

舌尖上的部落－新竹地區常見泰雅風味餐介紹

五峰工作站 助理研究員 范竣宇 03-5851487 分機 15



▲圖 1. 新竹地區常見泰雅風味餐形式之一，內容包含了竹筒飯、馬告香腸、樹豆豬腳、馬告蜜茶等。(照片/董貴芬)

在新竹縣尖石和五峰鄉的崇山峻嶺中，穿梭生活是長年居住此地的泰雅族，世世代代傳承這祖先所留下生活智慧，利用山林裡自然資源與環境特色，發展出屬於在地的飲食特色。本文將帶大家認識，屬於新竹地區泰雅族原住民的風味餐，獨特的魅力與背後的文化故事，從主食、主菜、配菜、湯品到甜點及飲料，下列將帶大家認識，在尖石和五峰鄉常見的風味餐料理方式。

主食

泰雅族常見的傳統主食有小米、甘藷、芋頭及山藥等。泰雅的傳統小米種植方式，是在春天櫻花盛開之時播種，到夏末時收穫，小米竹筒飯就是傳統美食之一。由於在海拔1千公尺以下的山區部落，普遍被竹林圍繞，竹子最容易就地取材又方便攜帶，故竹筒飯受到獵人上山打獵的青睞，也受到現代遊客們的喜愛，因為風味上帶有竹子清新的

香氣，敲竹筒飯的過程更是一種樂趣。此外，小米還是泰雅族製作傳統醃肉的關鍵材料，小米醃肉，泰雅語稱咁瑪緬（Tmmyan），與其他醃肉風味不同，因為由半熟小米發酵而成，故帶有特殊的酸味，深受族人喜愛。另外，甘藷、芋頭是夏秋之際的傳統主食，山藥則是秋冬時盛產，在篝火中悶烤至熟，是傳統的原味吃法。

主菜

狩獵是泰雅族的傳統文化，過去獵捕山豬、山羌、溪蝦和魚等動物是主要的蛋白質來源，雖然現在的泰雅族人不再以狩獵維生，這些山肉也很難在風味餐廳中吃到，但過去祖先調味肉品的方式，依舊傳承至今天；舉例來說，山胡椒是傳統調味最被大眾所知，山胡椒的泰雅族語稱為馬告，在烤肉中搭配山胡椒乾果碎末，具有檸檬和香茅的獨特清香感，可提升風味的層次感，搭配雞肉或豬肉時，則會使油膩感降低。另外，用刺蔥調味肉品也是傳統料理方式，魚的內臟去除後，再把刺蔥的葉片塞進魚肚裡，就是一種去腥的方式。

配菜



▲圖 2. 新竹地區常見泰雅風味餐範例，內容包含了小米飯、馬告烤肉、竹筍湯、過溝蕨菜、馬告茶等。(照片 / 郭文標)

龍葵、山萵苣、昭和菜、山芹菜、過溝蕨菜、山苦瓜等，是五峰和尖石鄉地區的泰雅風味餐廳中最常使用野菜特色項目，餐廳大多會依時節出菜，大多由部落族人在田間、田埂中或是在部落生活範圍內的山坡地採集，所以許多餐廳的野菜料理，都是限量供應或是需要預約訂餐才能吃到。野菜的料理方式，傳統最常見的方式是利用花生粉做為調味，炒山萵苣和昭和草、龍葵等。

湯品

尖石及五峰鄉地區常見泰雅風味餐中，湯的食材內容隨四季更迭可以有不同的變化，三、四月份春季是桂竹產季，竹筍湯最鮮美之時，六、七月是山胡椒鮮果採收之時，新鮮的山胡椒燉煮出的雞湯，味道最為豐富且有層次感，夏天也是龍葵的產季，龍葵葉清湯被部落耆老作為解酒湯，冬季時是段木香菇和樹豆的產季，香菇雞湯和樹豆豬腳湯，也都是受到饕客流連忘返的美食。

甜點及飲料

山胡椒由於風味特殊，具有檸檬和香茅、薑的多層次香氣且稍微麻辣，在味道上又容易搭配，成為新竹地區風味餐廳在甜點及飲料開發上的主流，例如麵包、餅乾、奶酪、蜜茶、鳳梨酥等各種創新產品。其實在泰雅族的傳統生活中，「馬告水」就是日常的一種飲料，由搗碎的山胡椒果實和生薑一起煮水，每當工作後休息時，喝上一口，有消暑解疲勞功能。

飲食是文化的根基，味道是生活的情調，透過「吃」可以是認識在地生活文化的方式之一，本文和大家粗略地介紹，目前新竹地區常見泰雅風味餐的形式，希望能夠勾起大家心中的「餓」，如果有機會到新竹尖石及五峰鄉的原鄉部落走訪，不妨放慢腳步找找看這些獨特的料理，深度體驗舌尖上的部落。