

阿媽的私房菜

文圖／石玉霞 羅東鎮農會



蘭陽食事外傳

—— 美味家常小吃四式



■宜蘭廟宇多，廟會頻繁，人際交往密切。（曾文田／攝）

宜蘭素有廟宇多、大餅多(喜餅)、雨水多的封號，宜蘭人極為敬天畏神，對信仰的包容面也極廣闊，境內各方神聖均受虔誠供奉，縣內廟宇之多，可謂一村一廟甚或兩廟以上均有，也難怪廟會慶典大拜拜經年不斷，外地客見此情形常稱宜蘭人「重吃不重穿」古意(樸實)又好客的莊腳人。廟會的頻繁帶

給宜蘭人的人際交往更為親密，處處充滿人情味，宜蘭名產鴨臙，便是廟會節慶下的產物。據宜蘭地區長老所描述，早期宜蘭農村都是自家飼養雞鴨做為年節廟會牲禮供品之用，但早期雞鴨非專業飼養，產量有限，甚至青黃不接，於是多在產量較多時，預留一部份以備

過年之需，但因飼養過久，早已錯過了肉質鮮嫩的適宰期，聰明的宜蘭主婦，便利用鹽醃及甘蔗來燻製鴨肉，除可延長牲禮的保存期限，亦巧妙運用老鴨皮脂層較肥厚的特質，配合糖、白醋、酒及宜蘭生產的白蒜來調味，正好彌補了老鴨經鹽醃後所產生的粗澀感，不意竟成為全省名聞遐邇，最具代表性的蘭陽名產。

早期外地人娶蘭陽女兒時，往往為大餅(喜餅)之多而咋舌，因為早期入墾噶瑪蘭之漢人多以分批成群進駐，而以「圓」及「結」為地域劃分，每個莊頭都緊緊相依存，彼此扶持協助，感情因此特別濃厚，加之地小人親，談論婚姻時常碰到沾親帶故的情形，是故宜蘭人早期有同姓不聯婚的禁忌，及少數姓氏為近親不適婚的成規，宜蘭人嫁

女兒時不一定全村放喜帖，但是大餅必定是庄頭到庄尾按戶發送，沒有四五百份以上是不夠的。宜蘭人認為聘金可免，大餅絕對不可少，因此在早期對經濟能力不足的人家來說，娶個宜蘭某還真需要「手骨要卡大肢」意喻要較會賺錢才能夠辦得到，雖然貴了點，還是很多人甘願娶宜蘭查某囡仔做某，因為這



■清麗脫俗的宜蘭鄉村，圖為冬山河畔的仿古安濟橋。

裡的女孩拜四季氣候涼爽溼潤，皮膚特別好，又漂亮，而且吃苦耐勞，如以宜蘭的兩道名菜來形容則極為貼切：未婚女孩猶如「糕渣」，白嫩而令人垂涎但燙口不易佔其便宜；婚後則如「查餅」，甜而乾脆(台語乾硬、堅韌之意)，比喻溫柔而體貼，對家務有一肩扛起的責任感，有賢內助的美譽，而婚姻生活如同查餅愈嚼愈有味。但是隨著時代轉變，這些婚俗已漸式微，不再是那麼為長輩所堅持，而年輕一代女性亦多往都會就業，尋找另一片生活天地。如果你在都會人群中聽到以極獨特口音交談，如很酸(ㄏㄨㄢˋ ㄉㄨㄢˋ)吃飯(ㄉㄨㄢˋ ㄉㄨㄢˋ)開門(ㄏㄨㄢˋ ㄉㄨㄢˋ)酒蛋(ㄉㄨㄢˋ ㄉㄨㄢˋ)，即字尾音有ㄨㄢˋ及發音較重的漳州腔閩南語者，八九不離十，他絕對是宜蘭人。

氣象諺語中有句「竹風蘭雨」

即說明了宜蘭雨水之多冠全台，宜蘭三面環山，地處東北角，每年受東北季風所帶來的大量雨水潤澤，年平均降雨天數約200天，實在是一個水源充沛，常年不乏雨水的縣份，雖有這份得天獨厚的條件，卻也因雨而工商不興。在農業方面拜豐沛水源之賜，成果耀眼，而自然環境景觀也因雨而清綠脫塵，儼然



■蘭陽平原，漁米之鄉。(曾文田/攝)

一處桃源勝地。

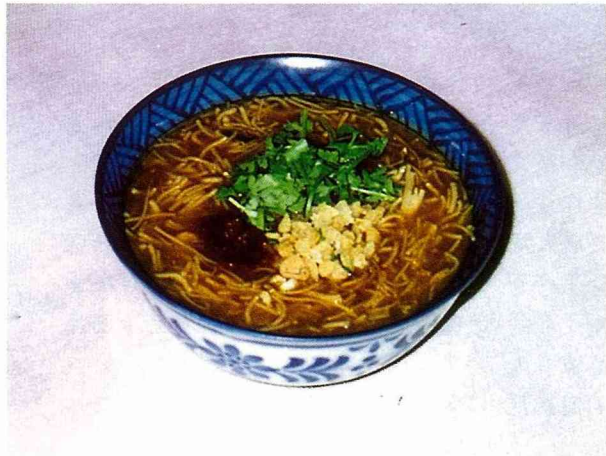
宜蘭小吃之中以糝類及油炸類最著名，如頭城魷仔魚糝，宜蘭魚酥糝，羅東肉糝，炸肉捲、卜鴨肉(炸鴨肉)麵，冬山米粉糝，三星卜肉(炸裹麵肉條)等均是出名的好吃，天天食客絡繹不絕，成為本縣四季家常小吃。另外在小吃上還有一奇，靠山的鄉出名魚丸米粉(員山魚丸米粉)，靠海的鎮出名米糕(南方澳米糕)。

你是不是也覺得有趣？總之蘭陽的小吃只能以料好、味美、便宜擱大碗來形容，如果你有興趣一嚐，只需花費200元左右，包你盡嚐本縣美味，從北吃到南，絕對讓你滿意到家。

以下與各位讀者分享美味蘭陽小吃四式，有興趣者不妨自己動手做看看。

■魚酥米粿

■米粉粿



一. 米粉粿

曾經在台北各大著名夜市來回尋找，只為能吃上一碗道地的宜蘭米粉，但是卻不見這道小吃，而只見與其形狀類似的麵線，為讓這美味小吃能與大家共享，特別介紹做法供參考。

材料：米粉半斤、木耳絲1杯、紅蘿蔔絲半杯、油炸魚糰4兩、小魚乾半杯、高湯10碗。

調味料A：鹽、味精、胡椒、蒜末2大匙。調味料B：烏醋、醬油、香油各適量（芡粉適量）。

配料：香菜末、芹菜末各半杯、辣椒醬少許。

做法：魚糰切斜片，小魚乾以油炸酥備用，鍋中留3大匙油爆酥，蒜末，再加入高湯煮至沸滾，加入魚糰及其他全部切絲材料，續煮滾再加入米粉及調味料A及小魚乾，煮約2分鐘後，加入芡粉勾芡，起鍋前加入調味料B及配料，或裝碗後自行酌加即可。

二. 魚酥粿

宜蘭沿海漁產豐富，但以鱧魚為材料，所製作的小吃不多，而魚酥粿便是代表性的小吃，它吃起來不見魚腥味，也沒有魚肉的口感，入口是酥而帶Q勁，配合粿滑順又可口。



魚酥料：鱧魚肉（絞成漿狀）5兩、太白粉6兩、細地瓜粉4兩、五香粉少許、蛋3-4個、砂糖半杯、鹽1小匙、炸油1份。

配料：筍絲半斤、香菇絲1杯、蒜末3大匙、高湯12碗、香油、芡粉少許、香菜末1杯。

調味料：烏醋、胡椒粉、醬油、味精各適量。

做法：1. 將鱧魚肉加糖鹽及蛋拌打均勻，太白粉與地瓜粉及五香粉分次加入拌至完全均勻，以手掌出再分別杓入七分熱油中，炸至膨脹浮起外皮酥黃即可。2. 將配料與蒜末炒香，加高湯煮至沸滾後加入調味煮1分鐘，再以芡粉勾芡，最後加入魚酥、香菜即成熟熱吃酥中帶Q，味道極美。

三. 炸肉捲

材料：瘦里肌肉半斤、洋蔥1斤、魚漿5兩、麵粉（低筋）1兩、豆皮（半圓型）半張、炸油1份。

調味料：糖、胡椒少許、醬油5大匙。

沾佐料：甜辣椒醬、香菜。

做法：1. 里肌肉切成1公分長條狀，洋蔥切碎加魚漿、麵粉及調味料拌勻備用。

2. 豆皮剪成15×18公分，平鋪中間鋪入1項中調好的餡料，中間再放入一條切好的里肌肉，捲包成長筒狀，以麵糊封口，再投入九分熱的油鍋中炸熟至酥黃，取出切塊沾佐辣椒醬及配上香菜，與一碗熟騰騰的肉粿，真是最對味的組合。

四. 一串心

以空心油豆腐中間塞入香菜，配合著任何禽畜的滷內臟，或香腸以竹籤串成一串，吃時沾上蒜泥油膏及辣椒醬，味道極美而且爽口。



■炸肉捲



■一串心