

## 原住民阿拜 ( A Bai ) 與吉納福食材使用典故及製作方法

達魯瑪克部落長老 林得次 講述  
臺東區農業改良場 黃冠元 記錄

靠山吃山，住在山區的原住民如魯凱族等，日常所使用的食材都是從山上來，所以山有如原住民的「冰箱」，有新鮮的肉或是菜，想要食物就到山上取用。從小隨同父親上山採野菜的達魯瑪克長老林得次因而認識了山區野菜，每次上山不必帶大包小包的食材，只要帶把鹽巴和打火機等生火器材就可以輕鬆上山。

阿拜 ( A Bai ) 類似漢人以月桃葉包的粽子，是在小米收成後舉辦豐年祭時包來吃的，一年只吃一次，而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時才製作，分享親友的點心。不過到了現代，由於這種美食廣受遊客歡迎，原住民除了自己想吃就製作來吃外，也有外賣給大飯店等供應遊客品嘗。以前的阿拜很大塊，現代人一塊吃不完，所以就改良包成小塊，迎合現代人的飲食肚量。

原住民的阿拜、吉納福是否有紀念誰的問題，原住民包阿拜，主要是最大節日豐年祭才製阿拜，如漢人在端午節製粽子，不過阿拜並沒有特定的紀念誰，只是敬天、敬地和敬祖先。包阿拜為何使用假酸漿，主要是可以包米漿，其次是能幫助消化，假酸漿葉也可以用來煮湯，對胃腸好。至於是那一個族群所推出的美食，因為排灣、魯凱兩個族有通婚，所以兩個族都有阿拜。每一個族群的做法不一樣，內餡不同，如靠海的可以加入鹹魚，也有海洋的風味；在阿拜中不要只包瘦肉，這樣太乾不好吃，要加入肥肉，這樣吃起來才具有甜甜軟軟的口感，所以包五花肉等肥瘦都有的才好吃。另外有好料好比具有內在美，在包紮綁時也要包好看，才會內外皆美，才能引起食慾，目前做阿拜等美食也交由下一代製做了。

釀酒則使用三種材料就夠了，只要有點辣、苦和甜就可以。釀酒材料，以菊花、七里香、白殼等為主，此外，臺灣藜也可以釀酒；小米打碎後即可釀酒。每個族群都有豐年祭，阿拜與吉拿福的分別，一年有一次豐年祭，以假酸漿包磨成米漿煮成的如漢人的「粿」是阿拜。吉拿福也稱伊多福，要將 糯米或小米呈現一粒粒的包起來的是吉納福，有如漢人的粽子。



靠山原住民吃山，用山上的東西，味道強的用來製做內餡，味道比較香。不同原住民族群，所使用素材是否都不同，阿美族是否也有阿拜或吉拿福美食。林得次表示，阿美族沒有這種吃法，不過卻有將糯米煮熟再搗成叫「都嵩」的麻糬食品，其他各族的阿拜，以魯凱族的變化較多，有的是磨過的糯米，是白色的；有的不喜歡白色的，則也有加高粱粉，或是加入臺灣胡椒的汁變成綠色的，也可以做成紅色，加小米成為黃色的，也可以整個以高粱粉製成阿拜的也不錯；或是加入臺灣藜。



有的原住民在阿拜中也包蝸牛，至於有何辦法減少其黏液？其實蝸牛的黏液也是不錯，原住民自己吃的是直接將洗淨的蝸牛放進即可；若是要賣的，則可以利用灰燼洗去其黏液，多洗幾次黏液也就都洗掉，但是會又乾又硬，口感不好。阿拜的餡是依要吃的人所喜歡的口味而定，有的則放入竹筍。

包阿拜的方法過去以月桃梗、蘆葦綑綁上，今用棉繩綑綁。阿拜的外層葉片，有用香蕉葉；有的也用月桃葉，至於有什麼差別？因為用月桃葉具有香氣，包起來也漂亮，所以利用月桃葉。月桃葉採回來，清洗後再用熱開水燙過，除了清潔也消毒。香蕉葉要做長條型阿拜時使用。假酸漿是不必煮燙過，因為一煮燙就爛掉。要包阿拜的程序，一定要有其順序，就如同女士要出門前的化妝一樣，包阿拜時磨過的米漿容易外流，所以一定要小心，熟練的人一個小時約可包二十個。

