

實作海之味~魚粽

綠島的海洋料理
文化體驗



綠島的包粽文化

在綠島，包粽子是端午節與元宵節的重要習俗，特別是在祭祀祖先與神明時，更是表達誠敬之心的方式。

傳統魚粽餡料相當豐富——因豬肉在早年較為稀有，綠島人以新鮮魚肉作為主角，再搭配肥瘦適中的台灣溫體五花肉，製作出獨具風味的「月桃魚粽」。

這份海陸雙響的美味，承載著綠島居民代代相傳的心意與信仰。



綠島的傳統保存食材文化

綠島位於黑潮北上的通道上，洄游魚類資源豐富，島民自古以來「靠海吃海」。在沒有冰箱的年代，人們發展出多樣的保存食材方式：

◆鹹魚、醃丁香、醃魚肚、醃魚卵

◆晒乾的菜乾、菜豆乾、土豆芽乾、蘿蔔絲乾、章魚乾、鐵甲、海參、各式魚乾。

◆煙燻的柴魚等

這些保存食物的智慧與風味，形成綠島獨有的「呷食文化」。



魚粽的作法1



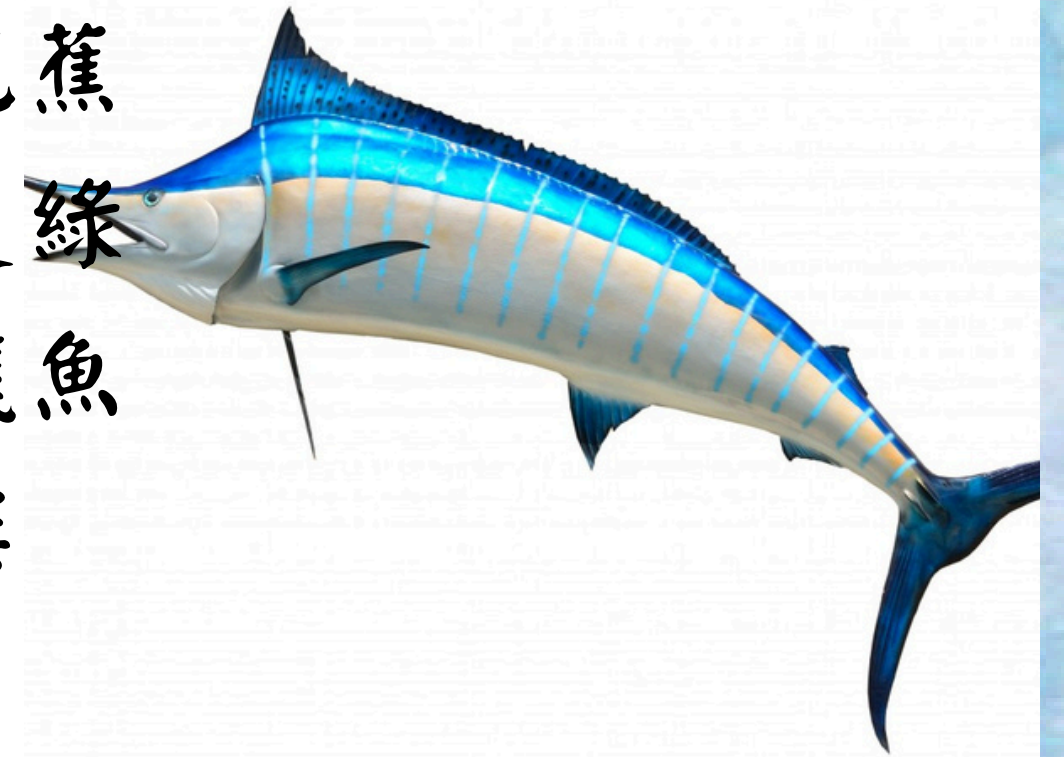
1. 將醃製好的魚肉煎香，撕成小塊
2. 與蝦米、紅蔥頭、香菇、五花肉、菜脯一同熱炒
3. 拌入生糯米，混合均勻
4. 用燙過的柔軟月桃葉包裹
5. 放入大鍋中滾水煮熟

魚粽的做法作法2

綠島魚粽的做法百花齊放，每家都有自己的配方與風味。

常見選用的魚肉有黃鰭鮪魚與芭蕉旗魚，其中「芭蕉旗魚」因展開背鰭如破傘，又稱「破雨傘魚」，是綠島人心中的首選。其肉質結實、風味獨特，春夏飛魚季時最為常見。有些家庭只包魚肉，有些則加入菜脯、香菇、魷魚乾等乾貨增添風味。

粽葉則選用島上盛產的月桃葉，不僅包裹緊實，還能散發自然清香，為魚粽增添獨特的「海之味」。



芭蕉旗魚的介紹

芭蕉旗魚展開背鰭時，仿佛是巨大的芭蕉葉，或者像被風撕扯的雨傘布，因此有了「破雨傘」的別名。比起如今流行的黃鰭鮪魚，綠島人更鍾情於芭蕉旗魚，因為芭蕉旗魚「自帶一種獨特風味」。





DIY 魚粽 體驗！

