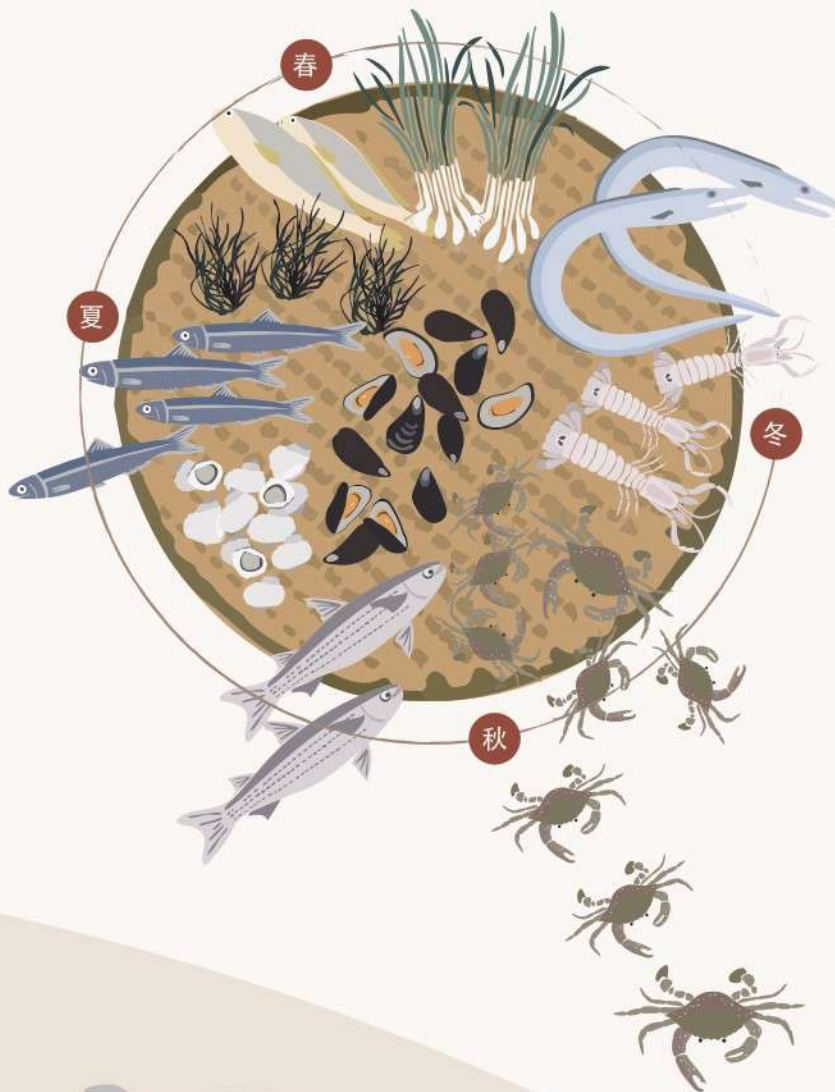


大海的饋贈

馬祖北鄰東海魚場，四季漁獲豐富，「餐餐皆有魚」成為馬祖人的飲食習慣。海岸多樣的螺貝生態，使潮間帶被在地人暱稱為「我家的冰箱」。

馬祖好食

Matsu Ho Sieh



春

【麥蔥】

冬菜爽口，春菜甘甜，煲湯煮粥皆宜，佐糖醋涼拌，順口沁心，是開胃必備。

【黃魚】

肉質嫩如豆腐，清蒸、紅燒、滑湯皆宜。老酒蒸黃魚，醇香味美，回味無窮。

【野生紫菜】

冬菜爽口，春菜甘甜，煲湯煮粥皆宜，佐糖醋涼拌，順口沁心，是開胃必備。

夏

【鯷魚】

以重鹽醃漬，是早年配地瓜飯的要角。宜佐白醋食用。曬乾後成提味好幫手。

【蠔螺、九孔、鐘螺】

盛產於夏季。清蒸嚐其鮮甜，彈牙爽口。沾蝦油、作下酒菜，為人生一樂事。

【淡菜】

肉質飽滿可口，以清蒸煮食，湯頭鮮甜。掛養的淡菜約2至3年方能收成。

秋

【梭子蟹】

蟹中上品。剝碎以糖醋蔥薑蒜酒醃漬為「蟹生」，沾紫菜食用，風味一絕。

【烏魚】

早年不常見，多以「烏魚紅米粉」慎重使用之。在冬天吃上一碗，暖胃滿足。

冬

【海鰻】

鰻魚乾是傳統漁家菜。作火鍋湯底，風味絕佳；水煮配老酒，則享咀嚼之樂。

【蝦蛄】

肉身飽滿結實。早年乏人問津，現則成桌上珍饈，清蒸、油炸、醃漬各有滋味。

閩東原鄉的記憶

馬祖先民多為來自閩東沿海，老酒、紅糟、鼎邊糊、繼光餅、蠣餅等食物皆承襲原鄉福州一帶。這些小吃使用魚貝食材，具有鮮明的海洋特色。



年菜大三元

魚麵、魚丸、魚餃是將魚肉剝碎後，和入薯粉製成。過程耗時，需大量手工。馬祖媽媽只在過年前才製作，除了祭神、也犒賞家人一年辛勞。

■ 魚麵

口感滑溜帶勁，加紫菜蝦皮同煮更添海味。亦可作火鍋湯底，清甜鮮香。

■ 魚丸

口感綿密Q彈，食用時加點白醋與胡椒粉，酸辣融進甘甜味，是多重享受。

■ 魚餃

外皮具魚肉清香，內餡融入各式食材滋味，作湯鮮美，下箸便不捨罷手。



■ 鼎邊糊

蛤蠣高湯作底，與蠶豆、帶魚、鯷魚乾、豬小腸同煮，配上清甜米糊皮，是馬祖做夏的食物。



■ 大餅

馬祖嫁女兒的喜餅。口感微甜、帶嚼勁，充滿麵糰發酵和芝麻的香氣。



■ 蠣餅

外皮以米漿與黃豆製成，內餡有石蚶、豬肉、冬粉、蔬菜，油炸後香氣四溢，食之飽足。



■ 繼光餅

傳統以平爐製作，擁有迷人炭烤香氣。鹹中帶甜、充滿嚼勁的口感，吃著精神大好。



■ 地瓜餃

外皮帶番薯溫和的甘甜，內餡充盈花生、青蔥、豬油的香氣。口感Q彈、食之喜悅、暖心。

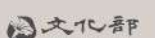
老酒：時間的味道

老酒與馬祖人的飲食習慣密不可分，凡節慶祭祀、工作暖身、產後月子皆不可或缺。釀酒需在冬季的低溫中進行，約50-60天可釀成。

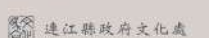
紅糟是製酒所剩的殘渣，是馬祖飲食中重要的調味作料，以之燉魚煮肉，最常見的是紅糟鰻，色澤紅艷好看、香氣十足，是馬祖除夕圍爐和婚宴上的喜氣菜餚。此外，紅糟也可與燉根莖類同煮，融合糟粕的酒香和蔬果的甘甜，滋味溫暖。如紅糟蘿蔔即為茹素節日時的家常菜。



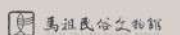
指導單位



主辦單位



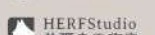
承辦單位



執行單位



設計單位



島嶼博物館

如果島嶼是一座博物館，每個地點都是展示場域。無論是食材產地、聚落市集餐飲小店都有各自的故事。從產地到餐桌，等著我們去探索、傾聽、體驗！



亮島 / 東引漁場

東引海域自古以來有著充沛的漁業資源，多樣的漁產吸引了馬祖先民到此搭寮捕魚。



南竿

林義和工坊



推廣老酒紅糟，提供遊客DIY釀酒、製作紅糟面膜的體驗活動。



馬祖民俗文物館



深度介紹與馬祖的歷史背景、節慶民俗等文化，並展示眾多早期生產工具、生活物件。

介壽獅子市場



馬祖僅存的傳統市場，可見當日捕撈的新鮮海產與各式特色小吃，例如：鼎邊糊、魚丸、燕餃、繼光餅、蠟餅等。



橋仔漁業展示館



收藏各式漁具、漁船模型及捕撈技法，是當地漁業史的見證。

西莒



西莒的海蝕地形



菜埔澳以絕佳的地質景觀聞名，豐富且多樣化海蝕地形漁源豐富，是海釣及拾貝的絕佳場所。

東莒的陸連島



海水漲退之間，島嶼會與本島分離與接合。犀牛嶼由沙灘、泥灘和礁石灘、礁岩等不同地質組成，孕育出豐富的貝類及海鮮。

地圖簡介說明



東引

- 【中柱港】每年夏季鯖魚、馬加魚到訪，來港口即可享垂釣之樂。夜間鯉魚、鯉仔在港邊騰躍飛舞，銀白炫目，則享撈魚之樂。
- 【東引海域】早年黃魚在清明至小滿季節由南迴游向北行走時的必經之路。魚群密集時發出的聲音如水沸或松濤，老漁民藉此聽聲辨位。

北竿

- 【橋仔廣場】曾是馬祖最大漁村，能吃到傳統海味料理，還能喝到解渴消暑的金銀花茶。
- 【塘岐老街】擁有最道地的手工魚麵、魚丸、魚餃。另有傳統糕餅店家，像是馬祖酥、芙蓉酥、炒米等各有口碑。
- 【橋仔門】在北竿島與大坵島之間，窄縮的水域使此處具「急水好打魚」的地理優勢。當地漁民多將定置網佈放在此，日日收網。
- 【坂里農田】北竿最重要的蔬果產地，冬季的蘿蔔、白菜與高麗菜清甜爽口，有三寶之美稱。

南竿

- 【芙蓉澳】澳口水質良好且富含有機質，海面藍白浮球之下掛養淡菜、蛤仔、裙帶菜等水產，深受饕客青睞。
- 【馬港大街】街道兩側的傳統餐飲店林立，老酒紅糟料理、珍珠銀鈍等一站吃到飽。
- 【介壽路】介壽村是馬祖政經中心，許多大廚與老字號餐廳皆隱身在老街與山隴城廣場之中。

東莒

- 【犀牛嶼】大退潮時，連島礫灘會完全浮現，貽貝、佛手、藤壺、笠螺、鐘螺等遍布礁岩，是東莒人引以為傲的天然冰箱。
- 【福正沙灘】在馬祖少見的砂岸地質景觀，潮間帶生態豐富。每逢退潮，居民都會到此「討石」加菜，盛產花蛤。
- 【大坪老街】供份量以阿兵哥的食物為參考值，誠意十足。40年歷史的老店每日現磨、現壓、現煮豆腐豆花。

西莒

- 【菜埔澳】出產頂級野生紫菜。每年冬季，沿海一塊屬陳將軍廟的大石，會開放競標，得標者才有權利採集，是地特殊風俗。
- 【坤坵沙灘與蛇島】著名的燕鷗保護區，每年五到九月，鷗群在此翱翔覓食，景象壯觀。螺貝生態豐富，並可輕鬆收穫紅蚶、馬口魚等魚種。
- 【青帆村】對外島當兵的遊子來說，懷念媽媽的味道時，就到早餐店點一份早餐靜靜思念。

更多馬祖美食資訊



馬祖好食是由馬祖人共同執筆的在地飲食學網站。前往「好食所在」頁面可查詢更多好食店家資訊。

<https://matsufood.tw>