

果。

(一)、宜蘭飲食文化背景調查研究

近年來，由於各種平面與電子媒體均有豐富多樣的美食報導，如電視節目有民視的「美鳳有約」、三立電視台的「美鳳吃透透」、「台灣尚青」、中天電視台的「超級美食任務」等，引起國人對傳統飲食的高度興趣。市面上琳瑯滿目的書籍與雜誌，也有許多小吃的相關資訊。本計畫收集市面上流通的「與宜蘭有關」之美食介紹書籍15本，將美食部份區分為海鮮類、點心製品類、冰品類、麵食及羹類及其他五大項。其中有關海鮮類的介紹最多，共計有27家，其次為點心製品類14家、麵食及羹類13家、其他類10家、冰品類8家，共計72家。其中列入百元小吃的推薦名單中共計有26家。但海鮮類多屬於餐廳，由於價位的考慮，所以全部沒有列入「百元小吃」問卷名單。

與宜蘭飲食文化有關的書籍與雜誌資料收集與整理，則著重於前人的調查報告、飲食文章著作、有宜蘭的風土文化及報章之專題報導，已收集21篇。由影響飲食文化發展的三個因素(地理環境、民族交流與農業發展)來觀察宜蘭縣的飲食文化。在宜蘭縣民眾生活史記載的一句話最具代表性：就是「魚米之鄉、蘭人好客」。「蘭陽平原為沖積平原土地肥沃，漢人開墾後，即有餘糧輸出閩浙。自古即有「魚米之鄉」的美譽。加上日治時代的農業發展，稻穀一年兩熟，使蘭陽平原成為台灣北部的「米倉」。在地居民糧食充足，三餐皆有白米飯可吃，生活富饒。於農忙的插秧、收割的時候，主人對待工人是優厚有加，一日供應五餐；雞、鴨、魚、肉佐菜，天氣熱時還供應汽水、

茶水。晚餐更以豐盛的菜餚招待，還供應宜蘭名產紅露酒(現在則通常改喝啤酒、保力達、維士比)，讓工人酒足飯飽。由此，可以看出蘭陽地區糧食豐足。」此外，李潼的「鴨躑與糕渣」一文也由鴨躑的製作看到「噶瑪蘭人對天、對地、對人、對物，自有深刻而奮發的處待之道」及描繪「蘭陽子弟"樂天而不仰天，知命而不認命"」的個性，又從糕渣談及宜蘭人"外冷內熱"的性格。這些都是描繪宜蘭縣飲食文化的佳作。

(二)宜蘭地區「百元小吃」的調查研究

俗話說：「飲食非小道，小吃非小道」。地方小吃是飲食生活的基礎，也是平民飲食文化的代表。從事飲食文化的調查，地方小吃是絕不可缺的部分。文獻中的地方小吃調查均是以個人或一小群人的推薦店家菜餚作為調查的對象，較為主觀。為能擴大調查研究的範圍，並增進結果的客觀性，本研究則採用消費者廣泛問卷調查的方式，進行宜蘭小吃的調查工作。由於小吃為民眾日常生活的一般飲食，「物美價廉」自然是選擇飲食的重要考量原則。因此，本研究便以「一百元」以下的單次消費額作為本次小吃調查的標的。本次調查對象以宜蘭地區在地高中生及大專學生為主，並請學生帶問卷回家調查家中30歲以上之成人對地方小吃的看法，藉以擴大調查的年齡層面。

本次調查研究主要以兩階段問卷進行之。第一階段屬開放性問卷。發出問卷共計100份，回收約30份。依據回收的問卷資料，將所有推薦之店家，依鄉鎮地區分類及編號。結果：員山鄉有7家(Y1~Y7)、蘇澳鎮有16家(S1~S16)、羅東鎮有84家(L1~L84)、宜蘭市有111家