



以自然之食為食的布農族

自然食を食とするブヌン族

Mother Nature as the Primary Food Source for Bunun People

蘇美琅（花蓮縣國小退休校長；屏東大學原民專班兼任助理教授）

60、70年代的小學國語課本第五冊有一篇課文我是布農族的神射手，這篇文章塑造了布農族擅獵的形象，無意間也產生布農族肉食主義的刻板印象。實際上布農族的飲食趨向簡單、自然，並不是非肉不可，但也不會尋覓美食。

兒時開飯前我等待掀開鍋蓋的那一刻，米飯？蕃薯？芋頭？老南瓜？不管哪一味，撲鼻而來的自然香甜就是幸福的味道，這是我們的主食。副食包括家裡飼養的豬、雞，hudas（祖父、祖母輩的長者）獵到的山肉，還有cina（媽媽）帶我們去溪裡抓的魚、蝦、蟹，我們所吃的蛋也是自家雞所下的蛋。過去我們住家較小，周圍可以種植的面積較廣，所以住家四周都有自種或野生的瓜類、筍類、根莖類、葉菜類、水果類等植物，生薑、辣椒等調味類食品也會種幾棵。同時部落有彼此分享的觀念，所以我的童年沒有到市場買菜的印象，只有到鎮上吃麵的經驗。

飲食是民族生活概念的反應

一個民族的生活概念會反應在食物烹調



上，舉例說布農族對器物講求實用，比如碗、杯是容器，所以對於碗、杯在意的是做為容器本身的功能，而不是它們外觀的雕飾。這樣的觀念反應在飲食烹調就強調了食物的本質，所以對食物的要求著重在飽足、健康與營養。而美味呢？布農族對美味的定義不在精緻、多樣、繁複的口味，而在食材的新鮮，新鮮的肉最美味，所以殺豬、殺雞就要立即煮食，溪魚、蝦、蟹也是要活蹦亂跳地下鍋。需要瓜類、筍類、豆類、水果類

就去採集，對食物而言新鮮無敵呀！肉類若無法立即享用就以燻、烤方式保存，只需脫水但要保留原味。烹調也以水煮為主，不失食物本身原來的味道。以自然之食為食是布農族的飲食概念，可說是兼顧了健康與環保的智慧。

食材中的文化意涵

為什麼不會挑剔飲食的布農族，卻對小米的種植非常挑剔？因為小米在布農族人的眼裡不僅僅是食物，也蘊涵著族人的信仰觀與土地觀，一串串飽滿結實的小米，更象徵著家族的社會地位。hudas有個習慣就是家屋貯糧架上整年滿載小米，因為族人會追隨仰賴能種好小米並豐收的人才，因此小米貯藏量與社會地位息息相關。我們家貯糧架上滿滿的小米，但我們不常吃小米，hudas說小米非常珍貴，重要的日子、喜悅的日子、需要釀酒的日子，小米才會隆重登場。通常吃小米的時刻，是全家族人分工合作、分享飲食、緊緊相依的美好時刻。

為了能夠年年小米豐收，布農族人不僅全心全意在小米相關農事，更重要的是按照小米的生長進行嚴謹、繁複的歲時祭儀。布農族屬泛靈信仰，相信小米有靈、鋤頭有靈、萬物有靈，要小心翼翼善待之。所以從選地、整地、種植、封鋤、除草、到收成、上糧倉，都有相關的祭儀與規範。比如選地要先夢占，吉夢表示Dihanin（天神）願意將土地借給家族使用，經過Dihanin允許而使用的土地，才會受到護佑而豐收。所以土地

為什麼不會挑剔飲食的布農族，卻對小米的種植非常挑剔？因為小米在布農族人的眼裡不僅僅是食物，也蘊涵著族人的信仰觀與土地觀，一串串飽滿結實的小米，更象徵著家族的社會地位。



是向Dihanin借來的，要珍惜，沒有人有破壞土地的權力。當土地的養份用盡之後，這塊土地要還給Dihanin養護，然後再向Dihanin重新借一塊新地使用。

以自然之食為食

布農族的孩子從小就隨父母學習農事，我的童年常跟hudas、cina一起上山。孩童在耕地的角色大多是被長輩使喚中學習，cina要準備午餐時會叫我去撿木材，並隨旁看他起火；hudas會叫我把耕地上的石頭集中，他們會一排一排整齊堆疊，並在石堆上種瓜類食物，後來我才知道那一排排堆疊的石頭可以防止土壤流失。hudas在高海拔山區種小米，那地方的蔬果特別豐富，水特別

冰甜。在低海拔土地種玉米、種花生，我中年級就跟著到山坡地種玉米和花生。我高年級時弟弟2、3歲，cina留我和姊姊在家照顧弟弟，cina會交待要打掃、餵豬、起火燒洗澡水等家庭工作，也會交待中午到哪一位長輩家吃飯，但我和姊姊會烤地瓜吃。現在的孩子脫離土地、脫離大自然、甚至也脫離家人，遊走於3C產品，在虛擬世界交朋友，在網路世界買東西，看似方便卻失去珍貴的生活體驗。◆