

# 吃野菜吧！

Rupi

揮別炎熱的暑夏，時序進入到秋季，開始進入野菜大量生長的季節。

野菜不同於被人類長期栽培、改良品種的蔬菜，它的種類繁多，基因也多樣化，能對抗病蟲害、氣候逆境，增加人類食物的多元性。在全球人類的飲食文化裡，野菜都占有一席之地，從富貴顯達到一般常民家庭的餐桌上，都有它提供美味、營養的存在。

在台灣，阿美族是最懂得吃野菜的民族。在不同的季節裡，到花蓮、台東傳統市場或部落市集小攤，都可以看得到 Ina（阿美族語，意思是媽媽、阿嬤）販賣的當季野菜。

這些 Ina 的野菜，幾乎是她們在自家菜園種植，或到野外採摘取得。其中，龍葵、刺蔥、輪胎苦茄、山蘇、麻薏（葉用黃麻）、昭和草、紫背草、芒草心、蘆葦心等，是 Ina 菜攤上最常見的季節野菜。

阿美族人料理野菜，偏好水煮的菜湯形



式，而且入湯的野菜可以多種一起煮，內容豐富、奔放；或者，家裡菜園若有種植南瓜、地瓜葉、秋葵，也可以拿來跟野菜共煮。

秋冬是野菜生長最茂盛的季節，Ina 趁著下午太陽落到中央山脈的後面，天光溫煦、涼風輕拂的時刻，到部落野地小徑散步，沿途路邊就有很多野菜，等著她們隨手一摘，成為晚餐的菜色。

我回到部落，沒辦法把都市工作都拋開，只能關在家裡遠距上工，無法得閒得空到外面買菜，或是像 Ina 那樣到戶外散步、找野菜。這時，要準備張羅晚餐的青菜食材，花個三分鐘的時間，往家裡的菜園、花檯找一找，也能採到足夠一頓吃食的野菜。

我家阿美族婆婆的菜園裡，有她特地撒種、交給老天爺照顧，或野生野長的野菜。我摘幾片刺蔥、一撮麻薏、一撮龍葵、幾根秋葵，再加上南瓜的幼果及嫩莖、少許鹽巴，就能成煮出一大碗看似素樸、滋味卻鮮美的野菜湯。

其實，這湯沒有講究的料理手法，光是有阿美族採集的智慧，以及族人把大自然端上桌的簡單與美好，就能把湯喝出令都市人羨慕的文化與生活價值。