以到現在沒有秧苗場願意幫我們育苗。」蕭明山指著「翅膀」如此地說。

紅糯米這獨特的穎芒，雖贏得「天使的翅膀」這樣好聽的名稱，但在實際上卻帶給族人帶來不少種植上的困難，除了無法大量育苗之外，收割時芒長易相纏、烘乾時穎芒則會卡在烘乾機內等，種種難種亦難收的特性，使得紅糯米不易擴大種植面積。

不過即使種植困難，太巴塱族人從古至今卻從沒有放棄過，部落中家家戶戶幾乎都有種，族人也會自行留種，然後代代相傳，因爲「紅糯米是我們部落最珍貴的財寶，它的留種，象徵著家族世代的傳承。」蕭明山堅定地述說著種植紅糯米對於部落的意義：「這是一種責任、也是一種義務！」

上) 重現傳統的手工收割法，頂著烈日，族人背著竹簾防曬收割 (太巴塱社區營造協會提供)。

左) 希望透過紅糯米來引導部落產業的蕭明山。

育出純種紅糯米

爲了振興部落產業，行政院農委會花蓮區農業改良場對於紅糯米的純化也下了一番功夫。由於紅糯米爲地方品種，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。

有鑑於紅糯米是阿美族重要的文化傳承產業，花蓮農改場於是自 90 年開始以紅色糙米外觀及香氣等性狀爲純化選種目標，花了十年的時間，育成了性狀穩定的紅色香糯新品種，並命名爲「花蓮 22 號」，其特點爲品種純度高、且田間情況穩定，生育及抽穗期整齊，這讓品質容易保持一致性。

得知紅糯米種原被純化的消息，蕭明山代表太巴塱社區發展協會，第一個便取得技轉以及種原，讓純化復育過的紅糯米回到了故鄉。「我們希望純種的紅糯米能夠保留在太巴塱，這是技轉的強烈動機。」

技轉之後的太巴塱，從 2 分地開始種起，如今已經擴大到 10 公頃，其中 2.5 公頃是爲有機栽種。蕭明山表示，紅糯米是爲原生種，本身的病蟲害就少、也幾乎沒甚麼疫病。「也許是因爲它整株都很硬，所以沒甚麼蟲會來咬吧！」他笑稱，這種作物眞的很適合有機栽種。

花蓮農改場育成之紅色香糯新品種「花蓮 22 號」。

族人常將紅糯米與白糯米一起煮食，會散發出特殊香氣。

目前有機栽培的是 2.5 公頃，但其他部分也幾乎是以無毒方式在操作，以今年這一期爲例，從頭到尾只施過兩次肥而已，當然不會有任何農藥，他因此形容，「除了穎芒之外，紅糯米其實是一種蠻好照顧的作物。」

吸引青年回到部落

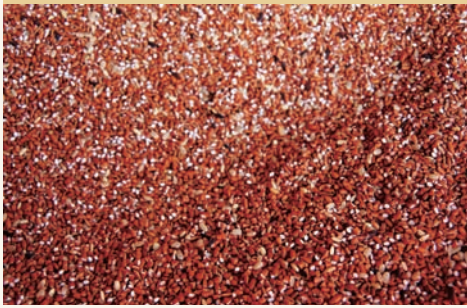
蕭明山表示，技轉之後在專業的指導下，紅糯米一反過去產出少的情況，產量竟然提升了不少，讓族人相當振奮。他認爲，這是在專業技術加持之下才得出來的結果，頗爲令人期待。

紅糯米的產量穩定增加了，這也讓太巴塱湧發了部落產業復興的想法。「紅糯米是太巴塱特有的，有強烈的文化獨特性，同時也將會是我們未來的產業核心。」蕭明山指出，透過紅糯米，部落找到了產業的未來，同時也找到吸引年輕人回鄉的動機。

他表示，太巴塱的歷代長輩們保有了部落最可貴的財產，而如今透過紅糯米，年輕人則須回鄉接掌復育的責任。有機栽種及自有品牌是他們這一代返鄉青年目前正在努力的事，**「未來我們希望能吸引更多青年回到部落，大家一起來讓部落休耕的土地活起來，同時也爲在地產業找到一條出路！」**

好東西去哪裡買

太巴塱紅糯米生活館
蕭明山
0916-284266



太巴塱希望藉著紅糯米吸引年輕人回鄉，並接掌復育的責任（翻拍自紅糯米生活館）。

珍珠丸子

材料

紅糯米　30 公克
豬絞肉　250 公克
蝦仁　50 公克
香菇　5 朵
蒜頭　3 顆

調味料

蠔油　2 大匙
鹽　1/4 小匙
胡椒粉　少許
米酒　1 大匙
太白粉　1 大匙

Tips

絞肉在做成小肉丸之前，要將絞肉甩一甩、摔一摔，以增加肉的 Q 度，而且蒸了之後也才比較不會散開。

1. 將紅糯米洗淨後，泡水 6 個小時，然後再撈出瀝乾水分。

2. 蝦仁剁碎，備用。

3. 絞肉中加入少許的水，並予以攪拌，以增加黏性。

4. 將絞肉加入蒜末、香菇、與所有調味料，攪拌均勻至有黏性，即可做成小肉丸。

5. 小肉丸表面均勻地沾上少許太白粉，再裹上一層紅糯米，放入蒸籠中以大火蒸約 40 分鐘即可。