

依山面海的花莲市，是台湾东部花莲县的经济中心，也是人口最稠密的地方，闽南人、客家人、外省人、原住民在此安居乐业，传承各自口味又彼此融合，市井街巷中到处是充满人情味的食物。

天刚蒙蒙亮，庄忠铭就动身出门，赶往花莲市区六十多年历史的果菜市场，为“铭师傅”餐厅挑选当天食材。市场里早已人影攒动，古老的拍卖声如吟咏般此起彼伏。

他曾是花莲路边的卖面小贩，经过36年辛苦打拼，如今成为世界厨艺大奖的主厨，善用本地有机健康食材，中菜西做。铭师傅告诉我，花莲市区其实有许多市场，比如农夫市集、黄昏市场以及传统渔市，有时为料理出一盘惊艳四座的创意菜，起码得跑好几个地方。

传统美味的坚守者

而我为了能跟随全台湾最大最早开始赏鲸的团队“鲸世界”，在出海寻找抹香鲸前，吃上一碗正宗的鬼头刀鱼丸，特地拐到渔港区的传统渔市。

这边厢，戴斗笠的男人正在忙碌织补渔网；那边厢，靠岸的渔船刚刚卸下新捕捞来的渔获：龙虾、青口贝、鱿鱼、牡蛎、翻车鱼、曼波鱼、鬼头刀……挑选后立刻能拿到周边的海鲜小食摊上，现做尝鲜。

码头上的林记鱼丸店里，阿嬷热情张罗我坐下，太平洋近在咫尺。生鱼片很快端了上来，既新鲜又实惠；不消一会儿，桌上已经摆得满满，店里最出名的是现杀现做的鬼头刀鱼丸（鳣鱼丸）也来了，汤浓鲜美，肉质弹牙。食毕，阿嬷定要送一杯黑糖冰红茶。嗯，地道古着味，极好喝。

花莲盛产鳣鱼，每逢孟夏，其鱼随黑潮而至，一网就可收二万多斤！二十多年前，具有柴鱼花制作传统技艺的余宗柏来到了七星潭附近，开设了七星柴鱼工场；柴火噼啪声中，剖鱼煮鱼晒鱼的繁忙景象，与日本人近悦远来的慕名订购，相映成趣。

如今余老已经八十多岁高龄，食品买卖做大成了宗泰集团，但他却将传统食物的制作技艺悉心保留，设立了七星柴鱼博物馆、阿美小米文化馆、地耕味主题馆、阿美释迦形象馆，寓教于吃，传承后代。

花莲特色点心

阿美族是花莲人口最多的原住民，主食为小米，阿美语称为Hafay lamlo；事实上，小米种类颇多，而日常用的叫Tipos。依花莲七十岁阿美族老人的看法，小米是所有植物中的精灵，敏感且麻烦的农作物；它好似人一样，有灵眼、灵耳、灵觉，在田里收割小米是最辛苦的工作，不仅讲话要小心，动作也不得粗暴，否则会招来祸患。例如“休息”、“完毕”、“回家”等言词以及放屁、打人等动作都是小米精灵所不喜欢的。

这样有意思的传说，我视作先人对小米的感激与敬畏。所以花莲当地才会有名产“阿美小米麻糬”。

与之同样有名的点心，是“洄澜薯道”和“凤梨湾”。花莲旧称“洄澜”，土产甜薯，而“洄澜薯道”则是当地拥有超过七十年传统手工制作经验的花莲薯名店，三代传承的点心老师傅，遵循古法，将有机甜薯蒸熟，以竹片手工去皮、捣泥，手握成型后，加入不同的馅料或配料烘焙而成，口味和甜度皆来自食材天然本真，通过彼此之间的融合、启发，于舌尖味蕾渐次绽放。

由于不含任何人工色素、香料或防腐剂，即使采用最新的双层脱氧包装，“洄澜薯道”的保存期限也只有12-20天，我想为家人带几盒尝新，实在挑花了眼：花莲薯、紫心薯、花莲芋、芋仔蕃薯、土制炸弹、黑糖沙琪玛、花莲糕、地皇、羊羹，还有它的姐妹品牌“凤梨湾”，听说还有加入了花莲传统佐菜“剥皮辣椒”的凤梨酥，相当颠覆味觉经验！

原味花莲，市井美食秘笈

文、图/小曲



夜市中的平民最爱

巧的是，我在“洄澜薯道”得到一张特别的花莲地图，上面清楚标明了小小一片市区，究竟分布着多少好吃的！这里三五步就是一家果汁店，拐一个弯儿就是一座小吃摊。

夜色浮上，饭点将至，决定一路按图索骥。

沟仔尾小吃街上有：海埔蚵仔煎、邱家肉丸、金城果汁总汇、杨子萱爱玉；大禹街上有：公正包子、周家蒸饺、德利豆干；中山路上有鹅肉先生，轩辕路上有陈记状元粥铺，火车站附近有：星爷肉骨茶、王家长寿、杯杯饱满手工水饺……

海边的南滨夜市依旧热闹，果汁店、林记烧番麦、臭豆腐……但更多的人气如今聚集在自强夜市：家传东山鸭头、吉立现打果汁、江顺记牛排、来来烤肉、蒋家官财板、香榭城现打果汁、李记广东粥、牛B葫芦王……对了，还有老店“液香扁食”和它街对面的烤玉米！

饭后还有那么多的糖水、甜品和冰店：中华路和大禹路街口伴随花莲人长大的“一心泡泡冰”、博爱街上的五霸焦糖粉圆、中山路上的西瓜大王、庙口的红茶铺子，还有南滨路上的神品咖啡馆，棕榈摇曳，听得到太平洋的涛声。



“鼓腹讴歌”第一汤

“鼓腹讴歌笑不彻”出自宋《五灯会元》。朋友在御彩轩做东，进门的一方牌匾上正是“鼓腹讴歌”四字，拍着肚皮唱歌，那肯定是吃得很开心了！御彩轩好吃的菜肴很多，最不可错过莫过于汤王师傅亲手煲足12个小时的御彩第一汤。

正所谓“三更老火煲靓汤”，煲汤的汤罐也是御彩轩独家定制，使用火山泥，因为

山泥内含有大量的微量元素和矿物质，有养生的作用。

熬汤的底料更是汤王师傅根据古方精心搭配，就连如何摆放都有窍门，诺大的汤煲端上桌时，还是层层密封住罐口的。层层密封就是为了保证汤的醇香和可口。

原材料的严格挑选是美味的基础保证，御彩轩所用的鸡、鸡蛋、羊和部分蔬

果，均由松江张泽一个占地300多亩的苗圃农庄每天新鲜送达，散养的走地鸡，无论是营养价值还是口味，都很棒！3条龙马、1斤鳄鱼，配上肉眼和老鸡，有清热养阴、益胃润肺的功效。每一口汤，都鲜美回甘，没有任何味精鸡精类的调味，汤王师傅的手艺果真是独到！

庄岚

