遠洋的南洋家鄉味．印尼地方風味料理

文．圖 武展丞（創意海鮮食譜作家）

臺灣漁業產業面臨人力短缺，無論遠洋漁船、近海漁業或水產加工產業，都仰賴外籍工作者投入。當遠洋漁船航向各大洋時，這些來自不同國家的夥伴共同在海上工作，也將各自的飲食文化帶進船上的餐桌。

東南亞料理向來以酸、辣、鹹、甜兼具的豐富層次聞名，並善於運用熱帶地區盛產的香草、香料與發酵調味品，創造出濃郁而開胃的獨特風味。其中印尼受到印度洋香料貿易與多元民族文化影響，料理中經常使用薑黃、南薑、香茅、肉豆蔻、丁香及羅望子等香料，再搭配椰糖、椰漿、花生醬與蝦醬等調味品，發展出濃郁厚實的南洋風味。尤其被譽為「國民醬料」的參巴醬(Sambal)，更是許多印尼家庭餐桌不可或缺的靈魂角色。鮮紅辣椒經過炒製後，融合蝦醬的鮮香與椰糖的微甜，不論搭配魚類、魷魚或肉類，都能展現鮮明而富有層次的風味特色。

印尼風味烤魷魚飯(Nasi Cumi Bakar)與參巴辣魚(Ikan Sambal)，正是許多印尼船員最熟悉，也最具代表性的家鄉味。Cumi Bakar 在印尼語中意為「炭烤魷魚」。印尼四面環海，海鮮資源豐富，因此炭烤海鮮在當地十分盛行，新鮮魷魚經過甜醬油(Kecap Manis)、紅蔥頭、大蒜、香茅與南薑等辛香料醃漬，再於炭火上反覆刷醬燒烤，使表面形成深紅褐色的焦糖光澤與濃郁炭香。與臺灣常見的烤魷魚相比，印尼版本最大的特色便是甜醬油所帶來的鹹甜風味。這種以棕櫚糖熬製而成的醬油，不僅能增添香氣，也能讓魷魚表面產生誘人的焦糖色澤。上桌時通常搭配白飯、生菜、小黃瓜與炸豆腐，再附上一小盅參巴辣醬，形成鹹、甜、辣兼具的豐富口感。

另一道參巴醬辣魚(Ikan Sambal)則是印尼家庭餐桌最常見的料理之一。Ikan 在印尼語中代表魚類，而 Sambal 則是印尼料理中不可或缺的辣椒醬。經典參巴醬通常以紅辣椒、蒜頭、紅蔥頭與番茄為基底，再加入峇拉煎(Belacan，發酵蝦醬)及椰糖炒製而成。參巴醬最大的特色在於辣而不單調。辣椒帶來鮮明刺激感，蝦醬提供濃郁鮮味，椰糖則賦予微微甜香，三者交融後形成具有深度的風味層次。不同地區也會加入檸檬葉、羅望子、香茅或花生等材料，展現各具特色的地方風味。

這些看似平凡的料理背後，承載的是無數外籍船員對家鄉的思念。當我們享用鮪魚、秋刀魚、魷魚等遠洋漁獲時，也別忘了那些長年在海上與岸邊默默付出的工作者。他們不僅協助將漁獲帶回臺灣，更以自己的文化與飲食豐富了漁港生活。這些南洋家鄉味所傳遞的，不只是美味，更是跨越國界的人情與文化交流。





辣烤魷魚飯（Nasi Cumi Bakar）

材料 魷魚 2 尾、白米 2 碗、油蔥酥少許、小黃瓜半條、美生菜數片、炸豆腐或豆干 2 塊

醃醬 印尼甜醬油 3 大匙、蒜末 3 瓣、紅蔥頭末 2 顆、辣椒末 1 支、薑末 1 小匙、蠔油 1 大匙、醬油 1 大匙、棕櫚糖或黑糖 1 大匙、白胡椒粉 1/2 小匙、檸檬汁或萊姆汁 1 大匙

參巴辣椒醬 紅辣椒 4 支、蒜頭 2 瓣、紅蔥頭 1 顆、番茄 1 顆、糖 1 小匙、鹽少許、檸檬汁 1 小匙

作法

1 魷魚去除內臟、軟骨及眼睛後洗淨，在內側劃十字刀紋。將所有醃醬材料混合均勻，冷藏醃漬30分鐘備用。

2 將紅辣椒、蒜頭、紅蔥頭及番茄切碎後炒香，加入糖與鹽拌炒至略收乾，放涼後加入檸檬汁，再打成帶有顆粒感的參巴辣椒醬。

3 烤架預熱後放入魷魚，以中火燒烤，每面約烤2至3分鐘，期間反覆刷上剩餘醃醬，烤至表面呈深紅褐色、微焦捲曲且散發香氣即可。

4 白飯盛盤並撒上油蔥酥，排放烤好的魷魚切塊，搭配美生菜、小黃瓜及炸豆腐，附上一小盅參巴辣椒醬即可。

辣醬秋刀魚

材料 秋刀魚 4 尾

辣醬 紅辣椒 10 條、紅蔥頭 8 顆、蒜頭 5 瓣、大番茄 1 顆、青檸葉 1 片、月桂葉 1 片

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1 茶匙、雞粉 1 茶匙、食用油 100c.c.

作法

1 秋刀魚洗淨去除內臟後切成 4 至 5 公分魚段，以少許鹽醃 10 分鐘；起油鍋，將魚段煎至兩面金黃微酥後盛起備用。

2 將紅辣椒、紅蔥頭、蒜頭及番茄放入調理機打碎成辣醬泥。

3 鍋中放入辣醬泥，以中小火炒至水分收乾，再加入 100c.c. 食用油、月桂葉及青檸葉續炒，至辣醬呈現鮮紅油亮且香氣濃郁。

4 加入鹽、糖及雞粉調味，放入煎好的秋刀魚段輕輕翻拌，讓魚肉均勻裹覆辣醬，續煮 3 至 5 分鐘至醬汁略收濃即可。







