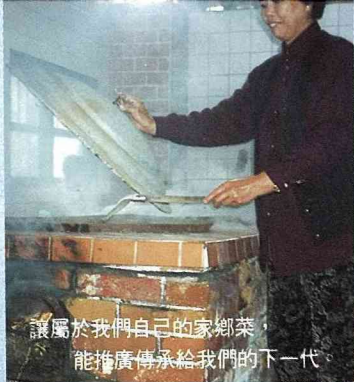




阿媽的私房菜

● 蘭陽篇

文圖／羅東鎮農會 石玉霞

前言

台灣鄉土菜雖未登中國三大著名菜系，
却有其征服大多數人胃口的魅力。
它的特色在於用料取材簡單、重原味，
並融入醬缸文化的香醇，令人回味。
阿媽的私房菜，沒有精緻的包裝，
却讓我們感受到早期台灣農村在物資缺乏下，
樸實無華，自成一格的飲食特色。
本刊以蘭陽地區的鄉土菜作為序曲，
日後將陸續介紹台灣各地的鄉土菜餚或點心，
讓屬於我們自己的家鄉菜，
能推廣傳承給我們的下一代。

蘭陽平原古稱噶瑪蘭，今年正好是紀念吳沙入墾噶瑪蘭200年，
現今的宜蘭人仍保有先民吃苦、踏實之心，
庄脚人好客純樸的個性由古流傳至今，
沿襲以往農漁為主的生活型態，
更為宜蘭博得「魚米之鄉」的美譽。
就請細細品味石玉霞小姐撰寫的
「蘭陽人的盛情與美味」。——編者

標會仔請人客

蘭陽人的盛情與美味

宜蘭

縣位於台灣的東北角，為三面環山、東臨太平洋的封閉地形，鮮少人去注意到這一塊桃源淨土，因此在台灣的開發過程與漢族移民進駐都比西部晚。宜蘭這片土地因蘭陽溪流經雪山及中央兩大山脈之間，沖積而成的平原，由於對外交通不便，反而保有許多獨特的自然景觀與人文特質，如果你有時間至宜蘭一遊，建議你選擇走北部濱海公路，讓沿途海景與宜蘭的地標龜山島，引領你進入這民風純樸，人情味濃厚的魚米之鄉。

談到宜蘭不可忽略宜蘭的飲食文化，「吃」在宜蘭是生活中極重要的一部份，這裡的人一早見到熟識的人不是問早道好，而是以「呷飽沒」代表親切問

候，而人際往來與睦鄰關係的建立，也謹遵「呷人一斤，還人四兩」，經濟能力不一定平等，但從不愛占人便宜的真誠相待，更特別的是宜蘭有句俗諺「標會仔請人客」，是描述極富熱忱、好客的宜蘭人在請客時不論貧富，總是盡最大的能力擺出大魚、大肉讓客人感受到賓至如歸的盛情款待，而不惜寅吃卯糧；但勤奮的宜蘭人在平時却比別人更能吃苦耐勞而且節儉，就像宜蘭人偏好酸、鹹、甜的口味一般，由酸至甜正如先民開拓蘭陽的艱辛歷程。

為將蘭陽鄉土美味推介給大家，邀請「鄉間小路」讀者以視覺與我遍嚐口味獨特的蘭陽鄉土盛情與美味，待我一一上菜……



一. 醋蒜鴨膾

材料：去骨鴨膾肉（宜蘭名產）半斤，青蒜4兩，紅辣椒1兩（分別切絲）。

調味料：白砂糖5大匙，白醋5大匙，香油1小匙，味精½小匙，米酒2大匙。

做法：鴨膾肉洗過包上高麗菜或大白菜葉子入鍋中，中火蒸8～10分鐘取出切成0.2公分薄片，加入青蒜絲及紅椒絲及調味料，充分拌勻至沒有糖顆粒，醃漬一夜，使其入味，即是一道下酒又開胃的美味小菜。

二. 糕渣

糕渣是早期宜蘭地區婦女運用年節中蒸煮雞、鴨牲禮時剩餘大量肉湯，所調製出的一道外觀酥白、內餡軟滑鮮美的油炸點心，這道菜在宜蘭流傳至少有50年以上了，亦是目前蘭陽五大名菜之一。

材料：(一) 鮮蝦仁3兩，雞汁高湯6杯，雞蛋6個，麵粉1大匙，太白粉10大匙。(二) 乾太白粉1杯，炸油1份，(沾料：胡椒鹽)。

調味料：老薑2片，蔥2支，胡椒粉¼大匙，酒1小匙，鹽1小匙，味精½小匙。

做法：薑、蔥拍扁與雞湯煮開後濾渣，調味後備用。蝦仁碾成泥狀與雞蛋、太白粉、麵粉調成芡粉，再續以小火將雞湯煮滾，徐徐倒入芡粉，不停攪拌至成濃稠熟糊，倒入抹油的四方鐵盤中，待冷卻後切塊沾乾太白粉，以高溫快炸至外皮酥脆即可。糕渣需趁熱吃，也要注意內餡溫度極高，小心燙口。



醋蒜鴨膾



糕渣

三. 紅糟魷魚

這道源自早期宜蘭鄉下農家，到宜蘭酒廠收集製作紅露酒的殘餘酒糟，回家做為豬食，因酒糟味香而鮮紅，於是先留下部份做為泡肉或魷魚等的天然調味料，果然風味獨特，廣受喜愛而成為蘭陽小吃攤上的「驚艷魷物」。

材料：發泡過的魷魚一條，紅糟6兩，鹽2小匙，糖2大匙，炸油1份。

調味料：蒜泥，薑泥，醬油膏，醋，糖，香油各適量，調成沾醬。

配佐小菜：薑絲或醃高麗菜（以糖及少許鹽醃過）。

做法：魷魚洗淨撕去皮膜吸乾水分備用。紅糟加鹽、糖及少許米酒調開，再均勻抹於魷魚後入冰箱醃泡3天，入味後即可整條以高溫油炸約1分鐘再切片，配以沾醬及小菜，即是宴客下酒好菜。

※如紅糟已有鹹味則不可再加鹽，改以增加糖的量為5大匙。