



# 實作海之味 - 綠島魚包子

講師：林怡朱  
日期：114/12/29

# 綠島傳統美食

紅龜粿的外型 x  
海味鹹香的內餽



# 何謂綠島魚包子

1. 綠島人稱作的傳奇點心，讓人聯想到臺灣的紅龜粿。

# 何謂綠島魚包子

2. 纓本島紅處：龜處味、呈生飲，味鹹入餡，海味在地飲食記憶。

# 何謂綠島魚包子

3. 草但常產乾等鮮。  
與感相近，更海魚乾更  
內餡口感相似，本貨旗魚味  
裸版乾島配（如章風味  
綠搭等鮮。

## 為什麼綠島的「紅 龜粿」變成鹹的？

1. 早年離島物資與糖等原料取得不易，蘿蔔與香腸便就地取材，利用海產乾貨與香料，形成獨特的鹹香。

2. 常見海味食材會因家戶與季節略有差異，呈現「一家一味」的傳統手作特色。

## 包子外貌 異異： (用途 包子 VS 圓仔)

「圓仔」：作法相近，  
但表面會捏出一個小凸點  
作為辨識，多用於祭拜  
神明，象徵意義不同。

「包子」：外型多呈  
龜狀，常用於祭祖或  
祭拜好兄弟／有應公  
等場合。

你能分辨嗎？

## 綠島魚包子 文化意義

本島紅龜粿常見「龜紋印」；綠島包子常見特徵之一是不一定壓龜紋印，重點在餡料的海味與用途區分。

包子外貌  
本島紅龜  
(跟本島的差異)  
粿的差異)

紅色象徵喜氣、龜象徵吉祥；紅龜粿常見於節慶與祭祀場合。

# 圓仔與包子



是不是長得很像！



- 蘿蔔絲、豬肉、紅蔥頭
- 旗魚乾、章魚乾等海產乾貨  
(依家戶配方調整)
- 也有人加入鮪魚肉、蝦米、香  
菇等讓香氣更豐富。

包子內餡 (經典組合)

# 魚包子做法

## 備料

1. 糯米粉製作裸皮 (紅、白兩色)，餡料食材切絲備用

## 炒餡

2. 以紅蔥頭爆香後，加入豬肉、蘿蔔絲與海產乾貨拌炒至香氣出來。

# 魚包子做法

## 包餡成型

3. 白粿皮比例可  
稍多，壓扁後  
包入炒好的餡  
料，再以紅粿  
皮覆外

## 蒸熟

4. 入蒸籠蒸熟即  
可食用。

綠島魚包子

實作時間