

## 980922 原住民阿拜 (A Bai) 與吉納福製作方法



在小米收成後舉辦豐年祭時會以月桃葉包糯米漿或糯米漿加高粱製成的「阿拜 (A Bai)」來吃。達魯瑪克長老林得次表示，「吉納福」則是沒有將米粒磨碎，以整粒糯米或小米以假酸漿葉片包裹而成的，是在有親友前

來幫忙、外賓到訪、結婚典禮等特別的日子製作分享給親友的點心。

先期作業一、準備已調味的豬肉內餡及加高粱的糯米漿。



先前作業二、假酸漿葉洗淨、月桃葉川燙軟化備用。



林得次表示，包阿拜的方法過去以月桃梗、蘆葦網綁，今則改以棉繩網綁。月桃具香氣，包起來也漂亮，所以利用月桃葉當包覆食材的材料。月桃葉清洗後再用熱開水燙過，清潔、消毒，並使軟化。假酸漿則不必煮燙過，因為一煮燙就爛掉。



包「阿拜」有一定的程序，依其順序逐步進行才能包得快又好，就如同女士要出門前的化妝一樣，包阿拜時，磨過的米或高粱粉等漿水容易外流，所以一定要小心包裹，熟練的人一個小時約可包二十個。

### 包阿拜的次序：

一、先鋪上月桃葉，再鋪假酸漿葉，要注意的是，假酸漿葉柄處在右手方，月桃葉則在左手方。



二、將半乾半濕的高粱粉捏一糰，放在假酸漿葉上。



三、將粉糰放好後再以右手大拇指壓出凹槽。



四、取適當的豬肉內餡，放入壓好的凹槽上。



五、再以粉糰將豬肉內餡包好。



六、將靠近身體方的假酸漿葉捲起，包住粉糰，之後先包右手方。



七、再包左手邊的假酸漿葉，整型後折好。



完成假酸漿葉包住高粱粉糰和內餡，並將開口處朝下。



八、再將月桃葉依序折包。



九、在包月桃葉的最後階段，以手指力量，將包裹的內容物稍微握緊再折包。



十、完成月桃葉包裹的最後階段，阿拜也成形了。



十一、取備妥的棉繩，以左手拇指壓住線頭，開始由下往上繞綁。



十二、因為粉狀的阿拜內容物在蒸煮時會膨脹，所以要綁好不太緊。



最後打了個小結，就完成阿拜的製作，準備下鍋蒸煮。



製作完成的阿拜

### 包吉納福：



包裹吉納福的過程，與阿拜（A Bai）一樣，只是內容物是粒狀的。因為吉納福的內容物是粒狀的，無論是小米或是糯米要先清洗乾淨，並將石頭等雜物挑出，以免吃到小石頭而破壞了品嚐美食的美好興致。然後將洗淨的小米或糯米浸泡三小時後備用。最後以棉線綑綁時也要綁緊，這樣經過蒸煮後的吉納福才好吃。



假酸漿植株

## 阿拜與吉納福美食作品：

高粱阿拜



小米吉納福



## 後語：

無論是阿拜或是吉納福，其內餡都是隨品嚐者的嗜好而定，由原始部落張春燕提供製作吉納福的內餡為，三層肉 3 斤，切條狀備用；中香菇 100 公克，切絲；蘿蔔絲（泡軟），200 公克；油蔥酥，300 公克。調味料：五香粉 2 茶匙、胡椒鹽 3 茶匙、糖少許、醬油 4 大湯匙、鹽少許。

作法：起油鍋，先爆香香菇、油蔥酥；放入三層肉炒至微黃微乾，再放入調味料和蘿蔔絲，10 分鐘後轉入小火悶至 20 分鐘後起鍋，可加入少許香油味道會更香。小米瀝乾放入鍋內加少許油、酌量水炒至黏稠狀。包覆方法請參考前面之「包阿拜的次序」。

阿拜或吉納福，蒸煮時，當水滾後，需以中火蒸煮 25-30 分鐘，若是怕鍋內的水蒸散乾了，可以再起鍋前 10 分鐘打開鍋蓋加冷水後再蒸煮。