

光復第一市場【原住民專區】

滿溢阿美特色



一看到攤位旁有人聚集歡暢，可以肯定就是阿美族的攤位。



光復鄉是阿美族的重地，不僅鄉民人口高達 50% 是原住民，轄區內還有著馬太鞍與太巴壠兩個古老的阿美族部落，是為花蓮的原鄉重鎮。

距離光復火車站並不太遠的光復第一市場，當然也有著為數不少的原住民攤位，約有 20 攤左右，聚集在市場內部。剛走進市場時，可能一下子會搞不清楚哪些是漢人攤位、哪些是原住民攤位？不過若是仔細一瞧，哪些攤位背後聚集著一群人，歡樂的談天喝酒，甚至擺一桌已經吃上了的，那一定就是原住民攤位準沒錯！

做月子 吃酒釀 <<

光復第一市場內有著一群頗具默契的原住民攤商，他們會相互代為銷售，攤子間若多了或少了什麼菜，都會相互交流；而且還會協助一些只會種、不會賣的族人來銷售。依著季節，當季有什麼菜就出什麼菜，每天清晨在採栽之後拿到市場來賣，賺些生活費順便談天、吃吃喝喝，好不快活。

花蓮 原住民市集 發現記

酒釀加蛋的做法很簡單，水與酒釀以一比一的比例混合加熱，煮滾後打入蛋花，便成了香噴噴的加蛋酒釀。



採訪當天，有一攤已經吃完了，正在聊天；另一攤則是一群人圍坐著，正在吃著熱呼呼的酒釀，吃著、聊著，冬天似乎也不會麼冷了。

「酒釀啊，是我們原住民招待親朋好友的好東西，煮一鍋來大家一起吃，吃了之後整天所需的營養就都給補足了！」說話的馮金妹，是這群攤商中的聯絡人兼總務，她的攤位上賣的物品只有兩樣，但卻都是阿美族招待客人的好東西 --- 檳榔與酒釀。

她說，酒釀的製作並不困難，將蒸熟的糯米放涼後加上酵母來發酵，夏天發酵7天、冬天9天便能製成。平常想吃的時候，加上一顆蛋；而若是給產後做月子的婦女，則會加上生薑及麻油一起煮。「我們原住民做月子食並不是吃麻油雞，而是吃酒釀，如此不但可以促進發奶，還能較快恢復身體。」



荖葉上先塗上一層天然石灰再包上檳榔子，就成了口味單純的原住民檳榔。



檳榔是族人需要隨身攜帶的待客之物。

檳榔 對賓客的重視 <<

而比起酒釀，更為深入人心的則是檳榔了。「我們原住民一碰面，第一句話是『好久不見』，接下來第二個動作立刻就是拿出檳榔了！」馮金妹生動的形容著阿美族之間的人際互動，族人出門一定要隨身帶著檳榔，而家中也隨時準備充足，「因為遞出檳榔，也就是遞出我們對賓客的最好招待了。」

這種原住民檳榔，可與漢人的檳榔很不相同，主要的差別在於荖葉中間塗抹的石灰。馮金妹說，漢人檳榔所用的石灰，是化學合成的石灰；而原住民的石灰來源則是天然的石灰子，「這種石灰子在煮過後會變膨脹，然後還要把石頭養上一年，才能將這些化成灰的石灰塗在檳榔上。」

除了成分不同之外，口味也與漢人檳榔不太相同。她說，漢人的檳榔吃起來會有甘甜的感覺，裡面也摻雜了許多的味道，「但我們原住民的檳榔很單純，只有一種味道。」這種檳榔吃了之後身體很快就會發熱，不過若是沒吃過的人，一嚐可能就會有喝醉酒的感覺。

花蓮 原住民市集 發現記

特色 食材



黃藤的外皮長滿了刺，去皮的時候得小心一點。

待客的最高規格 藤心 <<

談起黃藤，阿美族人就會有說不完的話，因為這是一種與日常生活非常密切的一種作物。

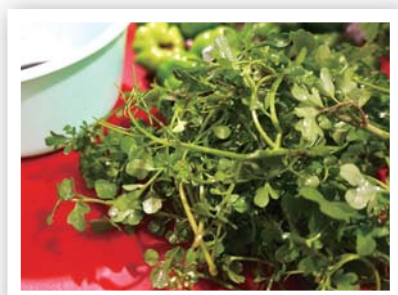
堅韌的藤條，是編製家具不可少的材料，舉凡蓆子、床舖、桌椅、背簍，甚至蒼蠅拍都是以藤條編製而成，因此阿美族人不論坐著、躺著，身體都是緊貼著黃藤，也就不難理解為何會產生深厚的情感了。

若是將黃藤長滿刺的外皮削開之後，裡面白色的藤心，便是阿美族款待客人的最高規格了。「每當客人來了之後，我們第一件要做的就是拿出藤心，然後再趕快去殺隻土雞來招待。」原住民文化老師宋得讓指出，由於生長在山中的黃藤會蔓延得很長，因此以藤心招待客人，便有著祝福長命百歲的涵意在，「只要拿出藤心來招待，就表示你是我們最重視的客人了！」

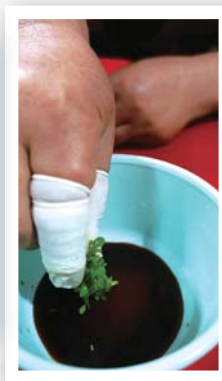
藤心的吃法，通常是加排骨或豬肉來煮湯，整鍋湯會跟著變得苦中帶甘，「雖然有點苦味，但苦就是藥，對身體很好的。」他說，這是日常的食用法，若是上山打獵，一時找不到其他東西時，藤心便是



削掉外皮，露出雪白的內在，就是市場賣的藤心。



帶有芥菜香味的小葉碎米薺，只沾醬油就超好吃的。



最好的食物，只要用刀割下黃藤外皮，以火烤的方式料理，這樣不但沒有苦味，而且沾點鹽巴就美味極了。

洋溢芥菜風味 小葉碎米薺 <<

小葉碎米薺，這正式的名字有些繞口，原住民朋友都管它叫「芥菜菜」，因為它帶有濃厚的芥菜風味。

真的很神奇，小小的葉子在咀嚼之後，出現與芥菜幾乎一模一樣的味道，「這就是阿美族的哇沙米！」馮金妹說，吃法只要沾點醬油，涼拌生吃就很好吃，千萬不要下鍋煮，一煮反而沒味道了。

花蓮 原住民市集 發現記

特色 食材

小葉碎米薺怕熱、喜愛生長在潮濕的地方，因此於冬天的濕潤草地間、二期作收割後的田區內較容易發現。由於光復地區為溼地地型，是小葉碎米薺喜愛的地方，可算是地區產物。



其實是茄科的輪胎苦瓜 <<

輪胎苦瓜，顧名思義外表長得像輪胎一樣圓圓的，超可愛。不過它其實不是苦瓜，而是為茄科植物，正確名字是「紅茄」，花蓮縣全境的阿美族皆有種植，而以光復鄉太巴壠的種植數量最多。

「生吃時可以解酒、降血壓，不過只有生吃才有這種功效。」馮金妹說，若是用炒的話，將輪胎苦瓜切片，與小魚乾一起炒也很好吃，而且炒過之後苦味便淡了，淡淡的甘苦滋味在舌尖環繞，令人難忘。

DATA 光復第一市場

地點：花蓮縣光復鄉光華街 15 號 · 營業時間：AM 7:00 ~ 12:00

座標：23.666185, 121.424870

