

命題委員姓名：拉罕羅幸

主題：大家都有好“蕉”情

智慧類別（請勾選 ，可複選）：

<input checked="" type="checkbox"/> 部落農漁特產的文化與科學	<input type="checkbox"/> 部落的天象、氣象與科學
<input type="checkbox"/> 部落傳統手工藝的文化科學	<input type="checkbox"/> 部落的環境生態與科學
<input checked="" type="checkbox"/> 部落植物的文化與科學	<input type="checkbox"/> 部落的科學智慧與創新應用
<input type="checkbox"/> 部落動物的文化與科學	<input type="checkbox"/> 原住民族文化與數學
<input type="checkbox"/> 部落傳統音樂的文化與科學	<input type="checkbox"/> 部落文化與人文社會
<input type="checkbox"/> 部落傳統建築的文化與科學	<input type="checkbox"/> 科學、技術與部落社會的互動
<input type="checkbox"/> 部落傳統狩獵的文化與科學	<input type="checkbox"/> 部落傳統智慧與自然災害防治
<input type="checkbox"/> 部落傳統祭典的文化與科學	<input type="checkbox"/> 部落其他文化與科學

主題所屬族群：太魯閣族

主題題材簡要說明(至少 150 字)：

太魯閣族傳統食物種類繁多，其中最具特色的當屬 hlama blbul(香蕉糕)，將香蕉果肉與圓糯米攪合成泥以成餡，再以香蕉葉包覆後蒸熟，待冷卻後即可食用。剝開香蕉葉包裹的外皮，露出了糯米與香蕉果肉混合的內餡，讓人看了口水直流，香蕉飯吃起來口感非常Q軟，咬一口後滿口濃濃的香蕉香氣，香蕉飯不論冷食或熱食都各有不同風味，十分受到族人們的喜愛。

香蕉糕的材料僅糯米及香蕉而已，雖然是非常容易製作的食品，但要做出色香味俱全的香蕉糕仍有一些小技巧必須注意。首先圓糯米需浸泡一個晚上之外，一定要選用表皮已佈滿黑色斑點且果肉已熟透的香蕉，熟透的香蕉果肉是香蕉糕的靈魂，因為整個糕點的香氣與甜度皆來自於此，因此有經驗的族人總會刻意地將香蕉擺至軟爛後才開始製作香蕉糕。最後，以香蕉葉包覆是重要的程序，因為香蕉葉可以完美地鎖住整個香氣，具畫龍點睛的地位。

傳統上太魯閣族人，物質較貴乏，只有在慶典時會大量製作此糕點，以供族人分享共食。當代的太魯閣族仍不忘此美味，仍會於空閒時，邀請親友共同製作一起享用。時代雖轉變，但分享的精神仍流傳至今。

關鍵字（最少一個）：

太魯閣族傳統食物、hlama blbul(香蕉糕)

相關概念（科學概念為主，或其他相關概念也可以，最少一個）：

澱粉糊化與回凝、香蕉的芳香味化合物、香蕉葉的殺青

參考資料或網址（若無可不填寫）：

- <http://titv.ipcf.org.tw/news-57893> 太魯閣獨有香蕉糕香.甜.Q 老少咸宜 (ipcf.org.tw)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zYGTk1oBVxA> 『竹筒飯、香蕉飯』兩大太魯閣族傳統美食大比拼