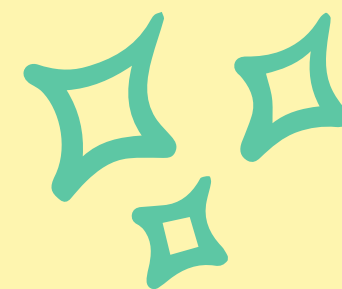




實作海之味- 綠島魚包子

講師：林怡朱
日期：114/12/29





綠島傳統美食

- 紅龜粿的外型x
- 海味鹹香的內餡

何謂綠島魚包子

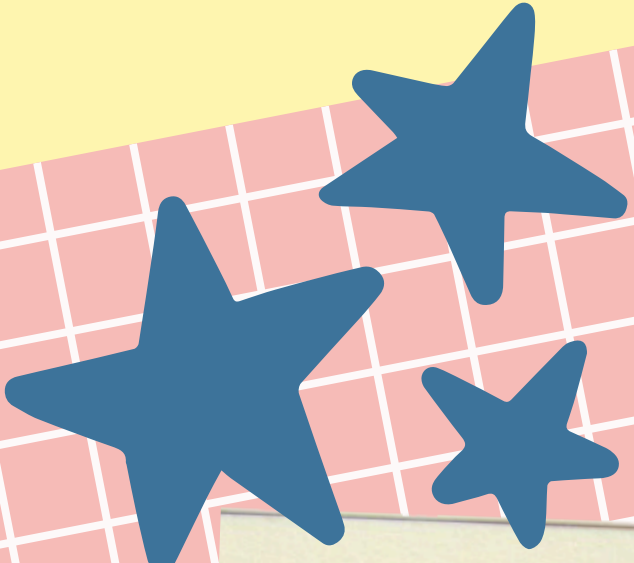
1. 綠島人稱作
「包子」的傳
統米食點心，
外觀常讓人聯
想到臺灣的紅
龜粿。

何謂綠島魚包子

2. 與本島紅龜
粿不同之處：
多為鹹口味，
海味入餡，呈
現「靠海生飲
活」的地飲
食記憶。

何謂綠島魚包子

與，更海魚乾更
感近本貨旗魚味
口相版乾如章風
餡粿島配（如章
內仔綠搭、
3. 草但常產乾等鮮。



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，居民便就地取材，利用海產乾貨與蘿蔔絲、豬肉等做餡，形成獨特的鹹香「包子」。
2. 常見海味食材會因家戶與季節略有差異，展現「一家一味」的傳統手作特色。

包子外貌
(用途差異：
包子 VS 圓仔)

「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。

「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。

你能分辨嗎？

包子外貌
(跟本島紅龜
粿的差異)

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。

紅色象徵喜氣、龜象徵吉祥長壽；紅龜粿常見於節慶與祭祀場合。

綠島魚包子
文化意義

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)
- 也有人加入鮑魚肉、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. 糯米粉製作粿皮（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