

正值盛產季節，新鮮漁獲鮮甜可口，價錢比市面便宜，鄉親搶購

A group of people, including men, women, and children, are standing on the deck of a fishing boat. The boat is equipped with numerous large, round, white lights hanging from the rigging. The background shows a body of water and a distant shoreline under a cloudy sky.

正值魷魚、小卷盛產季節，台灣漁船靠泊中柱港販售，島上餐桌添鮮味。（圖／文：陳其敏）

張燕娥以兩道創新料理獲肯定，展現推動成果

【本報訊】環境部舉辦「第三屆首惜廚師甄選」，北區決賽在8月24日於新北市私立莊敬高級工業家事職業學校舉行，連江縣代表張燕娥以創新料理展現「惜食」精神，從八縣市參賽隊伍中脫穎而出，榮獲食譜組「優等賞」肯定。

「首惜廚師」是環境部推動的全國性賽事，核心理念即在於提倡珍惜食力、減少浪費，透過創意料理傳達「全食物利用、零廚餘」的實踐行動。張燕娥作為「中南58手作輕食飲食」主理人，於縣內賽事表現傑出，榮獲連江縣食譜組第一名「首席廚師獎」，代表馬祖赴台參與北區決賽，她長年致力於健康餐飲設計，這次參賽特別將馬祖糧田環境下孕育的「惜福文化」融入料理中，以飲食傳達永續精神。

在比賽現場，她端出兩道兼具美味與理念的料理。第一道參賽佳餚「田園甘霖香煎豆花」，以少油少鹽的方式呈現食材原味，更藉由分層堆疊的擺盤設計，結合營養學概念，引導正確飲食順序，提醒民眾從日常餐桌就能實踐健康生活。

第二道菜品「蔬香五花煎餅」則充分體現惜食創意。張燕娥

將第一道料理的邊角料再利用，混合麵糊小火香煎，靈感源自馬祖傳統焢餅，卻以更清爽少油的方正重新詮釋，讓剩食成為營養又不失風味的點點心。這樣的設計正是「首惜廚師」精神的最佳寫照！把每一份食材的價值發揮到極致。

張燕娥表示，馬祖因地理限制，早年物資並不充裕，長輩們習慣「惜食其用」，希望這次透過料理展現這份文化底蘊，也傳遞珍惜食材的生活態度。此次獲獎不僅展現連江縣推動惜食教育的成果，更象徵馬祖飲食文化在水續潮流中的新定位。

連江縣環境資源局指出，以「馬祖精神」為基礎設計的料理不僅展現飲食創意，更體現了馬祖人善用有限食材、發揮惜食精神的生活智慧。能在「首惜廚師」北區決賽中榮獲一優等獎，是對馬祖在地惜食文化與健康飲食理念的最佳肯定，未來將持續支持更多具馬祖特色飲食設計，將在地食材、飲食文化與環境永續結合，讓民眾從日常餐桌開始，實踐珍惜食物、減少浪費的生活方式。

祖孫攜手參加遊戲、看表演，度過美好快樂時光

連綿祖孫情，連江縣114年祖父母節慶祝活動第四場，活動由晚間7時在表葛戲園草場，大小朋友搶著要哥哥愛的氣球超開心，魔術哥哥也帶來不斷精彩的表演，小朋友驚喜聲不絕，祖孫們攜手參與，在互動中建立深厚的情感連結，一起看表演玩遊戲，現場熱鬧滾滾，在歡樂與幸福

母節活動(記者蔡夢玲報導) 14年度祖父母登場，依公依嬭陪著孫子女走進校園，一起參加遊戲、看表演、拍照打卡抽大獎，現場熱鬧不已。

活動由縣府家庭教育中心舉辦，以「拼出愛的家，連結祖孫情」為主題，安排氣球小丑、魔術秀和泡泡表演，帶來一連串驚喜。除了精彩表演外，祖孫合作的趣味闖關同樣受歡迎，「背對背運球」、「默契猜猜樂」等小挑戰，讓祖孫攜手完成關卡；另外現場還有手拿板打

加抽獎活動，最大獎是它，當然是與家人參與與相賞躍躍。

家庭表示，希望透過這樣的活動，讓長輩感受到重視，也讓孩子們學會珍惜與依公依嬭相處的時光，把祖孫情誼拼湊成最美好的回憶，接下來將在莒、東引舉行，歡迎民眾踴躍攜帶家中長輩与孩子參加。

(記者宋幸儒報導)

拼出愛的家
連結祖孫情

114年度畢業典禮



親聯手創作
與精神公共藝術

「記者蔡夢玲報導」「藝術不只是藝術，更是一種行動！」南竿創作者李珮珊1日晚間在東莒大坪老人活動中心舉辦創作工作坊，帶來別具意義的作品發想。她自稱不是藝術家，而是一位行動倡議者，透過「大棋盤」的概念，邀請大家思考軍管時期馬祖人民沒有主導權，每個人都像是政治局勢下的一顆棋子。

活動由大浦代為舉辦，並獲馬祖國際藝術島支持，邀



際牌除濕機等大獎，讓祖孫家庭除濕機中心表示，落實傳教育，是值得我們弘揚與珍惜，更是彰顯祖父母對家庭祝福，在遊戲與笑聲中拼湊愛的家，

請鄉親一同參與、完成這件屬於大家的藝術創作。李珮珊表示，這次作品她只負責搭建棋盤格的框架，而真正搭建棋盤格的藝術家，就是在場的每一位參與者。當晚不少鄉親到場，動手寫下、畫下自己心中的生命故事與對馬祖精神的詮釋，讓每一枚棋子都承載獨特記憶。

接下來，這些完成的作品出於南竿機場旁的26據點展出，成為反映在地歷史與精神的公共藝術。

東莒國小禮堂舉辦祖父母節活動，現場熱鬧不已。（圖／文：蔡夢玲）



環境部「第3屆首惜廚師甄選」，連江縣食譜組代表北區決賽奪「優等賞」。(圖：環資局)



東莒鄉親聯手創作

作品將於南竿 26 據點展出，成為歷史與精神公共藝術



李珮珊分享「大棋盤格」概念，邀請大家一起參與共創。（圖／文：蔡夢玲）



東莒國小禮堂舉辦祖父母節活動，現場熱鬧不已。（圖／文：蔡夢玲）