

Fresh

達魯瑪克的原味美食

# 糶發糶粽



» 魯凱族耆老林得次先生

## 阿糶的故鄉

達魯瑪克(Taromak)是臺東境內唯一的魯凱族聚落，位於卑南鄉大南溪流域，地名原意為「我們的家」，對部落而言，亦有「勇士群聚之地」的涵義。數百年前，族人原本定居在深山卡帕里瓦(Kapaliwa)舊址，族人就地取材，以石板蓋造家屋，後因受日本殖民政策迫遷家園。近年因社會變遷影響，部落逐漸改以水泥磚瓦建造房屋。至今村裡仍可見到一些沿襲傳統所建的石頭立碑，或用石板搭成的家門及外牆裝飾，保留古老文化的特色。

年屆耄耋的達魯瑪克部落長老林得次先生，不僅熟諳傳統東魯凱族語、口傳歷史和典儀掌故，更具備豐富的山林經驗。當他絮絮說起山上的野生植物和食用方式時，那雙年老眼睛即透著沉穩的智慧光芒。林得次先生表示，現在廣受遊客喜愛的原住民小米粽，原民族語稱之「阿糶」(abai)，是將糯米、小米或高粱磨碎成粉漿，裹入只用鹽巴調味和醃製的生豬肉為內餡，再以假酸漿葉包覆整顆粉糶，最外層則包上川燙軟化過的月桃葉，以棉繩網綁後煮熟。昔日族人只在小

卑南鄉·金峰鄉

糶發糶粽

米收成後之豐年祭活動，才會製作阿粳食用，同時也將這份得之於土地、自然的貴重糧食，虔敬感恩地獻給天地。不過到了現代，因糧食豐富多元，加以觀光旅遊業帶動，阿粳日漸普及而成為特色風味美食。居民除了平時想吃就製作外，也經常在聚會和喜宴上用來招待客人，或大量製作販售給觀光客和飯店餐廳，當作風味餐點。

### 味覺，是體驗部落文化的最佳途徑

林得次先生過去獨自在部落傳承並推廣文化美食，如今兒女返鄉，他便將阿粳的製作技術傳承給下一代，並由大兒子和小女兒分別開設兩間阿粳專賣店，一間位於市區海濱公園，另一間則隱身在達魯瑪克社區巷弄之中，直至2018年初才正式掛上「粳發粳粽」的招牌。

「粳發粳粽」的店門口與尋常民宅無異，店內僱用的員工皆為家族親戚，協力傳承部落傳統美食。林得次先生表示，有時看到孩子們忙不過來，他就會背著簍子，到山裡幫忙摘採製作食材所需的葉子，減輕他們的工作負擔。林得次先生熟知山區天候狀況與植物生態，除了採葉，也會順便查看水源和整理林地。因擔憂平地種出來的假酸漿可能受到鄰近農田施藥的汙染，因此他們堅持採用山裡自然野生的葉片為食材。野生假酸漿不僅生長環境天然，葉片也較大且香氣明顯。說起假酸漿，林得次先生侃侃而談：「假酸漿葉，我們稱alavolro，為什麼阿粳裡面一定要包假酸漿葉？因為像老人家吃比較硬的東西，容易有胃酸現象，這個葉子吃



» 隱身在社區巷弄的「粳發粳粽」原民美食小店



» 山上野生的假酸漿葉片大且香氣明顯



» 紮實飽滿的達魯瑪克小米阿粳

起來有點黏黏的，對消化很好。有時候我們也會把葉子加進稀飯，或跟肉一起炒。」假酸漿葉分布在中低海拔林地，生長力旺盛，終年可長，是高纖維植物，有助於人體消化，往昔族人也會拿來覆蓋保存食物，就如同現在保鮮膜的功能。

林得次先生解釋，由於當地排灣族和魯凱族相鄰而居，也有通婚習俗，因此兩個族群都會製作阿粿，差別在於魯凱族的傳統阿粿用粉漿製成，口感類似漢人的「粿」，但排灣族的阿粿則可看到顆粒完整的小米內餡。至於另一種傳統美食「祈納福」(cinavu)，兩個族群的作法也略有不同，魯凱族的吉拿富使用的是未磨製過的小米粒或糯米粒製作，排灣族的吉拿富則將芋頭磨成粉漿後使用，且包綁成長條形狀，與胖胖的阿粿相映成趣。即使各族群的作法不同，但為因應現代人稱呼方便的需求，習慣上仍以「阿粿」為統稱。

產地名稱	粿發粿粽
產地主人	林保羅
地址	臺東縣卑南鄉東興村東園一街96號
電話	0967-131599
FB	粿發粿粽阿粿專賣店
網站	<a href="https://www.abay2018.com">https://www.abay2018.com</a>
餐桌菜單	竹筒飯、小米露、高粱粿、素食小米粽、紅藜小米粽、紫米小米粽、糯米粽、小米粽（豬 / 雞肉口味）
營業型態	星期一至星期六 08:00~17:30
營業項目	<input type="radio"/> 農特產品 <input checked="" type="radio"/> 餐飲 <input type="radio"/> 住宿 <input type="radio"/> 導覽/體驗