

111 年全國語文競賽原住民族語朗讀 【建和卑南語】 國小學生組 編號 2 號

cinapa a dawa

na cinapa a dawa, kemay awac diya mu, mau na kinakuwa da
pakaareked da daddek kema.

kana kurelrang muvalivalis da kakuwayanan, na cau lra mu,
marekamianger lra da taranapawan kantu dadekan da akanen, di
markakaduwan lra na misaharan maya' da kaliwlrان na akanen kantu
tinusiyaw na Yuancumin.

nantu dinadaway na inaakan na Yuancumin mu, puremiturus kana
haremanan tu kinasaharan da liwlrان di inasalr diya pakavulavulay cemavu,
meredek kana wanglu di na menaniwan diya mu, marekakaduwan lra na
padulu cemima', di marekamulihu lra.

na kaadu i dekalr diya na dawdawan mu, marsahar kana tinareawac tu
liwlrان, malayas pacepa kana kawangavangan di nu kasaharan mu,
tumusiyaw da tu ipakaimaran na marekamelrimelri na tinaraawac da akanen.
ulra na vurasi, kinaveras, pinalupuk, 'inalidi, di na dawa diya. nani na
tatusiyawan mu, maresadu na kemay carun, ulra na sinareman i dekalr na
adi pinuwayan da pacemer.

na miaalrak na vavayan i dekalr mu, nanta temuwamuwan diya
madalram lra kumuda pakamiisi da susu, patalratalram datu paakanen, mau
lra idu na cinapa, palru harem mawmau ini na cinapa uniyان diya da tiyam
menaniwan.

ini na cinapa na dawa mu, marekamelri kana duma na dawa, nu demeru
ta adi kemawan kana lrikecan, nu ta 'avayaw mu, adi lralrikic di adi
kirepa'uwa tinu melaw demeru kema.

ini na dawa kasaduwan tu vangavangan, piya ta mare'ani pakadaw ta
diya,

kana makaud da mulanak na cau adiyu diya tu limingling diya pacapa,
di maruwa lra mased, adi mulalanak di ulra diya tu ngulringlrان kema.

nuy daderu ta mu, ta puwayan da danum pare'uli kana lramlram di
saeman na veras paka lralrikic di ta puwayay lra likudan na rinungun .

nu masemak lra mu, marekasadu lra, semalra adi ta papuwa sadu nu
demaderu ta, mau ini na cinapa tu liwlrان na pakaimaran a!

111 年全國語文競賽原住民族語朗讀 【建和卑南語】 國小學生組 編號 2 號

烘培小米

烘培小米是部落自古以來始終被認定為最佳之食補。

由於時代的變遷，人們對於「養身之道」更是重視與講究，對於追求原住民料理原汁原味的人也越來越多；在傳統料理製作上也做調整來適應現代人的需求，除了將食材改良外，包裝也越來越精緻化，透過網路平台來行銷部落產業，訂購的數量有增加的趨勢。

部落的耆老們，常藉以特別的日子為由，喜歡用傳統方式來料理出豐富、多元、可口的風味餐，諸如蒸煮地瓜、糯米飯糰、月桃粿、竹筒飯、小米等主食。再則，所有菜餚素材幾乎取之於野外採集的野菜及部落自然栽植之有機農作物。

部落婦女生產時，老祖先便懂得為讓產婦增加乳汁來餵哺嬰兒，特別研究產婦特殊的食物，即「小米鹹粥」。烘培過後的小米，經麻油荖薑爆香後，加入少許水份與白米、醃肉一起熬煮約一小時即大功告成；製作過程雖然浩大，卻讓部落族人愛不釋手。