



老食
情書

東區

前言

民以食爲天，這句話在華人世界裡總是不厭其煩地一再被使用，可見人們透過食物而產生的情感交流有多麼頻繁與平凡。無論貧富，食物總是能夠默默串起一家人的情感與回憶，對於大部分的家庭應該是如此，堅定地相信著。

隨著時代遞嬗，每一代在不同文化的薰陶下，對於食物的感受逐漸地產生差異，即便處於同一個家中，從小就必須出外接受教育的下一代，在台灣本島接受了多元的味蕾衝擊，對於家鄉食物的味道會有眷戀嗎？對於至親的拿手菜又會有怎樣的感情？

能有傳統文化去追尋是幸福的，每每在特殊節慶邊吃著因節慶而生的點心，邊聽著長輩敘述以前的生活與點心來源，吃入的不只是糯米、紅豆或其他食材，還有祖先承受著淒風苦雨，用血、汗、淚傳承下來的生活結晶。

這本東島老食情書重點不在於食譜有多麼精準，讀者看完能否如法炮製相同口味的菜色，而是希望在民風相對保守的島嶼內，讓不擅長對彼此說愛，給予與接受看似都理所當然的島民們，透過各家戶自有的菜色與對於傳統文化的追尋，流露出各種真摯的愛，想到上一代或是上上代，甚至是歷代，先把扛在肩上的巨大壓力放在一旁，嘗試在每天的溫飽與小確幸裡，找到愛，讓自己生活繼續前行的精神力量。

在半年內蒐集許多菜色，然而因版面編排而無法完全選用，所有的遺珠未來將會透過老食情書續集陸續呈現，也持續挖掘其他家戶的代表食物，呈現東島獨樹一幟的人情。

東島半島民 謝鈺鑒

頁次

前言/ 01

傳統點心

龜桃/ 03

苞當米時/ 05

鹹稀飯/ 07

地瓜餃/ 08

老酒/ 11

家戶代表食物

鯪圵蒸五花肉/ 13

紅糟鰻/ 15

糖醋排骨/ 17

瓜瓜肉/ 19

螞蟻上樹/ 21

餛飩湯/ 23

蛋腸/ 25

清蒸鱈魚/ 27

龜桃



龜桃就像是台灣的糰，台灣的外皮可能是用艾草，成為青團，或是放點紅色色素，變成紅龜糰，而在東島早期較為貧瘠的土地上，能夠恣意生長的就只有地瓜了，所以東島的龜桃外皮是以地瓜加上糯米粉製成的；當時會使用兩面各有烏龜與桃子的模板壓出圖案，主要是用來祭祀神明使用，通常過年期間才會製作，對於長輩來說，是一種年節甜點的概念。

· 食材 ·



糯米粉
最少兩斤



地瓜一斤



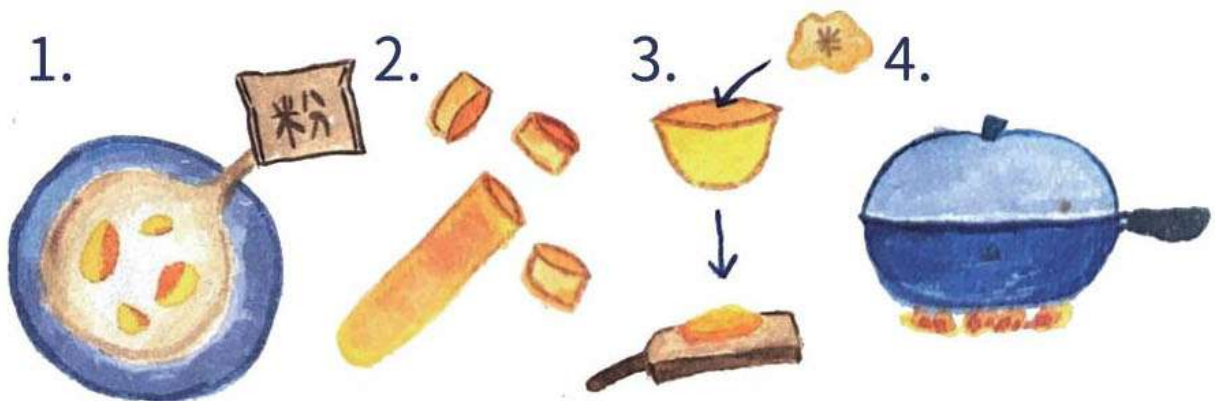
蒸熟的糯米



白砂糖適量

・ 步驟 ・

1. 地瓜洗淨、切塊、蒸熟後瀝乾。
2. 放入糯米粉與地瓜一起揉，可加入少許糖，用糯米粉調整，揉成一個微乾且保有一點水分的粉糰。
3. 將粉糰搓成長條，分成等份小塊，類似做湯圓，尺寸稍大一點。
4. 將粉糰捏成碗狀包入熟糯米，放入模具均衡地往下壓，使圖案能夠清楚印在粉糰上。
5. 將成品放入蒸鍋內蒸熟即可。



Tip :

1. 也有在地瓜粉糰內包入炒地瓜簽的做法，有另外一種風味，是由媽媽是南竿牛角人的佳欣所提供的另一種配方。
2. 隨時代演變，不一定要使用龜或桃的圖案，若真的沒有模子，直接壓成爲厚的片狀也是可以。
3. 龜桃沒有吃完，冰過之後很硬，除了再蒸過以外，還有別的吃法嗎？鴻景山莊曹鳳嬌阿姨說，他們家會用煎的，煎過之後淋上甜辣醬，非常好吃，這點其實與本島某些地方蠻相似的。
4. 因爲剩下的龜桃會用煎的，傾向這方式的長輩會將龜桃壓得較平一點，比較好煎。

苞當米時

pǎo long nǐ



東島一般過年過節都會做來祭拜神明，也給大家當點心。另外是在馬祖人的新家要上樑時，親戚會在上樑當天，會製作苞當米時做為慶賀的禮品，這樣的禮品又稱為糲，馬祖讀音ㄊ一，放在竹籃子裡，在籃子邊綁上紅色絲帶，用扁擔挑至上樑的親戚家祝賀。

· 食材 ·



糯米粉一斤 白砂糖適量 黃豆粉適量

・ 步驟 ・

1. 將開水加入糯米粉中後開始攪拌。
2. 將攪拌搓揉後的糯米粉糰捏一小塊，約三分之一巴掌大，以開水煮熟。
3. 將煮熟的糯米粉塊放入之前的糯米糰中，繼續搓揉至完全融合。
4. 將糯米粉糰搓成長條後分成等份，約一個高爾夫球大。
5. 把糯米粉糰搓成圓形像球，像是大湯圓，放入開水裡煮熟。
6. 煮熟後將苞當米時稍微瀝乾，把整個苞當米時沾上混入白砂糖的黃豆粉即可食用。



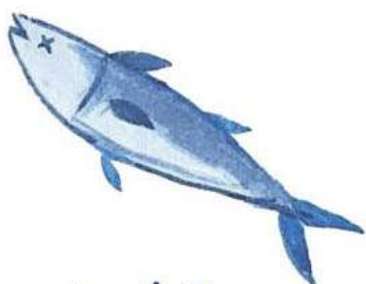
Tip：有些長輩會使用花生粉取代黃豆粉，孫子會更喜歡吃。

鹹稀飯

以前擺暎的時候，針對當年有結婚的家庭，主祭的廟會有成員及小孩去送喜，這時候呢，家裡就要煮鹹稀飯來給送喜的人們享用，表示分享喜氣，當時也沒有什麼好吃的，就在鹹稀飯裡面放肉放魚，還有花生，反正就有什麼放什麼，這樣就很豐富了。也有人用蚵仔麵線或是芋頭烏魚米粉等取代鹹稀飯，但鹹稀飯才是送喜始祖。



· 食材 ·



魚(當季即可)



五花肉



圓糯米



蘿蔔適量



乾香菇



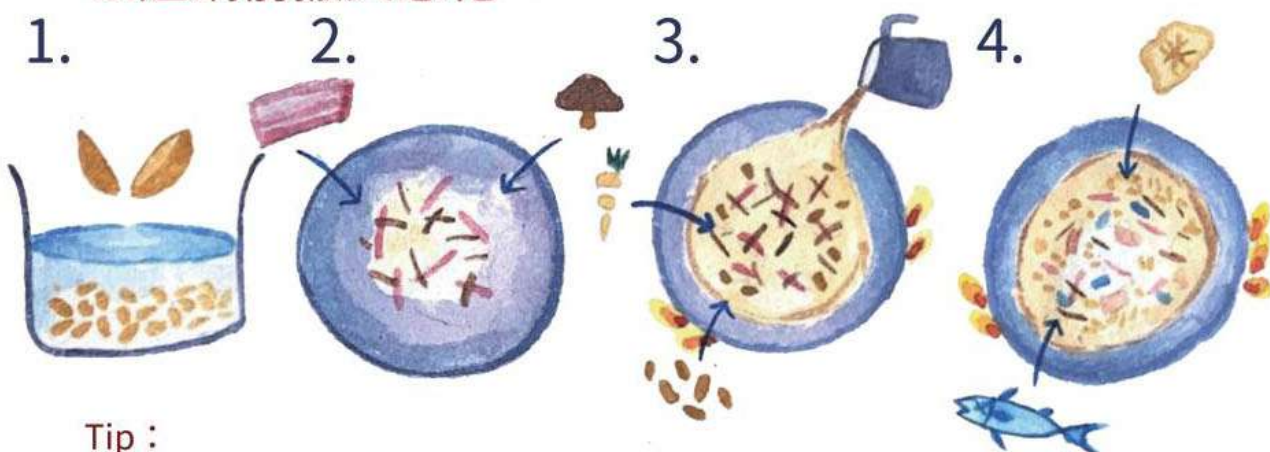
花生適量



蔥花少許

・ 步驟 ・

- 1.花生先泡過水去皮，且分成兩半。
- 2.鍋子燒熱放油，香菇絲與五花肉絲放入鍋裡拌炒，逼出香味。
- 3.放入高湯煮滾，依序放入花生、蘿蔔煮至七分熟。
- 4.放入提前泡好的圓糯米，煮至半透加入魚肉或蝦、蟹、蚌殼等海鮮，拌煮一下，加入油蔥酥或蒜酥，關火悶至熟即可。
- 5.起鍋前撒入蔥花。



Tip：

1. 長輩堅持要用全糯米才好吃！最好在吃下鹹稀飯的同時，嘴巴抿起來有快要被黏住的感覺，這個口感很神奇，可以在擺暝時節至東島體驗。
2. 食材其實不受限，只是當地過去以漁獲為肉品的大宗，所以主要使用海鮮，但家裡有什麼不錯的，都可以放入。

地瓜餃



阿那就是因爲以前他們只能吃地瓜簽都吃到膩了，所以長輩們才會拿來做地瓜餃，當作是孩子的點心，這樣就比較有變化嘛。」成爲馬祖女婿二十幾年的周金傳大哥自然而然地解釋著；記得鴻景阿姨也說過自己最討厭吃地瓜，孩提時後主食是地瓜簽，常和哥哥哭著不吃飯，已經是地瓜恐懼症了，這兩方的說法不謀而合。

爲了讓地瓜製品多點變化，所以加入了糖粒與花生粒，還有一點用紅蔥頭種出來的青蔥與豬油，讓點心整體口感更多層次，包成餃子或粽子的樣子則更顯得美麗，在充滿各樣花草點綴的供桌上也不遜色。

· 食材 ·



地瓜兩斤



太白粉適量



蔥綠末適量



豬油一匙



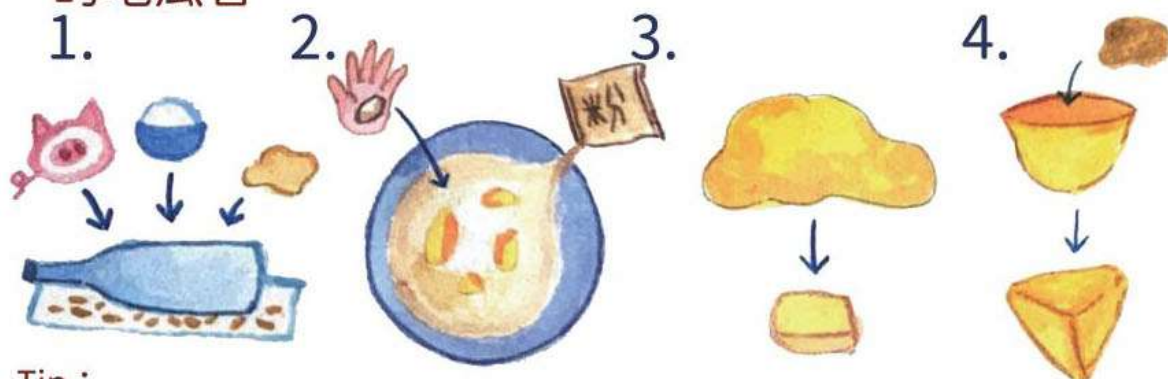
花生半斤



白砂糖適量

・ 步驟 ・

- 1.花生加少許鹽炒熟，去皮後放入塑膠袋中鋪平，用高粱酒瓶身壓碎，加白砂糖、豬油與青蔥末，攪拌均勻，內餡完成。
- 2.地瓜蒸熟後瀝乾，微涼後加入太白粉，揉製成團。
- 3.成糰後，捏一小塊粉糰，約1/4掌心大，至滾水中煮熟，再放入粉糰中揉勻以增加Q度。
- 4.將粉糰分成等份小塊，約一點五個指節寬，兩個指頭厚。
- 5.將小粉糰捏成碗狀填入花生餡，包成餃子或粽子等形狀，形狀不拘。
- 6.最後可水煮或油炸，有完全不同的風味與淡淡的地瓜香。



Tip：

1. 近年有些長輩會購買現成花生粉取代自製內餡。
2. 因應素食需求，可將豬油以沙拉油等植物油取代。
3. 東島近期有南瓜比地瓜多的態勢，地瓜可以換成南瓜，但南瓜水分較多，建議使用較不會保留水分的烹煮方式，如烘烤、水煮瀝乾等。



老酒

姨：「唉唷，每個人做法都不一樣啦。」

婆：「連翻糯米的角度和姿勢也不一樣。」

叔：「糯米要放到多涼也不一樣！」

老酒這件事，在東島是相當個人的事，每人注重的細節不同，魚丸可以一起打，但是老酒一定是要自己做的！

· 食材 ·



紅麵六斤



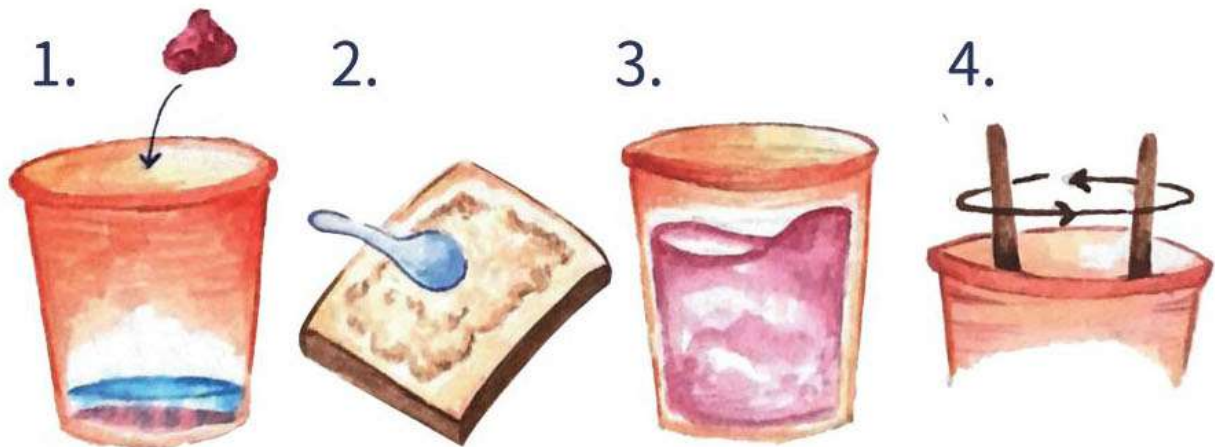
蒸餾水六斤



糯米六斤

· 步驟 ·

- 1.紅麴米前一晚先以蒸餾水在120斤大橘桶浸泡。
- 2.糯米蒸熟後在桌上鋪平，拿飯杓翻動糯米散熱，直至糯米微涼不熱。
- 3.將糯米放入大橘桶中與浸泡一晚的紅麴米拌勻後，將桶蓋蓋緊。
- 4.釀完後每七天打開攪拌一次，幫助發酵，連續進行三次。
- 5.釀後兩個月可取酒。



TIPS:

- 1.釀酒桶要放在陰涼處，空間保持空氣流通。
- 2.中間幾次攪拌時間不要過長，要迅速完成攪拌動作，減少空氣中的細菌進入酒中的機會。
- 3.攪拌時旁邊不要有人，人的菌也會影響酒的發展，許多長輩與其下一代對此深信不疑。



依媽的

鯧魚蒸五花肉

找茶民宿曹博崴：「我記得國高中從西莒、南竿放假回東島的家時，依媽找我們去吃飯都會煮這道菜給我們吃，大學後跑到更遠的高雄去念書，想家的時候就會想到這道菜，想起依媽！」

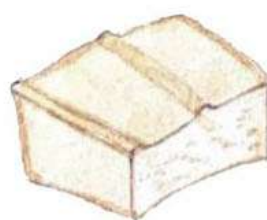
· 食材 ·



鯧魚數條



五花肉半斤



豆腐數塊



大蒜幾顆



辣椒兩條



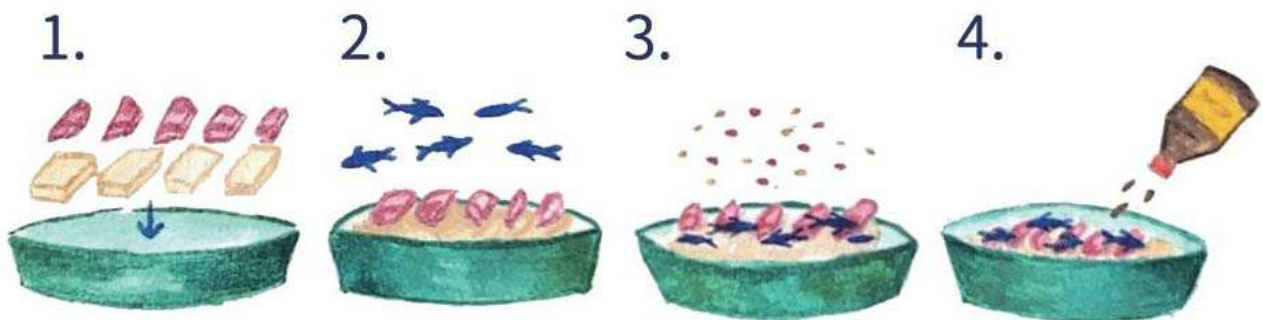
魚露



蔥花少許

· 步驟 ·

- 1.豆腐切成每塊厚度約一公分厚，平鋪在盤子最底端。
- 2.五花肉切成每塊厚度約一公分厚，平鋪在豆腐上面。
- 3.鯇囡平均攤放在五花肉以及豆腐上面。
- 4.辣椒去籽切丁、大蒜剝碎後鋪在鯇囡中間。
- 5.灑幾滴魚露在盤子裡增添味道，放入鍋子裡蒸至五花肉熟透為止。
- 6.完成後撒上蔥花即完成。



Tip：鯇囡是超小的小魚用大量的鹽下去醃漬，因此非常鹹，請小心酌量使用。

阿華姨的 紅糟鰻



木水叔叔：
「這個啊，我一次可以吃十幾塊啊！」

阿華姨：
「這東西沒有鱗片，不想給他吃太多。」

(聊天的同時，叔叔已經在吃紅糟鰻的路上了。)

· 食材 ·



海鰻一條
(卡叔自己抓的)



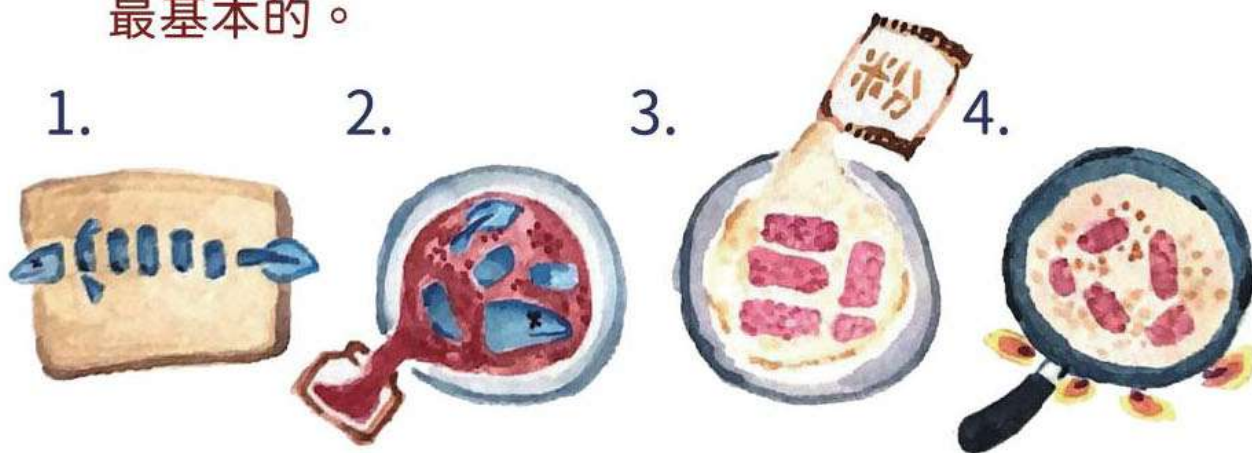
紅糟很多
(阿媽自己釀的)



地瓜粉
適量

· 步驟 ·

1. 把海鰻片漂亮，如何片漂亮需要諮詢猛澳柯求恩婆婆。
2. 用紅糟及其他調味料醃漬海鰻，放冷藏最少一天，超過兩天需放冷凍庫。
3. 醃漬好之紅糟鰻沾地瓜粉返潮後，放入新油中，以中小火油炸。
4. 若是鰻魚片得好，不用炸太久就能起鍋，試吃是最基本的。



Tip：紅糟醃料加點糖會很好吃，但容易炸焦，油炸時需要聚精會神照料。

曹爸跟曹媽的

糖醋排骨



曹媽(祥如妻)：「這道菜不會加蕃茄醬喔!無論是教會弟兄姊妹還是身邊朋友，只要吃過必定回味無窮。我是跟我婆婆學的，她講不出比例，所以我就準備跟她一樣的容器，用容器來計量，那個比例出來的，就是我婆婆的味道!」

· 食材 ·



米酒少許



地瓜粉少許



豬腩排兩斤

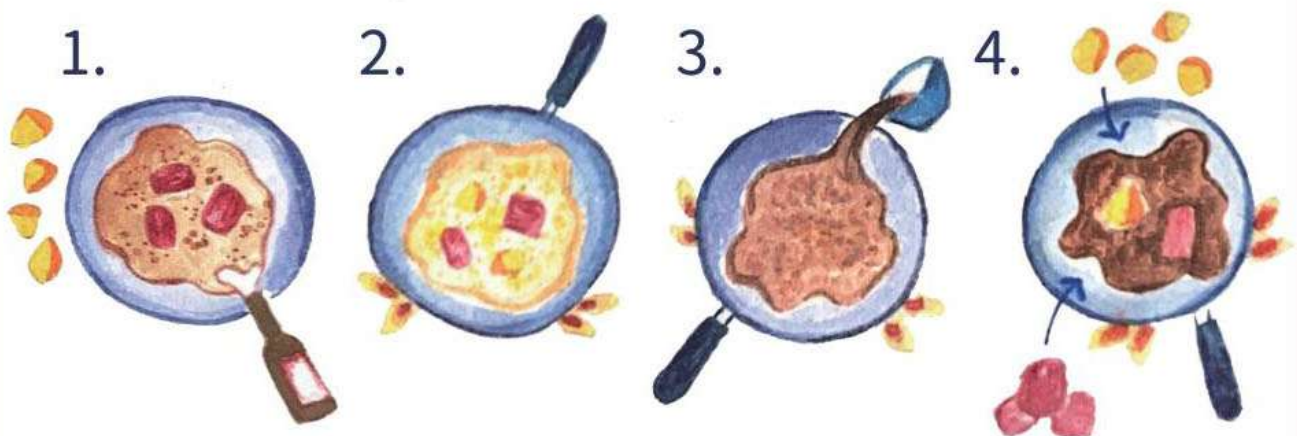


地瓜一斤



· 步驟 ·

1. 豬腩排稍微用鹽、味精、米酒醃漬後，沾地瓜粉放至反潮後，入油鍋炸到熟。
2. 地瓜切滾刀塊，一樣放入油鍋炸熟。
3. 乾淨的炒鍋燒熱，將醬汁放入鍋裡煮到芡汁出來後。
4. 放入炸熟的排骨和地瓜拌炒兩下即可起鍋。



依媽的

瓜瓜肉

喆媽：「喆喆，要去依媽家吃飯囉。」

挑食喆：「今天依媽會煮瓜瓜肉嗎？」

喆媽：「不知道，可能會吧。」

挑食喆：「耶!如果是瓜瓜肉的話，我可以吃好幾碗飯!」



· 食材 ·



· 步驟 ·

1. 脆瓜切成碎塊、蛋打散。
2. 碎脆瓜與蛋花放入絞肉內一起攪拌，加入味精。
3. 食材都混合好後，放入電鍋或是鍋內蒸，直到肉熟即可。

1.



2.



3.



4.



Tip：希望肉嫩一點的話，蒸的時候可以用一支筷子使鍋蓋多出一個小洞，讓蒸氣部分跑出來，這樣肉不會過熟而顯得太硬。

小蘭姐的

螞蟻上樹

在台灣讀大學的日子裡，每次都想到吃到好吃的螞蟻上樹，卻找不到跟媽媽一樣的味道，一回到小島，懷念的味道就撲鼻而來」，目前返鄉協助父母經營故鄉民宿的秀秀這樣說。



· 食材 ·



粉絲六人份



洋蔥一顆



豬絞肉半斤



辣椒二條



蒜頭末適量



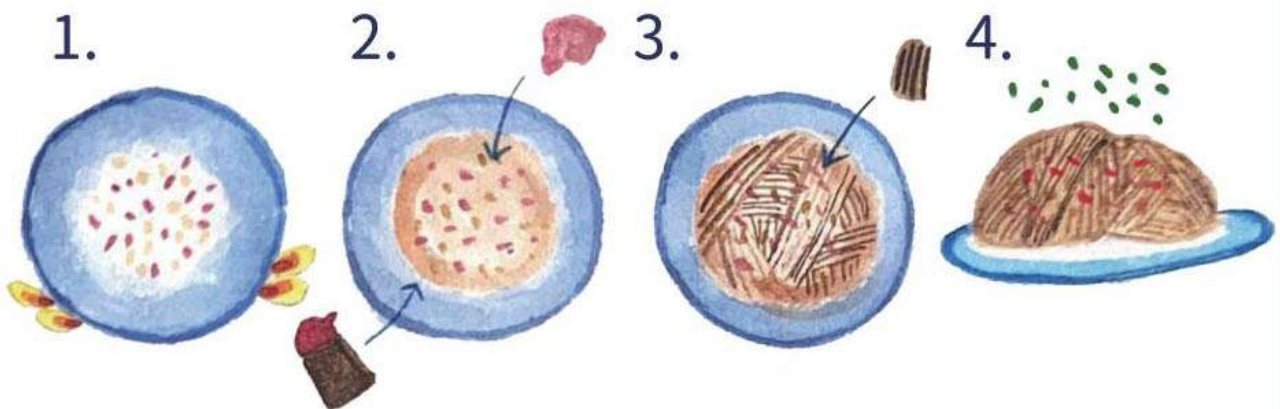
醬油適量



蔥花片許

· 步驟 ·

1. 將辣椒，蒜頭末下鍋爆香。
2. 將五花絞肉放入拌炒，加入醬油膏或些許醬油至收乾入味，再加一些水讓絞肉軟爛。
3. 將泡過水的粉絲撈起放入鍋中拌炒，冬粉和肉汁融合後放入調味料(鹽、味素等)讓食物入味。
4. 起鍋後放入蔥花或香菜，增加口感。



餛飩湯

「這個餛飩湯我敢打包票你在外面吃不到！」
鴻景民宿老闆林銘官笑著說。沒有錯，這是專屬於
民宿客人和家人的幸福。每一張餛飩皮都是老闆與
老闆娘親自擀出來的，薄如蟬翼，入口即化，是一
吃就無法忘懷的美味。老闆的孫女在南竿馬祖高中
念書，假日結束即將返校前，都會攜帶個幾盒到學
校當宵夜，而老闆總是在不滿孫女不太積極的生活
態度中，透過餛飩傳遞最直接的愛。

· 食材 ·



麥面粉 數十斤



豬絞肉泥 數斤



雞蛋 三顆



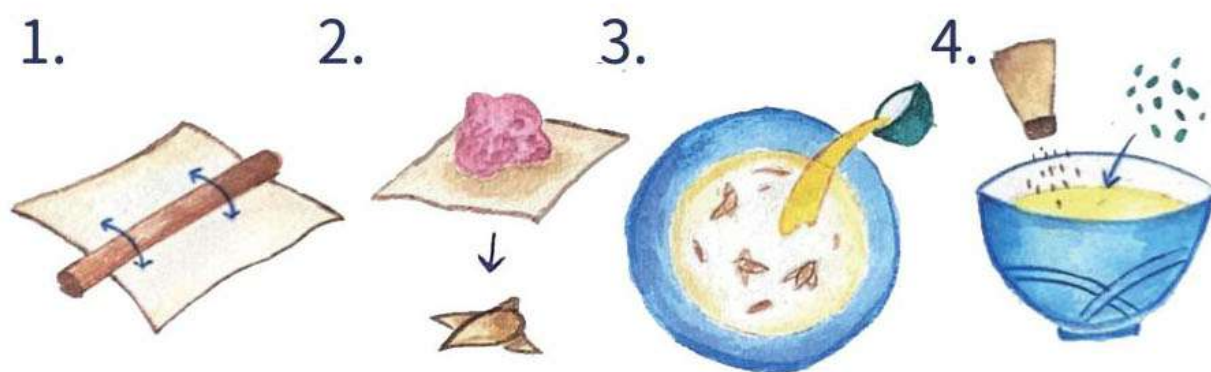
醬油 適量



蔥花 少許

・ 步驟 ・

1. 餛飩皮須以麵粉製成麵糰後，定時地將其擀長、等麵團發起來、將其擀長、等麵團發起來，周而復始，最後餛飩皮會薄可透光。
2. 將餛飩皮切成如掌心大小之四方型，將和入調味料與絞肉的餡料抹進餛飩皮中，輕輕一握，餛飩就完成了。
3. 蛋打散，煮開一鍋水，待水微滾後關中小火，放入餛飩，等餛飩陸續浮起來後，放入蛋汁稍微撥弄成爲蛋花。
4. 將十顆餛飩放入湯碗中，撒上白胡椒粉、蔥花即可上桌。



Tip :

1. 由於銘官叔叔做的餛飩不大，所以要給十顆才夠。
2. 馬祖風味的餛飩湯會加一點白醋，想體驗在地味可以試試看。

芝華姐的

蛋腸



「很多大陸人都會做這道菜」，成為東島媳婦將近二十年的芝華姊開朗地說著，芝華姊不喜歡吃肉，只喜歡吃皮，這道蛋腸算是她蛋白質攝取的重要來源之一，但也重視高血脂風險的丈夫的健康，所以很少有機會煮這道菜。

「這算是你最喜歡的一道菜嗎？」

「嗯，我媽媽以前很常做。」她開心地點點頭。

「嗯，我媽媽以前很常做。」

已經過世二十幾年的母親味道都還留在她的心裡。

· 食材 ·



豬小腸兩斤



老酒適量



麵粉半碗



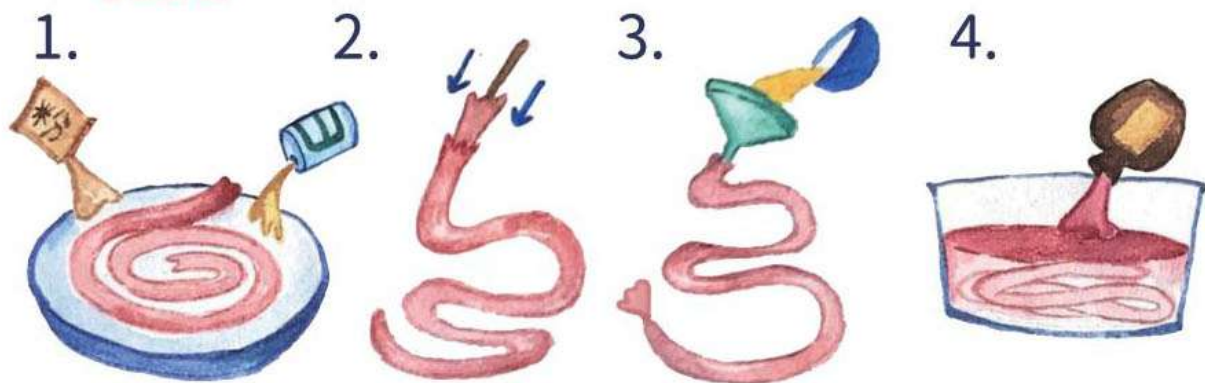
啤酒兩罐



雞蛋三顆

・ 步驟 ・

1. 將生豬小腸翻面，先用清水洗淨。倒入啤酒浸泡小腸並微微搓洗，倒掉啤酒後放入麵粉，認真地搓洗使麵粉均勻地包裹住小腸，讓黏液與油脂能除去，之後以清水將小腸洗淨，若還有嚴重腥味，重複進行清洗步驟。
2. 以筷子將一條小腸戳入另一條小腸，使其重疊。
3. 先將一頭打結或用縫衣繩綁住，然後注入用鹽巴與味精調味的蛋液，完成後將小長打結。
4. 小腸放入鍋子裡，將料理用老酒蓋過小腸，外鍋倒入一杯水放入電鍋蒸，電鍋跳起後悶半小時即可食用。



Tip :

1. 小腸打結不要打太緊，蛋液不要注太滿，否則蒸的過程可能爆開。
2. 熱熱吃和涼涼吃都好吃喔！



榮叔的 清蒸鱈魚

大學畢業第三年，回到家鄉協助父母經營芽窩民宿的阿屏，平時與上輩子的情人—容叔有著血濃於水的深厚情感，父女雖然年齡差距很大，但深愛著彼此的心意總不吝惜呈現在衆人眼前。

阿屏：「因為鱈魚的骨頭很少肉也很嫩，爸爸知道我們家四姐妹都愛鱈魚，所以冷凍庫常常會凍著一大堆的鱈魚，但是只有在外頭讀書的姊姊回來才會有這道菜，對我來說這是爸爸的愛也是家人團聚的記憶！」



· 食材 ·



鱈魚一片



辣椒一條



生薑數片



蔥段少許



米酒一湯匙



醬油半碗



醬油膏一點



糖一湯匙

· 步驟 ·

1. 先把醬油、糖、米酒、醬油膏先調和好。
2. 將鱈魚放入盤子內，切絲的薑、辣椒、蔥段鋪在鱈魚上面。
3. 淋上調好的醬料，在電鍋放入半米杯水，將裝著鱈魚的盤子放到電鍋裡蒸。
4. 電鍋跳起，悶一會再拿出來即可。

1.



2.



3.



4.





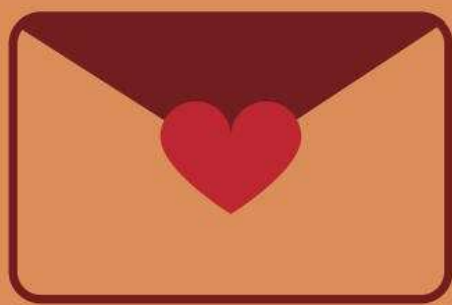
一封來自東島的情書

發行人：連江縣莒光鄉東莒社區發展協會
出版者：連江縣莒光鄉東莒社區發展協會
贊助者：連江縣政府文化處社區營造點計畫
主 編：謝鈺鑒
美 編：李佳欣
排 版：李佳欣
印 刷：立大林數位印刷

特別感謝：

劉珠華 曹木水 曹祥如 曹鳳嬌 林銘官
李庭秀 曹淑蘭 曹芷屏 曹常容 曹柏崴
王冰芳 曹浩喆 史麗彬 陳菊花 胡依嬌
鄭木金 曹木花 曹清玉 王碧珍 曹碧霞
曹金蓮 陳春金 曹祥仙 池芝華 陳瑞金（找不到雜貨店）
柯英英 曹惠惠 曹常添 曹蓮蓮 劉寶金
陳木蘭 鄭淑英 彭敏如 陳泳翰 姜佳妤
劉書妙 施嘉玲 李芳伶 陳致穎
大浦PLUS各志工

出版：2021年12月



一封來自東島的情書