



花生豆腐

南部客家人的特色食物，口感介於豆腐與粿之間，製法則各家不同、相當多元。美濃有種做法是將花生與蓬萊米一起磨成漿，拌入地瓜粉、糖、鹽攪拌均勻後，加入熱水，接著蒸熟、吹涼、切塊。做好的花生豆腐，綿密細滑，舀一口原味吃進嘴裡，花生香氣濃郁滿溢；也可發揮巧思，淋上各式醬料，或沾粉下鍋煎。



日	一	二	三	四	五	六
		元旦 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 小寒
6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 十二月 美濃開基伯公滿年福
13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	18 初七	19 初八
20 大寒	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五
27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	31 二十		



花生糖

內門花生糖早年只有在節日廟會時才會出現擺攤，隨著紫竹寺香火鼎盛，香客眾多，逐漸在廟口落地生根，經營起固定攤位，街上也可看到好幾家老店。現在每逢春節，及結合宋江陣嘉年華的觀音佛祖誕辰期間，內門總是湧進絡繹不絕的人潮，口感香脆不粘牙、料多實在的花生糖，近年來更開發出許多新口味，是遊客來此的最佳伴手禮。

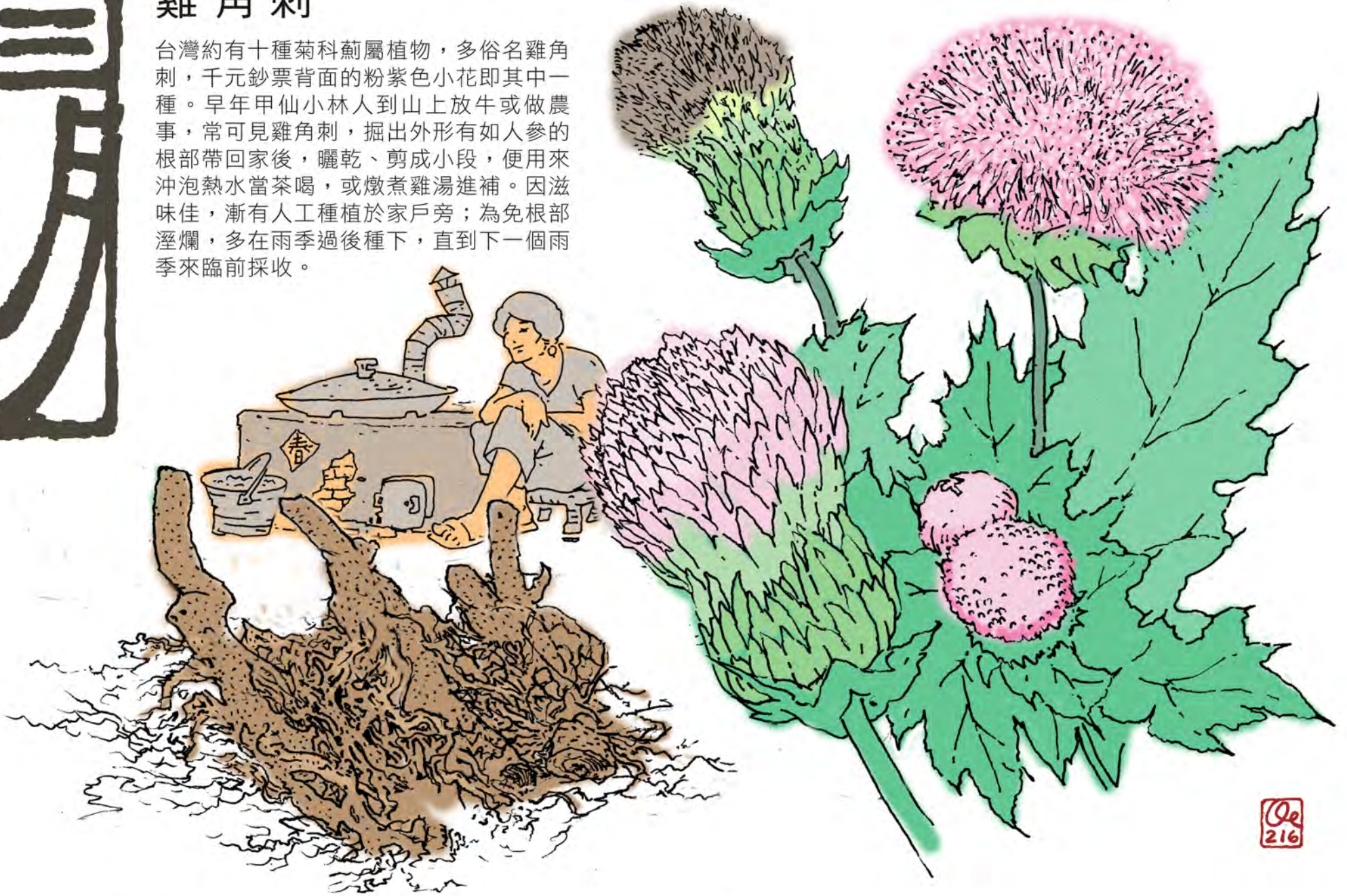


日	一	二	三	四	五	六
					1 廿一	2 廿二
3 廿三	4 立春	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 除夕
10 春節	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七
17 初八	18 雨水	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四
24 元宵節	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九		



雞角刺

台灣約有十種菊科薊屬植物，多俗名雞角刺，千元鈔票背面的粉紫色小花即其中一種。早年甲仙小林人到山上放牛或做農事，常可見雞角刺，掘出外形有如人參的根部帶回家後，曬乾、剪成小段，使用來沖泡熱水當茶喝，或燉煮雞湯進補。因滋味佳，漸有人工種植於家戶旁；為免根部溼爛，多在雨季過後種下，直到下一個雨季來臨前採收。

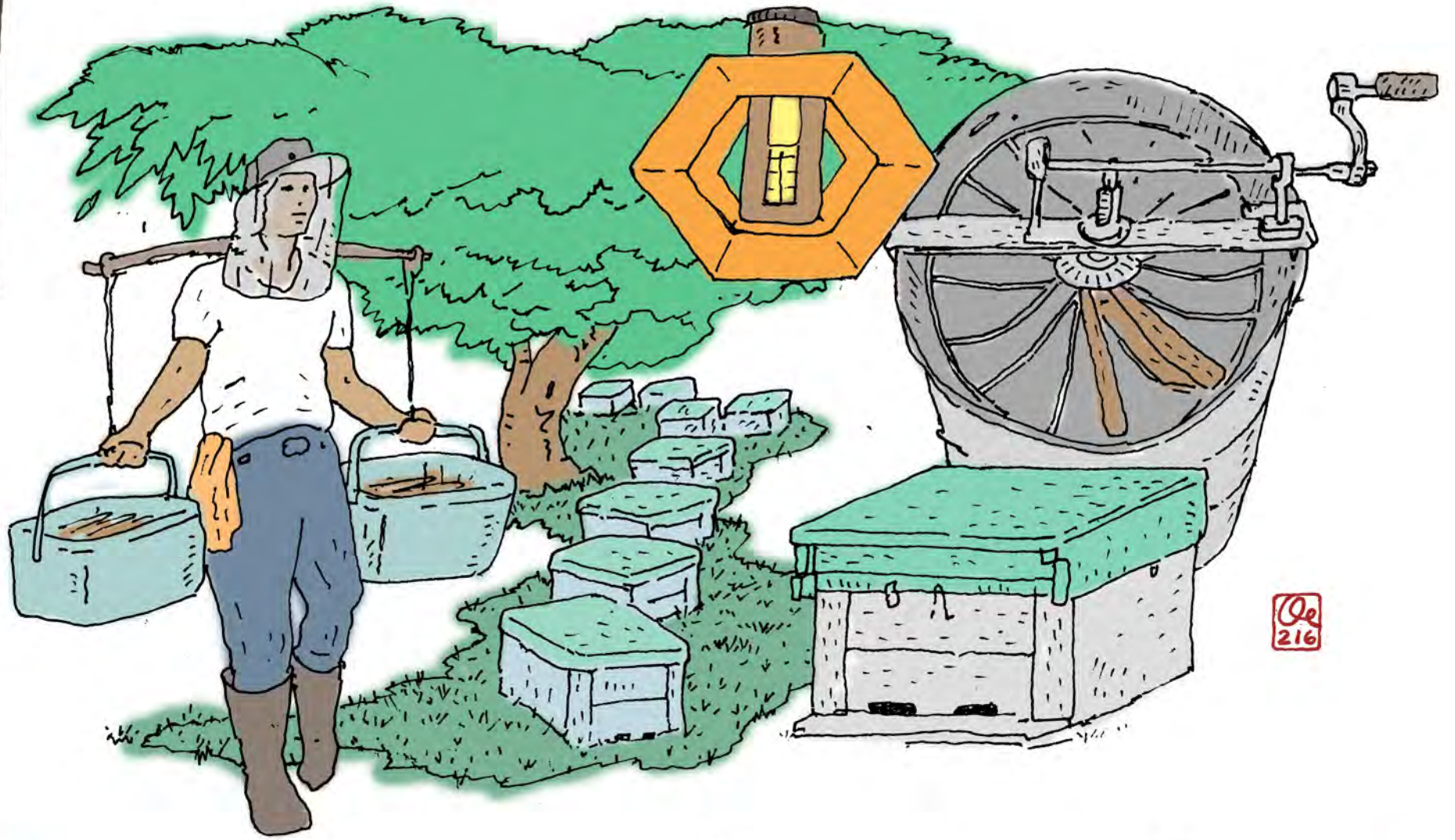


日	一	二	三	四	五	六
【本月重要祭典節慶】 內門宋江陣嘉年華 美濃二月祭					1 二十	2 廿一
3 廿二	4 廿三	5 驚蟄	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八
旗美社大十二週年						美濃開基伯公新年福
10 廿九	11 三十	12 二月	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五
17 初六	18 初七	19 初八	20 春分	21 初十	22 十一	23 十二
24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九
31 二十						



龍眼蜜

內門盛產龍眼，每年約在清明節的前後十天開花，此時也是龍眼蜜的最佳採收時節，質量俱佳。然而，一地的龍眼花若是今年盛開，即龍眼大出，隔年便會休養生息，開花結果少，蜂農總笑著說這份工作都要看天給不給飯吃。因此，為了維持有蜜可採，蜂農和其一箱又一箱的蜜蜂夥伴，便常須由南向北，有如游牧民族般逐花而居。



日	一	二	三	四	五	六
	1 廿一	2 廿二	3 廿三	4 清明	5 廿五	6 廿六
7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 三月	11 初二	12 初三	13 初四
14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	20 穀雨
21 十二	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26 十七	27 十八
28 十九	29 二十	30 廿一				



野生茶

野生茶樹為樹型高大的大葉種喬木，不同於金萱、烏龍等灌木樹種，1717年《諸羅縣誌》裡即記載中南部可見，位於荖濃溪縱谷的六龜新發，及終年雲霧繚繞的桃源寶山皆有分佈。野生茶又稱原生茶、山茶，主要在春季採收，為便於採摘，現在多有人工培育的矮化野生茶樹，仍以野放方式栽種。野生茶熱沖具青草香氣，冷泡清香回甘，值得細細品味。



216

日	一	二	三	四	五	六
【本月重要祭典節慶】 卡那卡那富河祭 布農族射耳祭			1 廿二	2 廿三	3 廿四	4 廿五
5 立夏	6 廿七	7 廿八	8 廿九	9 三十	10 四月	11 初二
12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九
19 初十	20 十一	21 小滿	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六
26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二	



埔薑仔

學名黃荊，具獨特馨香，含鹼成分高，早期在溪岸與山坡地隨處可見，是甲仙等地的四社平埔社群製鹼的首選植物。將埔薑仔燒成灰，在水中滾煮，出鍋前加上適量埔薑仔葉，過濾後即得芳香黃綠的鹼水，可用來熬煉仙草、發魷魚乾、包焿粽及做焿粿；其葉子可依製茶方式製成埔薑茶（又名不驚茶），沖泡時加入冰糖，馨香四溢。



日	一	二	三	四	五	六
						1 廿三
2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 芒種	6 廿八	7 廿九	8 五月
9 初二	10 初三	11 初四	12 端午節	13 初六	14 初七	15 初八
16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 夏至	22 十五
23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二
30 廿三						



紅藜

每年一、二月，茂林的多納和萬山會在小米田的周邊播種紅藜，五、六月時與小米一起採收，其莖、葉、果穗隨著生長階段會變化綠黃紫紅等顏色，相當豔麗動人。平常不當主食，主要用來發酵小米酒，其釀製的小米酒非常甜美，且極具營養。那瑪夏的卡那卡那富族人，近年也在復耕的小米田裡種植了紅藜，在米貢祭中用以祈福、辟邪。

日	一	二	三	四	五	六
	1 廿四	2 廿五	3 廿六	4 廿七	5 廿八	6 廿九
7 小暑	8 六月	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六
笠山文學營	笠山文學營	笠山文學營				美濃黃蝶祭
14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三
美濃黃蝶祭						
21 十四	22 大暑	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十
28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四			



刺蔥

學名食茱萸，落葉喬木。因具有香蔥般的特殊香味，且全株有刺、嫩枝及葉柄常呈紅色，故俗名刺蔥或紅刺蔥，也稱烏不踏。其嫩葉可食，是原住民常用的天然調味料。桃源的布農族人，傳統上即常摘取刺蔥嫩葉，與山產及樹豆、烏甜仔（龍葵）等野菜一同煮湯，也逐漸發展出切成碎末煎蛋、製成刺蔥餅等料理，皆可增添風味。



日	一	二	三	四	五	六
				1 廿五	2 廿六	3 廿七
4 廿八 鍾理和逝世紀念	5 廿九	6 三十	7 立秋	8 初二	9 初三	10 初四
11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一
18 十二	19 十三	20 十四	21 十五	22 十六 鍾鐵民逝世紀念	23 處暑	24 十八
25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四	31 廿五



薑

旗山中寮因露水多且氣候適宜，加上屬風化岩的土質，排水良好，生產的薑口感細嫩、略帶甜味，以「無絲薑」之稱聞名。中寮的薑在正月種下，清明過後，因雨水漸多，生長快速，六月即可開始採收嫩薑，直到老薑採收結束，便待隔年輪作其他作物。薑收成後，中寮的薑農也有各家各戶的醃薑獨門配方，是旅人來此錯過可惜的地方味。

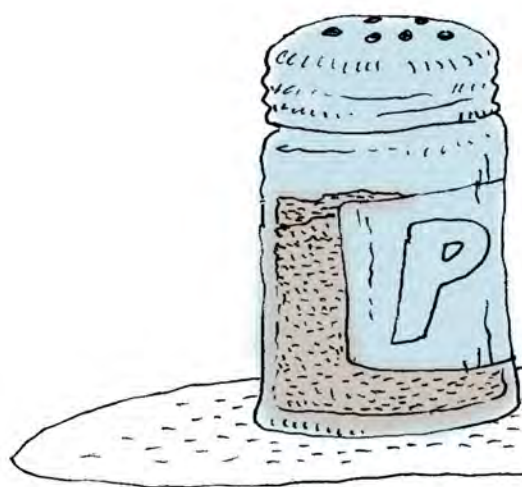
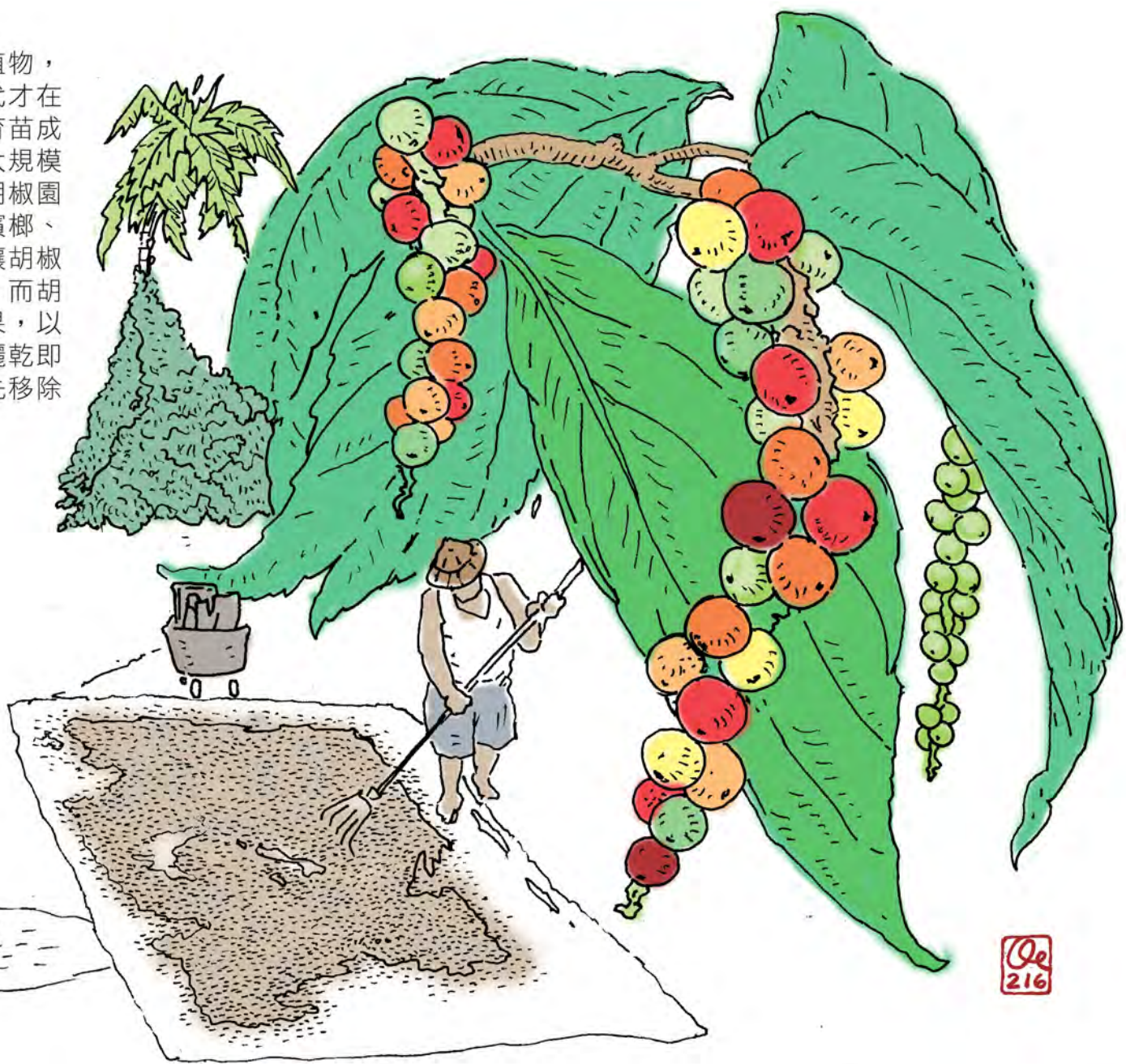


日	一	二	三	四	五	六
1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 八月	6 初二	7 白露
8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九	14 初十
15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 中秋節	20 十六	21 十七
22 十八	23 秋分	24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四
29 廿五	30 廿六					【本月重要祭典節慶】 甲仙芋筍節



胡椒

原產於熱帶的木本藤蔓植物，1930年代引進後，70年代才在六龜新發的獅山，插枝育苗成功，至今仍是台灣唯一大規模種植胡椒的地區。獅山胡椒園以芒果、蓮霧、椰子、檳榔、橄欖等果樹取代水泥樁讓胡椒攀爬，一樹可同時兩穫；而胡椒一年四季都能開花結果，以春、秋最盛，漿果直接曬乾即成黑胡椒，白胡椒則須先移除果皮再加工。



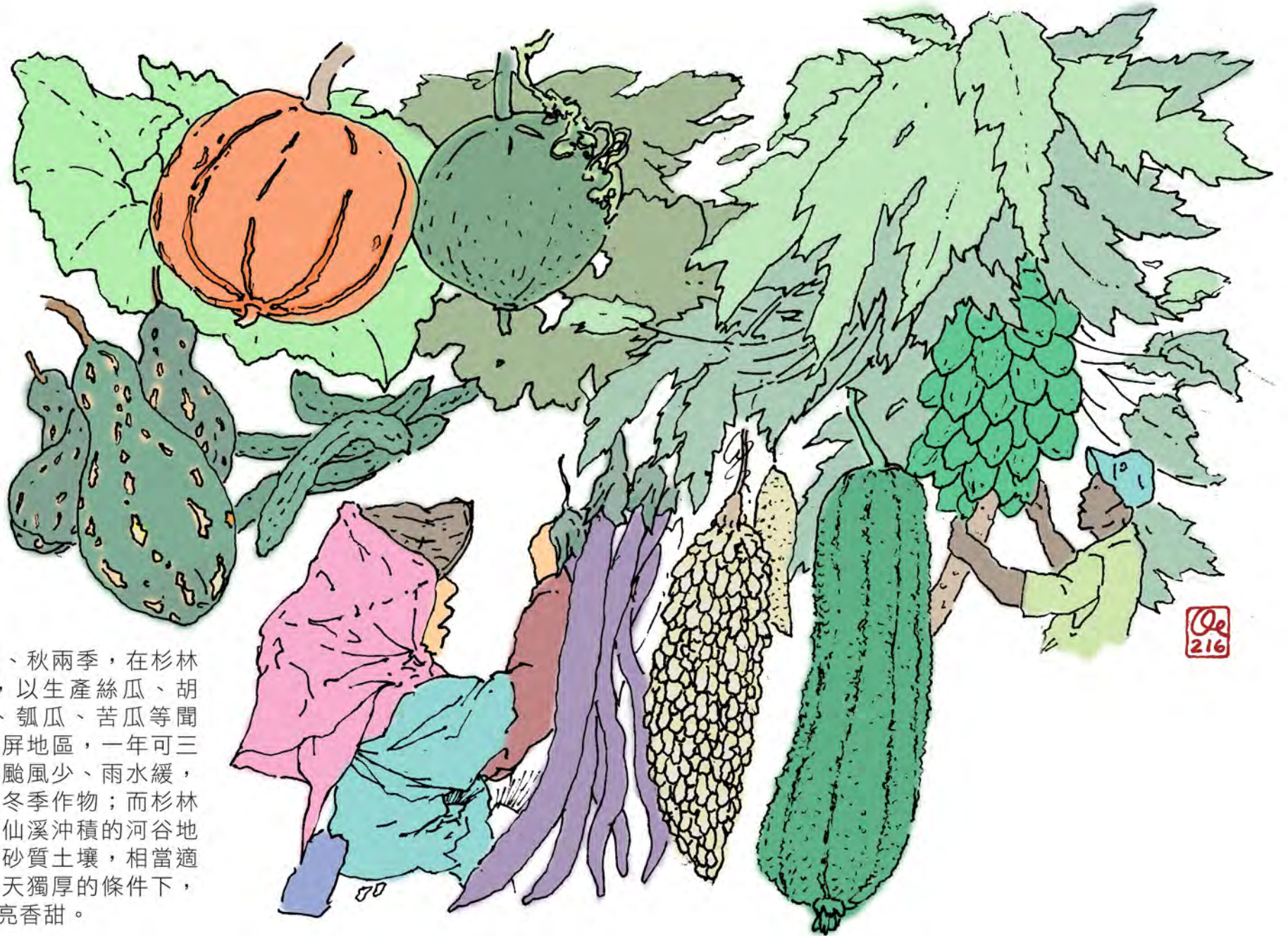
日	一	二	三	四	五	六
【本月重要祭典節慶】 卡那卡那富米貢祭		1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 九月
6 初二	7 初三	8 寒露	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八
13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五 甲仙小林西拉雅夜祭 六龜荖濃西拉雅夜祭 甲仙關山西拉雅夜祭
20 十六	21 十七	22 十八	23 霜降	24 二十	25 廿一	26 廿二
27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七		



假酸漿

可食用的草本植物，常見於山坡林緣。茂林的下三社魯凱族人製作傳統食物「吉拿富」，會以假酸漿葉包裹內餡各異的小米或糯米、芋頭粉，豬肉或溪魚等食材；再用容易取得的月桃葉、五節芒、牧草包覆；最後以芒草莖或細棉繩捆綁成長條狀後蒸煮。煮熟後，剝掉外葉，即可連同假酸漿葉一起吃，可助消化、防脹氣，風味獨特。

日	一	二	三	四	五	六
【本月重要祭典節慶】 多納黑米祭 美濃白玉蘿蔔季					1 廿八	2 廿九
3 十月	4 初二	5 初三	6 初四	7 立冬	8 初六	9 初七
					六龜里西拉雅夜祭	
10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三	16 十四
17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 小雪	23 廿一
24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八



瓜果

瓜果一般盛產於夏、秋兩季，在杉林則多是冬季作物，以生產絲瓜、胡瓜、木瓜、南瓜、瓠瓜、苦瓜等聞名。氣候溫暖的高屏地區，一年可三作，二期稻作後，颱風少、雨水緩，九月便可下苗種植冬季作物；而杉林的主要耕地為楠梓仙溪沖積的河谷地形，多排水良好的砂質土壤，相當適合種植瓜果，在得天獨厚的條件下，杉林的瓜果自然漂亮香甜。

日	一	二	三	四	五	六
1 廿九	2 三十	3 十一月	4 初二	5 初三	6 初四	7 大雪
8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二
15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 十九
22 冬至	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六
29 廿七	30 廿八	31 廿九				【本月重要祭典節慶】 杉林瓜果節

食物，人與土地的美好結晶

食物由自然風土與社會文化匯聚集結所生成，在酸甜鹹辣的味道下，訴說了溪流穿越土地的高低起伏，以及人們因應其間的耕耘收藏。

農人依據一地的海拔高度、地形、氣候、土質等自然條件，選擇適合種植的作物，並發展出各式合宜的栽種方式；同時，順應且反映了在地族群、宗教等社會文化，延伸出作物的食用方式及加工方法。而人們栽種、採收、加工食物時，彎腰荷鋤、炒鍋持鏟，因豐收開展的笑靨、因專注而糾結的眉頭，這些美好動人的勞動身影，同樣是人與土地緊密連結的見證。

今年，我們一同跟著時節遞嬗，細細品嚐代表在地風土與文化、豐富美味的各種食物；順著蜿蜒綿長的溪流，串連上下游不同的族群聚落，感受溪水的走向線條正勾勒出土地的經脈，印刻了農人厚實掌心的紋理。

發行人 | 曾貴海
編輯群 | 張正揚、周家慧、黃森蘭、劉逸姿、涂裕苓、林怡伶、程雅芳、劉津君、邱明萱、陳昭宏、周依禪、歐靜美、陳曼淇、江怡廷
執行編輯 | 林芷琪
插畫繪圖 | 林蒼篔
美術編輯 | 林建志
資料提供 | [元 月] 涂裕苓 (土豆)
[二 月] 劉美雲、陳聰賢
[三 月] 王陳紅柿、潘吳春霞
[四 月] 劉水勝、蔡佩玲、陳聰賢
[五 月] 吳光炎、柯玉琴
[六 月] 游永福、許淑卿
[七 月] Legeageay · thabilan (郁德芳)
[八 月] Istanda · Savi (謝怡真)、Kaanengnapii (江翁美英)、游永福、許淑卿
[九 月] 林建置、黃怡綾
[十 月] 陳振山
[十一月] Legeageay · thabilan (郁德芳)、Ma a bi vi ned (姚瑪麗)
[十二月] 劉慶進



高雄市旗美社區大學
主辦單位：高雄市政府
承辦單位：財團法人鍾理和文教基金會
校 址：84244 高雄市旗山區樹人路21號 (旗美高中樂群樓3樓)
信 箱：高雄市旗山區旗尾郵政第17號信箱
網 站：<http://cmcu.ngo.org.tw/>
部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmcu>
電 話：07-6616600、6629378、6629625
傳 真：07-6629379

旗美社大莫拉克社區重建站
地 址：84243 高雄市旗山區文中路7號 (旗山生活文化園區北棟2樓)
電 話：07-6628570、6629859
傳 真：07-6621865



食物，人與土地的美好結晶

2013 | 中華民國102年
農曆歲次癸巳年


 高雄市旗美社區大學
 Chi-Mei Community University, Kaohsiung, Taiwan

