

餐桌上的東南亞小劇場

「南洋味·家鄉味特展」

Food and Cultural Exchanging on Dining Tables - The Stories behind the Exhibition of The Taste of Hometown: Southeast Asian Flavors

袁緒文 國立臺灣博物館教育推廣組

Yuan, Emily Hsu-Wen Education Department, National Taiwan Museum

東南亞—世界的十字路口

一、南洋在哪裡？

島嶼及半島東南亞

6 東南亞分為兩個區域，分別為半島東南亞（連結大陸區域），包括柬埔寨、寮國、緬甸、泰國、越南與馬來半島；和島嶼東南亞，包括汶萊、東馬來西亞、東帝汶、印度尼西亞、菲律賓與新加坡。東南亞地處板塊交界，地震與火山活動頻繁。而臺灣在歷史文化上則因臺灣原住民與菲律賓、印尼等其他東南亞國家同屬南島語系。東南亞有多元的宗教信仰，這個區域中可見伊斯蘭信仰、基督教、天主教、印度教及佛教。現今的東南亞區域遍佈南太平洋、印度洋，除半島東南亞並包含了總數超過二萬的島嶼群的島嶼東南亞。東南亞位於世界航線的十字路口，自古即有南島民族的舟楫遷徙，流傳自中東或南亞的伊斯蘭及印度宗教，則是歷史以來為了經商或是逃避迫害，以移民或經文典籍交錯的形

式一波波傳入，幾百年過往，信仰及血緣在不同的時空背景條件下交融，漸衍生為新的人種及文化。而華人因為躲避戰禍、或是銜命前往、或是貿易經商，而進入這片區域，縱使路途波濤洶湧、暗礁險惡，以及上岸後遇到動輒噴發的火山，這些都未曾澆熄人們求生和繁衍的意志。南洋區域內宗教、種族、歷史的多元性，實在很難以簡單的段落完成相關描述(圖1)。

二、婆婆之洋來與去

十五到十七世紀大航海時期，南洋一躍而成世界舞台，歐洲殖民國家除掠奪原居民擁有的香料及礦產，還從中國及印度等地引進大量勞工，並從其他地區移入的熱帶作物，乃至各別日常習慣及所信仰宗教，就這麼來自四面八方的飲食文化，在南洋這個大熔爐裡火熱碰撞，使得現在的南洋，不僅只種族複雜，飲食上更是豐富多元(黃啟瑞，2016)。從十五世紀末開始的香料戰爭，也

同時帶入了更複雜與多元的文化衝擊與融合。

亞洲地區幾次的大規模人群移動顯而可見，實際上不同流向的小移動更是多如繁星，移入東南亞各國的華人除有福建人、潮州人、廣東人及客家人，他們在東南亞地區入境隨俗但也堅持保有華人的語言和習俗，所帶入東南亞的語言對該區甚至全世界的語言的融入和混搭也有相當大的貢獻。全球化資本主義的腳步，促使貨幣經貿帶來更徹底的變動，人們遠赴他鄉甚至是異國，跨國勞工及婚姻現象，所衍生種種適應，臺灣也是形成此區域多元面貌的重要分子，在以上各項的歷史階段擔任重要的商業貿易與移民的據點之一。

餐桌上的東南亞文化小劇場

餐桌這個小劇場，上演著經過漫長歲月形成的世界飲食交流史舞台，也是反映出現狀與未來人類社會的明鏡。每日眾多的食材

與料理被端上餐桌，藉此不斷地以最日常的方式上演著全世界人類的軌跡。日復一日在餐桌上出現的食材與料理，背後接隱藏著肉眼看不見的移動空間與文化交流。當觀點改變的時候，餐桌也是充滿原創性的神奇劇場，若能察覺不能言語的食材與料理其所蘊含著豐富的歷史，相信日常生活也能激盪出更加不同的色

彩。本次展覽前透過與印尼、越南、泰國、柬埔寨、菲律賓、緬甸等國之在臺移民的討論中可見東南亞各國幅員廣大，區域特性鮮明，且半島東南亞上的各國彼此緊鄰，國與國之間的自古以來的交流與互動頻繁，在歷史的發展上與現今所見的領土劃分，從古至今有過許多的變動，因此實在很難以單一人之經驗代表該國

整體狀態。在臺的東南亞新住民在訪談中最常講的一句話則為：「這個食物/食材/植物，在我家這裡是這樣用和稱呼，但是到了隔壁村/城市就不是這樣用/稱呼囉！」例如：柬埔寨東邊與越南的邊境地區之飲食習慣常相互影響，而柬埔寨的西邊與泰國緊鄰的區域，也受彼此影響甚多。東南亞各國中最西邊的緬甸，上緬甸地



圖1 島嶼東南亞與半島東南亞。繪製與提供：小象室內設計

區自古以來受中國移民所帶來的語言、文化及飲食的習慣影響甚多，但是緬甸的最西邊則緊鄰著印度與孟加拉，因此受到印度香料、文化、飲食的影響也相當大。

單一國境內，也因國土地形遼闊，或狹長，也會產生強烈的區域文化與特色，以越南為例，越南在北、中、南部就有口音、飲食習慣及植物使用上的不同，北越常用木鱉果做為將糯米飯染為橘色的色素使用，南越則較少見；另，水合歡主要生長於越南中南部的河流或水塘內，因此在南越的使用則較常見。印尼幅員

廣大，約有一萬多個島嶼，其中富含著印度教、天主教、基督教、伊斯蘭文化、華人文化等的融合。以傳統市場為例，華人會食用的肉類攤位與穆斯林所食用的肉類的攤位常常分隔非常遠，因為在肉類的屠宰和處理上，穆斯林必須遵守嚴謹的屠宰程序，和臺灣的傳統市場中肉類攤位彼此緊鄰、不分你我的樣態相當不同。

又如泰國，泰北緊鄰緬甸，飲食上與中國和緬甸相互影響，最後到泰國南部或者沿海地區在飲食習慣上都會有相當大的差別。因此，各國無法僅訪談一位人士代表全國的狀況。當以上來自東南亞各國各區的朋友移民進入臺灣之後，臺灣的餐桌就成為東南亞與臺灣文化相互激盪的小劇場。東南亞的植物產品在臺灣因為相關材料的使用取得不易，因此會有入境隨俗的改變，例如眾所周知的泰式料理「打拋豬肉」中所謂的打拋是指「打拋葉」(圖2)，但早期來臺的泰國移



圖2 打拋葉。拍攝與提供：呂錦瀚



圖3 九層塔。拍攝與提供：袁緒文



圖4 印尼爪哇島泗水傳統市場所販售的天貝包裝方式。拍攝與提供：Linda

民因為臺灣鮮少有打拋葉種植，因此便使用在地常見的九層塔(圖3)入菜。

又例如印尼傳統的發酵黃豆料理「天貝」，在臺灣的東南亞超市中可常見以塑膠袋包裝，但在印尼爪哇島泗水的傳統市場中卻可見天貝是用芭蕉葉(或香蕉葉包裹)，最後形成長方體狀並於市場販售(圖4)，這也是透過本次訪談之新住民熱心提供的相關資訊。

東南亞最廣為人知的則是各種醃漬醬料與咖哩醬，魚露/魚醬/蝦醬/蝦膏/咖哩，然而真正的咖哩是甚麼呢？東南亞的咖哩雖源

自印度 Masala (意指：綜合醬料的多元組合)，但到了東南亞各國則因各國飲食習慣的不同，而有不同的變化。許多人誤以為混合了各式辛香料的咖哩是一種料理，其實咖哩只是調味料。而源自印度的咖哩其實應稱為 Masala (也就是混和香料調味料)，在辛香料的調味料中占有極重要的地位。

印度的咖哩製作的方式是先以薑黃為基底，

再混和添加胡椒、丁香、肉桂、小茴香、肉豆蔻、辣椒(如需增加辣味時)等30-40種以上的辛香料混合而成，Masala中各項調味料的使用及比例也會因為各個印度家庭的使用喜好而不同¹，也唯有印度這樣的香料集散地才能造就出世界少有的調味料—Masala (陳柏瑤譯，2016)。調味料 Masala 在南印度地區被稱為 Kari，這個字代表「(料理的)配料」和「添加辛香料的醬汁」，但經過抵達印度的歐洲人將 Kari 這個字傳回歐洲時，Kari 反而被誤傳為料理的名稱(陳柏瑤，p.86-87)。而在泰國，「咖哩」這個名稱反而是很負面的意思，因此真正泰國人也對於「咖哩」兩個字敬而遠之。

由於整個東南亞與海洋和大河文化的關係密不可分，在飲食文化上除了使用新鮮香草植物與香料之外，因為豐富的魚產，也順應產生的各種魚蝦類發酵醃漬品的使用。泰國魚露(Nam pla)使用小魚、鮮蝦作為原料，越南魚露(Nước mắm)是用沙丁魚飛魚等各種魚為原料，印尼魚露(Kecap ikan)則以小蝦米和魚作為原料。柬埔寨常用的魚醬(Prahok)也是以深度發酵的兩三

種河魚為主要的原料，在用餐的時候，會食用大量的蔬果並沾魚醬使用。醬料的使用也會在中南半島的各國流動，同時這些醬料也會出口到海外東南亞人聚集的區域以供使用。

母親的故鄉、兒時的記憶

當新住民與移工談起家鄉的料理時，他們瞬間回到家鄉兒時、青少年、大學剛畢業的時期，那個當初跟在家鄉母親身邊打轉的可愛孩子，那個在田野間跑跳的、在放學路上成群結隊摘取路邊的羅旺果子或臭豆食用的頑皮孩子們。不管移民工來臺灣十幾年或二十幾年，講到家鄉味，他們在你眼前瞬間變成了孩子，你眼中看到的是當年的少男少女們、依偎在媽媽身邊孩子們，他們會開懷大笑的描述植物飲食和媽媽的故事，熱情的邀請你品嚐真實的家鄉味，但仔細看，他們的眼眶可能隱隱的發紅泛淚，但是他們不會讓你看到，因為他們夠強悍，是你想像不到的強悍(袁緒文，2017)。

「從1990開始進入臺灣的東南亞籍配偶，因為飲食不被婆家接受以及對家鄉的想念，那時，南洋台灣姊妹會尚未正式成立，前身

「外籍新娘識字班」創立於1995年，班上的南洋姊妹們常在坐落於三合院一角的聚會所上課、聊天，大家最鍾愛的空間就是廚房，只要一有機會，她們就帶著各種東南亞食材，將傳統客家夥房(三合院)的大廚房搖身一變為南洋美食街，吃喝談笑，開心得像是回到娘家過年。」²(夏曉鵬，2017)南洋台灣姊妹會彙整從2014-2015所辦理的「餐桌上的家鄉」系列活動，透過東南亞姊妹們的家鄉飲食分享課程與深入的訪談，以及南洋重要歷史文化知識於2017年出版專書「餐桌上的家鄉」，為近年來努力奔走新住民在臺生活權利並張羅對於家鄉味堅持的東南亞新住民做了完整的紀錄。

新住民所帶來的東南亞飲食從1990年代開始，早期因臺灣社會對其不熟悉因而產生排斥與抗拒，經過逐年增加的東南亞餐廳與商店的推波助瀾，加上近年來東南亞飲食熱潮，在近年已是臺灣社會主動接納並推廣與發展的主題，相關展示與書籍也推陳出新。近年來新住民姊妹所遇到飲食與文化上被排斥的情形已大幅降低，取而代之的是家人與親

¹ 本次受訪者其中一位印尼籍姊妹也表示「印尼家庭的每個媽媽因為個人/家庭喜好不同，因此香料放入的比例也不同，因此同樣名字的料理，因為不同的家庭就會有不同的口味。」(張慧芳，2015)

² 夏曉鵬：餐桌上的家鄉——我們都曾是異鄉人(2017)。天下雜誌/獨立評論/夏曉鵬：天下獨立評論/札根與跨界專欄：<http://opinion.cw.com.tw/blog/profile/65/article/5251>

友的支持與鼓勵，加上通訊軟體的發達，姊妹們之間的聯繫更快速便捷，推波助瀾下讓飲食文化的交流更頻繁。近兩年可常見公部門帶頭辦理東南亞文化識讀活動，讓東南亞移民工可以更自信的展示家鄉味並同時介紹母國的文化與歷史。接著將簡述半島與島嶼東南亞特色，並透過姊妹們的敘述介紹各國香料與香草植物的使用習慣：

越南餐桌

越南位於半島東南亞最東邊。在19世紀中晚期，法國對其進行殖民統治。因此在飲食上除了古早深受中國的影響，也於此時開始帶入了法國飲食的習慣。在飲食上隨處可見的越南河粉、法式麵包與咖哩、以及使用新鮮葉菜類等之香料植物入菜的方式隨處可見，同時根莖作物是除水稻之外第二重要的食物。越南有豐富的植物種類且有效的作為人類食物、動物飼料、藥材、香料和染料等³，最常使用的香料植物有刺芫荽、叻沙葉、香蕉花、綠紫蘇、薄荷葉等均是以新鮮的葉子來入菜，而臺灣人常使用的空心菜在越南也常見使用，但使用方式相

當不同。在越南可見空心菜是將葉子拔除後，將莖部直向切成細長條狀清洗後（臺灣都是莖部橫切成段，並保留葉子共同入菜），川燙或直接搭配其他葉菜類或河粉湯，並以沾醬的方式食用。在臺灣人最熟悉的越南生春捲中的越南米紙，現已可在臺灣的東南亞商店購得，新購入的米紙是乾燥透明狀，早期越南新住民在臺灣製作此道料理時常會被譏笑是在吃塑膠袋⁴，但近兩三年以來，臺灣民眾早已認識此道獨特的料理，並已普遍被臺灣社會接受，在越南飲食店中常每桌可見此道料理。另外還有薑黃煎餅、越南酸辣湯、酸魚湯等，都是相當具有代表性的家鄉味。

柬埔寨餐桌

柬埔寨位於東南亞中南半島，首都金邊。柬埔寨西部及西北部與泰國接壤，東北部與寮國交界，東部及東南部與越南毗鄰，南部則面向暹羅灣。柬埔寨領土為碟狀盆地，三面被丘陵與山脈環繞；中部為廣闊而富庶的平原，占全國面積四分之三以上⁵。柬埔寨的面積雖比不上鄰國，但國境內有湄公河和東南亞最大的淡水湖—

洞里薩湖（又稱金邊湖），湄公河所流經的柬埔寨境內的河段是水資源量最大的區域，因此魚類（河魚）料理也是主要飲食大宗。柬埔寨的料理與植物使用也受到泰國與越南之影響以及本地植物生長等因素，且會因為區域（村落）不同而有不同的口味或名稱（本次受訪者，李珮香），雖然彼此之間都知道所指為何，但對於不熟悉柬埔寨語的外人（如筆者）要理解其中之差異則相當的困難。柬埔寨因婚姻來臺之人士已逐年減少，主因是東國政府於2008年對於國內女子嫁到臺灣與韓國實行禁婚令⁶，而內政部移民署的年度統計資料可見柬埔寨因婚姻關係的移民人數紀錄從2007年的4,498人到2015年11月底的4,283人，可見人數除維持在東國禁婚令開始的人數之外，還稍稍下降。因此要做廣泛的柬埔寨飲食調查也較困難。來自柬埔寨的珮香已來臺多年並擔任廣播節目主持人、南洋台灣姊妹會執行秘書、柬埔寨語教師。珮香常常以美食作為向大家介紹柬埔寨文化的開端，在訪談過程中，任何一道的料理都會勾出珮香滿滿的家鄉故事。從文獻資料的爬梳過程

中了解到柬埔寨有獨特的食用昆蟲的習慣，主要目的是為了補充蛋白質，但經過訪談珮香得知，她是無法接受食用昆蟲的，因此蛋白質的補充就會從柬埔寨的魚肉、雞肉或魚醬等並搭配各式的蔬菜與植物的食用以取得均衡的營養。東南亞各國中普遍可見的咖哩，在柬埔寨也可見，但與印尼帶有辣味的咖哩和越南稍帶甜味的咖哩比起來，東式咖哩有更多的酸，但這樣的酸和咖哩與椰漿的味道卻完全不衝突，東式咖哩中的酸也是用羅望子加入咖哩醬，有些也會再加上金桔，同時也會用馬峰橙葉進行調味。

泰國餐桌

泰國國土東臨寮國和柬埔寨，南接暹羅灣和馬來西亞，西靠緬甸。泰國菜有四大菜系，分別為泰北菜、泰東北菜、泰中菜、與泰南菜，反映泰國四方不同的地理和文化，而各地使用的食材往往跟鄰近國家的一樣。例如泰南菜，和馬來菜一樣多用椰奶、鮮黃薑，而泰東北菜則與寮國菜一樣善用青檸汁。此外，泰國現有的菜式，不少受到多年定居泰國的華僑影響，其中潮州菜的影響

最為顯著，例如粥，貴刁（粿條），和海南雞飯等。泰國菜也多使用魚露和新鮮的香料植物，少用乾香料。而泰國常見使用的香料植物有南薑、酸子、香茅、青蔥、紅蔥、檸檬葉、九層塔、胡荽、紫蘇、薄荷葉等（圖5）。泰國常用調味料有辣椒、咖哩、魚露、蝦醬、椰奶等。來自泰國的陳瑪莉時常以道地泰式料理向臺灣民眾分享家鄉味，在進行食材準備時，瑪莉一定會帶著傳統的香料研磨工具，並於現場邀請朋友一起參與使用。每道料理中使用的香料必須透過研磨工具以舂打的方式將香料混和均勻後使用，常見臺灣人會詢問「為何不用打果汁機呢？」原來香料植物在果汁機中會因太過細碎而流失大部分的養分與味道，因此傳統的舂打方式既可將香料與植物變成細塊狀，且能保留其味道與口感，因此像是「泰式青木瓜沙拉」則可透過這樣



圖5 泰國常見香料植物之使用。照片提供：讀書共和國

的方式，透過咀嚼讓人感受到豐富的酸甜香辣味的口感與味覺的刺激。

緬甸餐桌

緬甸位於半島東南亞的最西邊，西部緊鄰印度與孟加拉，北部與中國接壤，東部連接寮國和泰國為鄰，國內宗教深受佛教影響，佛教是其國教，其飲食融合了印度、中國、泰國的特色。緬甸盛產稻米，人民以米為主食。早餐常吃魚湯麵、椰子麵、椰子粥、涼拌麵、涼拌米粉及用糯米、椰子、白糖做的各種各樣的糕點小吃，還喜歡喝魚片湯、鴨肉粥。魚湯麵則是傳統緬甸料理，也是招待親朋好友或聚餐時必吃的料理。緬甸人有喝早茶的習慣，而在臺灣新北市中和地區華新街的緬甸餐廳內看到許多喝下午茶的緬甸僑民，且以男性為主，據了解是因為傳統上男性才能外出到茶館內聚餐、飲食和「喬事情」，女性必須在家中主持家務。茶館裡常見緬甸奶茶、咖啡與各式點心，如麵包夾黃油、果醬、乳酪、肉包子、油條及油餅等。另外，緬甸最有名的植物美妝用品，黃香棟樹⁷磨成的香木



³ Linh Chi Vu, Thi Ngoc Hue Nguyen, Ngoc Trinh Luu (2007) *Root and Tuber Crops in Vietnam: Focus on yam germplasm*. Ethnobotany Research and Applications: <http://www.ethnobotanyjournal.org/index.html>

⁴ 社團法人國際家庭互助協會，「台灣阿嬤與新住民姊妹的記憶食譜」(p.47, 2015)，台北。

⁵ 外交部領事事務局，關鍵字「柬埔寨」，查詢日期2016.12.20。 <http://www.boca.gov.tw/ct.asp?xItem=90&ctNode=753&mp=1>

⁶ 南洋台灣姊妹會「政府自打嘴巴 東國禁婚硬要證明 台東家庭無緣團聚？」記者會 <http://tasat.org.tw/subject/54>

⁷ 緬甸香黃棟樹與香木粉，網頁：<http://www.mhwmm.com/Ch/NewsView.asp?ID=1305>。

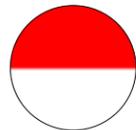


圖6 緬甸魚湯麵，其中的長方條狀的食材則是香蕉花的嫩莖。照片拍攝與提供：袁緒文

粉塗在臉上，可以防曬也可以吸油，加上其有淡淡的香味，對於處於炎熱地區且常汗流浹背的緬甸婦女來說，是天然的體香劑。緬甸魚湯麵 (Mohinga) (圖6)，則是每一位緬甸人推薦的飲食。先將魚和香料放在湯裡燉煮到爛，去骨後放入咖哩、洋蔥、青蔥熬煮到爛，讓魚肉與蔬菜在湯裡化為無形，最後加入香茅與香蕉樹嫩莖熬煮定味。麵是米線，吃的時候灑上香菜、魚露、辣椒粉與炸碗豆餅，加上半個水煮蛋就是一餐。在新北市中和的華新街上，幾乎每一家緬甸餐廳，都會有其獨特煮法的緬甸魚湯麵，建議民眾可以每家都去品嚐，並細細體會魚湯麵中多種植物入菜的豐富口感與味覺的層次。

印尼餐桌

印尼有「萬島之國」稱號並有數百個不同民族及語言，最大的族群為爪哇族，並在政治上居主導地



位。印尼的國語為印尼語，但同時也因地民族的不同也使用各地區的方言，印尼的國家格言「Bhinneka Tunggal Ika」(存異求同)闡明了種族、語言與生物多樣性及國家的型態。爪哇島、加里曼丹(婆羅洲)、蘇門答臘、蘇拉威西與巴布亞為印尼的五大島嶼，所以印尼仍保有大量的原野與豐富的生物多樣性。透過因婚姻與工作關係來到臺灣的印尼人的訪談，可帶入臺灣最常使用的料理中，薑黃是必備物，除了使用生鮮薑黃之外，薑黃粉也常見使用，不論是煮湯(印尼咖哩雞湯：Soto Ayam)或染色使用(薑黃飯)或者調味(去魚腥味)，在印尼的料理中隨處可見薑黃的多樣性使用。印尼也因為生物多樣性，擁有獨特的植物果實例如印尼黑果⁸(圖7)，是一種只在東爪哇外海的Madura島上的高大常綠喬木，

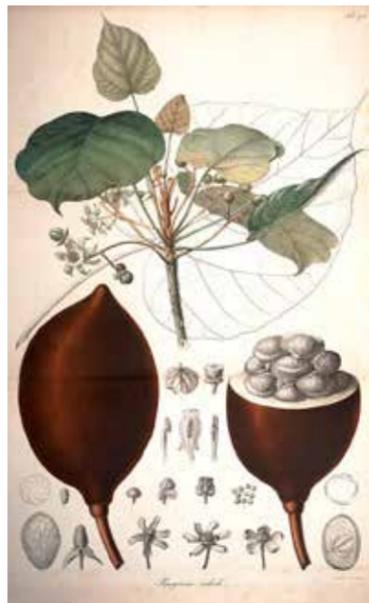


圖7 印尼黑果(圖片來源：Rumphia / Blume, C. L., 1848)

此種果實摘採後須經過40天的處理以去除其毒性，印尼黑果在印尼是很知名的湯底料理Rawon湯的原料，呈現咖啡濃黑色Rawon牛肉湯是印尼朋友在臺灣重要的家鄉味之一。印尼黑果在人類移動的過程中，由東爪哇的Madura島移動到新加坡與馬來西亞後，則另成為最具代表的娘惹菜「黑果百家雞」重要原料。

臺灣的東南亞餐廳必備的薑黃飯，是東南亞朋友一解鄉愁的必需品。根據印尼移民轉述，在節慶、生日、聚會，一定會用漂亮的薑黃飯塔(圖8)來增加熱鬧的感覺，甚至是作為活動開始儀

式的一部分。在臺博館於2016與2017所辦理的「印尼國慶文化藝術節」中，從臺北車站經館前路遊行入本館大廳的印尼各個演出團隊，就是在本館大廳先唱國歌之後，邀請本館館長與學生會秘書長等長官



圖8 薑黃飯塔也用於生日聚會。拍攝與提供：林宗億、時報文化出版社



圖9 印尼王溫蒂示範 Gado Gado 的製作。拍攝與提供：袁緒文



圖10 印尼斑斕丸子。拍攝與提供：林宗億、時報文化出版社

致詞後，接著就以切薑黃飯塔揭開活動序幕並祝福活動順利進行。

印尼的什錦蔬菜沙拉(Gado Gado)(圖9)，在印尼是隨處可得的國民小吃，因為印尼人來到臺灣後，這道滿滿家鄉味的料理也在臺灣的印尼商店或小吃店隨處可見。較講究的小吃店或餐廳在料理這道菜時，會講求要「現點現磨製花生膏醬」，並可依客人需求增減香料，花生是這道醬料的主角，濃厚的花生醬糕是搭配清燙蔬菜的最佳良伴。花生醬膏材料：紅蔥頭、蒜、辣椒切碎、馬蜂橙葉(Kaffir Lime)、花生粒、香茅、鹽巴、蝦膏以及印尼椰糖。搭配蔬菜：(先燙過後再擺盤)水煮蛋、豆芽菜、空心菜、大白菜等。

南洋台灣姊妹會最早在高雄美濃成立識字班的時候，來自印尼的洪榮細就是創始的成員之一。洪榮細來自蘇門答臘島，在

剛到臺灣之初，榮細認為一定要使用各種方式融入臺灣，因此參加識字班、各項培訓課程，十幾年過去後，現今的榮細是擔任翻譯、通譯、印尼語教師(胡頌，2017)，並且也在2015年加入國立臺灣博物館新住民服務大使專案。熱情的榮細在博物館值班時，總是會去旁邊的二二八公園或者是博物館的廣場入口處，邀請印尼的移工朋友們走進博物館參觀。榮細表示，她能教臺灣人的地方，就是印尼的文化和語言，而她總是用斑斕丸子，做為介紹印尼文化的開場。斑斕丸子⁹所需要的材料如：地瓜、糯米粉、香蘭葉(染色用)、印尼椰糖(作為內餡)、椰絲(裹外層用)。

馬來西亞餐桌

馬來西亞的飲食因為鄭和下西洋以及印度人、穆斯林的遷移，歷經漫長的文化、血緣融合過程，因



此在飲食中隨處可見強烈的色彩伴隨著豐富的味覺，同時也有些華人習慣使用的食材夾帶其中。來自馬來西亞的陳愛玲雖然擁有大馬的律師執照，但因臺、馬兩國法律系統不同，來臺之初僅以筆譯為業。一次偶然的機會，受邀開設東南亞飲食與文化的課程，從此成為學生眼中的「東南亞食神」。「文化是要通過互相溝通，才可以更深入了解的。不是由一個人來解說，另一群人就能夠明白的。」她希望藉由教學的機會，用味覺打破文化藩籬、分享更多關於東南亞的民族風情，同時也增進自己對臺灣文化的理解。椰漿飯以香蕉葉裝盛，是馬來西亞大街小巷都吃得到的美食，屬於馬來族群專屬的特色菜餚，通常當作早餐吃，配菜均衡且色彩豐富。另外，發源自印尼的參峇醬(Sambal)，並經由人口移動來到馬來西亞，其組合非常繁複多元，完全視搭配的食物而定，內容從基本的三、四種到十幾種等，例如Sambal Asam是以羅望子為主要調味、Sambal Jeruk是以馬蜂橙葉為主要基底調味，以及使用肉桂、番茄、石栗等各種參峇醬，呈現族群移動過程中

⁸ 印尼黑果，學名 *Pangium edule*，印尼文 Keluwak，在東南亞大部分會使用 Keluwak 來稱呼，但也可見在印尼出版的料理書籍中則會使用 Indonesian Black Nut 來稱呼此果實。Yasa Boga. Indonesian Kitchen: 300 Popular Recipes Across the Archipelago, 2014, PT Gramedia Pustaka Utama Publishing Company, Jakarta.

⁹ 斑斕丸子，印尼文為 Klepon。



圖11 馬來西亞「吉蘭丹藍花飯」。照片提供：馬來西亞友誼及貿易中心(觀光處)

所經歷的歷史融合與區域特性。可作為馬來西亞道地食物代表的吉蘭丹藍花飯(Nasi Kerabu)(圖11)，其中的「藍花」指的是用蝶豆花瓣染色的米飯，呈現清爽的湛藍色澤，藍花飯在蒸煮的過程中以蝶豆花瓣萃取出的藍色汁液進行染色，同時加入椰漿與切段的香茅葉一同蒸煮，增加米飯的香味，以冷食為主。是道地的馬來食物代表之一，主要食材是藍色米飯、乾魚或炸雞、餅乾、泡菜沙拉等。配菜的部分常見蝦餅與辣椒。

菲律賓餐桌

菲律賓料理對酸味的喜好遠高於辣



味，因此普遍使用金桔、羅望子葉等食材。由於曾長期受到外來政權的統治，異文化的影響表現在食物上尤其明顯，也因此造就了菲律賓菜餚結合了西班牙、馬來西亞，乃至華人的特色，大量使用水果、海鮮形成其獨特的調

味。以菲律賓的家常料理「羅望子蔬菜湯 Sinigang」來說，這道酸湯的味覺層次主要來自羅望果與金桔。菲律賓料理其他的酸味來源還有青芒果，主要是當地氣候炎熱，特別講究開胃之故。

東南亞常見食用植物與香料 一、食用植物

• 香味迷人的葉子：馬蜂橙葉/咖哩葉/刺芫荽/叻沙葉/香茅

南洋料理著重提振食慾，以半島東南亞來說，由於位處河岸平原，因此經常使用魚露、香料植物、水果、生鮮蔬菜及漁產作為食材。新鮮現摘的香料植物，有的用以增味，有的兼作生菜食用。常見的香草有馬蜂橙葉、咖哩葉、薄荷葉、香茅、刺芫荽、香菜、打拋葉等。然而東南亞食用食物的種類相當廣泛，本次因篇幅有限，在此僅介紹五種在臺常見使用的東南亞香料植物。



圖12 馬蜂橙葉。拍攝與提供：袁緒文



圖13 在中和華新街購得的咖哩葉枝條。拍攝與提供：袁緒文



圖14 刺芫荽。拍攝與提供：袁緒文

馬蜂橙葉(圖12)長相特殊，而味道明顯持久，東南亞的移民稱呼其為「檸檬葉」，料理時葉片隨著溫度升高會散發清爽的柑橘香，普遍用於印尼、泰國、緬甸、柬埔寨的咖哩或湯中，加入雞肉、海鮮料理中有去腥解膩的效果。咖哩葉(圖13)葉片適合用來燉肉，在緬甸或馬來西亞是咖哩的重要香料之一。咖哩葉香味十足。在臺灣咖哩香料都是貨架上已經調好的配方，但現今常見在東南亞商店或市場有新鮮咖哩葉販售。

刺芫荽(圖14)的葉緣為鋸齒狀，筆者於取用葉子時常被刺到，感覺很不順手，但是東南亞移民或移工在使用/食用上似乎對帶刺的葉緣視而不見，他們輕鬆摘取或將葉片摘取後折成小段後直接放入口中咀嚼。俗稱越南香菜的刺芫荽，切碎後散發濃烈的芫荽氣味，適合用來烹煮酸辣海鮮



圖15 叻沙葉。拍攝與提供：袁緒文



圖16 在中和華新街市場販售的香茅枝條。拍攝與提供：袁緒文



圖17 薑黃。拍攝與提供：袁緒文



圖18 南薑。拍攝與提供：Sucharn Arthan、陳家良

湯。叻沙葉(圖15)是越南人在食用鴨仔蛋時重要的配菜，通常會捏碎後置入鴨仔蛋內，再擠入檸檬汁，用小湯匙在鴨仔蛋內攪拌

均勻後，即可享受道地越式吃法(菲律賓也有食用鴨仔蛋，但方式較不同)。香茅(圖16)在臺灣已經普遍可見種植並相當容易取得。在東南亞的香茅使用範圍很廣大，莖部可切段入菜、或與米飯或雞肉一起蒸煮、也可入湯，香茅長長的葉子的部分可用做蒸氣浴以治療感冒。

• 薑不同：黃薑/高良薑/沙薑/凹唇薑

東南亞對於薑類的使用非常廣泛，最獨特的是所有的薑類幾乎是以研磨成泥後與其他香料混和後最為醃漬醬料、入菜或製作湯品後食用。與臺灣的飲食習慣中，



圖19 沙薑。拍攝與提供：異國新鮮香辛料農場-台越工作室



圖20 凹唇薑。拍攝與提供：異國新鮮香辛料農場-台越工作室



圖21 羅望果作為零食點心，可直接剝殼食用。

薑類的使用僅是切片切絲調味的方式相當不同。

薑黃(圖17)含有豐富的薑黃素，具有消炎與保健的效果，可磨泥後與其他食材一起烹煮，同時也是天然的染色劑，為食物增色。近年臺灣種植與使用薑黃的情形非常普遍。高良薑(圖18)常見於東南亞料理，特別是泰國的

湯品及咖哩之中。不同於一般常見的薑，高良薑多出一股肉桂般的甜辣味道。沙薑(圖19)原產於印度和南洋一帶，於

爪哇島與峇里島常作為烹飪使用，亦是印尼草本植物熬煮的傳統藥飲「佳木水(Jamu)」中重要的材料之一。長得像手指頭的凹唇薑(圖20)，泰語發音為Krachai，也就是常聽到的「甲猜」。甲猜被大量地使用於泰國與印尼爪哇料理，在柬埔寨咖哩中也會加入大量的凹唇薑與其他香料一起研磨。

• 酸不同：檸檬/羅望子/金桔

東南亞的料理中可見大量的羅望子(圖21、22)、檸檬、金桔、番茄、鳳梨



圖22 羅望果之科學插畫。圖片來源：Medizinal Pflanzen / Köhler, F. E., 1890

及波羅蜜的使用，相對於臺灣大部分以「醋」為主要的酸味底，東南亞飲食中的酸的組成則更是層次豐富。

• 特殊味道的印尼臭豆與緬甸臭豆

印尼臭豆(Petai, 學名: *Parkia speciosa*)與緬甸臭豆(Jengkol, 學名: *Archidendron pauciflorum*)。印尼臭豆(Petai)常見於印尼，像是放大版的四季豆莢，青綠色的豆子有著強烈的瓦斯味(圖23)。泰國、馬來西亞、緬甸及印尼等地多以炒、煮、烤等方式料理，也可直接生吃，它的風味特殊，是印尼朋友重要的家鄉味之一，幾乎可和各種食材拌炒，最棒的味道就是臭豆辣炒蝦仁(圖24)，嗆

鼻的辣炒臭豆加上鮮味的蝦子，是非常道地的印尼家鄉味。

緬甸臭豆(Jengkol)也是氣味濃烈，但形狀接近圓形，比印尼臭豆大顆，外層包覆深棕色(或墨綠色)的硬殼，剝開硬殼，裡面是深黃色的豆子並包覆一層深棕色的薄膜皮(圖25)。

緬甸臭豆是泰國、緬甸及印尼飲食中的常見食材，以炒、煮湯、烤等方式烹調，而新北市中和的緬甸市集，在產季可見大量的緬甸臭豆販售。以上這兩種氣味濃烈的臭豆，為了稍作區分，所以冠上國名，對於印尼的移民工來說，這兩種都是印尼人愛好的臭豆，很難僅用中文區分。本文中



圖24 味道濃烈又好吃的臭豆炒蝦仁。拍攝與提供：袁緒文

兩個臭豆的名稱所使用的Petai與Jengkol則是印尼文的稱呼。如需與印尼或緬甸的移民討論，建議用學名作進行資料查找。

• 創造色彩繽紛染色植物

染色植物是東南亞飲食中重要的項目之一，善用植物染色的特性，同時搭配上生鮮的綠色蔬菜或白色豆芽菜或紅色胡蘿蔔、番茄、紅辣椒，讓食物在擺飾與視覺上更具有豐富的層次與令人驚

豔的效果，不論是越南或是柬埔寨¹⁰，以及整個東南亞地區，在重要節慶或紀念活動的聚會現場，一整桌色彩鮮艷的料理與顏色搭配，是代表了對節慶的重視。

在臺灣現已非常流行使用的薑黃(黃色)，除了使用於料理之外，有一



圖25 中和華新街市場內販售的緬甸臭豆。拍攝與提供：袁緒文

個最重要的功能，就是染色。傳統使用薑黃作為布料的染色，使得布料呈現出具有高貴感覺並明亮的鮮黃色。而印尼(以及其他東南亞地區)所能見到的黃色米飯，均是使用薑黃染色的效果。不只如此，在東南亞地區，以生鮮薑黃磨成泥，也可作為於魚類料理時去腥味的主要方式，此部分和臺灣習慣以米酒去腥味的的方式有非常大的差異，同時也是讓很多東南亞移民剛到臺灣時所遇到的飲食文化衝擊。

在臺灣傳統上稱作「七葉蘭」的香蘭葉(綠色)(圖26)在臺北迪化街區的香草市場街可常見，但在臺灣僅當作草藥並以泡茶使用為主。然而，香蘭葉在東南亞被廣泛的運用在飲食的染色，常見的東南亞糕點(娘惹糕)與甜點(斑斕丸子)所呈現漂亮的綠色，均是使用香蘭葉打汁後進行染色，再加上香蘭葉的也有一定的營養成分，香蘭葉可用一段嫩葉處與



圖26 香蘭葉。拍攝與提供：呂錦瀚

米飯(或糯米)一起蒸煮，讓米飯煮熟後呈現清新的芋頭香味，筆者曾在臺灣的柬埔寨餐廳中體驗香蘭葉茶，是將香蘭葉整枝葉打碎並濾除葉渣後加上紅茶一起熬煮，整體風味是加乘的，並不衝突。然而東南亞的朋友剛到臺灣時見到香蘭葉在臺灣僅是泡熱水喝，都覺得相當可惜。

近兩三年來在臺灣風行的蝶豆花(藍色)(圖27)飲料，普遍可見於印度、臺灣、世界熱帶區域以及中國南部的省分。蝶豆花可透過浸泡之後產生濃烈且鮮豔的藍色。除了染色之外，也會製作成藍色的蝶豆花飲，同時滴入檸檬汁後則會成為紫色，現今在臺灣的泰式料理中常見此色彩艷麗的冷飲調味。除了使用於飲料之外，馬來西亞的傳統美食「吉蘭丹蘭(藍)花飯」的飯粒則也是透過蝶豆花的染色並搭配花生、小魚乾的配料的擺設，呈現出風味獨特的料理。



圖27 蝶豆植株與蝶豆花。拍攝與提供：袁緒文



圖28 寮國市場所拍攝的木鱉果。拍攝與提供：陳愛玲

木鱉子(橘色)為多年生草質藤本，果實為長橢圓形，表面生多數軟刺，成熟時呈紅色(圖28)。種子因木質化而成扁形甲魚(鱉)的模樣，所以被稱為木鱉子。產於越南以及週邊國家。在越南除了會在重要節慶進行時使用木鱉子染色的糯米，也同時會將糯米用成各種形狀，增加視覺的豐富感。來自北越的姊妹特別強調：

「因為大家都做糯米飯，因此把糯米飯用木鱉子果染成橘紅色，再用各種的模型讓糯米飯呈現圓形、愛心等各種形狀，這樣不但讓食物準備的過程更好玩，感覺食物更好吃呢。」



圖23 圖中成串掛起的大型豆莢就是臭豆，拍攝地點為印尼泗水的傳統市場。

¹⁰「餐桌五顏六色！柬埔寨年菜越亮越喜氣」<http://news.tvbs.com.tw/life/703561>



圖29 丁香 (圖片來源: *Medizinal Pflanzen* / Köhler, F. E., 1890)

二、香料小舖

與半島東南亞較為不同，早期島嶼東南亞較常仰賴行船交換物資，因此過去累積的香料知識多著重在食物的保存。香料製作過程通常是將植物的果實、種子等部位乾燥後磨碎，混合成醃製食物的辛辣基底，逐漸成為此區保存食物及誘發食慾的主要料理手法。丁香(圖29)、肉荳蔻(圖30)、胡椒、薑黃、芫荽籽(圖31)、肉桂



圖32 肉桂 (圖片來源: *Medizinal Pflanzen* / Köhler, F. E., 1887)



圖30 肉豆蔻 (圖片來源: *Medizinal Pflanzen* / Köhler, F. E., 1890)

(圖32)、石栗(圖33)、綠荳蔻(圖34)、八角、孜然均在東南亞各地可見廣泛使用。但也因為透過人類的移動，現今整個東南亞地區普遍的使用乾香料搭配香草植物作為飲食上調味的重要關鍵。在東南亞地區，薑黃、南薑、石栗、肉桂、孜然被大量使用，再混入辣椒、紅蔥、花生等材料，以氣味強烈、辛辣為其特色，非常適合與魚類、肉類或蔬菜一起烹煮。



圖33 石栗 (圖片來源: *Flora de Filipinas* / Blanco, M., 1875)



圖31 芫荽籽 (圖片來源: *Medizinal Pflanzen* / Köhler, F. E., 1890)

因此，混合不同比例的乾香料並將之磨碎或研搗，成了東南亞大部份家庭每日的功課。而這樣的習慣也隨著婚姻移民與工作移民進入了臺灣。香料研磨的工具從木製、陶製到火山岩製等材質在東南亞普遍可見。早期在臺灣較不易取得香料研磨工具，很多印尼籍新住民甚至親自將香料研磨工具細心包裹後放在行李箱帶來臺灣，雖然近年來已可於日益



圖34 綠荳蔻 (圖片來源: *Medizinal Pflanzen* / Köhler, F. E., 1890)

增加的東南亞商店中買到慣用的香料研磨工具，但從家鄉帶來的研磨香料的工具代表了深厚的情感連結。半島東南亞普遍使用碗狀的研磨工具(圖35)，印尼地區因有火山地形，因此使用火山岩所製作成盤狀的研磨工具(圖36)。

結語

新住民與移工雖然因為各種的原因離鄉背井來到千里之外的臺灣，雖然早已落地生根，但伴隨著兒時記憶的味覺與視覺是永遠無法被抹滅的，這如同在美國東岸紐約市法拉盛區越來越多的臺灣餐廳的現象，用以反思臺灣常見的東南亞餐飲圈的形成。也因此東南亞飲食也逐漸深入臺灣的家庭，不論是自家人或者是到巷子口的越南餐廳，或者，多花一點心思，只要看到TOKO開頭的外文招牌的商店，必定是來自印尼的朋友默默地透過這個小小的店舖來連結自己與朋友們對家鄉的思念。東南亞新住民的移入，加上飲食中所需的植物需求已大量增加，



圖35 香料研磨工具。



圖36 印尼的香料研磨工具。拍攝與提供：張慶忠、張莎莎

目前在臺灣從桃園新竹一帶，到南投、臺南、屏東都有許多由臺灣人或是新住民自己經營菜園。這些菜園主要提供臺灣的東南亞餐廳最直接的植物使用。同時也提供臺灣人深入了解東南亞植物最直接的場域。東南亞移工周末會聚集的臺北市北平西路(臺北車站)自成一格的印尼小吃街，包含了美容院、雜貨店、自助餐店等。另外以緬甸僑民聚集的中華新街、菲律賓人在臺北市中山北路上的天主教堂附近、臺灣由北到南各主要火車站為據點的附近區域、以及開齋節期間來自各地穆斯林聚集，都是豐富的文化風景，東南亞移民工聚集處與餐館其實非常歡迎臺灣民眾走進去認識他們，只要你鼓起勇氣開口問，他們會很樂意也很開心地告訴你每一道菜有多麼好吃和獨特。東南亞移民進入臺灣的這30年來，應運而生的各式各樣的特色餐廳，更豐富了臺灣的歷史與文化面向，東南亞的文化小劇場，正在你我的眼前上演，帶領我們親身體驗，也

是臺灣社會最珍貴的資產。快走進一家東南亞餐廳，認識新朋友吧！

參考文獻

- Linh Chi Vu, Thi Ngoc Hue Nguyen, Ngoc Trinh Luu (2007) *Root and Tuber Crops in Vietnam: Focus on yam germplasm*. Ethnobotany Research and Applications: <http://www.ethnobotanyjournal.org/index.html>
- 社團法人中華民國南洋台灣姊妹會、胡頌(2017)「餐桌上的家鄉」。臺北:時報出版
- 徐雨村(譯)(2014)Conard Phillip Kottack著。「文化人類學: 領會文化多樣性」。臺北:遠流。
- 顧淑馨(譯)(2013)Marjorie Shaffer著。「最噱的貿易史—小小胡椒, 打造世界經濟版圖」。臺北:商業週刊
- 陳柏瑤(譯)(2016)宮崎正勝著。「餐桌上的世界史」。臺北:遠足文化。
- Fernandez-Armesto F. (2005)《食物的歷史—透視人類的飲食與文明》(Food: A History)韓良憶譯。臺北:左岸文化。
- Murdoch Books (2015)《泰國廚房—美食、旅行、傳統、人文》(World Kitchen: Thailand)姚怡平譯。新北市:遠足文化
- Murdoch Books (2015)《印度廚房—美食、旅行、傳統、人文》(World Kitchen: Thailand)陳正芬譯。新北市:遠足文化
- Gilles Fumey, Olivier Etcheverria (2012)《美食的世界地圖》林惠敏譯。臺北市:聯經出版事業股份有限公司。
- Norman, Jill. *The Complete Book of Spices: A practical guide to spices and aromatic seeds*, 1995, 5thEd., Dorling Kindersley Limited, London.
- Yasa Boga. *Indonesian Kitchen: 300 Popular Recipes Across the Archipelago*, 2014, PT Gramedia Pustaka Utama Publishing Company, Jakarta.
- 郭琇真(2015, 11月23日)。[續紛南洋餐桌 美食跨越國界](https://www.newsmarket.com.tw/blog/79212/)。上下游 News and Market報導。來源取自<https://www.newsmarket.com.tw/blog/79212/>

感謝名單

- 印尼 —
Linda Tjindiwati、施鷺音、王溫蒂、丁安妮、Umi Khadiyah、張莎莎、張慧芳、王磊、Setyana Sri、洪榮細
- 越南 —
阮氏芳花、鍾秀兒、游惠晴、陳瑩真、卓郁芳、王寧、陳玉惠、阮氏玉梅
- 馬來西亞 —
陳愛玲
- 泰國 —
Sucharn Arthan、趙有學、陳瑪莉
- 緬甸 —
柯珍偉、馮春燕、胡蘭美
- 柬埔寨 —
李佩香
- 菲律賓 —
莊美月、陳慈治
- 駐台北印尼經濟貿易代表處
(Indonesian Economic and Trade Office to Taipei)
- 馬來西亞友誼及貿易中心 (商務觀光處)
Malaysian Friendship and Trade Centre
(Trade and Tourism Division)
- 內政部移民署
新北市政府
燦爛時光東南亞主題書店
社團法人中華民國南洋台灣姊妹會
財團法人臺北市賽珍珠基金會
林業試驗所台北植物園