館訊第 286 期

阿美族傳統市場上的野菜世界

文・圖／嚴新富、鄭景仁

摘要

阿美族主要居住在花東的平原及海岸地區，他們自稱爲「吃草的民族」，食用很多野菜，因此發展出特殊的飲食文化，在今日很多阿美族的野菜，已發展成都市裏餐廳的美味佳餚。在阿美族傳統市場上可以看到在販售栽培及野生的兩類蔬菜，本文所謂的「野菜」，包括臺灣的原生植物及一些在野外可以看到的外來馴化種植物。在 1999 年 12 月至 2011 年 6 月期間，陸續參訪了 8 個阿美族傳統市場，包括花蓮市的重慶市場、美崙市場，花蓮縣吉安鄉的慶豐黃昏市場、仁里市場，光復鄉的馬太鞍市場，臺東市的馬蘭市場、黃昏市場，以及屏東縣恒春鎮的市場。在這段期間總共調查到 23 科 50 種野菜，包括在陸地生長的藻類有 1 科 1 種，蕨類有 3 科 4 種，被子植物有 19 科 45 種，其中包括雙子葉有 15 科 36 種，單子葉有 4 科 9 種。依據野菜的食用部位來區分，總共有 1 種吃地下部位的菜、8 種吃嫩莖的菜、38 種吃葉的菜、1 種吃花的菜、4 種吃果實及種子的菜以及 1 種藻類；其中甘藷的塊根及葉片均可食用，山苦瓜及木鱉子的葉片及綠熟的果實均可食用。在傳統市場上有 18 種菜四季均可看到，此外，在春季尚有 15 種、夏季有 14 種、秋季有 15 種、冬季有 19 種。

關鍵詞：阿美族的傳統市場、野菜、多樣性

前言

在大學三年級上蔬菜學的時候，老師規定每位同學都必需依序拿一種蔬菜上臺介紹，不得重複。我的順序在最後面，因此認識蔬菜種類成爲那學期最大的挑戰。由於從來没煮過菜，也未上過菜市場，爲了瞭解市場上的菜，每星期必定安排一次到菜市場「看」菜而不買菜，就變成那學期最重要的功課了。一學期下來，菜市場賣的菜就成爲我的好朋友，同時也養成以後每到一個新地方，一有時間，就會到傳統市場去「看」菜，尤其是花東地區的阿美族傳統市場。

阿美族的野菜文化

圖 1. 南洋山蘇花原為阿美族的野菜，今已發展成都市裏餐廳的美味佳餚。

阿美族主要居住在花東的平原及海岸地區，他們自稱爲「吃草的民族」，食用很多野菜，因此發展出特殊的飲食文化，在今日很多阿美族的野菜如南洋山蘇花（*Asplenium australasicum*）（圖 1）、過溝菜蕨（*Diplazium esculentum*），已發展成都市裏餐廳的美味佳餚；而在花蓮當地的餐廳，則可以吃到更多特殊的阿美族佳餚，如小葉藜（*Chenopodium serotinum*）、木鱉子（*Momordica cochinchinensis*）……等。

由於文明化的影響，大多數的阿美族人，必需到工廠或都市工作，無法像過去那樣過著自己採野菜的生活，但又很懷念野菜的滋味，因此就有一些族人發展出阿美族的野菜市場，來幫忙無法親自採野菜又想吃野菜的阿美族人。

圖 2. 芋頭田裏看似雜草叢生，實則是阿美族人故意留下可以吃的雜草。

從事野菜市場行業的阿美族人，每天清晨會與一些親朋好友一起出去採野菜，他們知道那些地方有野菜可以採，也知道隨著季節的變化有那些野菜可以採，甚至在菜園裏也會刻意地留住可以吃的雜草當野菜（圖 2）。

採好野菜之後，會拿到市場整理。如包籜箭竹（*Pseudosasa usawai*）、林投（*Pandanus odoratissimus*）、五節芒（*Miscanthus*

floridulus）（圖 3～7）、象草（*Pennisetum purpureum*）等吃嫩心的野菜，要把食用的嫩心取出，置於水中防止氧化變色，以免影響賣相及品質；刺莧（*Amaranthus spinosus*）必需先削去莖上的刺及皮，才能成爲可口的野菜。在市場爲顧客先整理野菜，其實是一項很體貼的事情，因爲可以爲族人節省整理食材的時間，而對都市人來講，處理這些野菜食材也是一個大問題；同時也可展現這些菜是新鮮且野採，就像在博物館中的現場演示一般，吸引大家的目光關注，形成阿美族野菜市場的另一個特色。

圖 3-7. 從野外採集回來的五節芒心，在阿美族的傳統市場上經族人整理後，先泡水防止氧化變黑，再以塑膠袋包起成可以立即使用的食材。

由於阿美族人生性樂觀，在傳統市場賣野菜，一方面是幫助工作的族人解決想吃野菜的困境，一方面是經濟的來源，但更重要的是社群交流，培養感情，因此，在傳統野菜市場上往往可以看到三五成群的阿美族人聚在一起唱歌，並互相分享自釀的小米酒。

阿美族野菜市場的巡禮

在阿美族傳統市場上可以看到在販售栽培及野生的兩類蔬菜，本文所謂的「野菜」，包括臺灣的原生植物及一些在野外可以看到的外來馴化種植物，而這些野菜大多由阿美族人在清晨自田野採集而來，少部分種類如南洋山蘇、包籜箭竹、過溝菜蕨等，由於市場需求量大，已發展成當地經濟栽培的作物。

在 1999 年 12 月至 2011 年 6 月期間，陸續參訪了 8 個阿美族傳統市場，包括花蓮市的重慶市場、美崙市場，花蓮縣吉安鄉的慶豐黃昏市場、仁里市場，光復鄉的馬太鞍市場，臺東市的馬蘭市場、黃昏市場，以及屏東縣恒春鎮的市場。只要到花東地區，一定會找機會前往阿美族的傳統市場調查野菜。在這段期間總共調查到 23 科 50 種野菜，包括在陸地生長的藻類有 1 科 1 種，蕨類有 3 科 4 種，被子植物有 19 科 45 種，其中包括雙子葉有 15 科 36 種，單子葉有 4 科 9 種。

阿美族野菜的分類

在傳統市場中販售的野菜琳瑯滿目，到底要怎樣分類較爲恰當呢？最簡單的方法就是依據所食用的部位來區分。可分成吃植物地下部位的菜、吃嫩莖的菜、吃葉的菜、吃花的菜、吃果實和種子的菜，以及藻類和菇類。由於海藻和菇類不是筆者的專長，因此本文暫不處理，只記錄普遍於下雨後出現在潮濕地上俗稱「情人眼淚」的葛仙米藻（*Nostoc commune*）1 種。

1. 吃植物地下部位的菜：所謂植物地下部位，依植物的形態可分爲塊根、根莖、塊莖及鱗莖。在本次調查中只有甘藷（*Ipomoea batatas*）1 種，可食用它的塊根。甘藷原產於熱帶美洲，很早就引進臺灣栽培，目前在野外可以看到馴化的甘藷植株，秋天時甚至會爬到樹上開花，因此本文把它歸在野菜中。

2. 吃嫩莖的菜：包括吃植物的「心」及筍子，在本次調查中有包籜箭竹、桂竹（*Phyllostachys makinoi*）、長枝竹（*Bambusa dolichoclada*）等竹筍類，以及五節芒、象草、山棕（*Arenga tremula*）、黃藤（*Calamus quiquesetinervius*）（圖 8）、林投（圖 9）等植物的嫩心類，總共 8 種。吃植物的嫩心可說是阿美族特殊的文化，所謂的「十心菜」，就是吃黃藤、山棕等野生植物的心，以及檳榔（*Areca catechu*）等栽培植物的心。而象草又稱牧草，是一種從國外引進當作牧草的植物，但因適應臺灣的環境，已在野外繁衍茂盛，部分地區已成爲當地的入侵種植物，嚴重影響到當地的生態。

圖 8. 左側為未整理的藤心，右側為已整理好的藤心商品。

圖 9. 市場販售的林投心食材

3. 吃葉的菜：以葉片爲主要食用部位，但亦包括若干嫩莖部位。在本次調查中有瓦氏鳳尾蕨（*Pteris wallichiana*）（圖 10）、南洋山蘇花（圖 11）、臺灣山蘇花（*Asplenium nidus*）、過溝菜蕨、糯米團（*Gonostegia hirta*）、食茱萸（*Zanthoxylum ailanthoidedes*）、木鱉子葉、水芹菜（*Oenanthe javanica*）、銀蓮花（*Nymphoides cristata*）、雙花龍葵（*Lycianthes biflora*）、艾（*Artemisia indica*）等山區原生植物，以及馬齒莧（*Portulaca oleracea*）、土人參（*Talinum paniculatum*）、落葵（*Basella alba*）、藤三七（*Anredera cordifolia*）、鵝兒腸（*Stellaria aquatica*）、小葉藜（*Chenopodium serotinum*）、青莧（*Amaranthus patulus*）、刺莧、野莧（*Amaranthus viridis*）、野生莧菜（*Amaranthus tricolor*）、滿天星（*Alternanthera sessilis*）、小葉碎米薺（*Cardamine flexuosa*）、豆瓣菜（*Nasturium officinale*）、山芥菜（*Rorippa indica*）、山苦瓜（*Momordica charantia*）葉、山芹菜（*Cryptotaenia japonica*）、甕菜（*Ipomoea aquatica*）、甘藷葉、光果龍葵（*Solanum americanum*）、昭和草（*Crassocephalum crepidioides*）、 紫背草（*Emilia sonchifolia*）、飛機草（*Erechtites valerianifolia*）、兔兒菜（*Ixeris chinensis*）、鵝仔菜（*Pterocypsela indica*）、苦苣菜（*Sonchus arvensis*）、鬼苦苣（*Sonchus asper*）、苦滇菜（*Sonchus oleraceus*）等雜草或平野馴化種植物，總共 38 種，其中以菊科的昭和草、紫背草、飛機草、兔兒菜（圖 12、13）、鵝仔菜、苦苣菜、鬼苦苣、苦滇菜等 8 種雜草最多，真不愧阿美族自稱爲吃草的民族。

圖 10. 市場販售的瓦氏鳳尾蕨（中間）

圖 11. 市場販售的南洋山蘇花

圖 12-13. 剛採集的兔兒菜，經人工整理後可販售的葉片。

4. 吃花的菜：在本次調查中只有野薑花（*Hedychium coronarium*）1 種馴化種植物。在臺灣普遍當做香花植物的野薑花，只有阿美族人拿它的花苞當菜吃。

5. 吃果實及種子的菜：在本次調查中有麵包果（*Artocarpus incisus*）（圖 14、15）、山苦瓜果、木鱉子果、朝天椒（*Capsicum frutescens*）等 4 種，只有木鱉子是臺灣原生種植物，其餘爲馴化種。在臺灣早期的文獻都將麵包樹列爲蘭嶼原生種植物，但依據筆者過去在蘭嶼的研究，它在蘭嶼只出現在雅美族人部落附近的生活空間中，並未在蘭嶼的原始森林出現。加上麵包樹的果實也是雅美人的重要食物，木材又是雅美族人製作傳統拼板舟及家屋的重要材料，因此筆者認爲麵包樹是隨著雅美族人從菲律賓遷徙到蘭嶼時所攜帶來的民族植物，這個現象也發生在同爲南島語族的波里尼西亞人身上。

圖 14-15. 未削皮的麵包果，經人工整理後成為可販售的食材。

6. 藻類：在本次調查中只有葛仙米藻 1 種。葛仙米藻爲廣義的「藻類」，依現代生物五界的分類系統，它歸屬於原核生物界的藍綠菌，但依其食用性分類，仍歸在藻類蔬菜中。

在上述 6 類野菜中，甘藷的塊根及葉片均可食用，山苦瓜及木鱉子的葉片及綠熟的果實均可食用，這 3 種野菜分別有兩個部位被利用，算是用途較廣的野菜。

春夏秋冬的野菜

依據農民曆對四季的分法，每年的立春、立夏、立秋、立冬爲春夏秋冬四季的開始，因此，春季爲每年的 2 月 4 日至 5 月 5 日、夏季爲每年的 5 月 6 日至 8 月 7 日、秋季爲每年的 8 月 8 日至 11 月 7 日、冬季爲每年的 11 月 8 日至翌年的 2 月 3 日。

四季都有的野菜如南洋山蘇、過溝菜蕨、落葵、小葉藜、野莧、豆瓣菜（西洋菜）、山苦瓜葉、甘藷葉、甘藷、朝天椒、光果龍葵、艾草、昭和草、紫背草、兔兒菜、鵝仔菜、五節芒心、黃藤心等 18 種。

除了上述 18 種野菜全年都看得到以外，每個季節尚有不同的野菜。

春季的野菜尚有馬齒莧、藤三七、土人參、鵝兒腸、刺莧、小葉碎米薺（蔊菜）、山芥菜（葶藶）、山芹菜、水芹菜、甕菜、飛機草、鬼苦苣、苦滇菜、包籜箭竹筍、林投心等 15 種。

夏季的野菜尚有葛仙米藻、麵包果、土人參、鵝兒腸、滿天星、食茱萸、木鱉子葉、山苦瓜、水芹菜、銀蓮花（水蓮）、甕菜、象草心、桂竹筍、包籜箭竹筍等 14 種。

秋季的野菜尚有葛仙米藻、麵包果、青莧、刺莧、野生莧菜、食茱萸、山苦瓜、木鱉子、木鱉子葉、甕菜、長枝竹筍、象草心、山棕心、林投心、野薑花等 15 種。

冬季的野菜尚有葛仙米藻、臺灣山蘇花、糯米團、藤三七、鵝兒腸、刺莧、小葉碎米薺（蔊菜）、山芥菜（葶藶）、山苦瓜、山芹菜、水芹菜、雙花龍葵、飛機草、苦苣菜、苦滇菜、長枝竹筍、象草心、山棕心、林投心等 19 種。