

文、圖/ 陳敬文

臺灣原住民族的日常生活，不管是農事、狩獵、醫療、祭儀及採集等，都離不開植物的利用，因此累積豐富的植物應用智慧。為協助原鄉部落特色產業發展，本場於部落進行原民飲食文化訪談調查及農業技術輔導工作時發現，卑南族利用本草保健植物種類特殊，除了可增添湯品調理的香氣及口味外，亦具有養生功效，充分體現卑南族淵遠流長的植物智慧。

卑南族的飲食文化特別重視食補，傳統雞酒即是饒富特色

的食補料理之一；與一般常見的調理方式不同，卑南族在熬煮的過程中會添加多種保健植物佐料，以達到產婦滋補強身及產後調理的目的，為族人傳統坐月子不可或缺的料理。雞酒中保健植物的添加種類為卑南族獨家配方，係由家族長輩歷代口耳相傳保存，迄今已有近500年的歷史，各部落間配方或有些微不同，如南王部落

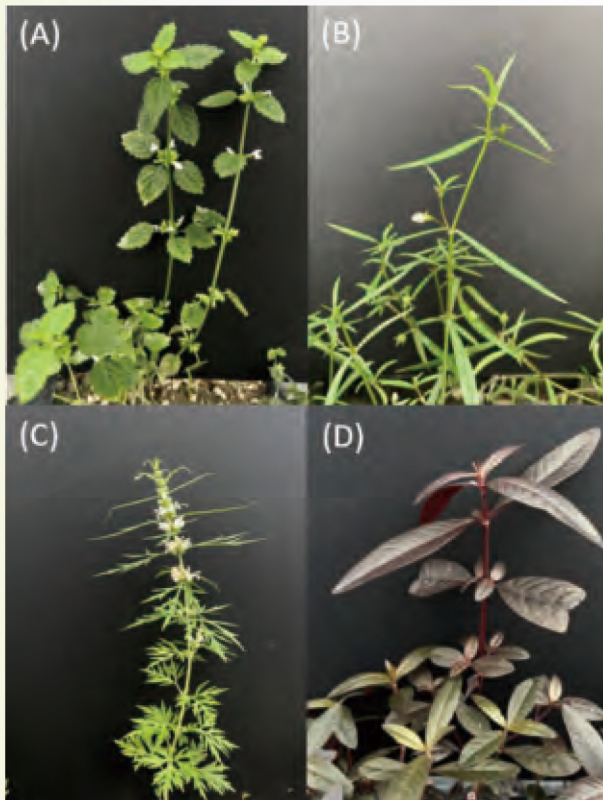
多達16種材料；下賓朗部落則僅6種，配方中常見的植物有白花草 (*Leucas mollissima* Wall. var. *chinensis* Benth.)、白花蛇舌草 (*Hedyotis diffusa* Willd.)、白花益母草 (*Leonurus japonicus*) 及紅田烏 (*Alternanthera sessilis* (L.) R. Brown) 等4種保健植物。

部落耆老及族人於訪談時表示，保健植物採集後需將生鮮原料切段、炒乾及日曬乾燥處理，不僅讓原料能釋出更豐富的香氣，且有助於保存及應用。卑南族傳統雞酒料理做法，首先將香辛料及雞肉於鍋中爆香，其後取預先備好的乾燥原料一同翻炒，再加入水及米酒熬煮，使雞酒增添天然草本植物的香氣，有別於漢民族料理方法及風味。此外，隨時代演進，卑南族保健植物已不侷限於傳統用途，目前在原民風味餐廳除了可以品嚐到族人傳統雞酒料理外，年輕族人更將這些保健植物結合現代飲食概念，開發創新特色飲品、沙拉及滷蛋等，重新詮釋卑南族傳統保健植物在飲食文化上的利用價值，也帶給訪客原汁原味的全新感受。

上述4種植物全草皆為衛生福利部可供食品使用之原料，可作保健為茶包、膳食調理包或萃取使用，深具發展潛力。鑑於卑南族利用保健植物多由野採取得，未建立繁殖及栽培技術，原料來源極不穩定。本場目前已進行相關栽培技術輔導，期使族人可自給自足，穩定原料生產，協助原民傳統飲食文化傳承及特色產業發展，並進一步多元化加值應用。



本場於下賓朗部落調查卑南族傳統飲食文化，訪談部落耆老及族人。



卑南族常用保健植物：(A)白花草、(B)白花蛇舌草、(C)白花益母草及(D)紅田烏之植株形態