

Travel | 花蓮·光復

光復鄉的野菜旅行 走訪野菜市場 & 野菜餐廳

文字：洪愛珠

圖片：洪愛珠

Spot2
紅瓦屋老地方
文化美食餐廳

花蓮光復車站

Spot3
我的咖啡館

Spot1
光復第一市場



一早採收的新鮮野菜，理淨束好模樣清新可口。

Spot
01

光復第一市場

一座野菜搭建的市場

早上八點半，抵花蓮光復第一市場。以台北人的作息，還是一日之初，然而，在這座以阿美族人為主的早市，已算是遲了。

市場在 2019 年，剛剛完成整修工程。通風的大屋頂底下，以白鐵搭建陳列架，半數空蕩，另外一半，零星陳列許多叫不出名字的野菜。本地居民和廚師們都知道，在光復市場買菜要趁早，因為這不是普通的早市，而是一座以在地野菜為主角的市場。野菜數量有限，意者通常早起，以免向隅。

反應時節、氣候與土地

野菜，在定義上是沒有經濟栽培的蔬菜，可食用和藥用。野菜好處多，主要是生長勢強，繁殖容易，因此不需用藥，對人和環境較為友

好，營養豐富而少顧慮。在市場裡繞了幾圈，只有少數幾檔售賣西部常見的經濟栽培蔬菜，其他則多數售山茼蒿、野萵菜、木鱉果、芋莖這類的野菜。更多的，是我不太熟悉，或不懂得料理的種類。

野菜雖也有少批量種植的，但大多有賴小販從山林田野採集而來。光復第一市場，較一般傳統市場，更加反應時節、氣候與土地現狀。除了幾乎不見海外進口蔬果，野菜的種類，也集中於時令產品。採訪時是盛夏七月天，許多春天和初夏生長的野菜已到尾聲，比如絕對看不見清明時節才有的劍筍；蒨蕎的韭綠色嫩葉已過季，此時剩下白色的蕎頭。此前連續兩週的大晴天，暱稱「情人的眼淚」的雨來菇也大幅減少，因為雨來菇是微雨後生的藻類。



盛夏市場，落蔞的韭綠色嫩葉已過季，只剩白色的蕎頭。後方則是麵包果。

攤販個個是野菜專家

黎阿姨夫婦的菜鋪，在市場後門，中山路二段這一側，是個比較有規模的攤販。一半攤位售批來的青菜，亦有豆腐，漬物和乾貨。另外一半，售自家園子裡的野菜。夫婦倆4、5點就起床，採收新鮮野菜，理乾淨束好。

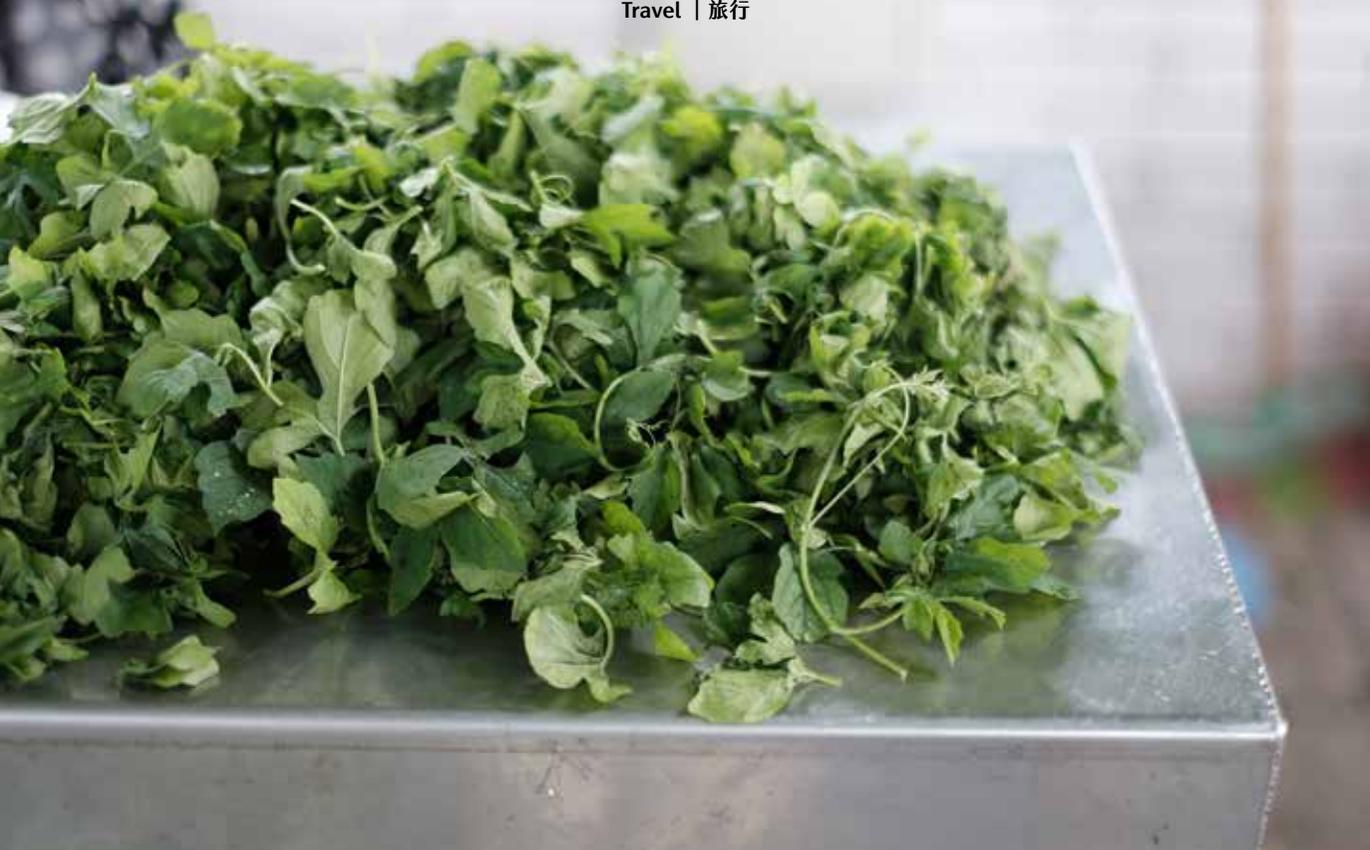
黎阿姨熱情活潑，生意也熱絡。觀察她與常客互動，是光復市場一幕好看的風景。她逢人招呼，與大家彷彿都熟。一位阿嬤騎著淑女車經過，後座載著孫女。問價後，人不必下車，黎阿姨即挑了兩支碩大的烏殼筍，替她在前籃裡放妥。阿嬤連筍帶孫一起載走，背影很是輕快。

黎阿姨推薦我買地瓜葉帶回台北，我很感奇怪，地瓜葉不是哪兒都有，何必特別從花蓮買？她蹲下來教我看。這地瓜葉片是五爪形

狀，不是常見的三角闊葉品種。實則野菜世界浩瀚，像黎阿姨的攤位，這天就備了兩種品種的野苧菜和兩種地瓜葉。她且說，常見的「過貓」，也有諸多品種。

另一頭的鄭阿姨，則正在為顧客、外燴廚師的黃小姐準備藤心。藤是韌物，表面都是帶勾硬刺，削去硬刺後曬乾就是藤條，削成薄片後曬乾，可編成容器或傢俱。鮮採的藤，重重的削去外圍，得中間的蘆筍粗細的可食嫩芯，即是藤心。藤心是阿美族「十心湯」裡的重要食材，嫩脆鮮美，帶一絲微苦。若與排骨同熬，湯則清鮮。

來到小玉姐的檔位上，我們且在這裡看見山苦瓜的多種運用。山苦瓜果實以外，她摘下其嫩葉放在右手邊，藤枝留左手邊。山苦瓜嫩葉



山苦瓜葉藤，熬成涼茶有清熱降火之效。

能做青菜煮炒，葉藤則可熬成涼茶，有清熱降火之效。小玉姐也是阿美族人，她說族人對野菜的配搭，有獨到的理解。比如山苦瓜葉和蝸牛一起煮湯非常鮮美，或者大陸妹和絲瓜一起燒，也很搭配。那是對野菜爛熟於胸，才能信手捻來。果真是馳名的食草民族。經過統計，阿美族人可以辨識、採集與利用的野菜，高達兩百多種，是野菜的專家，野外求生的高手。

一位白衣白帽的型格女生，到小玉姐的檔位，買走一整箱的青木瓜。詢問之下，竟是本地知名的阿美族廚師，紅瓦屋老地方文化美食餐廳的主廚，人稱鳳姐的林鳳廷。我們運氣好，遇上主廚採買的最後階段，見識了她滿載野菜的貨車，車上滿滿的木鱉果、牧草心、山萵蒿和野苧菜。隨後驅車一段，去拜訪她在馬太鞍部落裡的餐廳。

MARKET INFO

光復第一市場



🏠 花蓮縣光復鄉光華街 15 號

🕒 週一至週日 07:00-12:00



木鱉子與林鳳廷用烏心石做成的餐板。

Spot
02

紅瓦屋老地方文化美食餐廳

藝術家主廚

「我是藝術家。」回到在鳳姐經營的紅瓦屋餐廳，她環顧餐廳一圈，起了個新鮮的話頭。

都知道鳳姐是廚師，但她較願意強調自己是藝術家，可知其意志。實際上，整座餐廳就是一件大作品，她繪畫、雕刻、設計、做菜，餐廳裡無處不見她的筆觸。如牆邊一排貓頭鷹木雕，是她以祖父母的巫師身分為靈感，雕刻而成。貓頭鷹是先知的象徵。她設計的烏心石餐板，碩大厚實，全無直角，線條自由。她以漂流木拼湊成燈罩，形狀各異的木隙，搭建出了一室金黃的光線。她找已經退休的台南老師傅，打造碩大的灶用黑鍋，上頭擱面玻璃，即成餐桌。

藝術家身分不是自誇，而有來歷。鳳姐在花蓮豐濱海邊出生，學的是純藝術，後來在台北做服裝設計。她有才華，又極投入，城裡的工作順風順水，卻在巔峰時忙壞身體。她於是轉身，回到家鄉花蓮。在花東縱谷的光復鄉馬太鞍部落，接手夫家的餐廳生意，一路下來 20 多年。

天生是依山傍海的阿美族女生，自帶野菜似的生存韌性和智慧。鳳姐靠著自小熟悉的野菜，修復了身體。也將野菜帶進自家餐廳，以饗眾人。她的餐廳全銜裡有「文化美食」四個字，其實有思索。對野菜的熟知與運用，是阿美族文化裡重要的一部分。吃野菜、學習野菜，刨根究底，都是文化認同的事。



餐廳外現挖的千年芋，口感比一般芋頭更綿滑細膩。

餐廳外的大片腹地，有池塘和野菜花園。池塘裡養台灣鯛魚，供應自家餐廳。花園乍看起來蔓草叢生，實則貌似雜草的，許多都是可食用野菜，都是寶物。鳳姐帶著我們逛進花園裡，指什麼菜問她，都能說出名字和用途，像是在自家冰箱裡翻找食材。

「這是馬齒莧，可炒可涼拌；那是葛鬱金，是我們的山藥。」還有硬木耳、背面閃閃發光的紫背葉、氣味芬芳的七葉蘭。她說著說著，一面彎腰掘土，挖出了好幾株千年芋。千年芋與有毒的姑婆芋，同是天南星科，外貌相似，然而芋莖和芋苳都可食，鳳姐說，這個很好吃。味道較一般芋頭更綿滑細膩。

跟隨物性調味

一間餐廳無論攜帶著多少理想和藝術品，主廚最核心的創作，到底是食物。

回到餐廳，紅瓦屋有一個超過 200 公分寬的大黑板，粉筆寫菜單，菜色依時令更替。但常年的招牌菜之一，是野菜拼盤。拼盤本身，就是一座有機生長的花園，隨四季輪轉。一次用上十幾二十幾種野菜。冬季以粉薑和翼豆入菜。夏季，則以山苦瓜、過貓、藤心來配。野菜常帶苦味，林鳳廷根據物性，逐一泡冰水或入鹽川燙，去苦澀，留下鮮甜原味和明亮色澤。再將繽紛顏色，砌成花園。



過貓泡冰水後簡單川燙，去苦澀留下鮮甜原味。

她以紅刺蔥（食茱萸）醃漬山豬肉，或塞入台灣鯛的魚腹後燒烤。刺蔥帶有爽俐的檸檬香，和近似花椒的辛氣，是原民料理中去腥的恩物。此外還可以刺蔥和金線瓜一起煎蛋，味道亦很和諧。此外還有牧草心雞湯，木鱉果炒牛肉，和馳名的石頭火鍋，菜色都含有鳳姐對野菜的詮釋和體會。食物不僅要美味，同時還需善待環境和身體。

SHOP INFO

紅瓦屋老地方文化美食餐廳



- 🏠 花蓮縣光復鄉大全村大全街 62 巷 16 號
 - ☎ 03-870-4601
 - 🕒 週一、週四 11:00-15:30
 - 週二、週三、週五、週日 11:00-15:30、17:00-19:30 (晚餐時段須預約)
 - 每個月第三週週一至週四皆半天
-



放在店門口的南瓜，既是食材也是最自然的裝飾。

Spot
03

我的咖啡館

到咖啡館喝一碗野菜湯

命名直白的「我的咖啡館」，在光復鄉市區。名字是咖啡館，實則其餐點特別出色，不少人是專程來這家咖啡館吃飯的。只有一兩個人，想找個舒服的地方，吃一份富含原鄉特色的套餐，這裡是理想去處。週間晚上，光復鄉如同許多東部小鎮，路上已暗下來，人車皆靜。中華路上，獨見「我的咖啡館」門面，發散出幽幽黃色光線。此店已經營 20 多年，內裝古典，半舊不新。時間使得半牆原木鑲板、深色木質地板的顏色油潤沉著。方桌皆鋪桌布，每桌花色不同而錯落有致。燈色黃暖，音樂流瀉，帶著歐洲街邊家庭式小館的風情，有令人信賴的，親密鬆放的氛圍。整間店幾乎坐滿常客，大家聲音不大，熟絡地聊天吃飯。

菜單是國際風格。有台式餐點如三杯雞、梅乾扣肉、泰式的咖哩雞丁、墨西哥香辣雞腿、

愛爾蘭式的白醬燉豬肉；素食料理有羅漢齋等等。很是繽紛，然而不見任何強調野菜的菜式。店東兼主廚的陳惠珠，也是阿美族廚師，咖啡館的靈魂人物。店內釘滿一牆的獎狀和報導，說明了她的創意料理獲獎連連，馳名鄉里。她人清瘦，樣子好看。說起話來優雅低調，一如她的餐點擺盤。這一日，她裡外忙碌，好不容易才空出一點時間，與我們小聊。原來野菜不一定在主菜裡，倒是時常出現在搭配前菜盤和湯品裡。

原鄉真食的滋養

前菜份量不小，光吃前菜就能半飽。一碗湯、一沙拉、一份蔬菜捲餅，盛在手工雕刻的木盤裡。陳慧珠說，野菜與料理的搭配，是根據時令產出，隨機選擇。比如蔬菜湯，湯裡主要的食材是木鱉子，這日無木鱉子，便換成夏季特產的麵包果。



前菜包含了一碗湯、沙拉與蔬菜捲餅。

麵包樹是一種有用的樹，樹幹可做建材，果實一年一獲，7月、8月時盛產。麵包果肉高纖而甜，在湯裡熬得軟潤可口。麵包果的種子有層皮膜，很有嚼頭，碾嚼後會出一股豆香。整碗湯的調味頗淡，然而憑著蔬菜極多，熬得很鮮，非常養人。野菜以外，主廚亦善用馬告與刺蔥醃漬肉類，同樣是原民的筆觸，使得熟悉的菜色，多了殊異的香氣。主食上桌，是花東縱谷的紅米飯，澆上愛爾蘭燉肉，奶油白醬裡頭，除了豬肉和馬鈴薯，竟有切塊的絲瓜。原版的愛爾蘭燉肉，當然沒有絲瓜這一項，但這真是高明的添加。豬肉和乳脂之中，忽然含著一塊水潤潤的絲瓜，頗能提鮮，且解奶膩。

餐後有果汁，同樣是每日組合不同。這一天是火龍果、香蕉、蘋果、木瓜、百香果打成，口感很稠。喝一口果汁，忽然就想明白了，為什麼這裡的菜色，充滿家家的暖融融風格，可

能因為食物滋味淡雅、做法且很益人。坊間許多餐館的菜是好吃，但想像天天吃它，便很有負擔。然而「我的咖啡館」的菜好吃，用的多是食物原型，調味純樸，兼用大量蔬果，是可以天天吃的。若來花蓮光復，不妨從糖廠再開一小段車，來我的咖啡館，3、5分鐘即達，一嚐原鄉食物的真滋味。

 SHOP INFO

我的咖啡館



🏠 花蓮縣光復鄉中華路 226 號

☎ 03-870-0996

🕒 週一至週六 11:00-15:00、17:00-20:00

週日公休

野菜與料理

麵包果



果實像麵包而得名，外觀像小型的菠蘿蜜。果肉黏液多，在流水下切分比較容易。果肉清香，可煮軟成蔬菜湯品，核仁有堅果香氣。果肉亦可油炸，口感香脆。

紫背草



又叫葉下紅或紅背草。味道帶苦，嫩莖可炒或煮食，若要去苦味，可以川燙後炒。其葉若搗成汁，敷在跌打損傷的患處，有消火傷及消腫之效。

樹豆



在原住民的市場內，若見樹豆蹤跡，不妨一試。樹豆含豐富澱粉和蛋白質。浸泡兩個鐘頭以上，即可燉煮。與排骨或豬腳同鍋，則能吸附油脂，有解膩效果。

七葉蘭



東南亞多稱為香蘭或班蘭，運用很廣。打成汁液極翠綠，能做天然綠色色素。有類芋頭清香。印尼和大馬的經典甜點珍多 Cando，其綠色和香氣就來自七葉蘭。