

文化生態與地方感：方梓《野有蔓草》的野菜書寫

文字工作者 | 陳瑤玲



野有蔓草

方梓著／二魚文化／201312／189頁／21公分／230元／平裝
ISBN 9789865813154／427

* 前言

方梓《野有蔓草》（以下隨文括號內的頁碼，即為此書的頁碼），是一本野菜書寫的散文集，除去前言與附錄二部分，由 25 篇文章集結而成，各篇可自成起落、自成單元。有些篇章後附有作者的野菜筆記。每篇文章描寫一種或多種野菜，有典故、有鄉愁、寫如何食用、為何食用的飲食文化現象，以及作者個人的心靈成長與頓悟。

方梓本名林麗貞，臺灣花蓮人，文化大學大眾傳播系畢業，國立東華大學創作與英美文學研究所碩士，曾任消基會《消費者報導》雜誌總編輯、全國文化總會學術研究組企劃、《自由時報·副刊》副主編、總統府專門委員、大學兼任講師等，著有《人生金言》、《他們為什麼成功》、《傑出女性的宗教觀》、《第四個房間》、《采采卷耳》、《來去花蓮港》等。（本書封面作者介紹）

方梓是個「野菜迷」（頁7），她辨識野菜的能力，「是一而再再而三的從圖鑑和真實的野菜，不斷的比對，久了，是他們（按：指野菜）認識我。」（頁8）方梓的野菜書寫呈現多元面向，文本中排比了大量而豐富的野菜知識。《野有蔓草》一書中所描寫的野菜有：灰條菜（灰灰菜、小葉藜）、細葉碎米薺、艾草、鼠麴草、馬齒莧、野苣、山苘蒿、龍葵、大花咸豐草、刺蔥、山芥菜、車前草、麻筍、田菇、茯苓、麵包樹、雞腸草、黃鶴菜、蕨菜、茄冬樹、銀合歡、檳榔心、水蓮、學菜、羅氏鹽膚木、馬告、野薑花、魚腥草、愛玉、破布子等。

* 文化生態的變遷

Steward（中譯：史徒華）指出，生態的主要意義是「對環境的適應」。自從達爾文時代以來，環境被視為在一特定地域單位內所有動物與植物彼此互動，並與自然界的諸特質彼此互動

所構成的生命之網。(注1)方梓在本書中提及，阿美族人是最懂得吃野菜的族群，他們透過故事、家族史與族譜、神話、儀式和回憶，來了解環境和生活方式。(頁42-43)阿美族的祖先每到一地居住，一定是先烹煮食用當地的植物，看看哪些適合食用，哪些不適合食用，以口耳相傳，一代傳一代。艾草、兔兒菜、野萹及龍葵都是阿美族耆老口傳下來的美味野菜。(頁43)

文化生態(cultural ecology)一詞有別於生物生態、人文生態以及社會生態等所蘊含的目的與方法。它最主要是用來補足人類學中習用的歷史探究法，以了解文化適應於其環境的創造性過程。Steward認為：「文化生態的適應才是文化變遷的動力」。(注2)

山萵蒿又名昭和菜以及飛機菜，方梓道出其中典故的由來，據說在二次大戰末昭和年間，臺灣物資缺乏，田園荒蕪，日軍便在臺灣上空灑下大量山萵蒿的種子，因為生命力強，而且四季皆宜，不管平地、荒野、山林都可生長，所以也被稱為「昭和菜」及「飛機菜」。(頁52)山萵蒿入境隨俗，終成為臺灣的美味。正如 Marvin Harris 強調：「它們(按：食物)之所以適於思索或難以思索，乃取決於它們適於食用或難以食用(good or bad to eat)。食物在滋養集體的心智之前，必須先填飽集體的胃腸」。(注3)方梓還告訴我們：

山萵蒿有圓葉及鋸齒狀，鋸齒狀萵蒿也稱為裂葉萵蒿或南萵蒿，這些年鋸齒山萵蒿在臺灣種植不少，市場、蔬果店及超市都有得賣，被馴化的野菜，成為一般菜蔬，日本對鋸齒山萵蒿又稱「春菊」，口感鮮美爽脆，適合炒食、火鍋或汆燙後冰鎮做成涼拌菜。(頁53)

Steward指出：「世人飲食的主要差異可以歸結為生態的限制與機會，這是因地而異的」。(注4)山萵蒿在臺灣飲食歷程，就是最好的說明。方梓引用摩根(Marlo Morgan)在《曠野的聲音》中的原住民「存心善良的大自然主義」：

每天早晨，部落的人會向眼前的動植物，發出一個意念或訊息。他們會說：「我們正朝你們走來，我們是來向你們存在的目的致敬。」至於誰會被選中當人類的食物，則植物和動物自己去安排。(頁55)

方梓發現花蓮阿美族人的黃昏市場，不同的節令有不同的野菜，冬天有灰灰葉(小葉藜)、冬春之際有山芫綏(細葉碎米薺)，夏天則是麻葉和山苦瓜，最常見的是龍葵、野萵、昭和菜、山蘇等。也常常會有都倫(小米做的麻糬)、竹筒飯以及馬告(山胡椒)。(頁63-64)不同季節的野菜，其實都是大自然的恩典。

方梓指出，現在做草仔粿很簡單，不用磨米漿，有現成的糯米粉，但是她仍然鍾情於小時候的草仔粿，因為在清明前後的艾草或鼠麴草，最為鮮嫩，拿來做草仔粿非常適宜，而用來祭祀祖先的草仔粿，「艾草香氣十足，粿面上一絲絲的艾草或鼠麴草，像紋路也像地圖，彷彿一條條上山掃墓的途徑。」(頁31)

方梓穿梭在傳統與現代之間，對於女性的角色與食物的連結則有獨特的想法：「草仔粿、粽子、芋粿翹等過去逢年過節才有的食品，現在傳統市場、網路天天有得買，除了不放假外，現代人天天像過年過節，婆家和娘家的界線也不再那麼壁壘分明，女人有更多的選擇，更少的

限制。」(頁33)

大花咸豐草，又名赤查某、南方草等，方梓指出：咸豐草是著名的藥用植物，有消炎、清肝、解熱、解毒、散瘀、治感冒的效果，民間會用它來煮青草茶。除此之外，也是野菜。在開花之前，可摘嫩葉炒食。(頁73)方梓認為原住民野菜的飲食文化是漢人難以體會的。但是，山苧蒿卻是例外，被很多漢人接受，「(山苧蒿)就像和平使者，川流在不同族群間，交融不同的飲食文化」(頁55)，原住民對山苧蒿多重醫療功用與煮食，有其傳統的地方知識：

山苧蒿可說是原住民的主要菜類，味苦、回甘，還可以降血糖。泰阿美族人叫山苧蒿為「hikouk」，最常拿來當藥用，將搓揉葉子敷於傷口上，有止血的功效，或煮湯茶飲用可以預防中暑。泰雅族則稱為「Yahoo」，除了煮湯，也有葉片酥炸、炒麻油加蛋，以及汆燙後用熟高麗菜葉裹捲切斷，再淋上馬告汁。(頁53)

食茱萸，又名刺蔥，自古以來的入藥植物，方梓謂，由於枝幹上長滿瘤刺，鳥兒都不敢棲息，所以又叫鳥不踏。果實呈鮮紅色，但味酸澀，性微溫，據說有補肝腎、澀精氣、固虛脫、健胃整腸的功能。(頁83)野菜是身體機制不可或缺的齒輪，更是現代人飲食重要的構成元素，養生健康的祕方。

陳湘滿指出，人類及其創造的飲食文化生態環境之間，是一個有機整體，構成了飲食文化生態系統，系統內各組成要素相互作用，相互制約，人類是這個系統的主體，人類所創造的飲食文化受生態環境的嚴格制約，另一方面，也影響著生態環境。(注5)

飲食文化與生態環境之間彼此互相影響，更因大環境的歷史、社會、文化脈絡而呈現出更多元的飲食現象與地景。薺菜料理，在中國大陸非常常見，例如淮揚著名的「薺菜冬筍山雞片」、上海菜「薺菜鴨絲」、山東菜「薺菜魚卷」、安徽菜「薺菜丸子」、浙江菜「薺菜雉雞片」等，往昔，臺灣人鮮少吃薺菜料理，到現在已有專門的薺菜館；也因戰亂流離，飲食口味交流，交混出多元的味蕾感受。(頁25)

* 鄉愁與地方感

方梓告訴我們，龍葵是花蓮阿美族最常見食用的野菜，尤其在菜園、田間特別肥碩鮮嫩。野菜「因地制宜」的特色，造就了不同的環境、不同的氣候有不同的適應方式；龍葵的生長環境更有一點特別之處，就是沒有翻過土的土地，不再繼續生長。所以在常常鬆土的菜園中，比較容易看到龍葵。(頁65-66) Sindy W. Mintz 認為，從食物觀點看來，人群跟地方根深蒂固的聯繫，是食物具備在地文化特點，以及食物體系賴以成形的關鍵因素。並認為研究飲食習慣，必須研究其歷史並進行參照比較。(注6)

方梓提到：「直到喜愛野菜、書寫野菜，我才明瞭，採摘野果或野蔬，和想當農夫栽菜的人，都是對土地的眷戀，對泥土的不能忘懷的人。」(頁81)

Mintz 曾說過，地方的「招牌菜」，通常具有獨特的風格，「同時結合了某一特定地方的烹

煮方式與出產的材料，甚至可能只有當地才產的材料。這類食物與當地經濟有密切關聯。」(注7)

因為刺蔥特有的香氣，其嫩心葉或幼嫩部分皆可食用，由於大多生長在中低海拔，便成為原住民族的主要野菜，例如：排灣族常將嫩葉放入湯中調味，與豬肉或綠豆一起煮，加少許調味即可；太魯閣族的「祖母湯」是刺蔥煮雞湯，料理方式較特別：土雞要先火烤去毛，並保留外皮薄薄的焦黑，切塊與刺蔥一起煮；邵族將刺蔥稱為「達旦那」，泰雅族則稱為「tana」，與蛋共煮，成為一道美味佳餚。(頁84)

郭佩宜指出：「地景作為研究的概念，指涉的不只是人類互動的地球表面，而是包含文化意義與政治脈絡的整體」(注8)，郭佩宜並引 Hirsch 的研究指出：「傳統人類學將地景視為文化發生的背景 (backdrop) 和文化符號的靈感資料庫」(注9)，並強調「地景是一種文化過程，連結地方與空間、形象與再現」。(注10)以黃麻為例，恰可對此做一註解。黃麻，又稱苦麻，病抗蟲，無需用農藥，四至九月皆可播種，全年生產。黃麻是臺中地區的特產之一，在彰化以南、豐原以北少有栽種。黃麻為何只出現在臺中一地，方梓指出：

臺中市南屯區土地肥、水質美，又有大肚山臺地阻擋著冬季的東北季風，最適合種黃麻。每年三月播種，九月收成。除了煮成麻筍湯，也可以沾上麵糊掛漿後炸或炒，還可以烘乾後研磨成細粉加入到麵粉中製成糕點。(頁101)

方梓告訴我們，因為麻筍的「在地性」非常強，而有了臺中市第一座民間文化館「麻筍文化館」，展示館的內容包括五大主題：南屯區的歷史軌跡、珍品典藏、黃麻歷史、麻筍文化在南屯、創意藝廊。此館是以臺中早期的食材，架構早期的歷史傳統及介紹常民文化。(頁101)

麵包樹是阿美族人的「家樹」，阿美族人稱為「巴吉魯」，夏季結果，是湯品的食材之一，被阿美族人視為身分和財富的象徵。(頁118-120)另外，麵包樹還可用來製作繩索及樹皮布，達悟族人用來建造傳統住屋或製作拼板舟上層船板的主要材料。(頁121)方梓對花蓮麵包樹的回憶，是小魚乾麵包果湯，是夏日的召喚，更是鄉愁的食物。

段義孚認為地方 (place) 牽涉了暫停和休憩，適於「價值」(value) 和「歸屬」(belongings) 的討論。(注11)瑞爾夫 (Ralph) 指出：「內在於一個地方，就是歸屬並認同於它，你越深入內在，地方認同感就越強烈」。(注12)

馬告 (Makao) 是泰雅族語，意為綿延繁衍、充滿生機之意。馬告就是山胡椒，生長在臺灣的中低海拔，全株具有辛辣的芳香氣味，可蒸餾出精油，供配製香精，用於食品及化妝品等，也可提供醫藥製品原料。排灣、魯凱、泰雅、賽夏等族人，以此作為食物的防腐、去腥及增香調味，常用來滷豬肉牛肉、燉煮排骨湯、生木瓜雞湯、清蒸魚等。馬告是大自然給予原住民最簡單也是最複雜的調味料，有了它，山林裡就有了美味的食物。(頁164-165)

* 結語

絕大多數的飲食習慣，很難追溯任何原因，充其量只能找到一種（社會群體）內部飲食習

慣趨於一致的現象，這種現象是說不出什麼道理的。

生態學家認為地方是根植於特殊生態的生物區域（bioregion），而且，飲食是人們日常生活的一部分，也是人們賴以維生的基本方式。飲食可呈現一個地區的特色，唯有多樣化的飲食，才能提供多重防護，而蔬果提供給我們多類有益的物質，對人體細胞的新陳代謝各具有不同的影響。Harold McCee 告訴我們：「植物這群地球上的生化大師，含有各式微量植物性化學物質，能調節我們的代謝」。（注 13）所以，除了適當的飲食之外，我們必須盡可能地多攝取各類蔬果。

野菜不應只是物理效用的粗食（指促進腸胃蠕動），裡面含有各種維生素，當我們吃下各種蔬菜水果的同時，也就是吃下對我們生命有益的食物，同時也向我們的生命打開一個感官的、健康的、愉悅的繽紛世界。方梓的《野有蔓草》就是這樣的一本書。

注釋

1. 史徒華（Julian H. Steward）著，張恭啟譯，《文化變遷的理論》（臺北市：遠流，1998），頁 37。
2. 同上注，頁 37-42。
3. 哈里斯（Marvin Harris）著，葉舒憲、戶曉輝譯，《什麼都能吃！令人驚異的飲食文化》（Good to Eat: Riddles of Food and Culture）（臺北市：書林，2010），頁 18。
4. 同注 1 Julian H. Steward 著，張恭啟譯，《文化變遷的理論》，頁 18。
5. 轉引自林香君，〈蘭嶼達悟人飲食文化的重構——文化生態學的探討〉，《餐旅暨家政學刊》，6：1（2009），頁 3。
6. Sindy W. Mintz，〈食物、歷史與全球化〉（Food, History and Globalization），《中國飲食文化》（Journal of Chinese Dietary Culture），2：1（2006），頁 24-25。
7. Sindy W. Mintz 著，林為正譯，《吃：漫遊飲食行為、文化與歷史的金三角地帶》（Tasting Food, Tasting Freedom）（臺北市：藍鯨出版：巨思文化發行，2001），頁 124。
8. 郭佩宜，〈當地景遇到法律：試論所羅門群島土地的法律化及其困境〉，《考古人類學刊》，69（2008），頁 147。
9. 轉引自郭佩宜，〈當地景遇到法律：試論所羅門群島土地的法律化及其困境〉，頁 147。
10. 同上注。
11. Yi-Fu Tuan（中譯：段義孚）著，潘桂成譯，《經驗透視中的空間和地方》（臺北市：編譯館，1998），頁 35。
12. 轉引自 Tim Cresswell 著，徐苔玲、王志弘譯，《地方：記憶、想像與認同》，頁 74。
13. 馬基（Harold McCee）著，蔡承志譯，《食物與廚藝：蔬、果、香料、穀物》（臺北縣新店市：大家出版：遠足文化發行，2009），頁 24。