

## 黃昏市場【原住民野菜專區】

快速擷取原味的地方



黃昏市場是花蓮最大的晚市，同時也是最早發展原住民野菜專區的市場



吉安鄉的黃昏市場，是花蓮縣最大的晚市，同時也是最早發展原住民野菜專區的市場，至今仍維持有相當規模。

這個野菜專區隨著時間流轉，這兩年的進駐攤販逐漸變得以觀光導向為主，販賣多為小米酒、竹筒飯、都倫..等較為外界所熟悉的原住民代表食品，賣自己所種的野菜的人反而少了。不過換另一個角度來看，對外地觀光客而言，黃昏市場是一個可以快速擷取到原住民味道的地方，也是一項好處。

### 自給自足的阿嬤 <<

在黃昏市場中，我們發現一位原住民阿嬤，是攤販中少數幾位還賣著自己所種野菜的人。今年 83 歲的陳阿月，在黃昏市場剛設立時便進駐了，對於市場的發展相當的了解。

## 花蓮 原住民市集 發現記



陳阿月種菜當運動，自給自足，每天過得開心自在。

「黃昏市場啊，它的前身是個木材行，土地被徵收了之後，後來才變成市場的。」她娓娓道來說道，30多年前，當時周邊因為有個網球拍工廠，工廠女工收工後人潮匯聚，附近的原住民婦女便將自家所種的野菜拿到對面的廣場前賣，生意很是不錯。而等到市場成立之後，他們便順勢進駐其中，規模慢慢擴大成一個專區。

而陳阿月便是早期便進來市場的其中之一，這一做便是30多年。「我自己種、自己賣，這樣就可以不用靠小孩。」她說，兒子遠在台北工作，雖會寄錢回家，但她還是想要靠自己，所以每天種菜之餘，早上在仁里市場擺攤、傍晚還到黃昏市場來，完全地自給自足。



# 花蓮 原住民市集 發現記

自給自足是原因之一，到市場來可以和同伴聊天談心更是重要，「沒賺多少錢啦，可是來這邊我感覺很開心！」至於她的菜，生意時好壞，有時可賣完，而若是賣不完的，除了送給親朋之外就丟到田裡當堆肥，「讓它們回到田裡去吧！」



## 宅配也可以 <<

對於市場現況，另一位攤販王靜美表示，這兩年由於有加工廠前來出售各種原住民加工品，因此黃昏市場內販售自己種菜的人少了，而賣起小米酒、醃製辣椒、都倫及竹筒飯等加工品的攤位則變多了，而這也是因應觀光客的一種作法，因為遊客普遍都比較喜歡這些。

有時也會有餐廳大量的向他們預定野菜，他們便會準備 10 斤、20 斤的送到餐廳；偶而若是有來自台北餐廳的訂單，就連宅配都可以。

黃昏市場由早期的廣場攤販販售自家野菜起家，變成如今還能宅配外送的型態，中間的變化不可謂不大。



都倫（左）、飛魚乾（中）、竹筒飯（右）。

# 花蓮 原住民市集 發現記

## 特色 食材



### 禦寒聖品 糯米酒、小米酒 <<

雖然目前市面上所賣的原住民酒多數已商業化了，而非自家所釀，但酒對原住民而言，其實是與日常生活有著非常密切的關聯。

原住民文化老師宋得讓回憶他小時候的情況說道，古早時候家家戶戶自都是己釀酒，釀的多數是較為簡單的糯米酒。製作方式是將糯米蒸熟後放涼，將培養的酵母菌放入並一起攪拌，之後放置一個禮拜即可飲用。

「我們原住民一到冬天就非喝酒不可，是有原因的啊！」他說，古早生活過得非常簡略，即使到了寒風直吹的冬天，一樣睡在藤條上、米袋就是被子，衣服也一點也不保暖，「所以我們在睡前一定要先喝點酒，讓身體變暖一些，然後再想辦法趕快睡著，這樣就不會那麼冷了！」原來在簡單的酒的背後，隱藏著族人生活上的許多艱辛勞苦。

## 青苔 只長在甘淨水質中

<<

相當特別的食材，阿美族人真的是什麼都吃啊！不過這些食用青苔並不是長在潮濕地面或樹上那種，而是生長在深山流動的溪水當中，而且只能在非常乾淨的水質才能生長，所以可說是一種健康食材。

至於吃法，都是以涼拌為主，加上鹽巴及辣椒便很好吃，不過可不能拿來烹煮喔，一煮可就味道全失了！



只出現在乾淨水質中的青苔。



### 毛絨絨的筆筒樹嫩葉芽 <<

筆筒樹是一種樹蕨，也就是高大的蕨類。它的可食部位是捲曲的嫩葉芽，只是嫩芽身上有許多絨毛，接觸皮膚後會發癢，須以清水搓洗充分後並削去外皮。至於吃法，阿美族文化研究者吳雪月表示，筆筒樹嫩葉芽會帶點淡淡腥臭味，食用時最好與醋、海苔或生薑等香料一起拌食。



將筆筒樹的嫩葉芽去絨毛並削皮之後，嫩芽可以涼拌或清炒方式來料理。

