



讓屬於我們自己的家鄉菜，
能推廣傳承給我們的下一代。

阿媽的私房菜

● 蘭陽篇

文圖／羅東鎮農會 石玉霞

漁米之鄉 邀您來嚐鮮

蘭陽的氣候，雨量豐沛，為本省穀倉之一。早期漁撈技術較不發達，主要經濟作物以稻米為主，但台灣光復後，政府積極振興農業，使宜蘭的農業走向高經濟價值及邁向精緻化路線，農業生產績效斐然可觀，目前宜蘭共設12個行政區域。

頭城係吳沙入墾蘭陽的第一城，早期扮演政經中心的地位，目前仍以漁業及海水養殖業為主的鄉鎮。

礁溪因有著名的溫泉而發展出溫泉農業特色如溫泉甕菜、絲瓜、茭白筍等，另外亦是全省金棗種植及產量最高的鄉鎮。

宜蘭市為宜蘭縣政治中心，亦是全縣人口最多的市鎮，農業發展以蔬菜及名產加工業為主。

員山鄉為靠山的鄉鎮，以種植水果為大宗，如楊桃、柑桔等。

壯圍鄉為沿海鄉鎮，除養殖業外，最著名的農產是青蔥，蔥白長而甜，纖維細緻，是全省青蔥品質最好、產量最高的鄉鎮。

大同鄉境內大多是高山，故成為高冷蔬菜專業區。

羅東鎮為全省行政區域面積最小的鄉鎮，但因早期為台灣三大木材集散中心之一，故人口密集，工商發展蓬勃，為宜蘭縣的工商中心，農業特色是提高生活品質的花卉產業，目前以栽培文心蘭、蝴蝶蘭及銀柳為主。

三星鄉以種植茶葉及平地高接梨著名。

五結鄉農業近年來以種植網室清潔蔬菜為主。

冬山鄉以茶業專業區為主，並以「素馨茶」為名在本省打開蘭陽茶知名度。

蘇澳鎮以發展漁業為主，是全省三大漁港之一，漁產豐富，帶動境內漁產加工業的發展。

南澳鄉為山地鄉，主要農作以柚子、枇杷及洋香瓜為主，由於氣溫適宜，所栽培的水果外觀美而多汁甜度高，極受消費者歡迎。

一. 查餅

材料：麵粉(低筋) 1斤，桔餅4兩，冬瓜糖，鴨蛋5個，豬板油半斤。炒熟白芝麻 1兩，圓形豆皮一張，糖半杯，炸油1份。

做法：將所有材料切丁，加入麵粉及糖、鴨蛋

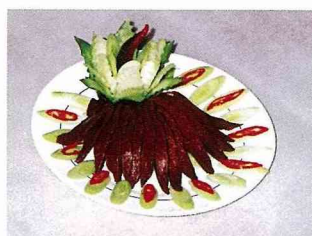
、芝麻，充分拌勻，再鋪於圓形豆皮的半邊，另半邊覆蓋在上面，以手將材料整壓平再入蒸籠蒸約30分鐘，至中心全熟再取出，待冷卻後切小塊，以中火油炸至酥黃即可。



查餅



蘭陽芋泥



膽肝



南方澳米糕

二. 蘭陽芋泥

材料：芋頭去皮1斤，金棗糕(宜蘭名產)1兩，香菜半杯，花生粉2大匙，太白粉2大匙，冰糖1兩。

調味料：豬油5大匙，紅葱酥1大匙，糖半杯，蛋一個。

做法：芋頭切片蒸熟碾成泥，加入調味料以手拌打均勻，再加入切碎的金棗糕拌勻，倒入蒸碗中，入鍋大火蒸約30分鐘至中心不沾黏即可，另一鍋中煮2碗水加冰糖煮溶，再以太白粉勾芡，上桌前淋在芋泥上，並灑上香菜及花生粉即可。

三. 膽肝吃法

膽肝(宜蘭名產)用高麗菜葉包套入鍋中，以文火蒸8~10分鐘，再切成薄片夾青蒜片一起吃，或配稀飯夾饅頭均適宜。

四. 南方澳米糕

材料：長糯米1斤，滷肉燥及滷肉汁適量。

配料：小黃瓜切粗絲，加糖醃漬，魚鬆適量。

做法：糯米泡水半天，再以蒸籠將糯米蒸熟，起鍋後拌入少許豬油，使米粒鬆而Q，再淋上滷肉汁，並倒去多餘滷汁，淋上一小匙滷肉燥，再配佐青脆的小黃瓜及魚鬆一起吃，口感極佳。

最新出版

楊懋春教授的鄉村社會學思想

——新人文主義的觀點

蔡明哲教授 著

財團法人楊懋春貞德紀念基金會印行

定價：250元 (郵購另加掛號郵資45元)

主要内容：一.緒論。

二.時代脈動與知識形成。

三.鄉村社會學思想的本題結構。

四.鄉村社會學研究的主要内容。

五.結論—鄉村社會學思想的取向。

六.附錄。

豐年社

郵政劃撥0005930-0 豐年社

台北市溫州街14號

電話：(02)3628148(分機30). 傳真：(02)3636724

