

臺灣賽夏族 (SaySiyat) 傳統生活慣習  
(食生活)



中華民國 104 年 9 月 30 日

## 目錄

壹、 前言 .....	1
貳、 文獻回顧 .....	3
一、 農耕與農具 .....	3
二、 耕作的方法 .....	4
三、 狩獵及漁撈 .....	33
四、 動物畜養 .....	38
五、 主要獵物的介紹及烹調保存方式 .....	40
參、 實證調查期程及區位 .....	54
一、 調查時間 .....	54
二、 調查區域 .....	54
肆、 調查成果與內容 .....	54
一、 植物類 .....	54
二、 動物類 .....	67
伍、 結語 .....	74
陸、 參考文獻 .....	75

## 壹、前言

往昔原住民以游耕粗農生產之農業社會組織，其農耕技術至為稚拙，不驅使牛馬，亦不使用肥料，土地不施肥料，導致三、四年後地利耗盡，變成不適合穀、菜之生長，於是棄地耕作，形成游耕之山田燒墾之生產方式，或稱粗放之輪耕。足見先人生活過往為家計及子之孫繁衍，生活尤為清苦。

從過去文獻資料或近代學者之調查研究發現，原住民對於自然山林資源之利用有獨到之經驗法則，也因環境限制發展出不同的生存法則。對於植物或動物之利用皆有不同生活智慧。為能拾回傳統生活慣俗並利了解賽夏族先人傳統生活方式，針對賽夏族傳統食材的利用做初步調查，透過耆老訪視紀錄，了解其利用方式及與族群之特殊關係，並藉文獻資料之彙整，希冀編撰屬於自己族群生活資料，建立先人生活智慧供後人傳揚。

本族過去傳統的主食是稻米（pazay）與甘藷（' aewpir），其次是芋頭（rokol）及小米（tata' ）、豆類（hewek）、瓜類、野菜、藜、筍（anhi' ）、鳥、獸、魚貝之肉類等則是副食。一般而言，飲食每天有早、午、晚三回，若無勞動而終日在家時，經常省略午餐，此外有每餐更換主食的習慣，例如早餐吃米飯，午餐就吃甘藷，晚餐則吃小米飯或芋頭等。

每餐一家團圓圍繞著飯桌，蹲踞飲食，飯桌用方形木板做成，上面放置鍋子（裝飯），食器等，人數多時，婦女單獨另設一桌。本族已仿漢族，在飲食時使用筷子，並且盛飯用飯碗，肉類及其他副食用大盤子盛放在飯桌上，各自用筷子取用，飲食的用具有瓢、竹筒、盆子等。

現在本族的飲食習慣，幾乎完全漢化，而如今保有的傳統飲食有糯米（sinpapha）、米糕（tinawbon）、糯米酒（pinoSa，kan）、小米酒（oinotata）、生醃豬肉（魚）（，inomaS）、以及昭和草（Sina，）、龍葵（sizop）、樹豆（Senget）、山胡椒（mae，aew）、山蘇（rawKo，）、筍（anhi，）、野萵苣（batiw）等。（番族慣習調查報告第三卷/賽夏族中研院民族所編譯 1998—56）

## 貳、文獻回顧

### 一、農耕與農具

賽夏族早期的農業生產方式以山田燒墾為主，不驅使牛馬，也不施用肥料，只使用簡單的鋤、鍬開墾山坡地，栽種穀、菜而已，土地因不施肥料，以致連耕三、四年後，地力耗盡，不適合穀、菜的生長，於是棄地到別的地方耕作，至少要休耕七、八年，等待地力恢復，方可再耕。日本人領台之後，由於當時政府的獎勵，才懂得種植水稻，也頻頻雇用漢人來開闢，也學會驅使水牛、施肥料、中耕除草、割稻、收藏的方法。

台灣光復後在政府大力輔導下，農作、蔬果、花卉的栽培方法及技術已非常進步，同時也輔導發展原住民休閒觀光農園及民宿，以增加族人的經濟收益。至於個人耕地的取得，過去族人以先佔為原則，若有人放棄使用原有耕地，經徵得原主人的同意後，即可前去耕作。覓得適合的未墾土地時，可先除草、闢地，再將木頭橫放表示佔有，過去的燒墾方式並無限定個人及可耕面積，越是勤勞，努力願意付出勞力者，可以開墾越多的土地。但是自漢人移民來台之後，本族的居住地和墾地，逐漸被漢人佔有，遷移至現有居住地；同時自日本人領台之後，進一步實施耕地所有權範圍的測量界定及登記，不可任意開墾闢地了，台灣光復之後政府族人原耕種（包括林地）的土地以山地

保留地的形式，登記所有權人給族人。

賽夏族的傳統農具及製作大體和泰雅' tayal 族相同，共計有小手鋤 (kaehlek)、鋤(tatawae' 或 yapoko:a' )，鐮刀 (sawki' )，柴刀 (palakaw)，刀(malat)，耙子(kapaSrahoe' ，藤製、附有木頭柄)，藤箕(takil)及背箕(rae' ra' em)等器具。

## 二、 耕作的方法

本族的耕地原來只有旱地，如前面所述其後也開闢水田耕種，據日人安原信三對賽夏族的調查，「旱田」稱為 'oemaeh，耕地旱田稱為 tal' 'oemaeh，已開墾但尚未播種的旱田稱為 baba:aew tinal' oemaeh，第一期作稱為 pinkowasakan tal' oemaeh，第二期作稱為 mina' aewan tal' oemaeh，三期作以上的稱為 minSikopan tal' oemaeh，而原休耕地的開墾一般都在冬季稻米收穫完成後舉行，其方法是先砍除雜木，大樹則除去樹枝留下殘株，翌年三月焚燒之後，才掘地翻土。

燒墾土地的利用，通常只有五、六年；土地最肥時可種植需要養分較高的作，如糯米 ho' ol；以後逐年調整作物，五、六年之後，土地貧瘠時最多僅能種植甘藷。早期的作物主要是陸稻、小米、芋頭、樹豆等。日人領台時期開始推廣種植水稻、杉木、水蜜桃、五月桃、甜柿、李子、生薑、香菇、竹筍、高冷蔬菜、蘿蔔、山藥等。

(一) 過去燒墾農事的耕作程序，依國曆計算大致如下：

1. 1~3 月：為休耕期間，開始砍草、拔草、整理山地。開墾新地時，需先進行鳥占，以測定吉凶。整地時，小的雜木直接由根部伐倒，大木或根深的樹先拔起離地三至五尺後，剝掉樹皮讓它枯死，再將枝葉分開。枯死的枝幹可帶回家做材薪，多餘的石頭，雜木集中堆在一旁。
2. 3~4 月：天氣轉好，趁著風勢較佳時燒掉雜木，燒時要注意風向與地形，必須逆風焚燒，由上向下燒，才控制燃燒範圍，按此，過去祖先已具備防火知識。整地完畢，開始播種前，舉行部落為單位的播種祭 pitaza'，當天大家至主祭家喝藜酒分享福氣。
3. 5 月：開始播種，播種時先由 500 至 1000 公尺高度的坡地開始，500 公尺以下的地可以晚播，田中播種的作物包括稻米、小米、高粱等。此外，田邊石頭、雜木堆周圍還種植樹豆、南瓜、芋頭、甘藷、薑等副作物。此外苧麻也是主要種植的作物之一。家屋附近空地種植青菜、豆類、瓜類副食。播完種後，舉行播種祖靈祭 pasbaki'，祈求祖先保佑該年豐收。
4. 9~10 月：開始收成，首次收割前須進行夢占，9 月底先收稻作；10 月後開始收收甘藷、樹豆、芋頭等。
5. 10~11 月：收成作物陸續放入穀倉，依類別分別堆置。正式入倉

前也需進行夢占。

6. 11月：陸稻收穫完成的月圓日，舉行矮靈祭 paSta' ay。(據 akim a aro 表示因為傳說陸稻是矮人教賽夏族人耕種的作物)。
7. 12月：所有作物全部收完入倉後，舉行收穫祖靈祭，感謝祖靈賜予該年的收成。

## (二) 過去主要作物耕種的方法

### 1. 陸稻

賽夏語稱之為 pazay, 有粳(pazay bolasih)和糯(pazay ho' ol)二種，粳又有 nitomon (稍似漢人之米，本族常種植), nimayban (稍有黏性)，及 pazay' oriyap (紅米) 等三種。在同一旱田裡種稻子時，通常每年需要更換種類，在四月左右播種，以後約除草二回，於十一月左右收穫。

### 2. 小米及藜

賽夏語稱之為 pazay, 有粳(pazay bolasih)和糯(pazay ho' ol)二種，粳又有 nitomon (稍似漢人之米，本族常種植), nimayban (稍有黏性)，及 pazay' oriyap (紅米) 等三種。在同一旱田裡種稻子時，通常每年需要更換種類，在四月左右播種，以後約除草二回，於十一月左右收穫。

### 3. 甘藷



賽夏語稱' aewpir，插枝種植，沒有季節限制。

#### 4. 芋

賽夏語稱 rokol，三、四月左右種下種芋，十一月左右收穫，聽說這是必須種在新墾旱田的作物。

#### 5. 麻：

賽夏語稱 kakiw，在冬季種植，翌年秋季第一次收穫，之後留下殘株，再翌年可以發芽收穫，三年之後棄根。

#### 6. 果樹和竹子：

桃、李、柚、柑、柿等果樹大多種植在住屋附近，芭蕉則種植在旱田中，竹子一般是栽培的，筍挖來食用，其莖則供建築或器具之材料。

### (三) 天然產物的採集

採集是賽夏族過去和現在都有的生產方式，食物方面有野菜、木耳、野菇等，另外有籐、竹及樹木，尤其是赤柯、樟、楠、櫟、茄冬、梧桐、苦苓、槲、九弓、烏心樟、梢楠木等良材，族人取這些木材用於器具的製作，樟樹為製樟腦的材料。

### (四) 飲食物的烹調及加工

賽夏族傳統的烹飪頗為簡單，所需之器具僅有刀、小刀以及平底鍋等三種，爐灶用石頭、鋤頭或廢刀三個鼎立於地上。至今則幾乎完全漢

化，烹飪技術也改進許多，以下揭示主要食材的習性及烹調方法。

## 1. 穀類

早期族人稻米(pazay)收穫時，先打落穗以稻殼(kamoz)來儲藏，但小米(粟)、黍(高粱)及藜等則把穗捆成一把一把儲藏，這些都是要使用時，才從殼倉拿出，放在白裡舂搗，先去其殼，然後再除去糠，即可使用。

### (1) 稻米(pazay)

水稻原產熱帶，亞熱帶地區，品系大致分為三大類：稻(印度型 indica, 在來種)。粳稻(日本型 Japonica, 蓬萊種)、爪哇稻(爪哇型 Javanica)等。台灣早期均栽培稻(在來種)，日人領台後引進粳稻(蓬萊種)，賽夏族人稱粳稻叫 Pazay bol:asih，一般用來煮飯釀酒，早期族人乾飯 Pazay 烹煮的方法是把水放進平鍋內，煮熟了以後把米漿倒掉，剩下的米粒蒸一蒸便成乾飯。目前族人多用電鍋煮食，偶而也有用木材煮飯或蒸煮糯米飯等。

### (2) 糯米(pazay ho' ol)

按米質特性，稻和粳稻都有糯米品種，稻糯米俗稱「糯、長糯」，粳稻糯米俗稱「粳糯、圓糯」，糯米是「陸稻」種，可長於旱地、坡地等天然條件較差的環境，本族種植的糯米約每年三、四月種植，十、十一月收穫，乾燥後存放在倉庫，食用時將碾成白色糯

米後，傳統的食用方法有兩種：一為將糯米用水浸泡一夜後放進蒸斗蒸至熟，即成口的糯米飯(sinpaphae:), 如果使用棕葉包裹則裡面的糯米飯稱為(inomo' )。

### (3) 米糕(tinawbon)

主要糯米(pazay ho' ol)製作：小米(粟)(tata' )也可以，將蒸熟的糯(粟)米傾入木臼內，以木杵擊打成黏稠狀，切為小塊後食用，另外一種作法是把糯(粟)米放在木垂裡舂成粉末狀，加水捏成橢圓形，有一隻手掌那麼大，用芭蕉葉包起來蒸一蒸就完成了，米糕在賽夏族人的飲食生活上，具有重要的地位，有許多場合都需米糕，如祭祀需要用米糕、婚娶、回娘家需要米糕等。

### (4) 小米(粟)tata'

小米是早期台灣原住民的主食，賽夏族也不例外，在祭典中矮靈祭(paSta' ay)裡，都會出現紮成束的小米，甚至做成原住民食品小米酒、小米糕等。

小米適合種植於氣候溫暖乾燥，雨量適當的地方，耐旱且對土壤的適應性很廣，但仍以土質鬆軟且富含有機質或腐植質含量高的土壤最佳，台灣在海拔 1000 公尺以下的山地均適合栽種。由於小米比水稻耐旱，在許多沒有辦法用人工溝渠灌溉的山坡地和旱地，它就好像「大地之母」一樣的供給人們溫飽而且又耐儲存，

所以也有人稱它為「備荒的糧食」。

小米通常在農曆正月月圓時開始播種，生長期為六個月，七、八月收割後一束一束地捆綁起來，因此，每逢採收期就可以看到一穗穗紮捆的小米，暴曬於路旁或屋前屋後空地。但是由於鳥害嚴重，再加上經濟價值不高，目前種植小米的情景已不多見了。

#### (5) 玉米

玉米是族人常栽種食用的穀類作物，可在坡地或旱地於早春或秋兩季播種，整地後直接播入預先挖好的小穴，每穴2~3粒，播後稍加覆土，待成苗後行間拔，選留健壯苗1株，一般從播種到收穫約75~90天，栽培土質以表土深厚之肥沃壤土生育最佳，排水即日照需良好。食用甜玉米採收以七、八分熟，果穗尾端花絲變棕黑，穗粒呈金黃色時為宜，收穫後糖份易轉變為澱粉，若能在採收四小時內食用甜度最高，至於一般玉米可炒、煮、烤皆美味，營養上因含大量澱粉質，可當三餐主食。

#### (6) 其他

稍粘的粳稻稱nimayban，紅米稱pszay' oriyap。

## 2. 釀酒

酒、賽夏語泛稱為pinobae:aeh, 過去在祭典儀式，飲宴中扮演主要的角色，也是晚間工作結束，族人休閒聊天時年長者歌唱對話之

餘的助興之物，酒的種類因製作材料的不同，主要分為以下五種，茲分述如下：

(1) 燒酒(tinalek)

是漢人的燒酒，從漢人購買飲用。

(2) 糯米酒(pinoSa' kan)

這是目前普遍製作的酒，是一種甜中稍帶酸味的濁酒，其製法是先將浸泡軟化的糯米蒸熟，待蒸好的糯米散放在大竹箕上，再混入酵母，放二、三天之後移到中，灌入水使其浸泡醱酵，控制溫度，擱置七至十天就成為酒。至於酒菊的製作過去，據說有用Laya草，鋪在糯米飯上面，一星期左右待長初菇狀菌，將菌糅進糯米內就成酒，現今族人製酒用的酒，多向製商購買。

(3) 小米(粟)酒(pinotata)

以小米(粟)為材料，醱酵釀製的酒，由於小米(粟)的取行困難，現在已很少有人製作。

(4) 藜酒(pinailingang)

是以藜的果實加入稻米或上米(粟)釀造的酒，早期用小米(粟)，後來才改用稻米，有時亦兩種混合，這種酒很甜，釀造過程很快，大致上一天可以製成，其製法為，把米(小米)蒸熟放藜的果實，以火加熱，再冷去即可釀出；另外一種說法是說；將蒸熟的米(小

米)放入咀嚼過的藜葉做酵母所釀的酒，其色紅而味甘甜，放在火邊約半天就可做成，據說此酒喝過後十二小時才會醉。此種酒賽夏族古代釀得多，過去在重要祭典儀式中，如播種祭('ampita'za')、敵首祭(papsi'ala')一定要用藜酒(古野清人1953;346,衛惠林1965;24)，藜酒於祭儀的關係，除了釀製過程快速之外，可能與藜酒的來源傳說有關。據說賽夏族造酒的起源，是某位祖先在無意間看見猴子飲用凹石中腐爛的樹果果汁，而發現美味(佐山融吉1920;378)。而另一大家熟知的傳說則提到藜的果實，是一位祖先想盡辦法，由祖靈所居住的另一個世界取回來的。(陳春欽1966;163~5)現在因藜酒族人已不在釀製，婚喪喜慶、回娘家或各種祭儀中使用的酒幾乎皆被糯米酒(pinoSa'kan)或市售米酒所取代。

#### (5) 甜酒('ano'anay)

這是生糯米混合蒸熟的糯米飯所釀造，現在族人已沒有釀製。

### 3. 主要蔬菜類及其烹調法如下：

傳統的賽夏族食物，如以前述陸稻、水稻、糯米、小米(粟)外還有甘藷、山芋為主食，野菜為副食，族人自行種植的蔬、果有樹豆、薑、野萵苣、絲瓜、菜豆、紅豆、芥菜、竹筍、胡瓜等，山野菜芭蕉筍炒薑絲、山棕筍清湯、涼拌山蕨筍(三角註)等都

非常美味，如今族人會食用的美味佳餚就更多了，茲將各種食材介紹其生長習性，食用烹煮的方法等。

### (1) 甘藷(' aewpir)

甘藷俗稱地瓜，屬於澱粉質莖類，它所含的營養成分以澱粉為主，其次為蛋白質、維生素，而脂肪及礦物質含量較少，其中更含有這些年來備受重視的膳食纖維，不僅對人體健康之功能有很大的幫助，亦可預防文明病。它的熱量較米、麵食為低，也不易使人肥胖。至於甘藷的頂芽及嫩葉則是很好的綠色蔬菜，含有多量的乳白色汁液及葉綠素，常吃還可以促進血液循環，對於乳婦能增加泌乳量，至於老硬的甘藷葉及莖蔓，以生食或煮食供作豬隻飼料。

甘藷性喜高溫栽培容易，適應性強，四季都可以栽培，甘藷葉更是四季都可以吃得到，它抗病蟲害強，不必噴農藥，在颶風季節及缺乏蔬菜的時期，可以替代其他昂貴的青菜。甘藷的品種相當多，也各具特色，紅色葉補血，黃綠色葉清肝，目前族人喜歡拿它當家常菜，滾水中加一點油、鹽川燙後拌沙拉油、醬油、蒜泥，便十分可口。另外清炒地瓜葉，地瓜味噌湯，也都是美味的鄉佳餚。

甘藷是本族僅次於米的主食，早期是水煮或煨（把東西埋在火

裡燒爛)後食用。一般是要用的時候才從旱田挖取回來，但是有時也在屋內設竹架子，放在上面數日，亦可存。

## (2) 芋頭(rokol)

芋頭是賽夏族人僅次於米，甘藷的主食，祖先乃以山田開墾的方式，利用樹木的灰燼作肥料來種植這些作物，芋頭是一具耐熱、耐瘠濕、耐旱和耐肥等特性，土地的適應性上，一般耕地、水田、旱田、山地均可種植而具病蟲害少。其地下莖為食用部位，主莖稱母芋，可生出小莖多粒，稱為子芋，子芋可食用或繁殖，芋的葉梗稱芋柄，可以清炒或煮食，甚至紅燒方式烹調味道更芳香，芋柄原本基於丟了可惜才與芋頭一起煮來當菜吃，沒想到有意外的美味。芋頭富含大量的澱粉、糖類、蛋白質、礦物質和維生素含量也不少。尤其膳食纖維更為豐富，是促進消化的保健食品，芋柄亦可加上鹽淹漬後食用，風味頗佳。芋頭的料理方法很多，可以做湯，也可以煮甜，蒸、煮、烤、炸皆可，在野外直接燒烤的味道最原始，芋頭一般涼了後香味會變淡，因此不論你是如何烹調，都要趁熱吃喔！作者在國小就讀的時候，曾經為了想吃同學帶的烤芋頭，把有魚、肉的便當跟他交換午餐，被母親知道後被罵的經驗，你就知道那烤芋有多好吃了。

## (3) 豆類



## A. 樹豆

除了賽夏族人，樹豆是台灣原住民普賢遍栽種於住家附近或旱田的豆類作物，通常用種子播種繁殖，種植期為八月至隔年一月，約四個月後開花結莢，從下種到採收或熟豆莢約六個月，每年十二月至隔年三月為採收期，採收的處理方式有很多種，於葉片掉落，豆莢轉呈黃褐色時，自地面上一分尺處割取莖枝，曝曬陽光，讓豆莢乾燥後輕拍豆莢即可使種子脫離。成熟的豆莢採收後，剩下來約二公尺高的乾枯植株是最佳的薪材，是生火的重要燃料。樹豆可以料理成樹豆排骨或豬腳湯，先將樹豆洗淨泡水兩小時，接著洗淨排骨或豬腳用熱水川燙後，將樹豆、排骨或豬腳、薑放入鍋中用大火煮開再轉小火，燜煮兩小時後加鹽即可食用。這種吃法已算是漢化了，對族人來說，傳統的吃法就是直接煮湯或加點肥豬肉，樹豆會將肥豬肉的油吸光，吃起來沒有一點油膩感。樹豆富含澱粉及蛋白質，有清熱解毒、補中益氣、利尿消食、止血止痢之效。

## B. 鵲豆（肉豆）

鵲豆（肉豆）通常族人在屋前院後搭一個小棚架，任其蔓延，它的生長力極強，濃密枝葉佈滿棚架，又可當遮陰植物，家裡四周若有兩坪大小的空地就可以栽培，鵲豆有白鵲豆（開白色花）、

紅花黑仁鵲豆及四季紅鵲豆（開紫色花）等品種，栽培此豆的部落到處可見美麗的蝶形花，此豆全年均可播種育苗，採收季節在11月到翌年2月，它的抗病蟲害強，在幼嫩時採收是滿不錯的蔬菜。在烹調上有食用柔軟嫩莢及鮮豆仁兩種，也就是在豆莢未充分長大，纖維未老化之前採收，用手撕去莢兩端及腹背之筋絲，燴煮豬肉、雞肉或芋頭等，此料理相當美味可口。或者等到豆莢軟縮，種子充分肥大飽滿時採收鮮仁，用來炒肉丁、蝦仁、香菇、豆腐乾等，風味絕佳，對族人來說，它是大鍋菜裡的配角，最能享受它的原味。

#### C. 刀豆

刀豆一般依蔓的生長習性分為蔓性和矮性兩種，族人一般栽植於屋四周籬笆附近，利用籬笆爬蔓。刀豆的嫩莢，質地柔嫩，肉厚位鮮，除作鮮菜炒食外，常供醃製醬菜或泡菜食用，也可剝取成熟種子煮食或供作豆餡原料，但是種子有毒，須以鹽水或清水換煮數次，並剝去種皮方能食用。

#### D. 大豆（黃豆）

大豆堪稱為（植物肉）其蛋白質比肉類多2倍，比雞蛋多3倍，比牛奶高10倍，且價格低廉，人人吃得起，食用法有炒食、煮食、培育豆芽或加工製成豆乾、豆漿、沙拉油、味噌、醬油等加

食品，族人栽培的大豆都以煮或炒來食用。

#### E. 豌豆

豌豆相傳台灣由荷蘭人引入，所以稱之為「荷蘭豆」，是冬季蔬菜之一，族人栽培的豌豆以其嫩莢，嫩豆及嫩梢供鮮菜炒來食用。

#### F. 落花生

落花生是一種奇特的植物，地上開花授粉後，必須在黑暗的環境裡才能結實，因此子房柄會向地下伸長，如遇鬆土會在地下發育結莢，土太硬則因子房柄無法鑽入土中，就會乾枯而死亡，因此栽培土壤必須以疏鬆的砂質壤土為宜，族人過去栽種的落花生，以煮或炒食用。

### (4) 菜類

#### A、蘿蔔

蘿蔔俗稱「菜頭」，繁殖用播種法，秋至冬季 8~12 月播種，高冷地可在春季播種，因屬直根性，採用直播，種子有嫌光性，播種後必須覆土，以促進發芽，從播種到收穫約 45~50 天。蘿蔔全株均可食用，根部為主要食用部份，可生食、煮食、製脯乾、醃製醬菜，黃蘿蔔及蘿蔔糕、葉片可醃漬成可口小菜，營養豐富。烹調蘿蔔之前，需先削皮，才不會有苦味，蘿蔔湯滋

味平淡而清甜，能去除葷食油膩，另外肉和蘿蔔紅燒是大家常吃的美味佳餚。

#### B. 甘藍

甘藍俗稱高麗菜，喜好冷涼性氣候，一般分秋播栽培，即秋播，12月~翌年2月間收穫及冬播栽培，即冬播，3~5月採收，自定植至採收適期，約為50~80天。甘藍富含維他命，尤其是維他命C，一般可煮食、炒食、泡菜漢生食用，採收後由莖長出的側芽（含葉），亦可供炒食用。近年來有族人在高冷坡地栽種，收穫後運往平地市場出售或賣給到部落的遊客，已增加經濟收入。

#### C. 大芥菜

大芥菜，春節過年常吃的菜所以俗稱「長年菜」，它是喜好冷涼氣候的蔬菜，因此秋冬季栽種到翌年初春採收，此菜分芥菜和大心菜二類，芥菜利用葉或只用葉柄，大心菜只用其莖，葉亦可食用，但品質較差，通常加工作榨菜。芥菜除當新鮮蔬菜炒，者食外，大多以加工成鹹菜、福菜、梅乾菜及雪裡紅。

#### D. 小白菜

小白菜適應性相當廣泛，栽培容易，且生育期短，此菜性喜日照充足之處生長，在台灣全年都可栽種，只是夏季高溫生

長期短，秋冬季生長期長，族人通常在自家菜園或在坡地撒種栽種，食用時隨採隨意，一般清炒或烹煮麵，蛋花湯時加入小白菜就更好吃了。

#### E. 結球白菜

結球白菜又稱包心白菜或山東白菜，目前族人在秋冬栽培於菜園，栽植後 65~70 天即可採收，運至市場出售。結球白菜可炒食，吃火鍋常用的食材，也可以醃泡酸菜等。

#### F. 芹菜

芹菜是冷季蔬菜，夏季不適栽植，在來品種播種期在每年 8~3 月，幼苗 4~5 葉片時定植，約 30~50 天即可收穫，芹菜有些人怕它的特殊異味而不敢食用，其實芹菜營養價值極高，同時它有降低血壓、健腦、清腸和利便的作用。芹菜烹煮的方法常見的如和豆乾、肉絲、魷魚炒食的客家小炒，煮湯圓、魚丸湯或米粉時加上芹菜風味絕佳，近年來有人為了健康打芹菜汁飲用，據說可平衡血壓，對皮膚乾燥易生頭皮屑，易於疲勞的人有改善的功效，此菜族人一般在自家菜園栽植食用。

#### G. 竹筍 ( anhi' )

竹子地下莖生的幼嫩芽稱為筍 ( Bambooshoot ) 供食用。台灣的竹類依其生育型分為單軸型及連軸型兩大類，單軸型又稱

散生竹毛竹類，主要生長在溫帶如孟宗竹筍、桂竹筍、箭竹筍等。竹筍因其竹種的不同，產期、風味、特色也各異其趣，3月至5月生產的叫春筍，以孟宗竹、桂竹為主，6月至10月生產的叫夏秋筍，以麻竹、綠竹筍為主，冬天上市的稱冬筍，僅孟宗竹生產及北海岸地區生產的箭竹筍受歡迎。族人栽植的筍有桂竹筍，每年3月到5月發筍，產期受雨水之有無而影響，筍採收後直接到市場販賣，或經水煮後出售或製造筍乾，一般烹煮的方法為先將鮮筍水煮，放冷之後切細塊炒肉絲或煮筍湯也非常鮮美，麻竹筍產期3月~10月，肉質較粗、纖維多，除了販賣，製造筍乾及桶筍。綠竹筍盛產期7、8月，肉質細嫩甘甜，纖維少，口感佳，通常以鮮筍販賣，次級品製造筍乾及筍罐，此筍在暑熱的夏天水煮後放冰箱冷卻後沾料食用非常爽口。

#### H. 薑 (baboyoe' )

早期族人家家戶戶都會在家園周圍種些薑，方便取用當它是家常菜，台灣種菜的地區，大多在山區，只要日光充足，土壤肥沃，就適合生薑的種植，一般種薑期大都在農曆冬至後開始，翌年六、七月就可以採收，此時採收的生薑叫做「嫩薑」，外表薄，淡白色，質地脆，少纖維，一般都用來生食或加工成

醬薑、糖薑。而老薑纖維多、辣味強、耐貯藏多用來煮麻油雞、魚類或海鮮，可調味，去腥，增加食慾，老熟的薑母更是燉魚、薑母鴨的最好搭擋。總之，生薑能去腥，所以魚、肉類炒煮時加入生薑，吃起來甜美無腥味，一些蔬菜加少許生薑片炒食，也更加好吃夠勁！

#### I. 蔥

蔥是香辛蔬菜，是族人家不可或缺的蔬菜，通常多與肉或魚一起煮食，也有切細作香辛料的，目前台灣台灣種植的蔥有北蔥、四季蔥、大蔥（食用蔥白為主）三種，蔥繁殖以播種法為主，一般住家若有空地，可將蔥切去上半部莖葉，植於排水良好，日照充足的輕鬆土壤，蔥喜多肥分，若經常施用腐熟堆肥，生長自能旺盛。

#### J. 落蕎（薙頭）(' atatip)

從文獻記載得知，台灣的落蕎是原住民移民時由南洋傳來的，這顯示落蕎在台灣栽培的歷史相當久遠，只是栽培面積不大，通常在部落附近可看到少量的栽培。落蕎是一種極好的植物，鱗莖可生食，炒食、鹽漬、用途相當廣泛，葉也可以食用，它有治夜汗、氣喘等療效，在野外工作時，萬一被毒蟲螫傷了，可搗爛落蕎葉敷上去，腫毒會很快消退，它營養價值極高，但

因其特殊的辛味，一般人不太能接受生食，多半經鹽漬或醋漬後食用，事實上，將它拍碎，用蛋煎成露蕎或是跟魚一起煮湯滋味很鮮美。

#### K. 辣椒 (Silih)

辣椒是族人常用的調味料之一，在住家空地種二、三棵終年就有辣椒可食用，辣椒若想採收青椒，在果實充分長大而將轉紅時採收，可連續採收半年之久。辣椒除用於炒（煮）菜時調味之用，亦可製成蠟油、辣椒粉、辣椒醬隨時備用，自製辣椒醬的方法為，用五兩紅辣椒，洗淨切成細段，鍋內下半碗沙拉油，放入辣椒，大小爆炒 1~2 分鐘，再倒入半碗蔭鼓（豆鼓）少量鹽，再炒 1~2 分鐘連油撈取裝瓶，平時放入冰箱寧貯藏，用餐時食用。

#### L. 胡瓜（黃瓜）

胡瓜又稱為黃瓜或刺瓜，因瓜表著生刺狀突起，從外形及生態特性可區分為大胡瓜、小胡瓜，族人常在自家菜園中立竹支架栽培，是夏天主要蔬菜之一，可生食可熟食，大胡瓜一般以炒食或煮湯為主，也可以直接削皮、切片、沾調味料食用。小胡瓜除供醃漬加上醬菜外，也適合生食或炒食，在菜餚中應用極廣泛。這裡介紹一道極可口的涼拌菜不妨試試，小胡瓜先



洗淨後用刀切斷拍碎，再用食鹽搓揉1分鍾，放置浸漬10分鍾，倒去鹽水，配入糖、醬油、熟肉絲、薑絲等攪拌均勻，加入冰箱內冰涼即成，質脆鮮美，常吃不膩，若用大胡瓜則需削皮，切成薄片再調製，族人在夏天將小胡瓜洗淨沾鹽食用。

#### M. 苦瓜

「吃的苦中苦，方為人上人」，勸大家多嚐苦瓜「苦盡甘來」的滋味，為了種植苦瓜族人常在屋旁或菜園先用竹、木搭棚架，春天二、三月播種育苗，苦瓜性喜肥沃壤土，排水及日光照良好，成長期除了中耕除草、適量澆水，每月施肥乙次，腐熟堆肥及三要素化肥均佳，如此「苦中作樂」，四個月之後「苦盡甘來」，即可採食了。

#### N. 絲瓜

絲瓜俗稱菜瓜，也是夏季主要蔬菜之一，絲瓜枝葉濃茂，所以族人在屋旁夏季栽培可當蔭棚植物，觀賞、食果、遮蔭一舉三得。族人常在屋旁或菜園用竹、木搭棚架，12月1月於避寒溫暖處播種育苗，至春天天氣轉暖時三月底四月出即可定植，定植後用稻草設防風屏，並在株旁豎立支柱使其攀緣，枝蔓成長後誘引瓜蔓上棚架開花結果，若枝葉以繁旺，氮肥施用需比例減少，否則不利開雌花，性喜溫暖並有適度的雨量，土質宜選富含有機

質壤土，乾燥地宜多補給水分。絲瓜以採收嫩果供蔬菜用的，應在果實發育到固有大小，而且肉質和種皮未硬化前採收，族人常烹煮的方法為絲瓜煮生薑或絲瓜湯。絲瓜成熟果的纖維細緻，強韌，有光澤如海棉，可當菜瓜布使用，老株將蔓藤切斷，插入瓶口，可滴取絲瓜水是清熱或化妝天然聖品，飲喝能解熱、解毒、止咳化痰、健胃。

#### O. 南瓜

南瓜也是族人在家屋附近空地常栽種的蔬果，一般11~2月為播種最佳適期，將種子直接播種或成株後任由匍匐地面生長或搭棚架供攀緣，結果後需用稻草或舊報紙墊底，以防爛果。栽培土質以砂質壤土或壤土最佳，排水及日照需良好，成長期間氮肥施用過多反而容易落花落果。南瓜烹煮方式有烤南瓜、薑絲、小魚乾煮南瓜是傳統吃法，也有人和白米煮飯，據說糖尿病患者可當主食，具療效，另外，南瓜種子俗稱「白瓜子」，堪稱為攝食養生的神奇食物。

#### P. 蕃茄

蕃茄是營養果蔬，生食炒食比適宜，生食能預防高血壓，動脈硬化、腸胃病等，平常當水果食用有消暑、消熱的作用，族人近年來大量經濟栽培，尤其以不用農藥、化學肥料的有機栽培方

式種植，因此很受消費者歡迎，增加不少經濟收入。蕃茄性喜溫暖，需輪作，播種期春夏作 3、4 月間，秋冬作 8 月，幼苗本葉 5~7 枚再移植，幼苗定植後 20~30 天開花，果實自開花後經 20~40 天成熟。蕃茄食用的方法有飯後吃糖蕃茄或蕃茄汁，最常見的烹煮方式就是蕃茄炒蛋了。

#### Q. 甜椒

甜椒俗稱青椒，也是族人有機栽培，很受歡迎的蔬菜。一般春播種在初夏開始收穫，秋播種在翌年早春開始收穫，甜椒果實是以剛成熟長大仍保持青綠色時品質最佳，甜椒可當沙拉生食或烤肉時烤食，烹煮的方式最常見的就是甜椒炒牛肉了。

#### R. 茄子

茄子是族人在自家菜園常種的果菜，茄子性喜高溫，最忌連作，播種期在早春或初夏，成長時間搭矮竹架，扶持株身，防風吹襲倒伏，便利管理，結果後若管理得當，可連續採收 4~6 個月，果實充分肥大而幼嫩有彈性，萼片與果身邊界的白色部份緊接時，就是最佳品種。茄子作菜可煎、炒、熱燙、油炸，唯較少人用湯煮，果實含豐富的維他命 B1、B2、P，用鹽醃漬後，鐵、磷、鈉、鈣含量激增，是營養豐富的食物。

#### (5) 菇類

#### A. 香菇 (ka' niw)

香菇生產的方式分段木栽培及木屑塑膠包栽培，過去族人在颶風過後到山林中將可生香菇的倒木用刀敲打刺激菇菌生長，過不久就可以採收了，此種野香菇，菇體效小且薄，但味道香甜，生香菇直接炒食或煮香菇雞湯，是非常美味的菜食，目前大量栽培採木屑塑膠包或人工段木栽培，採收香菇已鮮菇、冷凍菇、乾治香菇加工處理，目前族人也有大量人工栽培出售者。

#### B. 木耳 (topon)

木耳族人早期採自野生，數量有限，品質參差不齊，近年來逐漸改用人工段木栽培，可省工省時，大量生產，降低生產成本，部份族人也採用此法栽種，採收的木耳先去除基部短柄，經洗滌後黑耳即可鮮銷，紅耳一般鋪於水泥地上曬乾，斤耳以乾燥機烘乾，一般黑耳及斤耳為內銷，紅耳則以外銷日本。

### (6) 野菜類

賽夏族人除了自行栽種穀物、蔬果之外，和台灣其他原住民一樣因居住在山區，所以對於生長在野外深山的天然野菜如何採食也有相當的瞭解，自然也成為族人平日的食物來源，茲將常見採集的野菜及烹調食用的情形，介紹如下：

#### A. 果類野菜

### (A) 朝天椒

朝天椒袖珍朱紅的小果實，末端尖尖，基部胖胖的，在賽夏族人居家四周的庭院或菜園裡，常看得到它的影子，是族人常食用的調味料，他們將小辣椒洗乾淨、瀝乾兩天後加鹽、酒、即可裝瓶儲存，一星期後就能食用，放的時間愈久，味道愈香。成熟的朝天椒，無論變紅、變黃、維生素A和C含量大為增高，一般人血液隨著上了年齡而愈為濃稠，因而引高血壓或膽固醇過高的現象，常吃辛辣的食物的人。血液會慢慢轉濁為清，當然，先決條件就是你的腸胃要受得了，如果常用朝天椒作調味品食用，有健胃驅風的作用。辣椒之所以會辣是因為它含有辣椒素，一般來說，在陰冷潮濕的地區辣椒較溫和，在高溫乾燥的地區，辣味較強。族人的野菜加辣椒嫩葉，這對視力不好的老人或胃寒者食用最適宜。

### (b) 羅氏鹽膚木

羅氏鹽膚木的嫩葉及果實部可食用，嫩葉常呈淡紅紫色，洗淨後以沸水燙熟，再撈起來加調味料，也可以炒蛋或肉絲。果實內含有鹹味的物資，可作為鹽的代用品，此木阿美族人將它作為染料植物，泰雅族則將它製成木琴，山野地區常可看到羅氏鹽膚木，據族人說，它是山區造林的優良樹種，有保持水土保持的作

用，森林火災或墾殖、水災破壞後的山坡地，首先出現的樹種之一就有羅氏鹽膚木，稱之為先驅植物，表示生育地在恢復中。在矮靈祭（pasta' ay）歌第九章恐懼' ekei 有和鹽膚木有關的土保持的歌詞：唱起山豬肉之韻（歌），難得機會相聚在一起，到河流會合的地點，用「鹽膚木」的樹架橋用交叉的方式接合，架橋結構要牢固才不會落水，與你互相珍重。

#### (C) 山胡椒 (mae' aew)

又稱木薑子，落葉小喬木，全株具有刺激性的薑辣香味，葉在開花後才長出，紙質披針形，幼嫩時時具有絹毛，老葉平滑，表面綠色，背面綠白色，族人常在湯裡或火鍋菜中加上胡椒的嫩葉，味道清香可口，另外嫩葉做成涼攔豆腐或煎蛋、煮湯，芳香四溢，可以當香料去除腥味，也是小滷牛肉及其他肉類的最佳配料，另外其種實族人做為鹽的代用品，族人將種實加上泉水就是夏季常喝的美味清湯了。

#### (D) 破布子 (paposi' )

破布子屬紫草科，多年生落葉小喬木，常野生於山麓或平地效野，每當炎夏時節，果實成熟呈淡黃至乳黃色，果內有乳白粘質液，含藏種子 1 顆，採摘時連枝條採下，然後泡在水中將果實 1 粒粒剝落，在以清水洗淨，放入鍋中以熱水煮熟透，待鍋水冷

卻撈起，再以醬油、細鹽、糖、味精及少量米酒調製的調味料中醃漬，儲存於玻璃瓶或瓷瓶時，約經 10 天左右即可取出食用醃漬過的破布子，在蒸煮魚、肉或蛋時加入，可增進其特殊的風味。

## B. 莖類野菜

### (A) 山棕

台灣各地野生山棕相當常見，長在海拔三百公尺以下的山區或山壁中的陰暗處，山棕莖的嫩芽心是一種可口的野菜，有點甜味，滋味鮮美，所以族人在野外即使簡單地水煮山棕心，也是可口佳餚。

### (B) 刺莧

刺莧的生長地就在山區荒地及路旁，終年都可以看到它長而下垂的花序。一般採摘野生的刺莧最好採密集生長，直立而不分枝者，因為比較好去皮，紅、白刺莧的嫩莖葉都可以吃，表皮剝除之後看起來都一樣，採嫩莖葉要再花蕾還沒長出之前，一般在春到秋季，初夏時節尤佳，從地表割下植株，採上十株左右即可炒上一大盤天然的野味了。刺莧是繁殖力很強的野菜，並不需要特別去栽種，烹調法有很多種，剝去老皮後的莖又脆又嫩、涼拌、清炒多爽口，另外有一道菜叫「刺莧小魚羹」，作法是先將刺莧洗淨歷乾水分，蒜頭切片，太白粉和水調勻，鍋子燒熱後，放少

許油先爆香蒜頭，再放入小魚、刺莧同炒，起鍋前淋上太白粉水勾芡。

### C. 葉類野菜

早春，豐富的水氣柔軟了草木的嫩芽葉、山莖、菜園邊，到處長著新綠的辛香野菜，龍葵、鵝兒腸、昭和草…輕輕採摘，簡單料理

#### (A) 台灣山蘇 (rawko' )

山蘇生長在低海拔山區，只要在陰涼潮濕的林間，很容易便能發現它高踞樹枝，其叢生的葉外型像鳥巢的窩，所以又名「鳥巢蕨」，是令人垂涎的野菜。族人早期視它為野菜經常採食，吃起來脆嫩可口，一般以煮食為主。山蘇的烹調方式很多樣如沙拉山蘇、山蘇牛肉沙茶、香魚山蘇等都是口味絕佳的菜餚。

#### (B) 龍葵 (sizop)

龍葵是山郊、荒地無論在艷陽照射空地或樹蔭下，都能生長，隨時都可採其嫩莖或幼苗，初夏更是莖肥葉嫩的時候，所以龍葵是族人隨手可得的野菜美食，另外其紫黑色的成熟果實，雖然甘甜，但不要食用過量，否則會引起瀉肚子或喉嚨不適，未成熟的果實吃了會中毒，千萬不可食用。龍葵的為理方法式通常是將嫩莖葉洗淨後川燙，取出後再以蒜頭、薑及醬油為佐料沾著吃，也



可以加肉絲一起炒或煮蛋花湯，族人常食用的方式是以嫩葉加上小魚乾及鹽作成菜湯，據說龍葵煮成清湯是不錯的解酒飲料呢？

### (C) 山萵苣

在賽夏族矮靈祭 (paSta' ay) 歌第四章箭竹 (boe:oe' ) 的歌詞中有一段說：「唱起桃樹之韻 (歌)，山萵苣不要採多，採多避免枯萎，枯萎則沒菜吃了…」。

可見族人很早就有採食山萵苣做為平常的菜食了！早春至夏季是採集山萵苣最好的時機，其他月份雖然也採得到，但品質可能差一點，山萵苣的可食部位是幼苗及嫩莖葉，但是直接炒食苦味較重，最好能用沸水川燙一下，撈起來後再煮或炒，一般直接炒肉絲或加點干貝或蝦米風味更佳，煮小魚乾湯皆爽口。在調理山萵苣時，掀鍋蓋的次數越多越苦，因此少掀鍋蓋是處理野菜的竅門。

### (D) 食茱萸 (烏不踏、刺蔥)

食茱萸是全株、幼枝、葉背均具有銳刺，莖密佈短瘤刺的落葉性喬木，屬芸香科，常野生於向陽坡或山徑走道旁，族人現在有人種在庭園或菜園旁以方便取用。它的葉片含有豐富芳香油，嫩葉是一道味美可口的野菜，採集嫩葉及幼芽時，要先剝葉片，將葉肉和葉脈撕開，才不致將利刺採下。料理的方式可酥炸，也可以切成碎片做涼拌豆腐，或煎蛋、煮湯，吃起來芳香四溢，吃

後齒留香，嫩芽常被拿來當作香料以去除腥味，是滷牛肉、羊肉或豬肉的最佳配料。食茱萸是種讓人留下深刻印象的野味，帶著濃濃的刺嗆味，有人一嚐就愛上它，然而也有人害怕其味道，敬謝不敏。

#### (E) 昭和草（山萵苣）

昭和草是似萵苣的野菜，在山野、田邊、荒地，一年四季都可以採集，以春、秋兩季的口感最佳，此草是日人領台時期，因適應環境能力好，繁殖力強，自日本引進台灣，以便戰時可做日本軍士官的蘇菜，當時適逢日本昭和時期，故名稱「昭和草」。昭和草的料理是先採集嫩莖、葉及幼苗加以洗淨，可以清草或加肉絲，甚至以涼拌的方式，其做法為先用蒜頭磨泥或細切成茸，與醬油、香油、薑末拌勻，滾水中加少許鹽，昭和草燙熟後迅速撈起放入水中，昭和草撈起去水分，與醬汁調勻即可食用，另外其葉莖和頭狀花蕊，沾上麵糊，用大火炒或油炸，是一道現代味的野菜。

#### (F) 咸豐草（鬼針草）

在荒郊、野地、山路旁隨地可看到開白色菊花的咸豐草草堆，如果結果成熟，經過草堆褲腳，沾滿了細小黑色的帶逆刺的瘦果時，這沾黏在衣服上的鬼針就是咸豐草的瘦果，故又名鬼針草，

人們無意間幫它將種子傳播到遙遠的地方，使它「草丁興旺」。

咸豐草的採集沒有季節的限制，但以春末初秋最佳，它可食的部位是較嫩的莖葉，先洗淨之後便可炒食、煮湯或燙熟後加調味料食用，較老的莖葉可燉排骨湯，也可煮開水喝，是夏季清涼的絕佳飲料。

### 三、狩獵及漁撈

#### (一) 狩獵

狩獵是賽夏族過去僅次於農耕的主要產業，但是由於本族遷移到目前的居住地（新竹縣五峰鄉、苗栗縣南庄、獅潭鄉）其東方被泰雅'tayal族侵佔了良好的獵場，西方則被漢人劃為境界，所以熊、鹿(wa'ae)、豹(:eklaw)等獸類幾乎不能獵獲，因此主要獵物包括山豬(waliSan)、羌(hook')、狐狸(botol)、猴(hosong)、穿山甲('ae:en)、山貓(melowtek)、兔子(hotok)、飛鼠(hapiS)、山羊(siri')、果子狸(botol)等小獸類，以及雉雞(ilaSan)、竹雞(kaehka:)、鳩(ba:oz)等鳥類。

本族狩獵除了取肉類食物的來源外，也是建立男子聲譽的主要標準。狩獵的方式有以部落中同姓男子成員為基礎組成隊伍，進行大規模的狩獵，也有個人性質的小形狩獵，設陷阱等。通常獵隊由七、八人組成，攜帶獵犬出獵。一般狩獵範圍為二天左右

來回的路程，較遠者可至大霸尖山、中央山脈，則需三至七天左右不等。主要獵物包括山豬、羌、狐狸、豹、鹿、穿山甲、果子狸、飛鼠等。

近程狩獵所獲之獵物，直接繫網或用網袋背回，遠程的獵物則在當地宰殺，將骨頭丟棄，肉燻乾後帶回。賽夏族過去對狩獵的重視，從其家門口及祖靈祭屋內都有獸骨架設置以祈獵獲豐收和展現功績的作法可以看出。至於獵場本族土地過去是同姓者共有，所以獵場各姓分開，然而各姓氏分別有獵場習慣，亦經常造成越界或偷獵，引起各姓間諸多紛爭，因此日本人領台時期，由於理蕃上的必要，將獵場改為各社的社民共同所有，廢除過去同姓共有的習慣，社民不拘何姓，可任意在自社領域內狩獵，而將狩獵團體也變成由一社社民，或是其中一部落的社民來組織。

目前族人仍有小規模狩獵的習慣，通常個人或二、三個同好一齊前往，獵物有山豬、兔子、果子狸、飛鼠、竹雞等，進行一至二天近程的狩獵。過去狩獵所用的武器有：山刀(malat)、弓(behyo)、標槍(hobak)、箭(papanae' )、弩弓(babadagol)、獵槍(inanas watos)、陷阱(basing)等。狩獵的用具，多數也是戰爭時使用的武器，茲介紹如下：

(1) 山刀(malat)：

傳統的賽夏族山刀型式，刀身細長而尖端微彎，刀鞘頭部呈向外闊張的四方形，周邊訂有鐵邊條以握住刀身不掉落，刀柄手把過去用藤帶纏繞，現在有的用鬆緊帶縛緊，有些刀柄中空，是為了便於插上木棒成為槍，早期沒有鋼(gashhais)，山刀以鐵(badonei)製成時，刀刃必需經常打磨。

(2) 弓(behoe)：

梓樹(silapa)彈性大，是製弓最好的材料，弓弦為麻線。

(3) 標槍(hobak)：

有人稱之為投槍或矛，可丟擲，以可刺殺，主要是獵山豬或打仗時使用。

(4) 箭(papanae' )：

意思說指會飛出去的東西，箭桿多以箭竹(maraw)和一種野生的綠竹(boe' oe)製成，約三尺長，箭頭分為多種類型，射不同的獵物用不同的箭。

(A) siwa:單叉，較大，較扁的箭頭，主要獵大型動物如山豬。

(B) hinosos：二叉或三叉的箭頭，主要獵打小動物或鳥或飛鼠。

(5) 弩弓(babadagol)：

一般稱十字弓和箭槍，早期的型式有以木或竹製的弩臂，弩臂前垂直放置一把單弓，由於加上弩臂的彈射程更遠，可達50~60

公尺左右的射距，其後由於為橡皮輸入，由橡皮帶取代原有的木工，因此又被稱為「橡皮槍」(唐美君 1958:52;chen1968:152)。

據研究，台灣原住民族中使用弩弓者僅有賽夏族和鄒族二族，而賽夏族使用的時間更長久、普遍。鹿野忠雄因賽夏族弩弓的使用，推測與華南和印度支那等大陸系統的關連性（鹿野忠雄/宋文薰 1955：191）。

(6) 獵槍 (inanas watos)：

都是與外界交換購買取得的，族人會以硫黃、木炭等材料自製簡單的火藥。

(7) 陷阱(basing)：

利用多種不同的陷阱裝置，捕捉不同類型的物，賽夏族人主要陷阱種類有：

A. 踏板圈套陷阱(siwahae)：用樹枝連接籐線，綁住木板製的踏

板圈套，動物踩住圈套即被拉住吊起，有時籐線繫綁的小樹枝還需再連到一顆大樹幹，以便作為後備支撐，主要抓山豬等較大型動物。

B. 伏箭陷阱(pinak behoe):是用籐線連接旁邊草叢中架設的箭，

動物橫越線時，觸動陷阱機關，箭由旁飛出以射獵動物，箭架射的高度隨獵物的大小調整。這種陷阱很厲害，不但可以

抓山豬，也在戰爭時獵殺敵人。

C. 石塊壓頂陷阱(La:engl):大石塊搭的陷阱，用木支架設撐高石塊，石塊下置甘藷，芋頭等食物做誘餌，動物食用時，觸及機關使石頭打下壓死動物，主要用來抓竹雞、松鼠、老鼠等。

D. 獵小鳥陷阱(talongna):以線連結小樹枝，以圈套住動物脖子，主要用來抓小鳥或山雞。除了相關的獵具之外，獵者出外狩獵時，還配戴麻繩編的網袋(kaway)或山羊、山羌皮製的背袋(hobos)，以隨身攜帶煙草、煙斗、打火石和鹽等。

#### (8) 獵犬

狩獵賽夏語稱(talboyo)，不帶獵犬，僅三、四人出獵時稱romoLok，攜帶獵犬且最少有七、八人以上同行時稱為'oemalop，咬住獸物的獵犬稱為minsala' koma:as，而射中獸物的人稱為manae'。

#### (二) 漁撈用具與方法

過去賽夏族領域內較大的溪流只有Klapai溪，其他的都是淺淺的小溪，所以溪裡生長的魚貝只有鯉(kaping)鯽鱖、香魚、龜、邑、蟹、蝦、鰻(Tala)等。這些都供族人漁撈食用。漁撈賽夏語稱為talba:la'，ba:la是溪流，捕魚方法和相關用具主要有以下幾種：

#### A. 毒籐毒魚法

將毒籐 tatoba' 之莖搗爛，泡於溪流，使魚類麻醉或昏死，再捕捉。毒魚行動是屬於部落性的集體活動，個人不能從事，一年最多進行兩次，多在四月春、夏季之交或十月，竭水期或魚類產卵前的農閒期間進行，毒獲的魚必須按人數平均分配，部落的頭目，年長者，或身體殘疾者可分得一些。

#### B. 筌捕魚法

在河流的二端以石塊，芋葉、芭蕉等做成河堰阻斷水流，堆石上掛置籐、竹編的魚筌 (kasako:o' ) 或魚籠 (kawbo' ) 來捕魚，少數也有利用麻繩編製的魚網 (tatarea' ) 網魚。

#### C. 刺魚

一般刺魚的漁槍稱為 (hosos)，頭部以鐵絲打磨成有三、四叉，捕鰻魚，則用長十餘公尺之叉 (kurakus) 為之。

#### D. 釣魚法

早期賽夏族沒有釣魚法，此法應該是傳自於漢人，釣魚的用具是以鐵絲磨製的鈎 (kapanaz)，繫上守麻線而成。(山內朔朗 1933：

71)

### 四、動物畜養

#### (一) 家畜畜養



賽夏族人僅飼養豬、狗及雞等。豬是白天放養，夜間趕入豬欄，狗是為了狩獵時使役而飼，有關本族人飼養的歷史，已經不可考，關於飼養的傳說，依據佐山融吉，犬西吉壽（生蕃傳說集），余萬居譯的書中有下列兩種傳說：古時候的狗，都住在山中，見到了人就撲過來，有一次，有幾個人帶著元宵入山給狗吃，趁著元宵黏住了牙齒，狗在掙扎之時，捉了兩隻小狗來養，這是養狗之始。

又載：古時社中有一洞穴，裡面住著很多狗，有兩個男人想捉小狗，可是，一靠近洞口，便有一只大狗奔了出來，咬死了其中一人。另一人爬上樹避難，等候可以下手的機會，約經五、六天，嫋嫋東風吹來，他見時機已到，從樹上下來，把隨身攜帶的麻吉扔進洞裡，趁小狗來咬住的時候捉住牠，快步捉回社裡。至於雞通常族人放養在住家附近，並不每天給一定的飼料，而是放養在山野讓牠們自找食物，所以形同野生，白天不容易捉到，若要捕捉時，通常是等夜間進入雞舍後捕捉，或白天用弓箭射死。

## （二）魚類飼養

賽夏族過去沒有養魚的習慣，台灣光復後由於政府農政單位的輔導，已有族人人工飼養草魚、鱒魚等魚類，對族人的經濟效益有幫助。

## （三）養蜂

賽夏族過去為了採取蜜蜂而養蜂的人很多，苗栗縣南庄鄉大東河

(今東河村、東河、大竹圍、鵝公髻)的族人，要飼養蜜蜂時，白天先找好野生的蜂窩連同蜂群一起放進袋子帶回家，並且在住家附近選擇沒有風、日照好及濕氣少的地方，以泥土、石頭、板門(有洞是蜜蜂的出入口)堆成小屋將採到蜂窩和蜂一起放進飼養，到秋冬季節，採蜂蜜時須在夜間打開小屋的門，留下一部分蜂窩，其餘切起後榨出蜂蜜直接食用。

## 五、 主要獵物的介紹及烹調保存方式

### (一) 獸類

#### 1. 台灣獼猴

台灣獼猴的前肢較後肢為短，各肢具有五趾，頭圓、臉扁、額裸出、顏面呈淡紫紅色或深或淡，隨個體之不同而有差異，其臉頰長有粗雜的長鬚，尾粗壯多毛，全身被厚而軟之毛，冬季呈棕灰色，夏季呈棕綠色，四肢較黑故有黑肢猿之稱，股間有顯著的紅棕色大斑，一般雌猴體型較雄猴為小，顏色亦較淡。營群居生活，通常二十隻左右為一群，群居於樹上，由一隻強壯的雄猴領導，定點活動會派出次候，擔任警戒，團體行動時，先派出斥候探路，然後由小猴及母猴先走，成熟雄猴墊後，有時會到地面行走，由這棵樹到另一棵樹或到溪邊喝水。屬雜食性，大部分以植物為主，棲息地以中低海拔分佈較多，在濃密原始闊葉樹林或岩石裸露地且近水源之處，

通常是白天活動，以黃昏或清晨為活動高峰，天氣惡劣時，喜棲於岩壁洞穴間。

## 2. 穿山甲( 'ae' en)

體細長，頭呈圓錐狀，吻尖端，口不長牙齒，舌頭為長蠕蟲狀，除鼻部復面及四肢內外側外，全身被有角質厚鱗，呈覆瓦狀排列。穿山甲個性怯懦，行動遲緩，步行時，頭微微向下，背部彎曲，尾部稍離地面，晝伏夜出，通常以洞穴蟄居，以蟻類或地面昆蟲為食，一般四至五月交配，十二月交配一月生產，胎數為一隻。穿山甲的棲息地以中低海拔分佈多，常在曾。遭干擾過的森林或開墾地附近支雜林木，原始闊葉林也有分佈，尤其愛好乾燥地區。

## 3. 飛鼠

台灣飛鼠種類有大赤鼯鼠，台灣小鼯鼠，白面鼯鼠，其中最常見是大赤鼯鼠，從海拔一百公尺至二千五百公尺處，均有其蹤跡，棲息以闊葉原始林為主，此鼠出生後一年便達成熟階段，可以繁殖下一代，十一月至一月及六月至七月為主要交配期。大赤鼯鼠為夜行性動物，日落後出巢，日出前回巢，活動高峰在晚上九點及清晨一至三點左右，其體色頭與軀幹均為濃綠色，在樹上活動時會發出特有的叫聲，以樹洞為主要棲息的場所。

## 4. 台灣野兔

台灣野兔大部分生長於五百公尺以下的低海拔地區，兔體色會隨著季節及環境改變，大體呈黃褐至灰黃色或黃白色並有不規則之黑色斑紋，其後肢較前肢長，善於跳躍，耳殼狹長，耳基為圓筒狀，有短尾。主要棲息於林間，野外草地及廢耕的農場，一般單獨行動，夜行性，長於黃昏或清晨出來覓食，尤其在月光明亮的夜晚，野兔活動性最強，以禾草、樹木嫩葉，農作物及竹筍為食。野兔常在草叢、岩石或樹下躲，生殖期為每年春、夏、秋三季，一年生產三至四次，每胎二至五仔，生產在草叢堆，不特別築巢。

#### 5. 白鼻心(果子狸)(botol)

白鼻心因頭部中央有一白色縱帶而得名，棲息地分布平地至一千公尺高山為夜行性動物，尤其在夏季雨後夜晚，常沿山溝或小溪邊蹠行而下覓捕食物，屬雜食性，食物包括水果，禾草及樹木嫩葉，有時挖掘地下昆蟲或其他無脊椎動物，壽命可達十三年之久。

#### 6. 石虎(山貓)(melowatek)

石虎又名山貓，外型與家貓極類似，唯體型較大，四肢較粗壯，耳背白斑是與家貓分辨的特徵之一，分佈於平地至一千五百公尺各種森林及森林邊緣之草地，為夜行性動物，單獨行動，白天棲於樹洞或岩石洞中，通常以蛙、蛇、昆蟲等為食，有時食果實，水中動物或潛入農家偷食家雞，其糞便中常可發現鼠毛，鳥毛和骨頭，石

虎是鼠類的天敵，對森林及農作物均有莫大的保護作用。

## 7. 台灣野豬(山豬)(waliSan)

山豬幼小時呈黃褐色，因混有黑毛，故有像爪類之不規則斑紋，成長後全身被黑色的剛毛，尤以頸背及腰部最長，遇敵或攻擊時豎起，其體型中等，體長七十至九十公分，它有特殊的下犬齒，形成發達的獠牙，但雌豬不明顯，眼小，尾纖細，末端有鬃毛，山豬為偶蹄目之非反芻類。山豬為夜行性動物，白天偶而出來活動，有鋪草休息的習性，屬雜食性，但大部以植物為食，包括嫩葉，植物塊根，漿果或農作物如甘藷，並常挖掘樹根或芒草根，留下一片挖掘痕跡，成年雄豬都單獨生活，繁殖期每年七月左右行群體生活。棲息地從平地至三千公尺。各種森林、草原、溪流、混生林地及山區廢耕果園附近，均可發現其掘地或排泄物。

## 8. 山羌(hoko' )

興奮時會發出一連串短促的犬吠聲，所以又叫吠鹿，體型小，叉角簡單無分枝，在角基前方有小隆起，雌性無角，但該處之毛較長。體色大體呈黃、灰、黑褐色、雌體色較暗，幼獸淡褐色，背部有灰白色斑點，其眼前腺相當發達，看起來像四個眼睛，故又名四目鹿。山羌為夜行性動物，喜於黎明或黃昏至水邊喝水，單獨行動，無群居習性，常把眼前腺的分泌物抹在樹上，作為識別領域標誌，

性羞怯不易接近，以樹木嫩芽及草本植物為食，棲息地分佈於平地至三千公尺海拔的各種生森林、竹林，但以闊葉林，灌叢或芒草叢較多。

#### 9. 水鹿(wa' ae)

體型大，頭與軀幹長一百七十公分，體呈赭黑，黃褐色，夜行性，於黃昏時出來活動，為草食性動物，以嫩禾草及樹葉為食，水鹿嗅覺敏銳，行動敏捷，不易接近。

#### 10. 長鬃山羊(siri)

長鬃山羊全身均為棕褐色，下額及喉部為黃色，無論雌雄均有一對洞角，喜夜間或清晨活動，白天躲在樹蔭下休息，平常都是單獨行動，性甚隱密，有強烈的領域行為，以嫩葉為主食，一般在灌叢植物不多之森林低層處，如鐵杉、冷杉林及箭竹草原，並常於崩塌地或碎石根發現其蹤跡。

### (二) 鳥類

#### 1. 鳩(ba:oz)

鳩屬鳩鴿科，頸短，飛行速度快，鳩類體型較為條長，尾巴也較長，台灣常見的鳩鳥，有斑頸鳩、翠翼鳩、紅鳩及金背鳩，大多見於海拔三百至九百公尺的山麓丘陵地帶，牠常單獨活躍於開曠的疏林地，也常到乾燥的農田裡的土地上漫行覓食，以啄食穀類和植

物的種子為主。

## 2. 竹雞(kaehka:)

體型圓胖粗短，全身大致褐色，性隱密，常成群於海拔三百至一千八百公尺間，乾燥濃密的草叢、灌木叢、竹林或林下濃密低層的叢林中，鑽行覓食，不時報發出急促而尖銳的鳴叫聲：「雞狗乖－雞狗乖」重覆在三，直到聲嘶力竭而止，夜間則棲息於樹上以確保安全，繁殖期為四至八月。

### (三) 魚類

#### 1. 在溪流可捕撈的魚類

##### (1) 粗首馬口鱮

屬稱溪哥，此魚食物為底藻類，植物的碎片及落水昆蟲，蜉蝣的幼蟲，因此平鵠魚可說是素食性的，是台灣溪釣中最受歡迎的，最常釣獲的即為此魚，族人則除了垂釣，還用刺魚、魚筌或毒藤毒魚法捕魚。

##### (2) 石賓

此魚主要食物為毛翅目的石蠶蛾幼蟲，此魚多棲息於急流中，牠同時也吃底藻，族人多以垂釣或刺魚的方式捕魚。

##### (3) 香魚

是洄游性魚類，秋冬之季，母魚到河下游產卵，卵孵化後再順

流到河海口區，以浮游動物及有機碎屑為食，當河、海間水溫相近的春、夏季時，溯河而上至河川中游據地而居，以矽藻及藍藻為食，此魚垂釣以春、夏兩季為盛期，其魚肉細嫩，具有特殊魚味，故俗稱香魚。

#### (4) 鮰魚

俗稱苦花，目前全省各地的溪流中，魚的幼魚數目極多，均為3至7公分的小魚，很難發現20公分以上的大魚，這是本省溪流生態不平衡所造成。

#### (5) 鯽魚

鯽魚是底生動物食性，偶爾也會捕食大型的動物性浮游生物，釣此魚最好用蚯蚓，才有可能釣到20公分以上的超大鯽魚，此魚在春天產卵，卵黏附於水草上，也可能黏在水鳥的腳上，這也是許多山間小池，生出鯽魚的原因。

#### (6) 鯉魚

俗名稱呆仔，體呈黃褐色或帶黑色調，野生種體較細長，民國五十年以前是主要淡水河流中的食用魚，但民國六十年間地位被福壽魚取代，因此早期此魚也是族人常在溪河可以捕獲的魚種之一。

#### (7) 鱧魚

鱧魚體側扁而延長，頭部巨大，成圓鉏狀，牠要水質清澈，



不缺氧的水域，但水流不能太強，在溪流中多半躲在潭區，小型的鯰魚多半捕食小蝦、水生昆蟲，但對死亡的魚屍也會吃，有腐食性的傾向，較大型的魚，會在水草茂盛之處，捕食蛙類，因此捕釣鯰魚可用青蛙或蚯蚓為餌。

#### (8) 鱸鰻

鱸鰻體色常有深淺及花色的不同，但一般而言顏色均深，而且有不規則的雲紋斑。族人捕捉鱸鰻的方法有兩種，一是潛水至水潭在洞中刺捕的方法，另一方式是溪魚為餌用自製的魚釣，在傍晚時到溪河，將鉤住魚餌的竹製釣竿，選擇可能會棲息鱸鰻的溪潭放置垂釣，魚餌的位置要離河五、六十公分處，當鱸鰻食用魚餌用力往下拉時，就會鉤住牠了，通常是清晨去查看有否鉤到，如果發現鱸鰻頭部有他人的釣鉤(因鱸鰻力量很大，有時被釣到但會掙脫)，按族人的習慣必須把鱸鰻的前半部送給釣鉤的主人，這是非常有趣的習俗。在溪河可以捕撈除了上述幾種之外，還有龜(rakolo' )、鱉、蟹(ka:ang)及蝦(loeson)等，有魚獲時族人通常會分配給同番社的族人食用，不會獨享，族人通常會生吃或烤為主的方式食用。

## 2. 養殖魚類

近年來族人除了捕捉溪河中自然生長的魚貝類，因受到政府農政有關單位的輔導也開始有人工養殖一些魚類，茲介紹如下：

### (1)草魚

草魚體色一致，黃褐色，背暗腹白，養草魚只需花功夫割草，不費其他飼料，草魚最嗜食五節芒的嫩葉，此草昔日是水牛的主食，山中隨處可見，草魚多吃嫩草，長得肉厚多油脂，如能驅舟行於水面上，則魚多運動可使肉味更結實鮮美。

### (2)鯉魚

體呈黃褐色或帶黑色調，野生種體較細長，養殖改良種體較肥短。目前養殖是採小型池的集約養殖，因為1公斤的母魚，產卵數最少4萬粒，在八成孵化，就有3萬尾魚苗，一個大池塘只要有數條母魚產卵，全池的幼魚、成魚因競食飼料，即使投入再多的餌也無濟於事，小型池則可控制養魚的數量，而且幼魚、成魚分池飼養才能成功的養殖條條肥大鮮美的鯉魚。

### (3)虹鱒

體呈紡錘狀而側扁，圓鱗細小，頭部裸出無鱗，目前在高海拔山區均有養殖，並且自行催打賀爾蒙使其產卵，因多年來自行保留魚種，採苗的長期循環下，已經完全失去野性，變成專供飼養的魚種。

## (四) 鳥獸、魚的烹調及加工

### 1. 煮食法

此法是族人常見的食用方式，首先將獸肉或魚清洗切塊，放入鍋中加水煮熟，再加薑片，少許鹽，就是鮮美可口的魚肉湯了。

## 2. 烤食法

首先將獸肉、魚清洗，用竹籤插入肉或魚，抹上適量的鹽，插放在火碳旁慢慢烤熟後食用。

## 3. 飯漬或鹽漬的魚或獸肉

前述狩獵或捕撈的魚及養殖的家畜，魚類除了做日常佳餚之外，過去族人為了保存食物，用蒸煮熟的米飯醃釀肉或魚類，賽夏語稱之為' inomaS 或稱 pa' osa' ka pazay，其作法是先煮好飯，然後趁著還未冷卻時加入鹽攪拌，待冷卻鑽在甕中一層獸肉或魚肉，層層相夾，米飯在甕中放置發酵，產生如醋一般的汁液，將肉、魚醃釀出味，骨頭也腐化酥軟，如此一個月後即可食用，據說可以保存一年不腐壞，這種傳統食物，目前雖然已有冰箱保存食物，仍有族人經常製作食用。另外用鹽醃肉類的叫做 pa' osa' katimo'，其作法是先將獸肉切成大小約六、七公分至一寸平方，厚度二、三分的形狀，先把鹽灑在甕裡，上面放肉片再灑鹽，然後上面再放肉片，如此依序層疊，最後以芭蕉葉蓋在上面，用石頭壓住，依此法經過十天後即可取出食用，據說可以保存二十天之久。

## (五) 鹽及其他調味料

賽夏族人和其他原住民一樣，鹽是蔬菜及肉類不可缺少的調味料，薑和蜜蜂(boya' )也是調味的必需品。目前以漢化後，醬油、醋、麻油、山葵、胡椒粉、番茄醬、桔醬等調味料也以普遍食用了。

#### (六) 飲用水及火

賽夏族人過去的飲用水是在住家附近作水池或架竹管引水，火以往是用燧石生火，後來用火柴，古時候使用叫做 sail' 或 sayLi(落葉樹，其似構樹，結豆大般的紅果)的樹根為火繩，和枝木摩擦生火，這種生火方式要花費一日許的時間，後來自從獲得燧石之後，就改成打石起火，後因鐵片的輸入，多以打火石和鐵片摩擦起火(佐山融吉，1920：378)。

賽夏族人使用的引火媒介主要是芭蕉雄蕊纖維曬乾製成，因為傳說中說：「芭蕉 halis 是雷神的化身」，因此最容易起火(佐山融吉，1925：385，尹建中 1995：284)，點火的火把(kapahiyo' )，係將多條曬乾的竹篾心綁在一起而成，不需沾油即可點燃，點燃後正在使用的火把賽夏語稱之為 pimhiyo' 。目前族人都以自來水或引山泉水飲洗使用，家庭烹煮食物多用瓦斯或電鍋、電磁爐甚至烤箱，但是偶而使用薪材煮食或取暖之用。

#### (七) 果樹栽培

賽夏族人早期將桃、李、柚、柑橘、柿等果樹種在住屋附近，

以方便採食，但是目前已有幾種經濟栽培的果樹，大量生產出售，以增加收入，茲將主要的介紹如下：

### 1. 桃

桃是落葉灌木或小雀喬木，株高 2~5 公尺，冬季落葉，春季開花，族人目前栽種的品種是六月桃(也是稱五月桃)，一般可栽培於台灣中北部海拔 800 公尺以下低海拔山坡地或平地，此桃清甜脆爽，口感頗佳，是初夏盛產的水果之一。

### 2. 李

李由於生長適應性強，目前以成為台灣春、夏季的經濟水果，每年三月早熟的杏菜李，每斤價格達百元以上，李樹株高 2~3 公尺，性喜溫暖或冷涼，北部海拔 800~1700 公尺的山區栽培，李子可供生食，鹽漬、糖漬、製蜜餞、果醬或醃製李子酒。

### 3. 梅

梅是長壽植物，樹齡可達數十年，株高 3~8 公尺，梅樹性喜冷涼至溫暖，台灣在海拔 200~1200 公尺之山坡地均適合栽培，梅樹愈冷愈開花，因此古人以松、竹、梅稱為「歲寒三友」，它的產期很短，一般在清明節前後 40 天就結束，梅可加工製成梅汁、梅醬、蜜餞或醃製梅酒，並可炒食各種肉類、海鮮類、燉肉及煮苦瓜湯等。

### 4. 甜柿

由日本引進栽培成功的甜柿，如富有、次郎等，甜脆多汁，頗受大家歡迎，一般族人種植在高海拔 800 公尺山區，柿樹株高可達 10 公尺，每年自 10 月底至 12 月為產期，甜柿貯存在 0°C 下約 100 天，一般甜柿為生食，目前以成為台灣秋季的重要鮮果之一。

#### (八) 飲食用具

賽夏族傳統的食物，食物加工至食物盛裝器具範圍極廣，過去常見的包括：

1. 加工食物的桿白、桿('aeSo') 主要以烏心石木製成 loehong)，主要用檫木或朱樟製作，賽夏族傳統的形式為細腰式，現代使用者多為泰雅式的白。
2. 烹煮食物的器具主要有飯鍋(Sampele)，菜鍋(balayan)、蒸桶(waehae：an)。
3. 盛裝食物，過去常用竹籐編器，以及以麻竹截段製程的食物盛筒(papa'et)製作生醃豬肉(魚)'inomaS 時也使用此容器，此外還有木柄藤編的漏杓(tata：oes)、瓢葫杓、竹和木匙等的使用。
4. 酒器，則以竹筒為盛筒，使用的酒杯，依功用分為數種：
  - (1)通常飲用的竹筒杯稱 talobong，為平口之酒杯，以桂竹擷取小段製成。
  - (2)兩人共飲使用的竹筒稱 rae：seb，為斜口之酒杯，以便酒流

向二人嘴中。

(3)獻祭祖靈的酒杯類似竹筒杯 talobong，杯底兩端削尖斜，以便於將酒杯插在地上供祖先慢慢享用。目前賽夏族使用的飲食用具，家常用的都已漢化，但是在重要的祭儀、喜慶等還是有使用桿白、蒸桶、竹籐編器、竹筒杯等傳統的器具。

## 參、實證調查期程及區位

一、調查時間：104年4月1日至104年9月30日止計6個月。

二、調查區域：北賽夏群大隘部落。

## 肆、調查成果與內容

### 一、植物類：

#### (一) 紅鳳菜

族名：Kaymaymak'

科名：菊科(Compositae)三七草屬(Gynura)

學名：Gynura bicolor (Willd.) DC.

原產地：熱帶非洲、馬來半島、印度、琉球等地

用途：

1、食用：蔬菜。

2、藥用：全草活血、止血、消腫解毒。

3、紅鳳菜為賽夏族蔬菜之一，族人房舍庭院均普遍有栽植，

據稱係治百病之重要食材。

傳統食用法：

1、hangra:en noka (麻油)

2、aSkān ka baboyoe (用麻油加生薑一起炒)

3、kaymaymak' taleken noka ralom' izi' potimo' ra'



o:on ka kaSnaw pakayzaeh ka kak ' ayaeh kak biSbiS

(紅菜用水煮，不加鹽巴，喝它的湯，可以治百病和疼痛)。



## (二) 龍葵

族名：sizop'

科名：茄科(Solanaceae)、茄屬(Solanum)

學名：Solanum nigrum Linn.

原產地：東亞西亞熱帶至溫帶地區，台灣全島、蘭嶼、綠島、

小琉球、金門、馬祖均有分布。

用 途：

1、園藝觀賞：綠化美化植物。

2、食用：龍葵的幼苗、嫩葉是一道可口的野菜，入口味道微苦而後

甘，可以汆燙、炒食、煮湯，也可以煮粥。黑熟的果實可食用，

滋味略酸甜可口。

3、藥用：清熱解毒消腫散結，利尿。

4、龍葵係賽夏族過去普遍食用之植物，過去從事農耕狩獵之生產，

該植物為解除平日務農勞力付出後，以增進體力之補給品，也是原住民因酗酒之解酒良方。該植物生長力強，隨處可見，無須刻意栽植。

傳統食用法：

1、ka sas' oel noka sizop' taleken poS nawen sitimae' ka pazay, boway ma' kayzaeh si' alen noka korkoring o pak kayzaeh ka' ina bosoek' ir' ira:i' an karamo' pak' iyazaw ka basang (龍葵的嫩葉煮湯配飯，果子小朋友可以吃，喝湯宿醉功能其佳，降血壓及吃涼)。



### (三) 山萵苣(鵝仔草)

族名：batiw

科名：菊科 ( Compositae )刺果菊屬(Pterocypsela )

學名：Pterocypsela indica (L.) C. Shih

原產地：廣泛分佈於歐、亞大陸的溫帶及亞熱帶地區。

用途：

1、食用：用開水燙過後，就是一道好蔬菜。亦可當雞、鴨、鵝的飼

料。山萵苣是台灣著名的野菜，其幼苗及嫩莖葉可食，以沸水氽燙去其苦味，再行炒食、煮湯皆十分可口，可作一般蔬菜食用。此外，山萵苣也是鴨、鵝的最佳飼料，因此又被稱為鵝仔草或山鵝菜。幼苗及嫩莖葉可煮或炒食用。

2、藥用：外用治皮膚炎。

3、昔日普遍栽植於菜園及房舍周遭崎零地。日本據台後推廣水稻田耕作，族人利用狹小及有限耕地種植水稻，由於無農藥肥料可資應用，於是圈養鵝鴨，除可供肉食來源外，主要功能就是驅除病蟲害及增進地力養分之提供（排泄物）。因此，普遍栽植鵝仔草，對於當時先人之農耕方式融入現實環境形成的生活規則，如套用今日生態知識，就是所謂生態農法及友善環境之生態觀念。

傳統食用法：

1、pilsa:il ka batiw, noka tatini' ' askanen sowiti'  
ka ' aeboe' kayzaeh pakhororayen, So: kasi' aelen ila ma'  
tawson potimo' onoropa:enka ' ima minaehoekralom, iSa:  
kayzaeh ila sitimae' okayzaeh wawala ka' ima' ibabaw ramo' o

（老人家食前先煮開水，再將山萵苣洗淨，再氽燙會加少許草木灰，使其軟化，要食用將其撈出以乾淨地冷開水加碘食鹽攪勻即可食用，血壓稍高之人可以降血壓）。

2、hini batiw ka si' alen noka ma ' iyaeh tata:a' bibi:  
tababan ma' kayzaeh Somi' ael (穿燙時加鹽，以前老人家會加一些火灰，菜保持原色，菜變軟好吃，可降低血壓，除了人，兩支腳的動物都可以吃 )。



#### (四) 包籐矢竹

族名：boe:oe'

科名：禾本科(Poaceae)青籐竹屬(Arundinaria)

學名：Arundinaria usawai Hayata.

原產地：臺灣特有種

用途：

##### 1、民生用途：

1.1 莖稈作箭桿用：其桿纖細，堅韌適中，曾被拿來當作箭桿的材料，所以又叫箭竹。

1.2 莖稈可以拿來當建材、狩獵器具。

1.3 食用：筍味美，可供食用。

2、蝴蝶食草：是雌褐蔭蝶的幼蟲食草。

3、具有水土保持功能：在原生地，火災後能快速重生，根系旺盛，具攔截雨水、水土保持、涵養水源等功能。

4、包籐矢竹俗稱箭竹，生長於較貧瘠岩石之處，量少成為族人之美食。其竹桿為過去狩獵之木槍之箭材料；其筍為佳餚美食。該食材亦為阿美族主要食材，並深愛有加。目前花東地區阿美族人採集約經營生產。

傳統食用法：

1、kayzaeh posnawen tawson ka bori' potimo' on si' aelen ila kasnaw pak' iyazaw ka basing (箭竹筍煮熟，撈起加些鹽巴可食用，湯水放涼，亦對身體健康)。

2、somahoe' ka kahoy rikrika: ila ka' aeboe' boe:oe' sikon sabok ray' aboe' ' izo' mari' in ka' orititin, ' aSkanen sowiti ka timo' si' alen ila kayzaeh a tomal (燒木材。等火灰熱烈時，將箭竹筍放入火灰悶熱，撈起，撥開皮，加鹽可食用)。



(五) 五節芒

族名：' oesoe'

科名：禾本科(Gramineae)芒屬(Miscanthus)

學名：Miscanthus floridulus (Labill.) Warb. ex K. Schum. & Lauterb.

原產地：遠東至波里尼西亞、台灣、華南地區、泛亞洲東南部

熱帶至亞熱帶地方。

用途：

1、食用：抽出花軸取用其細嫩的部分可炒食，或挖掘

其嫩筍亦可炒食。

2、日常用途：綁成掃把、編成防風牆、編成茅草屋。屏東地區原住

民，割取作為牆垣以擋風遮蔭，平埔族或漢人常作為飼養水牛的

牧草。果穗可供花材，庭植為防風定砂植物。早期將五節芒晒乾

綑綁好之後，可鋪在屋頂上，用作遮雨；使用一段時間之

後五節芒若腐爛了，可直接一層層鋪蓋新的五節芒於其上。

3、觀賞、工業用。

4、該植物係本族矮靈祭時常用之植物，與賽夏族文化祭儀最密不可

分之植物。每逢祭儀到來家家戶戶均 前往山區折取放置房內

各角落(客廳、廚房、衛浴等)及矮靈祭期間綁在手臂及頭緣上，

以驅除惡靈保佑平安之意。

傳統食用法：

- 1、 SaS' oel noka ' oesoe' ' olahen mari ' in ka ' ima  
hoeroeray hangra:en ki timo' aSkan' en ka ' ael' aelaw,  
kakhayza' an kayzaeh a tomalan sitimae' noka SaySiyat yo  
Kayzaeh konta' en(將芒草皮撥開，把軟的嫩心和鹽巴一起炒，  
可以加些小魚干，是豐盛的佳餚，嫩心亦可生吃)。



#### (六) 蕨

族名：baeh' ko'

科名：碗蕨科(Dennstaedtiaceae)蕨屬(Pteridium)

學名：Pteridium aquilinum (L.) Kuhn var. latiusculum (Desv.)

原產地：中國大陸、韓國、日本、琉球、小笠原群島、美國及歐洲。

用途：

- 1、園藝造景植栽：植株造型清新，可作園藝添景用。
- 2、藥用：
3. 蕨類植物向有造景綠化之功能，一般市面上所食用之蕨類大都屬小型之葉類，少有如圖面上大型之蕨類為食用材料，baeh' ko' 為

本族特有食用之野菜，北賽夏族部落周遭均為泰雅族同胞，雖生活區域相同， baehko' 亦非其慣用之食材。

傳統食用法：

1、baehko' sem' el ray kam rawko' an ray haba:an SayboSi:

o' aehae' ' ilaS' kama sem' el (蕨類大都生長在山谷裡，大多數在夏季七、八月長出)。

2、taleken noka ralom potimo' on' aS' aeSay ila pak'

iyazaw' en' okay si' aeli ka' ima rikrika: pak' iyazaw ka basang (蕨類以用水煮，加鹽，煮熟後放涼，吃起來較順口，熱食較澀，降火氣)。



(七) 樹豆

族名：Senget'

科名：豆科(Leguminosea)木豆屬(Cajanus)



學名： *Cajanus cajan*(L.)Mills.

原產地：泛熱帶地區樹豆。

用途：

1、食用：炒熟食用或燉排骨。

2、綠肥：枝葉繁盛，可作綠肥用。

3、藥用：清熱解毒，利水消腫。

4. 樹豆屬旱作物，多數台灣原住民均視為其主要食材，樹豆象徵原住民生活清苦，勤奮農耕之意象，一年生採收，量產稀少，無需過度照料即能生產，然需視氣候決定產量多寡。

傳統食用法：

1、boway noka Senget kayzaeh taleken ki tataekay noka

baboy ' ima soba:oe h boe' oel, (kiri) (樹豆子可以跟豬腳、大排骨一起煮湯，加些生薑，味道極佳)。

2、hames noka Senget kayzaeh taleken kil boe' oel noka

tata:a' ra' oe:oen ka kasnaw pakayzaeh ka hikor (樹豆根配大骨、雞肉一起煮熟，喝它的湯對治腰痛非常有效)。

3、boway noka Senget kayzaeh poSaken pa pinoba:aeh' en,

sik kaliyaeh noka basang (樹豆子可以泡酒，對身體有益)。



### (八) 番石榴

族名：lapowar

科名：桃金娘科(Myrtaceae)番石榴屬(Psidium)

學名：*Psidium guajava* Linn.

原產地：原產熱帶美洲，全世界熱帶及亞熱帶均有分佈。

用途：

- 1、食用：果實是很好的食用水果，是民間庭院常見的果樹。
- 2、藥用：收斂止瀉，止血，驅蟲。治痢疾。
3. 傳說番石榴葉子可至肚子疼痛，賽夏族4.50歲以上大概均有經驗，由於山地醫學及交通不發達，小孩如肚子疼痛，父母常以土法煉鋼式的，展現其對肚子疼痛治癒之信心，要求小孩嚼碎番石榴葉片後吞下。奇妙的是，十次疼痛十次均能痊癒。

傳統食用法：

1、So: biSbiS ka tiyal boezos mari ka sas' oel noka

lapowar paS' i' isin ra' oe: kil ralom sipa' onhael

roma' oe:honhaha:i' kayzaeh ka tiyal (如果人肚子疼痛，拉肚子，把巴樂嫩葉用嘴巴嚼碎後，吞下去配開水，沒多久肚子就會前痊癒)。

2、So: ' aS' aSay ila ka boway mari' in si' alen haw ' izo' pipis ' izi ' san' akoy ' aewhay semese' ez (巴樂果子熟了，可以吃。果子裡面的子，少吃，會消化不良)。

3、hames noka lapowar ' izi' si' ael sik ' aewhay noka kamanra:an (芭樂樹根不能吃，對男人有不良效果，性慾有差)。



### (九) 烏毛蕨

族名：tazoe'

科名：烏毛蕨科(Blechnaceae)烏毛蕨屬(Blechnum)

學名：*Blechnum orientale* L.

原產地：中國大陸南部及西南部，熱帶亞洲、澳洲、中南半島及太平洋群島、台灣。

用途：

1、園藝造景植栽：植株造型清新，大型葉面翠綠斜上舉。

2、藥用：清熱解毒，殺蟲，止血。

傳統食用法：

1、ma' iyaeh So: basang hayza ka ' alohoeh mariyae'

sobae:oeh ma:nani' ila hayza ka ta' oeloeh ya

ngangilah ila mari ka tazoe' to' to' on So:

horoeray ila zomingas ila mari' in sipori

ay ' alohoeh ' okik honahnge: ma' kayzaeh ila (人的身體

如果長膿包(' alohoeh)，紅腫大流膿，把蛇樹芯(tazoe' )絞碎，

軟軟黏黏時貼在膿包頭上. 沒多久就會好轉)



(十) 山蘇花

族名：rawko'

科名：鐵角蕨科(Aspleniaceae)鐵角蕨屬(Asplenium)

學名：*Asplenium nidus* L.

原產地：日本、韓國、台灣。

用途：

1、盆栽、寄植觀賞等。原住民取其芽搗碎敷創傷，而且捲曲嫩葉可

炒、煮食，亦可以煮稀飯和做泡菜。

2、藥用：強筋壯骨，活血祛瘀。治淋病，跌打損傷，骨折，頭痛，

陽萎。

傳統食用法：

1、Katnoe' noka rawko' kayzaeh haengra:en kil ' ael'

aelaew,' ima ' ae' ae:iw ' inomaS por' oe, tiwsi,

posnawen sitimae' ka pazay kasnaw pak wawala' ka ramoe'

(山蘇大多以快炒，加小魚乾，福菜加豆豉為主或是煮湯，清湯

可以降血壓)。



二、動物類：

(一) 拉氏清溪蟹(紅蟹)

族名：Ka:ang

分類：軟甲綱；十足目；溪蟹科；清溪蟹屬 (Candidiopotamon)

學名：*Candidiopotamon rathbunae* De Man, 1914

原產地：台灣特有種，分布於全台灣本島海拔 1500 公尺以下的溪流

中，是台灣分布範圍最廣的淡水蟹，喜棲息於水質清澈的溪流石縫中。紅蟹過往在部落溪間為常見之蟹類，也是族人按季獵捕之食材，由於近年生態變遷，環境污染嚴重，目前在部落溪間以鮮少看到其優游生存了。

傳統食用法：

1、hini ngangilahan ka:ang kayzaeh nasiya honay bala'  
lolongan kakhayza' an ' akoy ka :a:or kasi' aelen  
kama mabhae' kayzaeh a tomal pa: tatima' en (紅蟹大多棲息生活在河床與小溪流)。

2、Sa' oewaz kakhayza' an ' okik ' akoy ka tatimae'  
So: hiya' makakreng talolong ma' hayza ka:ang  
kasi' aelen(以前賽夏族人，常常以夜間持火把到溪邊用手抓螃蟹，維持生計)。

3、Ka:ang kayzaeh hangra:en kil taleken noka ralom o ' asasay  
ila potimo' on sowiti' o kayzaeh ila si' aelen (紅蟹都以快炒或是燙過來烹調)。

(二) 鱸鰻(花鰻鱺)

族名：tola'

分類：輻鰭魚綱；鰻鱺目；鰻鱺科；鰻鱺屬

學名：*Anguilla marmorata*

原產地：分布於印度-太平洋區，西起東非、馬達加斯加島，東至法屬玻里尼西亞，北起日本，南至南太平洋，各類型的島嶼與大陸的河川溪流等淡水域皆有其分布。臺灣之河川皆有分布，以東部較多。

傳統食用法：

- 1、Kakhayza' an noka tatini' ka koSa' en' ima Sapang kayzaeh sitimae' noka tatini' ma' tola' (早期賽夏族長輩視為鱸鰻是最上等的菜餚，分享族人及親朋好友)
- 2、Kayzaeh Pilisnawen potimo' kil baboyoe' ki pinobae: aeh (以煮湯為主，加鹽巴、生薑、及酒來烹調)
- 3、Si konrika: en noka kaklang pak kayzaeh ka basang (用中藥燉，可以養身補氣)



(三) 粗首馬口鱧

族語：ro:oe'

分類：輻鰭魚綱；鯉形目；鯉科；鱧屬

學名：*Opsariichthys pachycephalus*

原產地：臺灣的特有種，原產於除花東兩地外之河川及溪流中

分佈：近來因被放流而普遍分布於花東各大河中。含台灣北

部、中部、南部、恆春半島、東部

經濟作用：為臺灣河川最主要的溪釣種類之一。食用魚，油炸或

紅燒。相傳矮人族最喜歡食用之魚類之一。



(四) 粗糙沼蝦(淡水長臂大蝦)

族語：' oesoen

分類：軟甲綱；十足目；長臂蝦科；沼蝦屬

學名：*Macrobrachium asperulum* Von Martens, 1868

原產地：粗糙沼蝦分佈主要在東亞地區，最北由西伯利亞東南端開始，

一直向南延伸到中國的東南部，台灣全島皆有分布。

傳統食用法：

1、So: paSta' ay ila ka kamo' alay noka SaySiyat

minSala' rima' ay ba:ala' ti' oeson kil ro:oe' ka



patimae' hi baki' aro ki koko' ta' ay (如果矮靈祭到了，  
賽夏族年輕人會到河邊或小溪流捉紅貓跟蝦，要奉獻給矮人，這  
個傳統不會改變)。

2、Kayzaeh pilisnawan potimo' on kil baboyoe' So: ' am pak  
kayzaeh Sazehken ma' ropa:en ka tana' ki mae' aew  
(煮法可以煮湯.加鹽巴與生薑.如果味道要好.可以加刺蔥與山  
胡椒)。

3、So: rima' ti ro:oe' ki ' oeson kayzaeh

(1) hememe' noka hima'

(2) noka hosos' manae' ka ' aelaw

(3 )' omlet ka pay ralom' an

(4) pit' aelaew

(5) ' anoka ' aewboe' (sako : o' )

(如果去抓紅貓跟蝦的方式有)：

1. 徒手摸魚

2. 手魚劍

3. 攔魚方式堵魚法

4. 釣魚

5. 魚筌



### (五) 台灣水鹿

族名：wae' ae

分類：哺乳綱、偶蹄目、鹿科

學名：*Rusa unicolor swinhoei* (Sclater, 1862)

原產地：臺灣水鹿為臺灣特有亞種，主要分布於海拔 1,500 公尺以上之原始森林與高山草原中，中央山脈及花東山區較多，臺灣東部低海拔山區偶而可見

傳統食用法：

1、wae' ae koSa' en ' ima sobae:oeh kasna ray ' oeS' oeSo' an, borbori' noka wae' ae ' okik hinghae ki ' aroma' , ka bori' ima kinkayzaeh ' atomal, pak sibe:ay' en talSabohon Somi' ael ki ' aeh' aehael, (山鹿為大型之動物，早期族人把鹿肉視為最珍貴，最上等的山肉，打獵回來. 收穫多，會與族人親戚一起分享)。

2、ka kakel noka wae' ae kayzaeh ka mari ' an ka ' iyoe' ,

ka kakel noka wae' ae noka tatini' sipaS kayzaeh ka kayba:en  
ki katiS tomako' an koSa' en tabok, kayzaeh a tomal, (山鹿的  
鹿茸，可以製作中藥。獵人把鹿皮曬乾後，當作衣服穿，可以保暖，  
亦可把鹿皮製造成煙袋，非常好用)。

3、kayzaeh pilisnawan potimo' on kil baboyoe' , potimo'  
on ka bori' ' opi:in noka bato' ' omaSen, ila (鹿肉以煮湯為  
主，加鹽、生薑，這是傳統吃法。生鹿肉加鹽巴，用石頭壓製作醃肉)。



## 伍、結語

民以食為天，賽夏族人亦然，本族早期為了生活飲食，有他固有傳統的農耕、漁獵、捕撈及其烹調加工食物的方法，隨著時代進步已逐漸漢化了，也由於生態環境之改變，許多食材已消失或減少；另因法令之限制，許多傳統區域之食材均無法有效採集或獵取，這對於生活文化之傳承，是有莫大影響。從現代環境而言，或許原住民族應該改變其生活模式；但就文化發揚與傳承，政府法令之適時修訂，藉以滿足少數族群生活需求，應為國家與族群間互動所應考量及思考的。但是值得慶幸的是有些傳統的飲食如糯米酒、米糕、生醃豬肉(魚)、野菜等，仍然存在族人的生活之中，希望能繼續保存、發揚光大。

陸、參考文獻

- 薛聰賢 1982,《蔬香果樂》，中國時報專欄
- 游登良 《野生哺乳動物資源與經營》，內政部營建署
- 陳運造 《野生觀賞植物(一)》，渡假出版社
- 邵廣昭 《溪池釣的魚－淡水和河口的魚》，渡假出版社
- 李嘉亮 《台灣常見魚類圖鑑，5.溪流與河口魚》，戶外生活圖書公司  
伊能嘉矩等、楊南郡譯著 1996,《台灣踏查日記 上》
- 胡家瑜 《賽夏族的物質文化－傳統與變遷》，中國民族學會
- 黃智慧等 1998,《番族慣習調查報告第三卷賽夏族》，總督府臨時台灣舊慣調查原著，中央研究院民族學研究所編譯
- 吳雪月 《台灣新野菜主義》，大樹文化事業有限公司
- 薛聰賢 《台灣蔬果食用百科 2.3》，台灣普綠有限公司
- 謝世忠 《台灣原住民影像民族史－賽夏族》，南天書局
- 朱逢祿 新竹縣五峰鄉賽夏族文化藝術協會 2004,《台灣賽夏族  
paSta' ay kapatol 歌詞祭儀資料》
- 曾美麗、曾美華、張根撰著《太魯閣國家公園鳥類資源》，內政部營  
建署

版權所有：雪霸國家公園管理處

地址：苗栗縣大湖鄉富興村水尾 100 號

電話：037-996100

傳真：037-996302

執行單位：新竹縣五峰鄉賽夏族文化藝術協會

地址：新竹縣五峰鄉大隘村 16 鄰 331-1 號

電話：035-851172

總編輯：理事長 朱劍鳴

編輯委員：趙正貴、朱志敏、趙忠正、趙克堅、趙立君、朱建弘

訪查耆老：朱秀春、夏元妹、夏有發、夏銀妹、高滿春

中華民國 104 年 9 月 30 日