



在本報刊登人事稿免費

優惠期間：自即日起  
意者請洽東方報廣告組：8561858轉105



- 首頁
- 報紙小樣
- 好站推薦
- 新聞列表
- 評論與專刊列表
- 新聞投訴
- 聯絡我們



鯉魚潭，為花蓮地區最大的內陸湖泊，因隨侍在側的山岳狀似鯉魚，所以山湖齊名

布洛灣山月邨。布洛灣 (Bruwan) 從前是太魯閣族部落，意指「回音」

六十石山。位於花蓮富里鄉，每年的8月到10月中旬是金針盛產季節，有小瑞士之稱



慶修院，創建於西元1917年，前身是日本真言宗高野派「吉野布教所」

東華大學東湖，波光粼粼，綠草如茵，水天一色，為東華大學特色之一

松園別館，約建於1942-1943年，為日軍「兵事部」辦公室，為當時美崙山重要建築

花蓮新聞

- 焦點新聞
- 花蓮政經
- 花蓮聚焦
- 社團文教
- 花蓮生活**
- 鄉鎮新聞
- 綜合新聞

論壇與專刊

- 東方論壇
- 在地人物
- 旅遊/美食
- 專題報導
- 法官專欄
- 診療時間
- 健康部落格
- 生命關懷
- 其它專欄

Home ■ 花蓮生活 ■ 我是傳奇—原住民石頭火鍋 秀出原住民就地取材好本事

# 我是傳奇—原住民石頭火鍋 秀出原住民就地取材好本事

作者是 東方報

週五, 24 二月 2012 08:41

網路票選最佳人氣

記者李婕妤／報導

由宜昌國小李瑋、明義國小飛亞、飛丞與慈大附小鄭日穎組成的奇萊小隊，在這次第三屆原住民華碩科教學中以「我是傳奇—原住民石頭火鍋」的研究與製作為題，經網路票選獲得最佳人氣獎，以原住民仰賴採集和狩獵的傳統生產方式，介紹原住民就地取材的好本事。

「靠山吃山，靠海吃海」充分反映出原住民的飲食文化，而石頭火鍋為原住民傳統烹調方式，從食材、容器、炊具到湯杓都可就地取材，指導老師李秀蘭表示，當初會參展就是因為奶奶說的話，過去原住民出外狩獵或工作時，只要隨身帶一把鹽，利用唾手可得的素材，即可煮出一鍋美味料理，而想藉著石頭火鍋來了解祖先智慧，進一步磨練野外求生技巧。

原住民的石頭火鍋是到溪底撿拾有紋路、材質堅硬的石頭，將石頭燒至八百度高溫後，放入檳榔葉折成容器，將食材燙熟，耆老說，若遵循傳統，這些石頭只能用一次，用過後就會「死掉」，就要埋起來還給大地。

隊員們為了找到導熱性高、持久恆溫且可多次重覆使用的石頭，還專程跑到壽豐鹽寮海邊撿石頭，收集了一桶又一桶各種紋路、大小、顏色及材質的石頭，透過高溫燒紅後發現，通常用的是俗稱黑麻糬（麥飯石）的石頭，學名就是斑狀安山岩，一般以黑色、紅色、灰色基石，表面散布著如米粒的白色斜長石粒點。再三研究後發現，麥飯石是最佳選擇，因為其他石頭在煮魚湯的過程會爆裂焦黑而把食物污染，麥飯石則不會，仍可保留食物的鮮美，因此「原」味十足，健康又環保。

< 前一個      下一個 >

管理登入

帳號

login

訂報專線：  
8561858轉101、102

