

農村發展基金會補助計畫結束報告

(花蓮地區原鄉農業深度體驗小旅行)

(計畫編號: 105年-RDF-06)

計畫報告人 曾崢萌

一. 摘要

- (一) 盤點及紀錄花蓮縣原鄉部落特色農業相關旅遊資源，包括光復鄉太巴塢部落、玉里鎮織羅部落、豐濱鄉新社及港口部落、瑞穗鄉奇美部落、秀林鄉水源部落、花蓮市撒固兒部落等。
- (二) 規劃體驗及解說活動設計與遊程，包括光復鄉馬太鞍部落、卓溪鄉南安部落、秀林鄉富世部落、豐濱鄉新社部落等，並編印出版推廣刊物-原鄉部落小旅行 1 冊。
- (三) 舉辦 4 場次尋原味系列部落廚房小旅行，針對阿美族、布農族、太魯閣族及噶瑪蘭族，設計包括食材課、烹飪課、食器課及飲食倫理課等行程內容，讓消費者從「產地/土地到餐桌」來深入認識體驗部落文化。
- (四) 辦理消費者對部落農遊之活動意見回饋與分析，參加者對活動大多感到滿意，對於收費金額，多認為在 1,000-1,500 元為合理，大多是為了瞭解認識部落文化、食材及料理而參加。

二. 目的及重點 (條列敘述)

- (一) 原鄉部落特色農業旅遊資源盤點：盤點部落特色手工藝、農產品、料理或餐點、節慶活動、傳統文化故事，找出具有發展潛力的部落農業旅遊特色。
- (二) 體驗及解說活動設計與遊程規劃：安排適合遊客體驗的農遊主題，傳遞部落文化與農業知識，搭配 DIY 活動，以規劃各部落之農業亮點遊程。
- (三) 舉辦部落農業小旅行：協助部落準備接待遊客之場地及相關器具，帶領消費者親近部落、與農友互動，並透過媒體報導，引起更多消費者之興趣。
- (四) 活動意見回饋與分析：發放問卷予參加活動之消費者，調查其參與動機、滿意度、行程安排建議等資訊，並邀請消費者撰寫心得、感想。

三. 計畫執行紀要

(一) 原鄉部落特色農業旅遊資源盤點

盤點花蓮縣 7 個原鄉部落，有關在地季節性農特產品、手工藝品、傳統文化、觀光資源等，找出具有發展潛力的部落農業旅遊特色。說明如右：拜訪光復鄉太巴塢部落，訪談太巴塢社區發展協會理事長阿讓牧師及劉燕玲專案經理等；拜訪玉里鎮織羅部落，訪談在地青年組

成之 586 團隊幹部—黃郁惠及黃偉峰等；拜訪新社部落，訪談宮莉筠及潘金英等；拜訪水源部落，訪談宋美枝、曾玉樺(甦漾手作工坊)、朱秀玲等；拜訪港口部落，訪談舒米如妮、方金蘭、陳鎮妹、林清進等；拜訪瑞穗鄉奇美部落，訪談蔣金英、謝美英、田惠美；拜訪花蓮市撒固兒部落，訪談李逸偉等。

收集各部落傳統文化與具有潛力的特色農業旅遊資源摘要如下：

1. 太巴塢部落生產獨步全台的紅糯米，色澤紅艷，煮熟後散發濃烈香氣，種原係經先人代代相傳而來，有太陽神的恩賜之傳說，衍生出祭祀文化活動。為推廣在地產業，部落成立紅糯米生活館，開發相關風味餐、酒釀及 DIY 活動，生活館周邊亦種植多種原住民野菜，可供遊客參觀及料理體驗。
2. 織羅部落近年在 586 團隊推動下，恢復傳統作物葛鬱金之生產，耆老表示葛鬱金是他們兒時的零食，非常有助消化。族人手工製成葛鬱金粉，稱為 Alida，是天然的勾芡材料。部落亦生產有機舞米、金多兒筍等。部落成立春日禮辦供處，展售葛鬱金等產品，開發加工產品、果凍 DIY、竹編等活動。
3. 香蕉絲編織是新社部落噶瑪蘭族特有的傳統工藝，耆老表示當地臨海風強，適合種植香蕉取絲織布。香蕉絲布以前在部落中運用廣泛，製成衣服、地墊、蓑衣等。早期部落巫師揮舞香蕉葉尾端來與鬼神溝通，幫族人治病。除了直接食用果實、涼拌香蕉心，也能燃燒曬乾的香蕉莖來防蚊。
4. 水源部落太魯閣族也利用苧麻織布，會織布的女子才有紋面資格，有紋面才能成親，更要織出大量的被單來做為嫁妝。太魯閣族的織品紋路以菱形為主，而各部落由此變化出代代相傳的編織圖紋，是家族傳承的紀錄，也開發出卡片織體驗活動。食材包括：高麗菜、山蘇(獨門料理—炸山蘇)、桂竹、生薑、桃子、櫻花、梅子等。
5. 港口部落的阿美族，從前家家戶戶都會種植輪傘草，每年可收一次，砍下之後會自然再生，一年兩個月的高度約有 250~300 公分，是織成草蓆的最佳高度。族人通常在二期稻作收割完後，趁著曬米時來採摘輪傘草，米曬乾後，再換成輪傘草曬上兩個月，而後族中婦女會於農閒之餘，編成草蓆來使用。
6. 奇美部落的阿美族，傳統製作酒麴的植物共有 6 種，分別是大葉田香、竹葉、紫色的九層塔、毛柿子葉、橘子皮或橘子葉，以及成熟的野生鳳梨皮。製成酒麴丸子後，必須放置於通風處一個禮拜讓它發酵、長出黴菌，長出白色的黴菌就是成功，而黑色的黴菌則表示失敗。後續的釀酒過程要花上兩個月的時間，每個環節都可能會出現失敗，所以部落中釀酒的禁忌特別地多。
7. 撒固兒部落的撒奇萊亞族，運用整株檳榔，檳榔心拿來煮湯、樹幹是

蓋屋時的樑柱，而檳榔葉鞘則是拿來製成風車，是大型的祭祀場合中絕對不可缺少的物件，用來招靈。火神祭的現場，可以看到檯面上擺滿了檳榔、都倫、酒等各種食物，食物面前則插上一整排的檳榔葉風車、一排的五節芒。五節芒的作用是為了防止不好的邪靈進來，而檳榔葉風車則相反，是引導好的神靈進來的信物。

(二)體驗及解說活動設計與遊程規劃

依據各族群的傳統生活與飲食文化特色，並配合季節性野菜，安排適合遊客體驗的部落特色農遊主題，朝部落野地廚房體驗營方向規劃小旅行遊程，經歷十餘次的溝通討論與田野拜訪，規劃出阿美族、布農族、太魯閣族及噶瑪蘭族4個文化廚房，以【尋原味】花蓮人廚房的穿梭旅行為活動名稱，引導遊客體驗農業自然生態與食材應用，增加其對原民文化的認識與尊重，並產生對在地農產品之認同感。此外，彙整本場部落農遊輔導成果，編印出版推廣刊物-原鄉部落小旅行1冊(<http://www.hdares.gov.tw/view.php?catid=8994&previewdata=1>),提供各界參考，以推廣部落農業深度體驗旅遊。

4場次的活動特色與內容設計如下，行程詳如附件：

1. 阿美族廚房(光復鄉太巴塢部落)

由撒巴勒奧文化產業協會接待。阿美族善於採集野菜，光復第一市場內設有野菜專區，行程安排訪客到此參觀，由族人導覽解說，並到邦查農場參訪其野菜保種理念與現況。參觀撒巴勒奧文化產業協會的傳統家屋，其中展示了傳統生活器具及史料，訪客聽取撒巴稜奧家族歷史之解說，認識馬太鞍部落的歷史與社會制度。族人解說野菜的傳統食用與料理方式，示範如何以加熱的石頭烹煮魚蝦，並讓訪客體驗利用竹筒製作傳統的盛湯容器。

2. 布農族廚房(卓溪鄉南安部落)

由拿海呼工作室接待。布農族精於狩獵，是山裡矯健的勇者，行程安排傳統狩獵陷阱製作及獵人烤肉示範體驗。硬質玉米是該族的主食之一，研磨成玉米粉煮出 Dan Dan Bue(玉米粥)，本次便讓訪客體驗傳統的製作過程。頭目夫人留存了各式的傳統豆類種子，將種子一代一代種在土地上，讓訪客認識多樣化的豆類與部落的自然保種。走訪黃金稻田，這是族人為維護生態環境，而轉型有機耕作的水稻，並迎回了台灣淡水特有魚種—菊池氏細鯽。體驗利用竹片製作筷子及湯匙。

3. 太魯閣族廚房(秀林鄉富世部落)

由歌勒文傳工作室負責接待。太魯閣族也是活躍於山上的狩獵

民族，為了傳遞訊息，利用木琴敲擊出聲，告知族人狩獵成果，也利用口簧琴作為傳情工具，行程安排口簧琴 DIY 及木琴演奏體驗。富世部落族人原居住於山上的大同大禮，因此特別採集山上的野菜及野味，讓訪客認識及處理這些食材，品嚐自然原味。硬質玉米也是該族的主食之一，但僅粗磨去除種皮，以顆粒狀的玉米碎粒煮成濃湯，本次訪客也能體驗現於節慶才會準備的這道料理。安排部落耆老分享小米與神鳥故事，讓訪客認識該族文化。

4. 噶瑪蘭族廚房（豐濱鄉新社部落）

由新社社區發展協會接待。臨海而居的噶瑪蘭族人，擅於捕獵及採集，也是種稻的民族，行程安排潮間帶採集，參觀海梯田，也請現存最後一位巫師來祈福，讓訪客接受傳統文化的洗禮。體驗山邊野菜採集，砍取香蕉心，與族人一起處理食材及參與烹煮過程，認識如何料理海菜、貝類、海膽等。從山邊砍取林投葉，解說情人便當的由來，讓訪客體驗學習如何除刺、編織阿里鳳凰，填入鹹豬肉飯再蒸煮。族人解說祖先從宜蘭遷徙而來的故事，介紹近年在地返鄉青年為維護生態環境與保存傳統文化的努力。

（三）舉辦部落農業小旅行

為確認行程安排及接待之成效，並鼓勵大眾參與部落農遊，舉辦 4 場次具有踩線團性質的 1 日小旅行，分別於 11/5、11/12、12/3 及 12/17 舉行，於 O'rip 生活旅人粉絲專頁 <https://www.facebook.com/oripHualien/> 發布活動訊息及辦理線上報名，共計 100 人參與。

每趟行程，在遊覽車上，O'rip 工作人員解說花蓮地區部落的分布與遷徙，生活方式的演變，文化特色與歷史典故，播放與解說各族的傳統音樂或歌謠，讓訪客對於即將拜訪的部落有所認識，可與體驗行程產生連結。抵達部落後由族人解說、帶領訪客探索原民部落飲食文化，由於希望訪客以融入部落生活的方式體驗文化，因此特別提醒參與者要自備餐具，減少部落的負擔。並於活動後發布新聞稿，透過媒體報導，擴大活動推廣效益，共計發布新聞稿 4 篇，媒體露出 15 次，亦同步於本場臉書粉絲專頁發布活動報導，引起網友注目，詳如附件。

（四）活動意見回饋與分析

前述 4 場小旅行回程時，皆有邀請參加人員填寫紙本或網路問卷，共回收 23 份。填答者以女性佔大多數（參加人員亦以女性為主），年齡

以 41-50 歲最多、51-60 歲次之，教育程度以大專最多、研究所及以上次之，居住地以花蓮為主，個人月收入以 4-6 萬為最多、2-4 萬次之。

參與小旅行的動機，以瞭解原住民傳統文化、認識原住民食材為最多、DIY 活動有吸引力次之，也有一些是為了紓解壓力或是曾經參加過 O'rip 相關活動而來參加小旅行，對活動多感到相當程度的滿意，對小旅行的願意負擔金額，多認為在 1,000-1,500 元為合理。

對於行程安排，有人認為活動內容太豐富，以致整個時程太長，或是有點趕，有人建議在抵達部落前先簡介當日行程，以利參加人員跟上行程進度，有人希望可以再增加傳統文化的介紹，甚或舉辦 2 天 1 夜的活動以更深入體驗部落傳統生活。

對於 DIY 活動，由於具有挑戰性，有人建議可以提供詳盡的步驟拆解圖卡輔助教學，如阿里鳳凰，有人建議使用的工具應避免具有危險及不易操作，如竹製盛湯器，有人建議容易失敗的項目應再強化教學設計或工具，如口簧琴。也因為具有挑戰性，完成後特別有成就感。

迴響最多的是，採集野菜及與部落媽媽共同準備食材，讓消費者學到很多原來不知道的野菜食用知識，參與午餐準備及與族人互動的過程，讓消費者有融入部落生活的感受。

四. 重要心得-部落廚房小旅行的籌畫與舉辦

盤點各部落農業特色及傳統文化，發現不少部落已在接辦旅遊活動，也安排原住民風味餐，包括烤鹹豬肉、竹筒飯、阿里鳳凰等，行程內容多有類似，未能凸顯當地文化特色。

本計畫目的為引導遊客體驗農業自然生態與食材應用，增加其對原民文化的認識與尊重，並產生對在地農產品之認同感，因此依據各族群的傳統生活與飲食文化特色，並配合季節性野菜及相關食材，設計適合遊客體驗的部落特色農遊主題。

而廚房是最接近生活文化的地方，因此朝部落廚房體驗營方向規劃小旅行遊程，包括食材課、烹飪課、食器課、飲食倫理等課程，讓消費者從產地到餐桌的過程，深入認識食材、了解原民傳統文化。

每場次小旅行各具不同特色，阿美族廚房以跟著部落媽媽採集及認識野菜為主軸，布農族廚房以狩獵及有機米為主軸，太魯閣族廚房以高山野菜及音樂為主軸，噶瑪蘭族廚房則以山海之際的天然食材採集為主軸，安排參與者實際體驗及動手做，並帶入介紹當地部落的傳統生活習俗、飲食文化及傳說等，讓訪客對該部落留下深刻印象。

第一場阿美廚房小旅行規劃由光復鄉馬太鞍撒巴勒奧家族接待，該家族對於文化傳承與推廣具有強烈使命感，因此動員眾多親友來協助活動，多為長者，令人感動。部落耆老及達人示範與解說藤編、苧麻、編織、製作石杵把手、木雕、竹製食器等。當地設有傳統家屋，展示了很多文物與文史紀錄。只是稍缺適當的組織性引導遊客去了解各項工藝與歷史文物，讓遊客不經意便忽略了參觀的重點，此外，族人的解說活動，可以再強化凸顯特色重點與文化意涵，這些是未來有關單位可以陪伴輔導與協助改善的方向。

後續三場次的小旅行，則參考前次經驗，不斷改進，而且發現部落青年在其中扮演重要角色，從行前討論到活動帶領，都更能掌控整體流程及部落人力安排，讓不同專長的族人來解說或帶領活動，也能增進與訪客間的互動。

五. 評析及建議

(一) 原鄉部落特色農業旅遊資源盤點

本場近年著手輔導部落發展農業旅遊，盤點旅遊資源，並找專家協助部落開發 DIY 活動，今年將這些成果集結成冊，印製出版部落原鄉部落小旅行，提供部落、相關業者及消費者參考，有助於推廣部落農遊。今年更盤點及紀錄花蓮縣原鄉部落傳統工藝文化，如編織及釀酒等，包括豐濱鄉新社及港口部落、瑞穗鄉奇美部落、秀林鄉水源部落、花蓮市撒固兒部落等，相關資料亦將整理，規劃於明年編印出版。

(二) 體驗及解說活動設計與遊程規劃

今年規劃了阿美族(光復鄉太巴壟部落)、布農族(卓溪鄉南安部落)、太魯閣族(秀林鄉富世部落)及噶瑪蘭族(豐濱鄉新社部落)等 4 個廚房小旅行，期望明年可加入撒奇萊雅族、泰雅族等族別或不同部落，或是原部落規劃不同季節的體驗遊程，增加活動多元性，開發更多原民部落的特色遊程，將原民傳統文化結合農業休閒體驗旅遊，吸引更多消費者走入部落。

(三) 舉辦部落農業小旅行及意見回饋

今年小旅行的活動後問卷回收率不高，因為遊客結束一天行程後相當疲累，而且在遊覽車上因晃動而不易作答，此外，部分遊客係自行開車，不利問卷發放及回收。因此，未來可提供贈品或誘因鼓勵消費者填寫交回問卷，或是寫完問卷再上車，亦可進一步探討其對於行程是否有期望落差等，以收集更多改進意見。

六. 結語

今年承蒙基金會支持，讓本場與生活旅人工作室得以共同執行本計畫，是公私部門合作辦理農業推廣的成功案例，生活旅人工作室的夥伴具備人類學背景及原住民族部落相關田野調查經驗，並長於籌辦在地特色文化小旅行活動，得與農改場之農業技術與輔導相輔相成。

本案規劃設計出各部落亮點的農業深度體驗行程，透過舉辦採線小旅行，部落可以從消費者的互動與回饋，發現行程內容的優缺點，進而檢討改進，且後續經媒體報導曝光後，引起更多消費者注意部落小旅行及野菜等相關在地農特產品。

本場也透過本計畫進行部落傳統文化的調查，收集有關織布、釀酒、編物之傳說、典故、作法等資料，讓這些族群的生活智慧與傳統文化被紀錄與延續，而各部落所具備的地方特質與特性，則可以作為未來推動地產地消的部落農遊的重要依據。

七. 附件(資料與圖片, 並檢附電子檔)

(一) 4 場次小旅行的行程內容

1. 阿美族部落廚房小旅行

8:00-9:30

搭乘小巴前往光復第一市場 (約 45 公里, 預估 1 各半小時, 車上解說)

9:30

到達光復第一市場, 進入市場參觀傳統中的野菜市場, 季節性野菜解說, 大家可以在市場自行採買 (預估 40 分鐘)

10:10

上車, 前往傳統家屋, 看點典型廚房 (車上解說, 預估 30 分鐘)

10:40

到撒巴勒奧玉蘭阿姨家, 大家一起將採買或採集來的野菜, 請阿姨介紹, 食用方式或不同料理, 大家一起準備午餐, 阿姨會事先準備好杜倫和 haha, 現場會先準備好大家午餐的量。

12:00-13:30

午餐玉蘭阿姨說菜, 在傳統家屋說撒巴稜奧家族歷史, 馬太鞍部落的歷史、系譜、社會制度、神話傳說等

13:30-15:00

竹筒食器手作

15:30-16:30

邦查農場保種解說

16:30

回程

2. 布農族部落廚房小旅行

時間	行程說明
8:00-10:00	搭乘小巴前往玉里南安, 車抵達遊客中心 (約 98 公里, 預估 2 個小時, 車上解說)
10:00-10:20(20min)	遊客中心解說傳達布農是玉山下的子民, 布農的分布及遷移史影片 (12min), 傳統家屋廚房模型解說與感受 (預估 20 分鐘)
10:25(45min)	10:20 上車 (約 5 分鐘車程), 前往部落家庭處理食材, 參與各式食材備料為主, 比如有人打玉米脫膜, 有人挫南瓜籤, 有人烤鹹豬肉 等
11:10-11:40(30min)	處理好食材, 前往用餐地點, 可步行 5 分鐘到達, 用餐地點準備灶的點火起火 (準備一個三石灶管一鍋湯)
11:50-13:20	說菜及用餐倫理

	12:00 午餐部落耆老說菜，清晨聽著杵臼的聲音醒來，布農家庭習俗，吃過玉米飯，才正式成為布農族的一份子
13:20-14：30	狩獵課 地點 1:炒火藥示範 地點 2：下拉庫拉庫溪河床、或到瓦拉米步道口 a.陷阱篇 b.放槍（空包彈）、射箭篇
14:30-15：30	DIY 食器課與心得分享 邊製作下一梯要用的食器，邊心得分享
15:30-16：30	南安開始有機種植，菊池氏細鯽的鼓勵的故事
16：30-18:30 回程	回程

3. 太魯閣族部落廚房小旅行

時間	行程說明
8:00-8:50(50min)	搭乘小巴前往富世國小，車抵達富世國小（約 22 公里，預估 50 分鐘，車上解說）
8:50（30min）	富世國小有今年感恩季所蓋的太魯閣傳統家屋，都姆進行家屋的解說，再一起上車，車上解說大同大禮遷移過程
9:20	上車至富世村，車子停在立霧溪口，可回應遙望大同大禮，再進入歌勒文傳準備食材，分兩組，女生準備煮食及傳統食材處理，男生準備肉類，肉類的分配
11:30-12:10(40min)	處理食材，可分組，一組搗玉米，傳統主食玉米濃湯，一組準備肉類，一組煮玉米濃湯，用餐地點:歌勒文傳工作室
12:10-13：30	說菜及用餐倫理 12:10 午餐部落耆老說菜，居住在高山上的太魯閣族，食物都是苦澀酸，不加調味料，卻更能怡然咀嚼生活的況味，天性樂觀
13：30-15：30（2h）	音樂的太魯閣，口簧琴 DIY 口簧琴普遍在原住民各族的古老樂器，太魯閣的口簧琴有娛樂、溝通和傳情，也會用於獵首之後的慶功和慰禱亡靈。
15:30-16：30（1h）	神鳥故事 木琴搬到立霧溪(借木琴)，大家能演奏
16:30-17:00（30min）	森林音樂；木琴的發展與演奏，孩子們渾然天成的舞蹈
17:00 回程	回程

4. 噶瑪蘭族部落廚房小旅行

時間	行程說明
8:00-09:30	搭乘小巴前往噶瑪蘭文化中心（約 45 公里，預估 1 個半小時，車上解說）
9:30-10:00(30min)	抵達噶瑪蘭文化中心，噶瑪蘭巫師進行傳統祈福儀式。
10:00-10:30(30min)	噶瑪蘭文化中心解說
10:30-12:00(1.5H)	一起採集野菜，香蕉心，再回來處理食材 分組處理食材，海菜貝類組、野菜組、香蕉心、搗糯米香蕉乾
12:10-13:30	說菜及用餐倫理 12:10 午餐部落耆老說菜，噶瑪蘭用餐解說，香蕉的分別，及生活上的應用，傳統菜餚食用，海鮮海菜及醃製保存
13:30-15:30 (2h)	DIY 阿里鳳凰，採集林投葉，葉材去刺處理，編情人的便當，說阿里鳳凰的傳統故事。
15:30-16:30 (1h)	帶領潮間帶採集
16:30-17:30 回程	回程

(二)4 場次小旅行的新聞稿及媒體報導

1. 阿美族部落廚房小旅行

花蓮區農業改良場新聞稿

跟著 Ina 的腳步，認識阿美族的飲食與文化

阿美族被稱為吃草的民族，Ina(部落媽媽)總會採集住家周遭的野菜，變身為植物學家，辨識出各種路邊雜草其實是美味食材。為結合原住民農耕、文化與地產地消，行政院農業委員會花蓮區農業改良場特別邀請 O' rip 生活旅人工作室合作，於 11 月 5 日舉辦「阿美族廚房小旅行」活動，帶領消費者深入體驗光復鄉馬太鞍的野菜文化。

花蓮區農業改良場致力於原住民農產業的技術研發與輔導，進行原民作物保種，建立野菜栽培技術，開發相關加工產品，輔導部落發展農業休閒體驗活動，舉辦部落行動教室等。為促進原住民農產業朝六級化發展，今年承蒙財團法人農村發展基金會的支持，進一步將地產地消的概念結合原住民傳統文化，特別邀請 O' rip 團隊攜手合作，經歷十餘次的溝通討論與田野拜訪，推出【尋原味】花蓮人廚房的穿梭旅行的系列活動，一起探索部落農遊的各種可能。

O' rip 團隊表示「如果不走入廚房，我們終究錯過去理解該人群與環境互動

的機會，陌生其歷史變遷過程與現代處境，當然也不容易觸及該文化的精髓」，所以系列活動設計以探索各族群的廚房為出發點，有食材課、烹飪課、食器課、飲食倫理的課程，圍繞著「土地到餐桌」，除了趣味，也希望找回族群老一輩溫暖的記憶，讓文化傳承變的有可能。由「阿美族廚房小旅行」揭開序幕，本次主題旅行內容包括依四時採集野菜、家屋周邊的多樣化野菜、芳香四溢的紅糯米、tipid 竹製盛湯器製作、邦查有機農場的野菜保種與推廣等。

本次「阿美族廚房小旅行」，拜訪了撒巴勒奧家族--馬太鞍第 66 代酋長之孫女陳玉蘭女士的家，在達人及部落耆老的解說及示範下，讓參與者深度體驗部落農耕與文化。Ina 陳玉蘭召集了家族的兄弟姊妹及長輩共同參與，熱情接待訪客，兩位表妹帶領大家認識野菜、採集及處理，阿嬤教大夥藤編及苧麻編織，表哥及表弟解說部落飲食文化及家族歷史，潘大哥教大家製作阿美族的盛湯器。午餐是 Ina 們精心準備的阿美族野菜料理 buffet，有當令的牧草心、翼豆、木鱉葉、過貓、葛仙米藻(天使的眼淚)、藤心，還有利用高溫的蛇紋石烹煮河裡抓的各種小魚、小蝦、螃蟹而成的綜合魚鮮湯.....，讓大夥暖心又暖胃。退休的蔣老師參加本次活動，是因為對阿美族的原味食材與文化有興趣，加上非常認同 O' rip 的在地文化推廣工作，不但自己報名，還找了其他師生一起參加，經過一天的活動後，她表示「這樣的小旅行是很不一樣的旅遊，很值得去深入與推廣，可以加深對在地的文化和廚房的認識，甚至開始想要動手去種一些食材」。

緊接著還有 3 場次的主題旅行將陸續展開，依序為卓溪鄉南安部落的布農族廚房、秀林鄉太魯閣廚房及豐濱鄉新社部落的噶瑪蘭廚房，歡迎有興趣的民眾請上 O' rip 生活旅人工作室粉絲專頁報名，一起來穿梭部落廚房，探索部落農耕與文化！



觀摩利用加熱的石頭烹煮食材的方法



Ina 林惠美女士教大家認識野菜



介紹野菜料理方法



享用美味野菜料理



潘大哥示範製作 tipid 盛湯器



Ina 陳玉蘭女士教大夥製作檳榔葉鞘食器



撒巴勒奧家族阿嬤示範黃藤編織



參加小旅行的民眾開心地展示手作成果



阿美族廚房小旅行 消費者深入體驗野菜文化

【記者郭法誠／花蓮報導】阿美族被譽為吃草的民族，今年農委會農產法農人農村發展基金的支持，進一步將地產地消的觀念結合原住民傳統文化，特別邀請阿美族農家與農會合作，特別推出「布農族廚房小旅行」活動，讓消費者能親身體驗阿美族的野菜文化。

阿美族被譽為吃草的民族，今年農委會農產法農人農村發展基金的支持，進一步將地產地消的觀念結合原住民傳統文化，特別邀請阿美族農家與農會合作，特別推出「布農族廚房小旅行」活動，讓消費者能親身體驗阿美族的野菜文化。

阿美族被譽為吃草的民族，今年農委會農產法農人農村發展基金的支持，進一步將地產地消的觀念結合原住民傳統文化，特別邀請阿美族農家與農會合作，特別推出「布農族廚房小旅行」活動，讓消費者能親身體驗阿美族的野菜文化。

穿梭花蓮人廚房 跟著Ina尋原味



今年農委會農產法農人農村發展基金的支持，進一步將地產地消的觀念結合原住民傳統文化，特別邀請阿美族農家與農會合作，特別推出「布農族廚房小旅行」活動，讓消費者能親身體驗阿美族的野菜文化。

今年農委會農產法農人農村發展基金的支持，進一步將地產地消的觀念結合原住民傳統文化，特別邀請阿美族農家與農會合作，特別推出「布農族廚房小旅行」活動，讓消費者能親身體驗阿美族的野菜文化。

今年農委會農產法農人農村發展基金的支持，進一步將地產地消的觀念結合原住民傳統文化，特別邀請阿美族農家與農會合作，特別推出「布農族廚房小旅行」活動，讓消費者能親身體驗阿美族的野菜文化。

2. 布農族部落廚房小旅行

花蓮區農業改良場新聞稿

南安勇士帶路 探索布農族的狩獵文化與瓦拉米

為促進原住民農產業朝六級化發展，將地產地消的概念結合原住民傳統文化，行政院農業委員會花蓮區農業改良場與 O'rip 生活旅人工作室合作，於 11 月 12 日舉辦「布農族廚房小旅行」活動，帶領消費者深入體驗卓溪鄉南安部落的狩獵文化與有機農耕。

第二場【尋原味】花蓮人廚房的穿梭旅行的系列活動，前進卓溪鄉玉山腳下的南安，這是個布農族部落，四面環山，來自中央山脈的拉庫拉庫溪滋養著部落的稻田。族人傳承了祖先的山林智慧與狩獵文化，為維護當地自然生態，在花蓮區農業改良場、玉山國家公園及慈心有機農業發展基金會的輔導下，成功轉型有機農業推出瓦拉米，不但田間的蜻蜓、蝌蚪、鳥類等動物變多了，更讓台灣特有種淡水魚「菊池氏細鯽」重現田區。

拿海呼工作室是南安部落族人為傳承與推廣在地文化而共同成立，負責接待本次「布農族廚房小旅行」，拿海呼工作室的林泳滋，也是農委會輔導的百大青農，帶領一行人拜訪南安的黃金稻田，體驗學習布農族的傳統玉米粥、料理廚房、狩獵文化與豆類保種，並親手製作食器，工作室夥伴們則擔任各項活動的解說員。在族人逗趣的解說與示範下，讓訪客對布農族飲食文化，留下深刻印象。

成功轉型有機推出瓦拉米，讓南安族人相當自豪，為了讓訪客體驗一大片完整的黃金稻浪的景致，林泳浚特地拜託部落農友晚一天再割稻，他表示瓦拉米是利用生態系統的機制來防治害蟲，田間找得到長腳蛛、瓢蟲等天敵，可以維護農業生產環境與生物多樣性，做有機讓生物相豐富起來了，連「菊池氏細鯽」都回來了。訪客無不讚嘆這一片玉山腳下金黃的無敵美景，沉浸於稻香中，更感動於族人為維護農田生態所付出的努力。

以前小米是部落的主食，不足時便會拿玉米磨成粉煮粥來替代，這個玉米粥布農族語稱為 Dan-Dan-Bue。花蓮區農業改良場輔導南安的族人將玉米粥製作開發成適合親子共同參與的體驗活動，製作過程充滿趣味與挑戰。「兩隻手一定要握在杵的中間」「不是這樣，眼睛要看著白裡面」「杵要抬高，利用重力把玉米搗碎」綽號獵王的高廉松在一旁不時地提醒遊客，他和夥伴林瑞花兩個人一起熟練的示範搗玉米，低沉的杵聲有節奏地響起，贏得眾人的喝采。來自彰化的莊姓夫妻費力的舉著杵，第一次體驗一來一往的搗打玉米，感到相當有趣。經過幾次過篩與碾製，把玉米磨成粉，接下來的煮粥也馬虎不得，Dena(迪娜，布農族語的媽媽或阿姨)宋琴珠教大家將磨好的玉米粉放入冷水後，開始加熱，她說必須不斷攪拌，才不會結塊，所以族人也稱之為搖搖飯。

在過去，狩獵是布農族重要的生計活動，除了採集所需的食物，更確立個人的生命價值，以獲得部落的肯定認同。前南安部落主席賴天賜教大家如何架設捕捉山豬的陷阱，獵王示範利用大石頭架設鼠類等小型動物的陷阱，他們就地取材利用樹木枝條及木片，設置看似簡單的構造原理，卻能巧妙的抓住經過的獵物，而在取出陷阱下的獵物時，則要特別注意是否有蛇棲息，以免不小心被咬。部落帥哥石君雄帶訪客體驗獵人烤肉，他表示獵人在山上會利用九芎或相思樹的枝幹搭設烤肉架，獵來的肉先抹些鹽，再放在烤肉架上燻乾，以便保存帶到山下。狩獵課程讓參與的訪客認識布農族的生態智慧與狩獵文化。

為了延續部落多樣化的豆類種子，頭目夫人高春妹多年來一直種植及保存著各種傳統的豆子，有白的、紅的、黑的、具有花紋的，有長的、短的、瘦一點的、胖一點的，她展示了 14 種傳統豆類種子，她說這些豆子有的植株低矮，有的藤蔓會爬很高，植株型態也相當多樣化，讓訪客大開眼界，也認識了部落裡默默在進行的自然保種。

後面還有 2 場次的主題旅行將在 12 月陸續展開，依序為秀林鄉太魯閣廚房及豐濱鄉新社部落的噶瑪蘭廚房，歡迎有興趣的民眾請上 O'rip 生活旅人工作室粉絲專頁報名，一起來穿梭部落廚房，探索部落農耕與文化！



林泳泓歡迎大家來到南安部落，認識黃金稻田與瓦拉米的故事



置身黃金稻浪中，遊客留下美麗的回憶



體驗來自玉山山腳的第一道灌溉水源



體驗搭乘蹦蹦車



高廉松(中)介紹製作傳統玉米粥的硬質玉米



雙人合力一來一往搗玉米



宋琴妹示範如何去除玉米種皮



過篩玉米粉



玉米粉放入冷水後，開始加熱，必須不斷攪拌，才不會結塊



香氣四溢的玉米粥 Dan-Dan-Bue



部落帥哥石君雄示範獵人烤肉



利用九芎或相思樹的枝幹搭設烤肉架



前南安部落主席賴天賜教大家如何架設捕捉山豬的陷阱



獵王示範利用大石頭架設鼠類等小型動物的陷阱



小朋友利用竹子製作筷子及湯匙



頭目夫人高春妹精心保存的 14 種傳統古老豆類種子



布農族小旅行 勇士教狩獵

【記者王政勇／花蓮報導】花蓮區農業改良場結合花蓮縣布農部落，邀請布農族勇士加入「廚房小旅行」行列，帶領民眾一起入體驗農地的傳統文化。農會、區農會、場提供，結集勇士的布農族勇士高廣松，更示範了布農族狩獵的傳統智慧。狩獵勇士高廣松，讓訪客們大開眼界，拿起相機拍原住民的狩獵智慧。

野外狩獵是布農族重要的生活活動之一，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

是就地取材，利用樹木枝條及木片設計陷阱。高廣松說，捕捉獵物的陷阱材料，主要是取自自然環境，看似複雜的陷阱，其實能巧妙利用自然環境，當獵物進入陷阱時，獵物時，要特別注意是否有蛇蟲鼠蚤，避免被咬傷。

布農族廚師小旅行，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

南安勇士帶路 探索布農文化

布農族廚房小旅行 帶族人認識最素樸在地故事 走進部落大開眼界

【記者王政勇／花蓮報導】花蓮區農業改良場結合花蓮縣布農部落，邀請布農族勇士加入「廚房小旅行」行列，帶領民眾一起入體驗農地的傳統文化。農會、區農會、場提供，結集勇士的布農族勇士高廣松，更示範了布農族狩獵的傳統智慧。狩獵勇士高廣松，讓訪客們大開眼界，拿起相機拍原住民的狩獵智慧。

野外狩獵是布農族重要的生活活動之一，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

是就地取材，利用樹木枝條及木片設計陷阱。高廣松說，捕捉獵物的陷阱材料，主要是取自自然環境，看似複雜的陷阱，其實能巧妙利用自然環境，當獵物進入陷阱時，獵物時，要特別注意是否有蛇蟲鼠蚤，避免被咬傷。

布農族廚師小旅行，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。



獵手示範利用大石頭擊碎鼠骨等小型動物的陷阱。



利用九彎或相形樹的枝幹搭建肉架。



雙人力合一 往熟玉米。



宋琴妹示範如何去皮去米糠皮。

布農勇士帶路 來吧！教你狩獵



部落勇士示範利用大石頭擊碎的小型動物陷阱。

利用九彎或相形樹的枝幹搭建肉架，而先抹些鹽，再放在肉架上煮熟，這就是布農族的智慧。

【記者徐庭揚／花蓮報導】花蓮區農業改良場結合花蓮縣布農部落，邀請布農族勇士加入「廚房小旅行」行列，帶領民眾一起入體驗農地的傳統文化。農會、區農會、場提供，結集勇士的布農族勇士高廣松，更示範了布農族狩獵的傳統智慧。狩獵勇士高廣松，讓訪客們大開眼界，拿起相機拍原住民的狩獵智慧。

野外狩獵是布農族重要的生活活動之一，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

是就地取材，利用樹木枝條及木片設計陷阱。高廣松說，捕捉獵物的陷阱材料，主要是取自自然環境，看似複雜的陷阱，其實能巧妙利用自然環境，當獵物進入陷阱時，獵物時，要特別注意是否有蛇蟲鼠蚤，避免被咬傷。

布農族廚師小旅行，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

布農族廚房小旅行 體驗狩獵文化

【記者王政勇／花蓮報導】花蓮區農業改良場結合花蓮縣布農部落，邀請布農族勇士加入「廚房小旅行」行列，帶領民眾一起入體驗農地的傳統文化。農會、區農會、場提供，結集勇士的布農族勇士高廣松，更示範了布農族狩獵的傳統智慧。狩獵勇士高廣松，讓訪客們大開眼界，拿起相機拍原住民的狩獵智慧。

野外狩獵是布農族重要的生活活動之一，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

是就地取材，利用樹木枝條及木片設計陷阱。高廣松說，捕捉獵物的陷阱材料，主要是取自自然環境，看似複雜的陷阱，其實能巧妙利用自然環境，當獵物進入陷阱時，獵物時，要特別注意是否有蛇蟲鼠蚤，避免被咬傷。

布農族廚師小旅行，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

部落勇士示範利用大石頭擊碎的小型動物陷阱。

利用九彎或相形樹的枝幹搭建肉架，而先抹些鹽，再放在肉架上煮熟，這就是布農族的智慧。

【記者徐庭揚／花蓮報導】花蓮區農業改良場結合花蓮縣布農部落，邀請布農族勇士加入「廚房小旅行」行列，帶領民眾一起入體驗農地的傳統文化。農會、區農會、場提供，結集勇士的布農族勇士高廣松，更示範了布農族狩獵的傳統智慧。狩獵勇士高廣松，讓訪客們大開眼界，拿起相機拍原住民的狩獵智慧。

野外狩獵是布農族重要的生活活動之一，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

是就地取材，利用樹木枝條及木片設計陷阱。高廣松說，捕捉獵物的陷阱材料，主要是取自自然環境，看似複雜的陷阱，其實能巧妙利用自然環境，當獵物進入陷阱時，獵物時，要特別注意是否有蛇蟲鼠蚤，避免被咬傷。

布農族廚師小旅行，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

【記者王政勇／花蓮報導】花蓮區農業改良場結合花蓮縣布農部落，邀請布農族勇士加入「廚房小旅行」行列，帶領民眾一起入體驗農地的傳統文化。農會、區農會、場提供，結集勇士的布農族勇士高廣松，更示範了布農族狩獵的傳統智慧。狩獵勇士高廣松，讓訪客們大開眼界，拿起相機拍原住民的狩獵智慧。

野外狩獵是布農族重要的生活活動之一，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

是就地取材，利用樹木枝條及木片設計陷阱。高廣松說，捕捉獵物的陷阱材料，主要是取自自然環境，看似複雜的陷阱，其實能巧妙利用自然環境，當獵物進入陷阱時，獵物時，要特別注意是否有蛇蟲鼠蚤，避免被咬傷。

布農族廚師小旅行，除了採集平日生活所需要的食物外，還會在狩獵過程中，確立個人價值，表達取部族認同；前南部落部落主高天賜是分享祖傳先捕獲山豬的方法，獵手高廣松則親自示範了生活智慧。

3. 太魯閣族部落廚房小旅行

花蓮區農業改良場新聞稿

富世琴聲悠揚 追尋同禮部落美好時光

為促進原住民農產業朝六級化發展，將地產地消的概念結合原住民傳統文化，行政院農業委員會花蓮區農業改良場與 O'rip 生活旅人工作室合作，於 12 月 3 日舉辦「太魯閣族廚房小旅行」活動，帶領消費者深入體驗秀林鄉富世部落的傳統樂音與高山的飲食文化。

這是第三場【尋原味】花蓮人廚房的穿梭旅行的系列活動，來到山明水秀的太魯閣閣口，探訪附近的富世部落。民國 68 年，政府將世居在太魯閣峽谷上方的族人遷村至此，儘管山下生活便利，族人對於山林生活始終念念不忘。當地的歌勒文傳工作室就是族人馬邵·阿信為了傳承太魯閣族的生活智慧與傳統文化而成立，現由女兒都姆恩·馬邵和妹妹共同經營，負責接待本次的「太魯閣族廚房小旅行」，帶領訪客參觀傳統家屋、認識大同大禮的農耕與飲食文化、欣賞藤編工藝、體驗傳統樂器口簧琴 DIY 及木琴演奏。

首站參觀富世國小的太魯閣傳統家屋，都姆恩介紹過去族人在山上的生活概況，太魯閣的 Tam(爸爸或叔叔)是狩獵高手，Bubu(媽媽或阿姨)則善於織布與樂舞。來到立霧溪口，都姆恩說著大同大禮部落從山上遷徙到富世的過程，並帶大家遙望遠方的同禮部落，緬懷先人。接者進入歌勒文傳工作室，這裡展示了各種昔日太魯閣族所使用的藤編器具，有各式大小背籃、魚籠、提袋、帽子等生活用品，訪客紛紛讚嘆他們的巧思與手藝，都姆恩說：「傳統太魯閣族男子擅長藤編，因為沒有兄弟，又怕父親的藤編技藝失傳，所以我們三姊妹突破傳統來繼承藤編工藝，從最費力的上山採藤、處理，到編織教學與販售，全部一手包辦」。

為了讓訪客認識同禮部落的飲食文化，O'rip 特別事先商請族人從山上採集各種食材，包括飛機草(山茼蒿)、山胡椒、三腳貓(一種蕨類)等，花蓮農改場的研究人員則利用機會向族人請教傳統作物的相關知識，作為該場原住民作物保種工作的基礎。訪客都是第一次嘗到三腳貓，有人說像是帶有苦味的蘆筍，口感其實還不錯，都姆恩說：「我們的菜吃起來都苦苦的，藤心湯也是苦的、苦花魚是苦的，我們也很少特別調味喔！」Orip 表示：「這是享受大自然原來最初的味道，也是樂觀知足的表現，沒有過度的調味，反而突顯出每種食物的原味。」

訪客走入太魯閣廚房，分組輪流學習如何料理這些食材，有挑菜組、搗玉米組、肉類分切組、玉米濃湯組、竹筒飯組，訪客表示親自處理這些特別的食材，與族人深入互動，真是難得的深刻體驗。太魯閣族的傳統玉米濃湯，現在只有在節慶時才能吃的到，作法是將硬質玉米粗磨去種皮，加入豬肉、綠豆等食材，一起熬煮，玉米吃起來特別香軟可口，訪客們不知不覺地一個人就吃了兩三碗。

口簧琴是原住民族的古老樂器，利用竹子做成，是藉由簧片的震動及人們的口腔形成共鳴來產生聲音，聲音非常特別，族人用來娛樂、溝通，男女間傳遞愛意。秀林國中張老師教大家DIY製作這項傳統樂器，示範如何吹奏。訪客們費力地用雕刻刀刨著桂竹竹片，不時有人發出手好痠啊的呼聲，儘管如此，大夥仍奮力將竹片刻出2道長長的凹槽，再經過老師巧手修飾、綁上繩子，獨一無二的口簧琴終於大功告成，大家感到特別有成就感，一償想要了解口簧琴如何製作的宿願。

O'rip 說木琴是太魯閣族獨特的樂器，全部由木頭製成，特別安排木琴體驗課程。都姆恩的妹妹演奏一首傳遞歡樂的曲子，木琴聲音清脆響亮，曲調輕快潑。都姆恩表示，木琴只有四個音階，音質好壞取決於與樹木的長短、乾濕及粗細。訪客不論大小朋友，不約而同地拿起棒子敲打木琴，聽著高高低低的清脆樂音從手下傳來，都感到非常的新奇與欣喜。

花蓮農改場表示透過部落深度體驗活動，除了讓訪客對太魯閣族文化留下深刻印象，也對該場在原住民農產業輔導工作上，產生更多的啟發。今年最後1場次的主題旅行將接著展開，探訪豐濱鄉新社部落的噶瑪蘭廚房，歡迎有興趣的民眾把握機會，請上 O'rip 生活旅人工作室粉絲專頁報名，一起來穿梭部落廚房，探索部落農耕與文化！



都姆恩帶大家遙望遠方的同禮部落，緬懷先人。



都姆恩在傳統家屋前介紹過去族人在山上的生活



都姆恩的媽媽教大家如何處理三腳貓



小朋友將硬質玉米一粒一粒剝下來



將硬質玉米一粒一粒剝下來



族人指導如何分切肉類



搗玉米



搗好的玉米碎粒



都姆恩給大鍋湯添加柴火



熬煮玉米濃湯



因為嫩芽多為3分枝而被稱為三腳貓



竹筒裝填糯米



蒸好的竹筒飯



製作口簧琴的竹片與工具



奮力將竹片刻出 2 道長長的凹槽



口簧琴終於完成



都姆恩示範如何使用口簧琴



都姆恩教大家用木琴演奏簡單的曲子



歌勒文傳工作室展示的藤編作品



藤編的生活用品

太魯閣族廚房小旅行 深入體驗高山飲食文化

【記者潘平／花蓮報導】花蓮區農改場與生活旅人工作室合作，昨日舉辦「尋原味」花蓮區農改場與生活旅人工作室合作，昨日舉辦「尋原味」花蓮區農改場與生活旅人工作室合作，昨日舉辦「尋原味」...



太魯閣族廚房小旅行，深入體驗高山飲食文化。

農改場「尋原味」花蓮人廚房穿梭旅行系列 富世琴聲悠揚 追尋同禮部落美好時光

【記者潘平／花蓮報導】花蓮區農改場與生活旅人工作室合作，昨日舉辦「尋原味」花蓮區農改場與生活旅人工作室合作，昨日舉辦「尋原味」...



花蓮區農改場與生活旅人工作室合作，昨日舉辦「尋原味」花蓮區農改場與生活旅人工作室合作，昨日舉辦「尋原味」...

太魯閣族廚房小旅行 來去尋原味

記者潘平／花蓮報導 為將地產地消的概念結合原住民傳統文化，花蓮區農改場與生活旅人工作室合作，昨日舉辦「太魯閣族廚房小旅行」活動，帶領民眾體驗富世部落的傳統樂音與飲食文化。這是第3場「尋原味」花蓮人廚房的穿梭旅行系列活動，來到山明水秀的太魯閣開口，採訪富世部落，由當地農改場工作室的都姆恩、馬部帶領訪客參觀傳統家屋、認識大同大禮的農耕與飲食文化、欣賞藤編工藝、體驗傳統樂器口簧等DIY及木琴演奏。

享受自然原味 廚房小旅行 嘗遍太魯閣美食

許家寧／花蓮報導 居住在花蓮秀林鄉富世村的部落媽媽們，舉辦「廚房小旅行」活動，帶領遊客深入體驗太魯閣族飲食文化，除了介紹傳統藤編工藝、原住民特色料理，也邀請民眾DIY烹煮只有在重要慶典才能吃得到的「太式」玉米濃湯，盡情享受大自然最原始的好味道。遊客也走入太魯閣廚房，DIY學習料理只有在節慶才吃得到的太魯閣族傳統玉米濃湯，體驗民眾一將玉米剝下、磨細後，分別加入豬肉、綠豆等一起熬煮，讓玉米不僅香軟可口，還多了幾分層次感，讓人不知不覺吃了好幾碗。花蓮農改場表示，將地產、地消的概念結合原住民文化，不僅能深入體驗當地的傳統農耕，還可以享受大自然最原始的味道，透過部落深度體驗活動，讓遊客從山林學習來自部落的生活智慧，並且對太魯閣族文化留下深刻印象。為了讓訪客認識部落的飲食文化。



花蓮遊客深入體驗太魯閣族農耕及飲食文化，親自將硬質玉米撥下製麵。(記者王峰攝)

太魯閣小旅行 賞藤編煮玉米濃湯

【記者王峰／花蓮報導】居住在花蓮秀林鄉富山村(記者王峰／花蓮報導)的部落媽媽們，帶著數十名遊客深入體驗當地農耕文化，除了介紹太魯閣傳統藤編工藝，還舉辦「廚房小旅行」活動，介紹原住民特色料理，並邀請訪客親自將硬質玉米撥下製麵後，烹煮只有在重要慶典才能喝到的「玉米濃湯」。

花蓮區農業改良場與生活旅人工作室合作，推出「尋原味」花蓮人廚房旅行行程，來自大同部落的柯瑞恩、馬部，展示昔日太魯閣族常用的藤編器具，更演奏傳統樂器口簧琴及木琴，深獲遊客喜愛。柯瑞恩、馬部說，口簧琴是太魯閣族的傳統樂器，藉由竹簧及口簧共同鳴產生聲音，族人時常用來娛樂、溝通及傳遞男女間的爱意，另也安排烹飪課程，除分享原生種作物，還動手做午餐。

她強調，其中太魯閣族的傳統玉米濃湯，只有在節慶時才能吃得到，作法是將硬質玉米磨細後，再加入豬肉、綠豆等食材一起熬煮，讓玉米吃起來不僅香軟可口，還多了幾分層次感。與西式的濃湯作法截然不同，訪客許先生說，太魯閣族廚房小旅行活動，將地產地消的概念結合原民文化，不僅能深入體驗當地的

傳統農耕，還可享受來自大自然原始的味，並在山林中學習來自部落的生活智慧。

HUAL Agri

到太魯閣族廚房 小旅行尋原味

農業改良場與O'rip生活旅人合作 領遊客欣賞藤編器具、演奏口簧琴及木琴 動手烹煮慶典濃湯

【記者王峰／花蓮報導】農務者在重要慶典中展現的精湛工藝，展現了太魯閣族深厚的文化底蘊。這次活動不僅讓遊客們親身體驗了藤編工藝，還聆聽了悠揚的口簧琴和木琴聲。此外，大家還共同烹煮了具有特殊意義的玉米濃湯，這道菜在太魯閣族的重要節慶時才會端上餐桌。



遊客深入太魯閣族廚房，體驗原住民傳統料理。圖為柯瑞恩、馬部展示藤編工藝，並演奏口簧琴及木琴。

此外，大家還共同烹煮了具有特殊意義的玉米濃湯，這道菜在太魯閣族的重要節慶時才會端上餐桌。活動在歡樂的氣氛中圓滿結束，遊客們紛紛表示，這是一次難得的體驗，讓他們更了解了當地的文化與生活。

4. 噶瑪蘭族部落廚房小旅行

花蓮區農業改良場新聞稿

新社噶瑪蘭族廚房小旅行 遇見里山里海的和諧共生

東邊迎著太平洋的海風，位於豐濱鄉台 11 線旁的新社部落，保存了全台最完整的噶瑪蘭族文化，為促進原住民農產業朝六級化發展，將地產地消的概念結合原住民傳統文化，行政院農業委員會花蓮區農業改良場與 O'rip 生活旅人工作室合作，於 12 月 17 日舉辦「噶瑪蘭族廚房小旅行」活動，帶領消費者拜訪臨海而居的新社部落，進入噶瑪蘭族的廚房。

新社社區發展協會負責接待本次行程，安排訪客到當地的噶瑪蘭文化中心，體驗巫師的祭儀與祈福，解說噶瑪蘭族祖先從宜蘭遷徙、落腳新社的故事，帶訪客採集、處理野菜及海菜貝類等傳統食材，體驗傳統料理的新鮮滋味，並動手採集林投葉編織阿里鳳凰。協會總幹事潘國祥也跟訪客分享他們對里海生態環境保育的努力，守護岸邊的珊瑚礁，落實人與自然的和諧共生的里山倡議精神。

「祖先當年乘坐整支原木做成的船，從宜蘭飄洋過海而來，看到岸邊的拉拉板山，便從這裡上岸，我們稱之為巴特虹岸」潘國祥說，噶瑪蘭族對祖靈十分崇敬，從事捕魚、打獵或其他活動，都會進行祭儀祈求祖靈的庇護，潘烏吉女士是噶瑪蘭族碩果僅存的最後一位巫師，特別來為訪客進行傳統祈福儀式，讓訪客接受祖靈的保佑，並品嚐祭祀用香純的黑色酒釀，這是部落青年依照耆老的回憶與口述復刻傳統酒釀，最近 2 年試作成功，才得以限量生產。

新社部落依山傍海，「噶瑪蘭族是種稻的民族，選擇適合種水稻的新社落腳」潘國祥說，造就了層層疊疊的海梯田，族人的食材採集也橫跨山海，從住家旁到山邊的翼豆、昭和草、刺蔥、香蕉心、月桃心等各種野菜，海裡依季節有洄游的魚類，如飛魚、鬼頭刀、白帶魚等，潮間帶更是抓寶勝地，有鹿角菜、紫菜、龍蝦、貝類等各式食材。部落族人帶領遊客上山下海採集各種食材，讓遊客五感全開，跟著媽媽一起參加的吳小弟採了好多野菜，還嘗到各種食材現採現煮的鮮甜好滋味，直呼太好玩了、下次還要再來，遊客潘朵拉則說「第一次在海邊現吃剛從礁岩採下的貝類，沒想到肉質是脆的，又這麼鮮甜，真是意猶未盡」。

部落青年宮莉筠說「阿里鳳凰」是噶瑪蘭族的「情人便當」，以前噶瑪蘭族女生為了討好喜歡的男生，會特別去採集林投葉，編織成容器後把食材包進去，方便情人外出工作時攜帶。訪客都是第一次體驗採集林投葉，除去葉子上的刺，再編織出造型可愛的阿里鳳凰，有兩隻突出的角就像皮卡丘，非常有趣，「原來編織阿里鳳凰不太容易，不過最後還是完成，所以特別有成就感」遊客陳小姐說。

部落青年林玉妃教大家如何處理各式野菜，煮成部落家常的七菜一湯，一鍋

湯裡同時有七種野菜；阿龐大哥帶領遊客製作香蕉糯米飯，搗打後變成香蕉麻糬，潘國祥的媽媽則解說示範各種海鮮海菜的料理方法，包括紫海膽、紫海菜、斗笠貝、綠絲海菜等等，「我們通常就是用辣椒、大蒜、鹽巴拌一拌，就可以吃到鮮美的海滋味」潘媽媽說。O'rip 表示，廚房是最接近文化的地方，尋原味的部落廚房小旅行設計包括了食材課、烹飪課、食器課及飲食倫理課，讓遊客從「土地到餐桌」來深入認識體驗部落文化。

花蓮農改場表示今年承蒙財團法人農村發展基金會的支持，得以進一步將地產地消的概念結合原住民傳統文化，邀請 O'rip 團隊攜手合作，推出【尋原味】花蓮人廚房的穿梭旅行的系列活動。透過部落深度體驗活動，除了讓訪客對各原住民族的文化留下深刻印象，也讓該場在原住民農產業輔導工作上，產生更多的啟發，打開未來合作的契機，探索部落農遊的更多可能。



平台上擺設傳統祭儀用品，包括檳榔、酒釀等，噶瑪蘭最後一位巫師-潘烏吉女士為遊客進行祈福儀式



部落族人阿龐(右)教遊客如何採取月桃心



跟著媽媽一起參加的小朋友採了好多野菜，大呼真是太好玩、下次還要再來



林玉妃(左二)教遊客處理採集回來的野菜



大小朋友一起動手攪拌香蕉糯米飯



午餐具有噶瑪蘭族海邊野餐的特色，潘國祥(左)一一為遊客解說這些傳統菜餚



部落青年潘國祥(左)帶領遊客採集林投葉，用鐮刀砍下葉片



部落族人龍哥(左)示範去除林投葉刺的秘訣



宮莉筠(左)教遊客用林投葉編織阿里鳳凰



宮莉筠(左)教遊客包阿里鳳凰，將鹹豬肉飯塞入林投葉編織而成的容器



要剝除香蕉假莖的層層外殼後才能取得香蕉心，潘國祥的媽媽(中)解說如何食用香蕉心



部落青年潘國祥(右)說當地海邊貝類現採生吃最鮮美



潮間帶採集的貝類



醃漬的海戰車—石驚，又鹹又鮮，兩隻就可以配一碗飯

媒體名稱：農生日報 版別：全國 地方 15/12/19

媒體名稱：聯合報 版別：全國 地方 B3 刊登日期：105/12/19

噶瑪蘭族廚房小旅行 在新社遇見驚喜

農改場與Otrip生活旅人工作室合辦 讓遊客從土地到餐桌 深入認識部落文化

【本報記者陳麗坤、曾濱報導】噶瑪蘭族農改場週末舉辦「噶瑪蘭族廚房小旅行」活動，邀請遊客來到新社部落，體驗噶瑪蘭族文化與飲食。部落青年教導民眾如何採集及處理野菜、海菜、貝類等傳統食材，民眾吃到的野菜、海菜、鮮味十足。

新社社區發展協會總幹事潘國祥向遊客分享部落族人對生態環境保育的努力，以及堅定守護海岸線珊瑚礁的付出。部落青年官莉均向遊客介紹「阿里風風」是噶瑪蘭族的「情人便當」，以前噶瑪蘭族女生為了討好喜歡的男生，會採集林投葉、編織成容器後把食材包進去，方便俾人外出工作時攜帶。

多數遊客都是第一次體驗採集林投葉，除去葉子上的刺，再編織出造型可愛的阿里風風，有兩隻突出的角就像皮卡丘，非常有趣。遊客陳玉勳說，「原來編織阿里風風不大容易，不過最後還是完成，很有成就感」。

部落青年林玉妃教大家如何處理各式野菜，輕鬆料理部落常吃的7菜一湯，一鍋湯裡同時有7種野菜。潘國祥的媽媽示範各種海鮮海菜的料理方法，包括紫菜燉鰻魚、紫海菜、斗笠貝、綠絲海菜等。他說，部落族人通常用辣椒、大蒜、鹽巴拌一拌，就可以吃到鮮美的美食。

新社部落青年介紹海邊貝類及海洋採獲。圖/花蓮農改場提供

部落農遊「尋原味」鮮味自己採

【記者陳麗坤、曾濱報導】噶瑪蘭族農改場今年在農村發展基金會的支持下，結合原住民傳統文化，推出「尋原味」花蓮人廚房的旅行系列活動。希望透過部落農遊體驗活動，除了讓訪客對各原住民族文化留下深刻印象，未來希望增加民眾對探索部落農遊的興趣。

新社部落青年介紹海邊貝類及海洋採獲。圖/花蓮農改場提供



(三)原鄉部落小旅行專書封面及目錄

