

113 年全國語文競賽原住民族語朗讀 【建和卑南語】 國中學生組 編號 1 號

tu pinalepuk na Pinuyumayan

ini na pinalupuk na 'avay mu, mau ninta inaekan na
Pinuyumayan kinaawacanan di mau nanta kinapadangal di
marekamelrimelri tu liwlrn. ulra na duma dekalr tu pungadanay kana
“ binaliyaw ”, inta na Kasavakan mu, tu pungadanay da “pinalupuk” kema.
mau nu kapalisiyanan ta i dekan mu, 'ema'avay ta da pinalupuk, mau
nanta kinakapadangal na 'avay.

a awac diya nu pacepa ta data kapalisiyanan i dekalr, ma'avay ta kanini
na pinalupuk, man kemadu diyamaw nu kakuwa ta mu, mau nu
kapalisiyanan ta i dekalr, kaadu i palakuwan mavangavang pidawariyan na
ma'inayan, uniyen da wari muruma' mukasa mekan kantu rinuma'enan di,
na rinuma'enan lra mu, 'ema'avay putavu kanini na “ pinalupuk ”.
pupalakuwan kana ma'inayan, muwalaka atu ulepan tu sare'edan kema.

nu ma'avay ta kana pinalupuk, ulra na lrikecan, padiw, dalis, saypu di
kusay. nu uri 'a'avay ta mu, paduru ta diya da vira' , na lriyapuy, di mau
na lavilru, di ta tukasakasayaw semavesav, di paduru ta kana cava'i data
tatilu' venetevet.

similrum ta diya kana lrikecan, aruwa parekaduwa wariyan, di ta
ilangaw lra, ta puwanay kana luvuk di ta tengesay emarec, di ta puwanay i
makaicas kana iliyaw, di ta pakacasay da aludun na varasa' penere', di nu
carangcan lra mu, ta inu'aw pakaapeapelr, di ta kepelaw kemasayasaya, di ta
puwayay paduk kana lininglingan na tiwngan lra, padiw lra, kusay lra, radis
lra, di ta keperaw diya pucalawcalaw na 'emu, piya ta lra mu, ta cavuwaw
kana ravilru, pakalikudan lra mu, cinavu lra kana vira' na lriyapuy, di tu
ayalaw puwa i langseng di ta deruwaw lra i 'avuwan, adi repidan nu demeru
ta, aruwa parekaduwa tuki mu, maderu lra, ta payasaw pulusu i 'avuwan, adi
ta pakasawarliyan i 'avuwan, munu muini' dadu, ta puvaliyaw
diya pakalritek, di maruwa ta lra mekan, tu imaranan mu, purengalay ta
pakirev. tu 'avay na Pinuyumayan sadu di marekamelrimelri tu liwlrn,
mawmau na pinalupuk, pukasa marekamelri tu liwlrn, a say na palrivak
patalram mekan kana pinalupuk na 'alra'alra mu, tu semangalan datu
pinatalraman di tu inkanaan, payas pupana kantu 'acengadan di tamuni
marengay “cang! cang! cang” kema tu semangalan.

卑南族的月桃粿

月桃粿是卑南族傳統食物極為重要及特殊的風味料理。有些部落稱它為「binaliyaw」，建和部落則稱它是「pinalupuk」，此為祭典中重要的主食。

早期卑南族祭儀活動大家必須參與，男人因忙於祭儀事宜都待在聚會所（巴拉冠），沒有時間回家跟家人共進餐，家人就以「pinalupuk」送到會所讓男人填飽肚子，以慰勞辛苦。

月桃粿的食材為糯米、香菇、花生、蘿蔔絲及韭菜等，製作過程先後順序必遵守，如：洗淨備月桃葉、甲酸漿及檳榔葉鞘當繩子。

糯米泡水近半天再磨成漿，裝入布袋綁緊，用重石擠壓，最後形成糰形的固體糕狀。將米糰搓、揉，使之彈性且緊密，米糰分成約拳頭大小塊，捏平，內餡則包鹹肉，香菇，韭菜，揉搓成長橢圓形狀，再用甲酸漿葉來包，最後用月桃葉把全部食材包起來，放入蒸鍋清蒸約三十分鐘後，即可端離火爐，不能悶過久，否則容易溢出，最好放涼後再食用。

卑南族的米糕許多樣又多種口味，其中「月桃粿」是每當外客初次嘗過後，無不拿出大姆指稱讚其美味！