



刘克襄
著

男人的

菜市场

从一蔬一果一小吃
唤醒食物与风土的温暖回忆

跟随刘克襄吃遍台湾 探寻宝岛的生态脉络



世纪出版集团 上海人民出版社

菜市场的男人



刘克襄
著

图书在版编目 (CIP) 数据

男人的菜市场 / 刘克襄著. — 上海: 上海人民出版社, 2014

ISBN 978-7-208-11786-0

I. ①男… II. ①刘… III. ①随笔-作品集-中国-当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 234567 号

责任编辑 田肖霞

装帧设计 龚文婕

© 刘克襄

本书由台北远流出版公司授权出版, 限在中国大陆地区发行

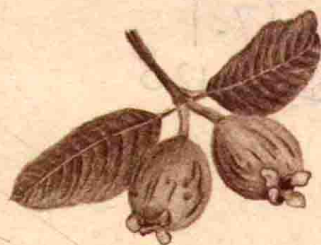


男人的菜市场

刘克襄 著

出版 世纪出版集团 上海 **人民出版**
(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)
出品 世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限责任公司
(100013 北京朝阳区东土城路 8 号林达大厦 A 座 4A)
发行 世纪出版股份有限公司发行中心
印刷 浙江新华数码印务有限公司
开本 720×1000 毫米 1/16
印张 20.75
字数 122,000
版次 2014 年 1 月第 1 版
印次 2014 年 1 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-208-11786-0/I · 1179
定 价 45.00 元





前言

1

辑一

市场的走访

〔趋势〕	农夫市集	7	6
〔离岛〕	澎湖鱼市和菜市	6	6
〔异趣〕	花莲菜市场	5	8
〔孖丁〕	恒春菜市场	4	6
〔广闻〕	埔里菜市场	3	6
〔旧调〕	台中第五市场	2	8
〔巡礼〕	大溪菜市场	1	8
〔入学〕	木栅菜市场	8	

辑二

食材的意见

我的姜母体验	1	4	6
我的甘草领略	1	4	2
我的红花米探索	1	3	8
我的青草茶释疑	1	2	8
我的花生情结	1	2	0
我的鸡蛋困惑	1	1	2
我的豆腐思考	1	0	2
我的麦子乡愁	9	4	
我的稻米主张	8	4	

辑三

时蔬的采风

萝卜	——	百家争鸣	1	5	2
土肉桂	——	咸鱼翻身的香料	1	5	6
珠葱	——	旅行的蔬菜	1	6	0
芋头	——	量化的球茎	1	6	4
乌脚绿	——	埋没的上品	1	7	0
树子	——	在地的提味之料	1	7	6
山笋	——	贫瘠地的好滋味	1	8	0
油菜花	——	绿肥吃三巡	1	8	6
青紫苏	——	生鱼片的知己	1	9	2
土当归	——	高山的外来客	1	9	6
过猫	——	点燃味蕾的野菜	2	0	0
山苏	——	驯化的森林风情	2	0	6
三角柱	——	山坡地的恩典	2	1	0



辑四 水果的身世

黑柿番茄的能耐	274
孤芳乏问的草山柑	268
枣子的美丽与阴影	264
椪柑的三样年华	260
苦命的水柿	256
重出江湖的白莲雾	252
土芭乐的生存之道	248
爱上土杨桃	244
土芒果的历史感	240
达尔文不及遇见的玉荷包	236
居家常伴的龙眼	232
西瓜的风水轮转	228
果子狸爱吃的凤梨	224
整形变脸的芭蕉	220
自负的山蕉	216



辑五 小吃的启发

东港饭汤与肉粿「近海滋味」	314
台南绿豆汤「简单之道」	308
鹿港虾猴「生态手信」	302
台中大面糖「怀旧碱味」	294
苑里芋葱粿「在地茶点」	290
罗东红豆汤圆「专情一物」	286
玉里面「坚持手工」	280



前言

三十岁以前，我是很少买菜做饭、五谷不分的单身汉。

结婚得子后，我从住家附近的菜市场开始学习。一般人家出门买菜，总要忖度家人吃些什么，要买几日分量；我却像逛大观园，常被热闹的场景吸引，忘了买菜的真正目的。

后来的旅行为什么坚持逛菜市场，大概也是从这样的走逛乐趣发展出来。以前走到哪儿，我也尝试在地美食。但食物再好吃，总是他人烹煮，心头有层隔阂。如果走进菜市场，看到食材的原来模样，知道栽种的环境，似乎才有所安心，对地方生活风土更有较踏实的认识。

有好几回的铁道旅行，我便如此深刻地经验。譬如，有次带学生到隆田，参观旧车站和街景市容，还有几家知名的饮料店。没半小时，我们走逛结束，仍旧意犹未尽。随后，我注意到，过马路后有座菜市场，便顺路去探看。我们在那儿看到了树子丰盛的采收，以及酪梨一篓篓运载过来，告知了在地当令的物产为何。还有旁边的小吃店，斗大广告牌写着“草鱼粥”，提醒此地不远乃养殖草鱼之地。

有此市场一逛，我们对这小镇的认识才生动地具体起来。菜市场从来就不只是买卖蔬果之地而已，大抵也扮演了这样的功能和角色。一趟城镇旅行，若少了菜市场的见闻，我们难有贴近在地生活的体验。

喜欢走逛菜市场的人，大概也很少像我这样，好像是去聊天的。整个市场逛个一圈，我最爱跟菜贩果农探东问西。返家后若有购买的蔬果，忙的也不是洗切烹煮，而是先仔细端看，翻书查册，想要从刚到手的食材，获得更渊博的认识和想像。

有阵子，还频频走访。卖蔬果的小贩想必都不喜欢我这种人，才买一二，竟想顺势把菜的出处、特质和栽种方法问个明白。甚至，连贩售者住在哪儿，农作物的生长环境都追究清楚。

这就是我的买菜乐趣，不管在住家附近，或者远到台东花莲旅居。从一座菜市场窥探城市，我习惯于这样的生活认知，勾勒一个城镇核心的绿色地图。

台湾的菜市场南北总有差异，东西部更是截然不同。旅行多年后，诸多菜市场的林林总总心得，如今七拼八凑，大抵也有了综观和具体的新角度，想跟大家切磋。

这本书的写作内容，或许即可当作一座菜市场。菜市场里有各类型的老师，我像一个爱发问的孩子，不断地提出困惑，想要知道答案。我试着区分五大类，好让大家清楚我的认知和思考，以及在那儿获得的启发。

辑一 市场的走访

传统菜市场是动态的地方生活博物馆。周遭乡野物产，每天都在街头热闹上演。我习惯从某一二特定物产，展开在地区域的摸索。那线头，有时是某一季节才会茂发的食材，也可能系乎某一在地族群钟爱的蔬果。抑或是，一间著名老店散发的食物风味，一群果农小贩微妙地定时来去。

从这一细微之处探究，逐渐堆叠一个乡镇风土的认识，地方菜市场有何特质，大抵浮现。至于，新兴的农夫市集，既保持着传统市集的淳朴况味，又关连着食品安全、环保生态，最近几年蔚为风气，我亦甚爱走逛，但好些困境隐隐欲发，我也尝试爬梳厘清，借此抛砖引玉。

辑二 食材的意见

日常食用的五谷杂粮，以及熟悉的食材配料，各地都有充裕的供应。但一口白饭，一颗鸡蛋，一块豆腐，这样熟悉的食物，我们却最容易疏忽。过去更少思考，其背后所衍生的诸多问题。

菜市场不只是买卖的所在，也有物产起落的提点。不少食物的内容随着生活形态的转变，合成物、添加物的发达，早已悄然演化。从自己家庭日常的饮食，追溯到市场贩售的情境，甚至源头的生产者。在食材递嬗的历程中，我体悟到风土的脉动，也欣见改革力量的兴起。

辑三 时蔬的采风

不少熟悉的寻常蔬菜，过去可能被误解了，或因时间岁月而被遗忘。更有一些，正以其目前发展出的特色，提示一个过去未曾注意的事端，可能会在未来，带来另一食材的小小变革。

走逛菜市场，绝对不能忽视一个小农的蹲坐。他们摆售自己栽种的任何物产，很可能是即将消逝的，或者外来新种的，也或许提示一不曾设想的饮食方法。我乐于停顿这一看似小小无关痛痒的地点，发掘新的美好。

辑四 水果的身世

水果的栽种和研发素来竞争激烈，品种随时迭兴。不少昔时熟悉的水果，跟现今流行风尚的有些落差，如今只能沦落乡间，在地方偏远的传统菜市场发现。

每个年代推陈出新的果物，都有其时代风味，反映当时的味蕾偏好、饮食观念。不再获得青睐的老旧水果，不等于劣等之物。相对地，面对现下的主流，丰硕而甜美的水果，或许得多些审慎。认识每个年代的优势水果，不仅了解它当时盛产的意义，甚而明白如今它为何继续存在，或者重新回来。

辑五 小吃的启发

每个菜市场总有些具有代表性的小吃特产。小吃的美学层次，自有属于美食意见的丰富天地。但这些食材背后常有另一风土的隐喻，呼应当地生活的状况，甚而精彩反映在地自然环境的特色。

地方独特的小吃或者饮料，或许都可找到一些社会的因由背景，值得在未来当作某一节庆的要素。但更重要的，或许是提供了更进一步深化在地食物的论述。

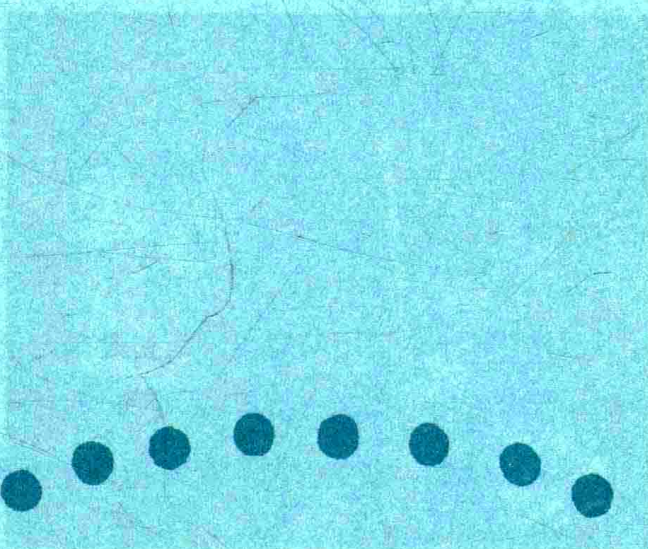
综观之，青蔬水果、柴米油盐不只是生活必需品，现在谈生态环保，恐怕也得从此一小处着手，从生活饮食，从这一庶民风土的悉心了解，才能引发更多人共鸣。我们走进这座森林里观察，不时遇见各种可能。太多食品的出产过程，有待我们更多分析，以及提供一个可能的想像。看到喜欢的蔬果摆在眼前，我常惊喜如见翠玉珠宝，也常保持这种探险的状态。从这一头顺瓜摸藤，回溯源头，看到它最初的环境。

我定调菜市场为地方生活信息中心，但更视其为展现生机和危机的生态环境现场，一处测试你自己生活价值的场域。时而歪头沉思，皱眉蹙头，恐怕是现代人往返菜市场必须拥有的积极质疑，不容打折。

食物和风土如此贴近，走往菜市场的路途，我不仅享受买卖的邂逅，也怀着这样的提示，快乐伴行。

辑一

市场的走访



生大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

新大希一社總刊先告

{ 入学 }

木栅菜市场

我对木栅菜市场的情感，最初是来自一位老美的摄影，密苏里新闻学院教授朗豪华（Howard Rusk Long）的著作 *The People of Mushan*（1960）。那是五〇年代，他来台任教于政大时，抽空在木栅拍摄的地方风物群像。

九〇年代初诗人杨泽返台时，不知从何处取得此书，特别借我观赏。书中收录好几张菜市场人潮往来的热闹画面。对这座传统市场，我不禁充满了喧闹的繁华想像。想像一张台北盆地的清明上河图，在此南区山脚边的小镇，天天丰实地川流不息。

晚近，当我站在集英街，面对摩肩接踵的人潮，耳际翻腾着各种杂乱不歇的扰攘声时，我更有着繁华持续不断的感动。市街场景从历史的黑白变为今日的彩色，愈加绚烂了。

后来，这儿便成为我在台北最常走访的地点。我屡屡搭车到木栅旧公交车总站，穿过台北最窄小低矮的骑楼，缓步走进这一逐渐沸腾



这位阿嬷的菜畦在动物园附近，她种了多样的素菜。

的老街区域，享受游逛市井民风的别趣。

台北盆地的菜市场，大抵分为外围和市区两类。外围的多挨山脚，面积辽远。若要对北台菜市场有一基础认识，有几个大型传统的必得造访，诸如淡水、北投、木栅、新店、树林等。市区的面积较小，常紧邻文教住宅闹区。水源、士林、中山、南门、永乐、三水街之类，因为不同市民属性，各显特色，恐怕也不能错失。大抵上，两类差异明显。外围的，蔬果常大宗集聚，缤纷而丰富，变化流动皆多样。市



金益香饼店

文山区公所



木棚路三段

开元路



越南仿品店

集英街

公有市场



木棚水煎包
(旧址)



保仪路13巷

保仪路



罗东盐水鸡



卤肉饭



豆腐店



集英街



麻油店

指南路

木棚水煎包新址





北投市场供应丰富的物产，恰可和木栅市场南北对照。

区的，以精致干货、点心食品和高档果物之稳定见长。

木栅菜市场属于外围的百年大市，周遭有猫空、草湳和坡内坑等山区提供的农作。远一点，更有石碇、深坑和平溪等广阔乡野丘陵的产销。朗豪华旅居时，大批随国民党撤台的军公教已经在此落地群聚。这一景美溪边的小镇，不仅汇集了盆地南边的多样物产，大陆各地习用的食材也丰富了它的内涵。晚近，木栅更是强化。雪山隧道通车，宜兰地方的农产快速地进入台北，什么三星、员山来的，更常拢集在此。