



花蓮最大的市場—重慶市場，每天清晨7點起就開始鬧哄哄的，不僅匯集了來自花蓮各地的攤商，同時也是觀察花蓮庶民生活的最佳場所。

與其他縣市菜市場不同的是，這邊夏天的時候可以買到麵包果、冬天則可以看到富含膠質的曼波魚，這些是別的市場所找不到的花蓮獨特地方特色。

聚集花蓮各地的攤販 <<

在這邊上千的攤位當中，也有不少原住民攤位，不過得耐著性子仔細尋找，因為這個市場沒有設置原住民專區，而是散落在市場的各個角落。

來重慶市場採買原住民食材的各種人都有，漢人也不少，尤其是這兩年食安問題頻發，人們越來越重視食物的安全性，因而到這邊來尋找健康、無污染食材的人也就越來越多了。原住民攤販們表示，漢人對於原住民食材的接納度其實蠻高的，只要詳細地解說一下烹調方式，他們通常都會很願意嘗試的。



花蓮 原住民市集 發現記

與這個市場的特性一樣，這邊的原住民攤位也是來自花蓮縣各處，有來自比較近的秀林，也有來自光復、豐濱等處的原住民在此擺攤；這邊有著住在山區的原住民、同時也有來自海邊的原住民，而他們所賣的東西就有很大的差異了。

先喝小酒再採集 <<

遠遠的，我們看到了一堆海菜與海帶，在陽光下閃閃發亮。很令人驚喜的，竟然能在花蓮市區發現靠海原住民特色食材。

「採海菜不簡單啊，你不要看好像只是單純的採集，必須要很注意瘋狗浪，不然一不小心就會被大浪給捲走呢！」她是邱丁羚，是位來自宜蘭的阿美族人，平日以木工維生，得空時就到海邊採集海菜來賣，貼補家用。由於她是屬於靠海的阿美族人，因此自小便練就了一身的採集海產好本事。

採海菜最重要的就是觀察浪勢，通常都是要等到退潮時才能行





山和海對阿美族來說，都是大自然無私的恩賜。

動，不過可不是立刻。「退潮的時候，雖然浪剛退去但可還兇得很，就像瘋狗浪一樣，要很小心。」她笑著說，「所以剛退潮時候，我們都會先喝一下小酒，等浪完全退去才會開始去採。」

這樣小心是有原因的，因為海邊採集的確有其危險性在。「像昨天我們就遇到瘋狗浪，有三個人就突然被大浪給捲走，後來好不容易浮上來才被人救起…」她心有餘悸的說道，狂浪是突然間的，根本無從預防。「我們每天都是遠遠的在山上觀望，要是看到有白浪就不去了！」原來出現白色浪頭代表當天的風浪是大的，為了安全起見，還是不去海邊為宜。



活的海菜 <<

採摘海菜並不是我們想像中那麼容易，只要將海菜從岩石中拉出即可。「岩石上通常佈滿了密密麻麻的貝殼，一不小心就會被貝殼給割傷，就算戴了手套也一樣。」邱丁羚說，「所以採海菜又要注意海浪情況、又要小心貝殼割傷，不是件輕鬆的工作呢！」

她這些頗為辛苦所摘到的海菜，有粗得像海帶與細得像頭髮的兩種，「那種粗的我們稱它為『綠藻』、而細的我們就管它叫『細綠藻』。」她說，細綠藻可以拿來包水餃，吃起來會有股濃濃的海洋味；而綠藻則可拿來煮湯，煮貢丸湯時放入一些，不用加味素就會有天然的鹹度及鮮味。

海菜的採集並不容易，必須膽大心細才行（左）。

這些海藻吃不完的時候則可以冷凍起來。「不用先洗過，因為它們還是活著的。」邱丁羚叮嚀地說道，退冰之後洗過再吃，會發覺這些來自海中的生物，即使經過一番冷凍，還是會散發出無可比喻的海洋鮮味，比什麼都還要來得更好吃！



綠藻拿來煮湯會有股天然的鹹度及鮮味（左）。
長得像頭髮的海菜被稱為細綠藻（右）。



情人的眼淚 <<

比起一般的原住民市集，在重慶市場最容易買到「情人的眼淚」，而且常常都是一大袋的在街邊販售，出現機率高。

情人的眼淚可能也是最容易引起外界好奇的原住民食材了。「為什麼會叫情人的眼淚呢？」、「這種長相怪異的東西吃起來的味道會是什麼呢？」、「聽說是長在路邊，怎麼可能呢？它看起來就是海菜啊！」一般人對種食材會有許多的疑問，不過可能都在吃過之後不再言語，因為太好吃了。

其實情人的眼淚是一種可食性藍綠藻，通常在大雨過後，才會出現在無污染的草地或土壤上，要是連續晴天就又会消失了。阿美族的馮金妹表示，又稱為「雨來菇」的情人的眼淚，只會出現在下雨過



最令外界好奇的原住民食材—情人的眼淚。





情人的眼淚。

後，「必須要連續下兩、三天的雨，但又不能是太大的雨，必須在一切剛好的環境中它才會出現。」通常它會出現在旱地上，多數在樹與樹的中間；同時也可能出現在水窪中，尤其是二期稻收割過後的水田當中。

但為什麼會叫情人的眼淚呢？馮金妹說，這來自一個有意思的說法：由於凡是父母都不會希望兒女嫁給窮人，但年輕人就不一樣了，他們濃烈的愛受到父母阻撓時，會大哭地發洩，甚至在下雨天晚上衝到外面去，哭了一夜過後疲累了，在路邊看到這些藍綠藻，直接就拿起來吃了，因而這種藍綠藻後來便被稱為「情人的眼淚」了！

情人的眼淚頗為特別，不過它的本尊長得真的不怎麼樣。說得有點直接，當你不小心發現這種藻類的時候，非常有可能會誤以為是動物的排泄物，因為實在長得其貌不揚。

花蓮 原住民市集 發現記

特色 食材

而在採摘之後，回去還必須沖洗個十幾、廿次，因為裡面會夾雜了許多的乾草、小碎石，需要不斷的沖洗才能完全洗淨，需要有些耐心。

不過有耐心是有代價的，因為真的是十足好吃。加上點薑、蒜、辣椒一起炒，再打上一顆蛋 --- 太美味了，咀嚼時口中會飄出淡淡紫菜味，但卻又不完全相同，只能說，有著一股耐人尋味的好味道。



採摘之後必須沖洗個十幾次，因為裡面會夾雜許多的乾草、小碎石。



加上點薑、蒜、辣椒一起炒，再打上一顆蛋就是盤無敵美味料理。

DATA 重慶市場

地點：花蓮市重慶路、自由街口 · 營業時間：AM 7:00 ~ 12:00

座標：23.971928, 121.608981

