

傳統市場小踏查分享：斗六西市場

李郡益

斗六西市場座落於雲林縣斗六市商業區精華地段，為一般性傳統早市，其具有悠久歷史與特殊人文記憶，但目前為配合時代之進步，擬朝向現代化市場發展。



【圖一】清明連假，市場上人群眾多



【圖二】平常少見的農特產品，有機會在市場上現蹤



【圖三】攤販正努力地向顧客推銷蔬果

市場觀察

清明連假晨間八點，市場上熙來攘往，此起彼落的叫賣聲早已耳熟能詳，席地擺攤吆喝，機車不定時穿梭於行人間，顧客與攤販們搏感情，是傳統市場裡獨有的風味。因應疫情，多數群眾配戴口罩也形成異於昔日的景況。

百合



【圖四】新鮮出土的百合

營養價值

百合含有秋水仙鹼(Colchicine)等多種生物鹼，亦富含蛋白質、脂肪、澱粉質、鈣、磷、鐵、維他命 B1、B2、維他命 C 及胡蘿蔔素等物質，具有良好的營養滋補功效，對病後體弱、神經衰弱等有莫大益處。

出處《醫藥人 醫藥健康雜誌》

蘆筍百合佐木耳



【圖五】母親親手煮的百合佳餚

食用心得

這是一道精緻美味的家常菜，內有各色點綴，為五行之色。品此菜色，宜從蘆筍著手，口感鮮甜爽脆，頗可掩蓋之後食用百合的些許苦澀，使其帶點甘甜，佐以彈牙的黑木耳與鮮嫩胡蘿蔔，沒有絲毫的油膩。

百合「文學化」

沾染出土的塵埃，洗淨後現出那白裡透黃的外表，外殼如蒜，內有鱗莖瓣狀緊抱。

其瓣如飛雪片片，食之微甘略苦，有豆沙之風采，為宴客珍饈，寓「百年好合」。

初嘗之刻，宜細嚼慢品，方可體會獨到之處。

人生的況味不也經常圍繞在甘甜與苦澀，人生好似波瀾，起伏不定，交織出絢麗

的生命。而平時的不定，使我們有所修養，注重生命的片刻，關照自身之內涵，

得曠達超脫境界，此謂為「養生」之旨趣。

