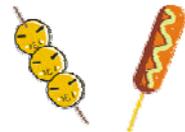


# 美食初探

台灣是個寶島，物產豐富，各地的美食文化更是世界一絕，尤其這幾年風行全球的珍珠奶茶，更是觀光客來台的首選。而蘭陽地區的美食又與台灣其他地區有不同的風貌，糕渣登上過國宴你知道嗎？你知道蘭陽四寶嗎？卜肉又是什麼？宜蘭的牛舌餅、燒餅為什麼和其他地區不一樣，米粉羹只在宜蘭吃的到……還有那些沒提到你確常吃的呢？一起來吧！

## 活動 1 食字路口



「老外老外，三餐總是在外」。你有沒有發現外食的衛生與安全有那些隱憂呢，請大家一起來討論看看。請將討論的結果寫在下面的問題中。

(1)自助餐、辦酒席、路邊攤中，將食物曝露室溫中，有何危機？

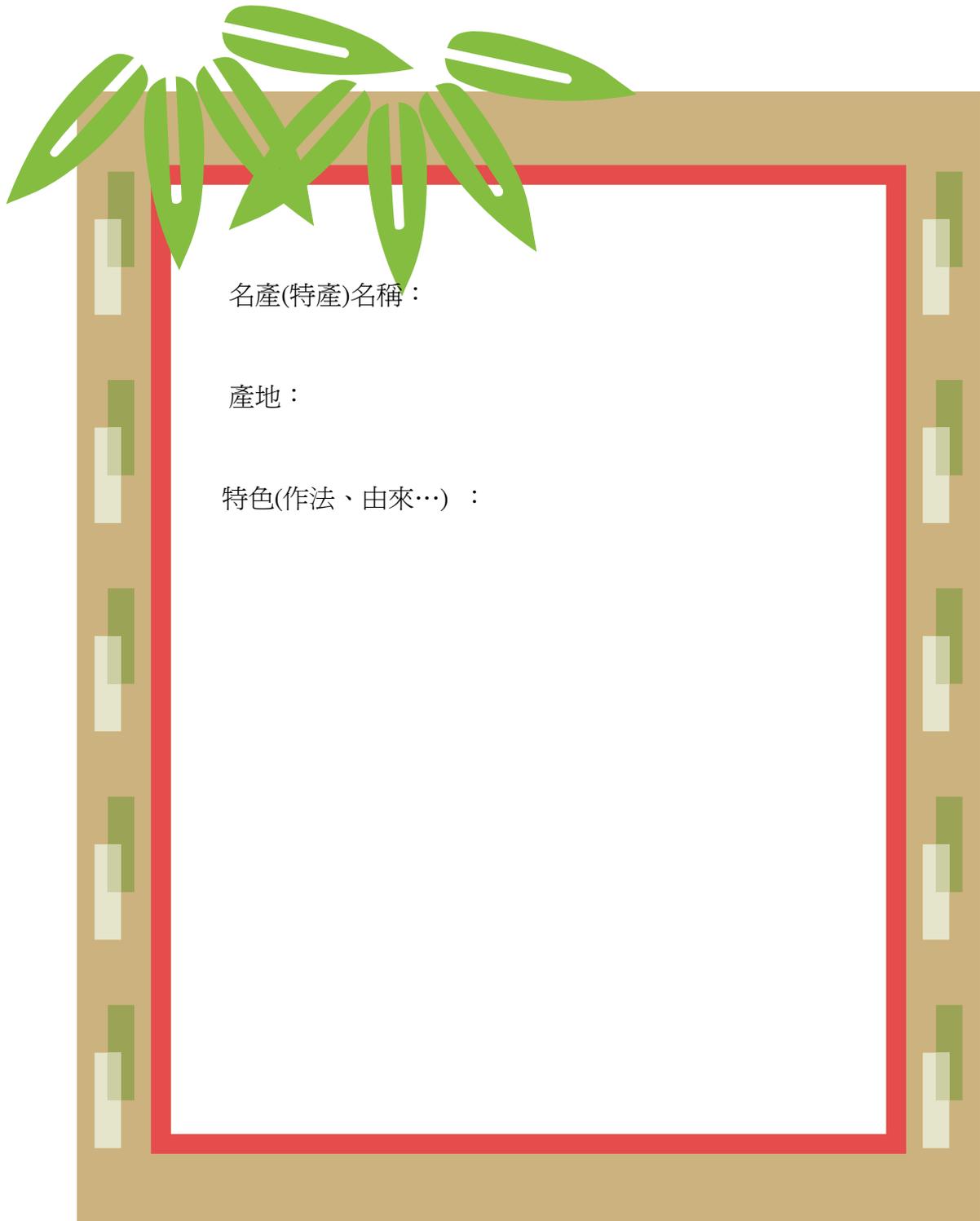
(2)路邊攤、小吃的飲食衛生

(3)外食食物的營養成分

(4)如何選擇可靠衛生的外食地點

# 活動 2 美食走一走

請大家利用一節課的時間，上網搜尋蘭陽地方美食或台灣其他各地的美食，並請簡略的將它記錄於下方，於下節課上台報告和大家分享你找到的美食。



名產(特產)名稱：

產地：

特色(作法、由來…)：

# 資訊站

蘭陽美食獨樹一格，例如：蘭陽四寶(鴨賞、膽肝、金棗糕、羊羹)、西魯肉、糕渣、米粉羹、宜蘭燒餅……等。你吃過那些呢？你知道他們怎麼做的嗎？我們先來看看蘭陽四寶的真面目吧！



## 鴨賞的故事：

冬山河尚未截彎取直前，幾乎每逢豪雨便會氾濫成災，未採收的稻田被淹沒，只要稻穗抽芽，該季的收成就血本無歸，為彌補損失，發芽的稻子成了養鴨的最好飼料，多雨的宜蘭，曬乾不易，農民為了保久，一捆甘蔗，幾籬木炭，用火慢慢將宰殺的鴨子燻乾，聞名全台的鴨賞就這樣而來，所謂窮則變，變則通，先民的一些創意，造就日後的一項產業，一隻隻鴨子就成為對洪水肆虐抗議的無名英雄；宜蘭的鴨賞以利澤的最出名，而阿萬師的手藝更是個中翹楚，他的家雖位在窄巷內，名氣卻響亮，連媒體都曾特別報導過。

## 膽肝--最適合的下酒菜

由於舊時食材保存不易，豬肝採醃漬法拉長最佳賞味期限，但是作法較鴨賞繁複，首先得將醬油、五香粉、砂糖等調勻的醃料裝在 500cc 的粗大針筒裡，注進豬肝的血管裡，並用重物壓實，白天打，晚上壓，重覆 2 至 3 天，讓醃料醃透整個豬肝，然後用竹片將豬肝撐開晾乾，也可用甘蔗頭燻乾，即成色褐味香的膽肝。食用時，切成薄片，再搭配新鮮蒜苗切的蒜絲，就成了一道既簡單又方便的菜餚了。



## 過多的金棗怎麼利用



金棗又名金橘或金柑，適合生長在雨量充沛的地區，蘭陽平原因為地質、氣候、水份、溼氣等因素，只有在宜蘭才能品

嚐到獨一無二的水果聖品；金棗皮脆帶有辛香、果肉圓滿、湯汁鮮美、入口微澀、自然回甘，不但是美食更具有止咳化痰、幫助消化、提神醒腦、滋養喉嚨的功效，早已為各界普遍肯定其『食療』功效。

果實成倒卵形，為常綠灌木，株幹高丈餘，原產浙江省甌江縣，本省除宜蘭地區外極為罕見。產量約佔全省 90% 以上，主要分布於礁溪鄉、員山鄉、三星鄉等地。性喜多雨、排水良好、不受海風吹襲之環境。金橘一年開五次花，第一次開花在清明節到端午節前後，採收時間約在 11 月~ 隔年 2 月間，又以 12 月和 1 月為盛產期。金橘皮堅肌細，色如黃金，可生食，惟大部分經加工後出售；具止咳潤喉，保健美容之效，為優良之水果。

## 蘇澳冷泉的名產--羊羹：

蘇澳名產「蘇澳羊羹」是由本地海岸水域中屬於 Gelidium(石花菜)的紫紅色藻類，天然海草經濃縮純化後化為瓊脂（俗稱洋菜或凍粉）加精選豆沙、轉化糖漿、麥芽糖及傳統的獨特配方所煉製的甜點。

元祖是由一名叫中村氏的日本人，他在將石花菜與蘇澳冷泉相結合後，做成香甜滑 Q 的羊羹，沒想到這樣無心插柳而成的甜點，竟然大獲街坊鄰居的歡迎，於是就在民國前十八年創設於蘇澳港白米橋邊，至今已歷時九十餘年，而後代子孫也將那悠久不變的傳統風味延續至今。

不甜不膩的清爽口感，源自於綿密順滑的羊羹，這番和風小點在在刮起了人們輕食的味蕾，老少咸宜的鮮甜感覺不失為宜蘭四寶之一，著實是個稱職的茗茶小點，連外國人都難抵到他的美味。

若當場來不及把它吃乾抹淨，冷藏後的冰潤感覺依舊不減它的迷人美味，不管送人還是自己品嚐，蘇澳羊羹是不可或缺的伴手禮呢！而目前鳳鳴蘇澳羊羹本舖出產的產品種類有綠茶、烏龍茶、紅豆、金桔，和巧克力羊羹等各式口味，並且特別設計羊羹訂婚禮盒，讓新人們的愛，別出心裁地傳到親友手裡。