



以前沒有冰箱，每當屠宰豬時，爲了貯藏，阿美族原住民的祖先便想了個辦法，將豬肉醃製貯存，待年節或有貴賓來訪時再起出享用。

其材料爲：

1. 良質米飯2碗。
2. 主菜：腊撈(醃肉)3片。
3. 配菜：炸溪魚3條、金針炒肉絲2兩、山蘇炒魚干2兩。主菜做法：1. 整條肉以鹽均勻塗抹，裝置於甕內醃漬二個月入味。2. 取出肉條蒸熟，待涼切片即可。

玉里鎮公所 指導者：江玉珍 製作者：黃春妹