

# 他鄉迴味

寶島移工食遊記



# 他鄉迴味

寶島移工食遊記



# 目錄

# Contents

<b>序</b>	<b>004</b>
將每道友善的微光，匯聚成共融長河 高寶華 局長	004
從料理及書寫，展現理解與接納 劉家鴻 處長	005
<b>導讀</b>	<b>006</b>
從來都不只是「移工」 王麗蘭	007
我的課程心得 莉莉	008
<b>書寫工作坊客座講師飲食故事分享</b>	<b>009</b>
每一口都是族群印記，來一盤印度炒麵吧 陳愛玲	010
SEMANGKOK SOTO AYAM DARI AYAH LaLa	013

<b>南洋特調   飲食書寫工作坊</b>	<b>016</b>
莉莉的生活故事	018
阿瑞的生活故事	032
Amini 的生活故事	040
Vivi 的生活故事	046
Imud 的生活故事	050
Linda 的生活故事	057
Upi 的生活故事	060
Annie 的生活故事	064
瑞娜的生活故事	070
安妮的生活故事	076
Marni 的生活故事	084
阿雅的生活故事	090
Vina 的生活故事	096

<b>導讀</b>	<b>104</b>
學伴，到底是誰「伴」誰？ 王麗蘭	105
<b>學伴分享</b>	<b>106</b>
牛崇羽	108
何欣	109
周詠博	110
洪心瑜	111
許采蘋	113
賈曼伶	114
盧彥竹	115
蕭羽軒	116
簡若穎	118

# 將每道友善的微光， 匯聚成共融長河

臺北市政府  
勞動局  
高寶華 局長

近年來「新南向政策」大力推行，促進東協、南亞及紐澳等國家的經貿、科技、文化等各層面的交流連結，也反映移工這一個身份，與我們生活密切相關，對於社會的運作，亦非常重要。為此，臺北市政府設立臺北移工學校，利用現有的社會學習資源及文教設施，逐步建立起國人與移工共同學習的基地，讓移工學習適應臺灣生活、讓國人學習體諒包容與尊重多元文化。

## 跨文化的溝通與理解，需透過長期的積累。

目前在臺北市移工人數約為3萬多人，主要以家庭看護工為大宗，不難想像他們背負語言學習、離鄉背井、照顧看護的種種壓力。欣喜的是，現在有不少資源為移工朋友，提供語言、照顧技巧及適應在臺生活課程等種種支援管道，更重要的是，國人也逐漸積極面對不同文化背景帶來殊異的生活方式，並給予移工更多的尊重、認識、欣賞與包容。

在漫長的人生旅途中，人與人的相逢交會，不論長短，都會閃出光芒。我們希望移工在居住臺灣的歲月裡，能感受到我們的體貼與善意，看見我們彼此映照出的光亮。這樣的光或許微弱，但希望在每個孤寂的時刻，它都能鼓舞人心、散發力量，也希望在記憶的長河裡，它是永不熄滅的燈號，永遠標誌著那段臺灣生活的溫暖記憶。

謝謝每一位專書的參與者，對臺灣社會來說，透過文字來認識不同文化的心靈，進而看見他者眼中的臺灣經驗，是多麼可貴的反思與回饋！我們衷心希望這本專書能成為他們人生旅途的珍貴紀念。

也期盼每一位翻開此書的讀者，都能細細品味這些異文化心靈的細緻之處，希望透過此書，能帶給每位讀者豐富的感受。

## 從料理及書寫， 展現理解與接納

臺北市政府自民國 90 年起辦理移工書寫詩文徵選活動，讓這些來自異鄉打拼的朋友以詩及散文，寫家鄉、寫工作辛勞、寫出對未來的夢想及規劃。隨著新興科技進步，更多移工朋友以手機或相機即時拍攝並分享在社群媒體上，我們也配合趨勢辦理攝影散、詩文的徵選，讓移工以更多樣方式抒發心情。

也許外在接觸上看似習慣甚或緊密的，然而內在心理卻似乎從未真正理解。有在異鄉長期工作生活過的人都能體會到，進入不同國家之後所遇到的文化衝擊與適應過程，包含著工作上壓力、生活方式、人際關係、情緒發洩與休閒娛樂等，這些太多難以排遣的孤寂，大多非話語可以說明，又或是僅能找同鄉好友可說。

我在想，透過味覺視覺的體驗，感受越南、印尼、菲律賓等國的小吃，國人與移工之間，會不會更願意互動？

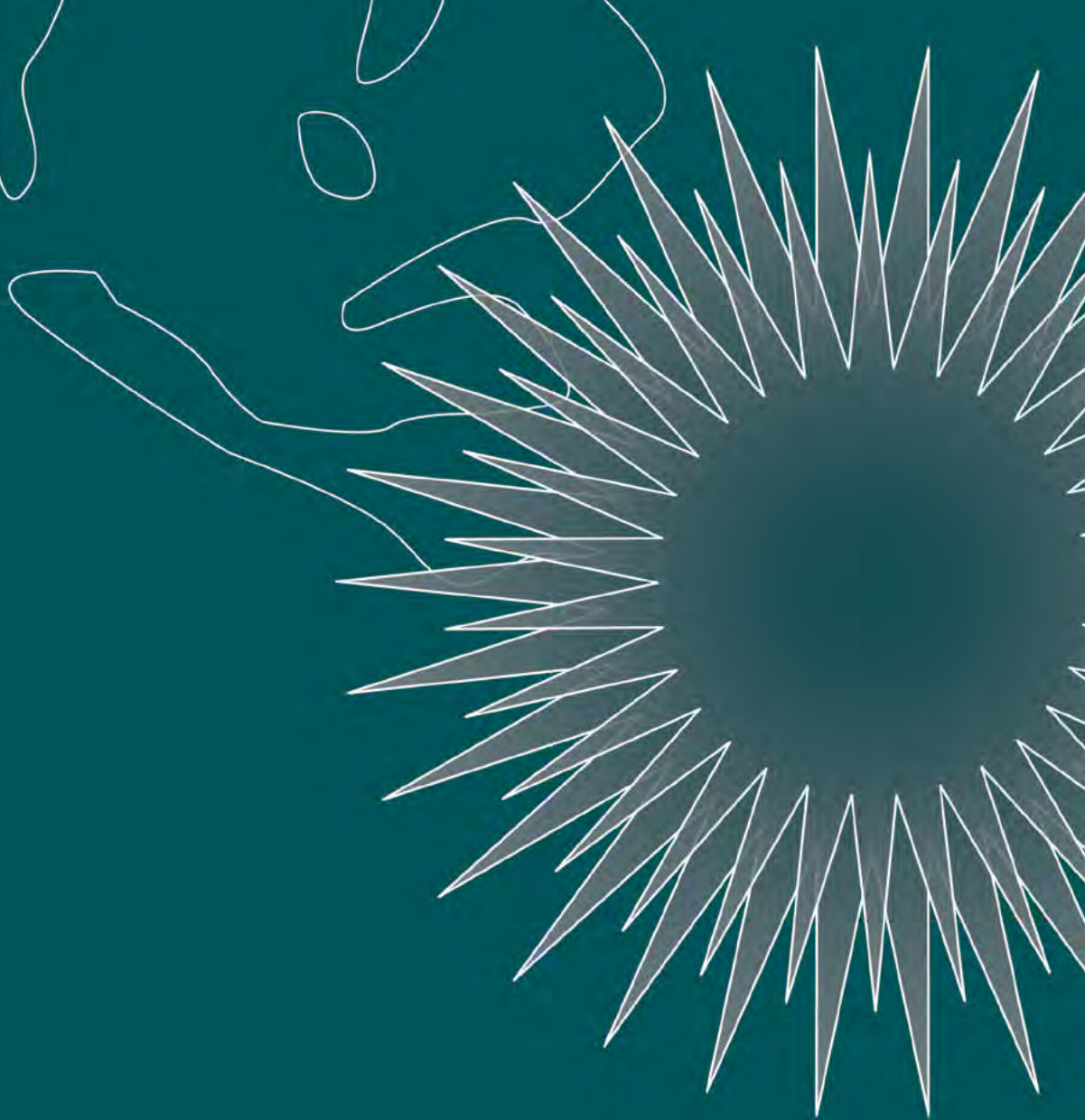
臺北市  
勞動力重建運用處  
劉家鴻 處長

本年度規劃主題為「飲食」，是認識及交流異國文化最為直接的方式之一。臺北市約有九成為家庭看護工，照顧老人或病人的飲食及生活起居，買菜煮菜對於她們可能非常熟練。透過這次書寫工作坊，有些學員藉著菜市場重新察覺疏於觀察的外在環境，驚喜發現早有不少東南亞香草或是蔬果融入臺灣；有些學員熱衷學習製作家鄉和臺灣點心分享給阿公阿嬤享用，無形中提升自信與自我身份認同；有些學員透過書寫學習自己的表達技巧，最終甚至能找到合適的句子描述與抒發對物件的新感受，創作出自己在臺灣的飲食故事。

臺北市多年來試著搭起文化理解的橋樑，也期待這些移工朋友們的書寫作品，讓自身與周遭的生活產生連結，讓國人能給予更多的主動及善意去認識這些異鄉的朋友們，豐富臺灣的多元文化。



# 導讀



## 從來都不只是「移工」

「我們想要辦移工寫作工作坊！」第一次聽到臺北市勞動力重建處有這個想法，我的第一個印象就是「難！太難了！」因為移工在臺灣的工作條件與環境，尚有諸多限制，包括移工的休假日並不固定，尤其是家庭看護工，更是身上背負著照顧雇主家中長輩的沉重負擔。

但是，所有工作人員們都幾乎是使命必達，我們一起構思發想，設法設計出讓移工「有機會」可以來參加的寫作工作坊。沒錯，直接辦理徵文簡單多了；沒錯，直接找一些檯面上 KOL 邀稿也容易多了。但是顯然，我們並沒有要做簡單容易撿便宜的事情，我們期待的是更多的交流、產生共感與創造共好的機會。於是，原本兩期共六週、六場次的寫作、導覽、料理工作坊於焉誕生。

無奈，五月碰到疫情再起，只好將實體課程改為線上課程。我們和客座講師 Lala 老師和陳愛玲老師事先錄製了「家內好食」和「從心上菜」的料理單元，希望參與者從兩位兼具移民、移工身份的前輩奮鬥的路上，看到未來自己可能的樣貌。

臺灣大學 印尼語 講師  
國立教育廣播電台「幸福聯合國」節目主持人  
王麗蘭

果然，Lala 老師的 Soto Ayam 充滿回憶和眼淚，愛玲老師的印度炒麵也具備讓人一秒回到家鄉的魔力。

報名參加課程的移工朋友們在線上課程中的熱情參與，更是前所未見。課前課後都有作業要繳交，大家根據自己的語言能力，在時間限制下仍然用心撰寫，把家鄉美食、與印尼家人的回憶、與臺灣雇主的互動等動人故事，用母語、中文，甚至雙語混著寫，努力地想要傳達自己的想法。

這份認真、堅韌和毅力，就集結在這本書當中，我們不僅可以看到移工朋友們生命中重要且關鍵的飲食習慣和文化，也看到很多移工朋友透過這次的機會，展現出來的高超的廚藝能力！

早在線上課程的表現中、從不同的作業中，我們已經可以肯定一件事：移工從來都不只是「移工」，更是多才多藝的、充滿才氣的、會想家的、有爸媽疼愛的「一個人」。但願我們能穿透文字和語言的障礙，看到移工朋友們經常被忽略的一面，歡迎大家打開心胸，讓世界走進我們心裡。



## 我的課程心得

南洋特調 - 飲食書寫工作坊學員

Ririn Arumsari ( 莉莉 ) / 印尼

很高興能有機會參加這個活動。一開始我以為這是一門很嚴肅的課程，可是沒想到卻是我參加過最輕鬆的課。

上課的時候我還可以一邊做我的工作一邊聽老師和同學講故事。

在這個活動中，我認識了很多新朋友。家鄉的朋友和臺灣的朋友。我也在這個活動中更了解到朋友們在臺灣的生活習慣。

聽了很多小故事，讓我覺得生活真的很豐富。聽大家講故事，讓我笑了也哭了。

很开心看到很多臺灣朋友很努力的學印尼文。

這個活動對我來說，是一個意義非凡的活動。希望每年至少辦一次，能有更多的朋友一起參加，也希望能有更多臺灣人從這個活動開始，認識我們印尼的美食和印尼文化。同時也可以分享印尼移工在臺灣的生活方式。

在「南洋特調－飲食書寫工作坊」課前，我們就發現莉莉驚人的中文能力，莉莉的所有作業都是他自己學習中文後，以中文書寫而成，課堂期間也協助其他學員解說他們不懂的中文意思，就像是班長一樣！於是當這本書即將付梓之際，我們想到的翻譯不二人選，就是她！由她協助翻譯其他印尼同學的印尼文作業。莉莉的翻譯自然有我們不甚習慣的語順，但在直白的文字風格背後，更多的是看見來臺十年的她，努力想親近臺灣的心。



書寫工作坊客座講師  
飲食故事分享

## 每一口都是族群印記， 來一盤印度炒麵吧

陳愛玲

010

半年一次回馬，當然要吃家鄉味，不過口袋名單常常落落長，的確；諸多美食選項，排序永遠還沒輪到印度炒麵就已經飽到天靈蓋，下一趟吧，下一次一定要吃！每次都這麼告訴自己卻一再跳票。

說也奇怪，回臺久不久就想起它，悔恨自己當時為何不堅持。想；只能自己挽起袖子做！在臺居住多年，戀味癮發作只得卯起來準備配料：低筋麵粉與水攪拌至黏稠狀，拌入事先切碎之韭菜、洋蔥末、薑黃粉等調味料，接續放入已修去尖銳部位卻刻意保留頭尾的蝦子，這種吃蝦帶殼的方式在越南、印尼等地非常盛行，可能與早期物質不豐饒有關，難得吃蝦順便補充甲殼素，話說這一頭快快起了油鍋放入麵粉糊以180度炸至酥脆後切塊狀。

第二種配料雖不太適合終年盛夏的東南亞氣候，卻是華人族裔重要的飲食指標：豆腐，炸酥除了脆口更易吸滿炒麵湯汁，同時也方便保存不腐敗。16世紀西方勢力入侵帶來許多食材，印度炒麵正好藉此網羅這些庶民眼中便宜的、易取得：包括番茄以及最經典的馬鈴薯，全部切塊狀。

炒麵，使用的麵體就是油麵，沒錯！專研臺馬兩地飲食作家陳靜宜指出福建人最愛在各種米麵食加入鹼水，隨著19世紀移民腳步進入東南亞落地生根，油麵普遍受到各民族喜愛，除了馬來西亞著名福建炒 (Hokkien Char)、老一輩新加坡人會在生日吃一盤淋麵 (Lam Mee)，印尼人對黃澄澄麵體更是情有獨鍾，充滿馬鈴薯芎苳成汁的爪哇麵 (Mee Jawa)、國民小吃索多湯麵 (Mee Soto)、肉丸麵 (Bakso Mee) 都紛紛以黃麵做為主要素材，長出在地樣子，成為日常滋味。



18 世紀英屬海峽殖民時期，印度人是以契約工身份來到馬來半島並從事勞動工作，馬來西亞獨立後部分印度人與信仰回教女生聯姻，皈依伊斯蘭，遵從教義不食豬肉，這一群印度穆斯林承再度承攬兩方飲食習慣延伸出嘛嘛料理 (Mamak Dishes)。

等等，炒麵的配料還未準備好，這一次印度扁豆下鍋炸酥；乾辣椒順勢過油撈起瀝乾連同蝦皮、花生全放入攪拌機加水打成泥狀，成為稠狀基底醬料，需要再度入鍋炒至破油（註：醬料熟成後表面浮起一層油脂，隔絕空氣避免腐敗）待涼裝瓶，方便平日使用。

忙了大半天，終於可以準備下鍋爆香紅蔥頭、蒜末，放入所有配料、油麵、醬料，開猛火快炒，印度嘛嘛顯然習得華人帶來中國烹食技巧：火為之紀，時疾時徐，熟練調節與掌控炭火，出神入化，一邊適時添加醬油、番茄醬、老抽，有一些知名老店會刻意加入特調咖哩粉增加香氣，邊炒邊注入水讓麵體脹發，把各族群精闢之味通通收入囊中，起鍋前打入一顆蛋、抓一把豆芽菜拌炒均勻，起鍋裝盤，不要忘記撒上生菜跟紅蔥頭酥，吃的時候擠上檸檬汁，哇！唾液早已忍不住流滿地。

一盤嘛嘛印度炒麵，鍋氣十足，鹹香鮮中帶微微辛辣，吃過會讓人一直念念不忘，多年前我曾到印度短暫旅居，滿心期待想要嘗試原鄉版本，印度朋友滿臉疑惑：「印度不吃麵，我們沒有什麼印度炒麵！」

## 大馬印度炒麵

### 食材

---

雞胸肉	250 克	番茄醬	4 大匙
板豆腐	1 塊	醬油	3 大匙
馬鈴薯	1 顆	黑抽	2 大匙
中卷	一條	乾辣椒醬	1 大匙 ( 自帶 )
蒜末	1 大匙	油脂	4 大匙
雞蛋	4 顆	炸油	200ml
油麵	600 克	印度香料粉	2 茶匙

### 雞胸肉醃料

---

太白粉	1 茶匙
醬油	1 茶匙
糖	1/2 茶匙

### 裝飾配料

---

紅辣椒	1 條 ( 裝飾 )
綠色辣椒	1 條 ( 裝飾 )
金桔	4 顆 ( 裝飾 )
大陸妹	20 克 ( 裝飾 )

012

### Spice ( 2 茶匙 )

---

辣椒粉	1 大匙	薑黃粉	2 大匙
小茴香粉	2 茶匙	錫蘭肉桂粉	1/2 茶匙
胡荽子粉	1 大匙	綠小豆蔻	1/2 茶匙
黑小豆蔻	1/2 茶匙	肉荳蔻粉	1/4 茶匙
大茴香粉	1/2 茶匙		

### 炸脆餅

---

低筋麵粉	140 克	黑胡椒粉	1 茶匙
在來米粉	2 大匙	蘇打粉	1 茶匙
玉米粉	2 茶匙	水	250 ml
鹽巴	1/2 茶匙		

## SEMANGKOK SOTO AYAM DARI AYAH

說起 soto ayam，是我七歲時第一次吃。我爸帶我到他上班的城市吃，那時候他剛領薪水，他帶我到路邊攤吃，那時候我覺得是我七歲以來吃過最好吃的。那年對我們住在鄉下的人來說能吃到 soto 可以說是最高級的食物了

在我們鄉下能吃到 soto 是當有人舉行婚禮，慶生，領薪，等節日，也是我們的拿手菜。不但好吃又省肉，幾樣菜，幾絲肉，湯就能吃一碗好吃的 soto 了。

有一次我永遠忘不了的事，那時候有個攤子我爸認識很久了，我很想吃，他們那邊給很多肉，多樣菜，鹹蛋。不過那時候吃不到，爸爸還沒領薪水。小時候的我不懂沒錢不能買，就發燒了。爸爸也不明白怎麼回事，直到爸爸買回用欠的一碗給我。可能老闆也認識我們了，才給我們。不久我就好了，現在我可以買我想要買的。

### Sulastri Sukadi (Lala)



現在大家都能吃到這碗麵價錢也很划算，材料也很好找，也可以在家裡自己做。

每個人，家裡，地區都有自己做的特色。

現在我做的 soto 是我媽教我的配料，我給雇主做過，他們很喜歡，鄰居也喜歡，問過雇主是什麼味道，很香。

這就是爸爸的一碗 soto。



Berbicara tentang soto ayam, pertama kali saya makan saat saya kecil sekitar umur tujuh tahun, ayah membawa saya ke kota dimana ayah bekerja. Pada saat beliau gajian sebagai pekerja di salah satu keluarga yang kaya raya, ayah mengajak saya makan soto ayam di kedai kaki lima. Pertama kali makan ini adalah makanan dengan rasa terenak yang pernah saya makan sejak lahir sampai usia 7 tahun. Pada tahun itu soto adalah makanan yang terbilang berkelas bagi kami juga masyarakat di pedesaan dimana saya tinggal, karena tingkat perekonomian kami sangat sederhana, bisa makan nasi setiap hari bagi kami sudah bersyukur, makanya soto masih menjadi makanan berkelas di zaman itu.

Di kampung bisa menikmati soto ketika ada hajatan baik itu pernikahan, ulang tahun, pengajian dan masih banyak kegiatan lain dan soto selalu menjadi andalan bagi mereka untuk menjamu para tamu. Selain enak juga hemat dagingnya. Dengan beberapa tambahan sayur mayur dan beberapa suiran daging ayam, maka kita sudah menikmati sepiring atau semangkok soto meski rasanya kadang enak kadang biasa saja. Tergantung dari keluarga mana yang punya hajat.

Ada satu kejadian yang tidak pernah saya lupa, saat itu saya ingin sekali makan soto ayam di warung tenda langganan bapak, kenapa saya suka karena daging ayamnya banyak, ada telur asinnya, dan bayak sayuran lainnya. Tetapi pada saat itu ayah tidak punya uang karena belum dapat gaji. Karena masih kecil dan belum begitu paham punya uang atau tidak yang penting saya ingin makan langsung minta sama ayah untuk dibelikaan, bahkan karena tidak kunjung dibelikan saya sampai sakit panas dan ayahpun kebingungan. Sampai pada akhirnya ayah datang ke warung itu dan hutang (pinjam) semangkok soto ayam untuk saya makan. Bersyukur penjualnya memberikan pinjaman, mungkin karena sudah kenal dengan ayah. Begitu tahu ayah membawa soto ayam, saya langsung makan dan entah malam harinya sudah tidak panas lagi. Sekarang saya sudah bisa mencari uang dan bisa membeli apa yang saya mau, tetapi kenangan tentang ayah dengan semangkok soto ayam itu tidak pernah hilang dari memori ini.

Di era sekarang soto ayam menjadi makanan yang sangat populer dan semua orang bisa menikmati, selain harganya terjangkau karena tingkat perekonomian masyarakat di kampung kami sudah banyak peningkatan, soto ayam juga mudah di dapatkan bahannya dan kita bisa memasaknya sendiri.

Setiap orang, keluarga, daerah mempunyai ciri khas tersendiri dalam mengolah soto ayam.

Kali ini saya masak soto ayam resep dari ibu dan ternyata ketika mengolahnya di Taiwan majikan dan keluarganya sangat menyukainya. Bahkan tetangga juga ikut menikmati karena aromanya selalu sampai ke mereka dan menghubungi majikan saya bertanya sedang masak apa mengapa aromanya harum sekali.

Itulah cerita tentang semangkok soto ayam dari ayah.



# 南洋特調 飲食書寫工作坊

臺北市的移工朋友們以來自印尼的朋友佔最多數，約有 3 萬人，占臺北市移工總人數 74%，他們主要以從事家庭幫傭、看護工作為主，平均年齡 25~35 歲的他們，「家」是他們最初也是最後的工作場域，從千里之外的「家」到臺灣的這個「家」，很多人一待就是 10 年以上 ...

今年 6 月，我們共辦理 3 堂移工飲食書寫工作坊，共有 21 位移工朋友報名參與，在工作之餘透過書寫，分享他們從「市場」到「市場」、從「家」到「家」的飲食故事。機智的生活觀察、箇中的酸甜苦辣，可能也與你我相似。

## 移工飲食書寫工作坊小檔案

- 第一堂 | 5/29 (日) 9:00~12:00 (3hr)  
課程主題：市場散步 | 老市場新滋味  
任 務：分享你家鄉菜市場的特色或臺灣市場特別的地方
- 第二堂 | 6/12 (日) 9:00~11:00 (2hr)  
課程主題：家內好食 | 我的家傳菜飲食故事書寫引導與分享  
任 務：分享一道你難忘的家鄉菜
- 第三堂 | 6/26 (日) 9:00~11:00 (2hr)  
課程主題：從心上菜 | 飲食故事書寫引導與分享  
任 務：分享一道你的創意料理

機智的講師群：王麗蘭、Sulastri Sukadi (Lala)、陳愛玲

我叫莉莉，來臺灣已經10年了，  
平常的工作是看護



莉莉

018

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## 莉莉的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

臭豆腐 Stinky tofu

蚵仔煎 Omelet tiram

牛肉麵 Mie daging sapi

蔥油餅 Scallion pancake

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

沙嗲 Sate

雞肉麵 Mie ayam

巴東牛肉 Rendang

印尼麻薯 Klepon

印尼粽子 Lemper

## 士東市場

我叫莉莉，來臺灣已經 10 年了，這五年來我在天母工作，在這個機會我想分享最高級的市場，士東市場。

大部分臺北的市場我都去過，這一次想分享士東市場，因為我覺得這市場很漂亮也很高級。士東市場是我常去幫老闆買菜的市場，這個市場在臺北市士林區士東路 100 號。士東市場是蘭雅市場遷移過去，蘭雅市場之前在現在的蘭雅公園，這市場是很高級的傳統市場。

為什麼士東市場會變高價攤位進駐的市場呢？一開始是攤位租金問題。

原本蘭雅攤位主（原本在蘭雅有攤位租別人）也聽說因為在天母很多外國人來住，所以東西賣的變貴。另外士東市場各個攤販的商品價格偏高，也是因為他們賣的東西就是品質最好、東西最新鮮，讓人想再次拜訪。又大家為什麼要選擇買貴的，也不買便宜的？可能就是貴的就是好貨、貴一點比較好吃的奇特在地文化吧！

前幾年士東市場是全臺灣最漂亮，也最乾淨的傳統市場，還是最早有冷氣的傳統市場。

在一樓是賣生鮮食品，蔬菜鮮果，新鮮花卉，雜貨用品，精緻美食，通常是禮拜二到禮拜天早上 6 點到下午 5 點，星期一休息。在二樓有賣百貨服飾、時尚精品、珠寶古玩、美食小吃，二樓比較晚開，大概中午 11 點到晚上 7 點，也是一樣禮拜二到禮拜天。

在市場裡面有一個廟叫玄天上帝廟。士東市場裡面也有很乾淨的廁所。

我這五年來注意到一件事，士東市場買的人是算有錢的人，沒有錢怎麼辦呢？像我這樣常去士東市場旁邊的一條路（士林區德行東路 109 巷）也有市場，一條路都是賣東西，不管在店面或路邊，跟士東市場一樣有賣菜、魚、水果、五金行、衣服 ... 等。

價格？當然比士東市場便宜多。商品品質？要看自己的運氣，會選的人當然會買到好的東西，這路邊市場早上 7 點就開始到下午 2、3 點，一些店面會到晚上 9 點。除了商店，下午 5 點開始也有人賣小吃。

沒有來過天母的朋友有機會可以來逛逛喔！不想逛市場可以來逛三個大的百貨公司，來天母古道爬山也不錯。





## Pasar Shidong

Nama saya Lily (Ririn), bekerja di Taiwan selama 10 tahun. Lima tahun ini saya bekerja di Tianmu. Pada kesempatan ini saya ingin memperkenalkan pasar tradisional yang berkelas.

Sebagian besar pasar di Taipei sudah saya datangi, kali ini saya akan memperkenalkan pasar Shidong, saya merasa pasar ini indah juga merupakan pasar tradisional yang berkelas.

Pasar Shidong adalah pasar yang sering saya kunjungi untuk membantu majikan belanja sayur. Pasar ini terletak di No. 100, Shidong Rd., Shilin Dist.. Pasar ini dulunya terletak di tempat Lanya Park sekarang berada.

Mengapa pasar shidong bisa berubah menjadi pasar tradisional berkelas? Pada awalnya dikarenakan biaya sewa toko. Selain itu karena banyak warga asing tinggal di Tianmu sehingga barang yang dijual menjadi mahal. Harga-harga mahal di pasar shidong juga dikarenakan barang yang dijual adalah barang dengan kualitas terbaik, paling segar itu yang membuat pengunjung akan kembali datang. Mengapa mereka memilih barang mahal? karena yang mahal itu lebih enak, ini sudah merupakan sebuah budaya masyarakat.

Beberapa tahun yang lalu dinobatkan menjadi pasar terindah dan terbersih dari seluruh pasar tradisional yang ada juga merupakan pasar tradisional pertama yang berAC.

Di lantai pertama pasar shidong menjual produk segar, sayuran, buah-buahan, bunga segar, toko kelontong, makanan siap saji. Biasanya pasar buka di hari selasa sampai hari minggu dari jam enam pagi hingga sampai jam lima sore. Sedangkan hari senin libur.

Di lantai dua ada sejenis department store yang menjual, pakaian, perhiasan, barang antik juga terdapat banyak rumah makan. sama seperti lantai satu, lantai dua juga libur di hari senin. Sedangkan di lantai dua mulai buka sekitar jam 11 siang sampai sekitar jam tujuh malam.

Di dalam pasar juga ada sebuah kuil kecil. Selain itu di dalam pasar juga ada toilet yang sangat bersih.

Selama lima tahun ini saya perhatikan satu hal, yaitu pembeli di pasar shidong mayoritas adalah orang-orang kaya.

Bagaimana dengan orang dengan ekonomi menengah ke bawah? Seperti saya ini akan pergi ke jalan di samping pasar shidong, yaitu di Ln.109, Dexing E. Rd., di sana juga ada pasar. Sepanjang jalan menjual barang entah berjualan di dalam toko ataupun di pinggir jalan. Yang dijual juga sama dengan pasar shidong, seperti sayur, ikan, buah, peralatan rumah tangga, baju, dll.

Harga? Tentu saja lebih murah dibandingkan dengan pasar shidong.

Kualitas barang? Melihat keberuntungan setiap orang, bagi orang yang bisa memilih tentu akan dapat membeli barang yang bagus.

Pasar ini biasanya akan buka dari jam tujuh pagi hingga jam dua sore, ada juga yang buka hingga jam Sembilan malam. Selain toko, setelah jam lima sore akan banyak yang berjualan makanan.

Untuk temn-teman yang belum pernah datang ke Tianmu, bisa datang kemari untuk jalan-jalan. Tidak ingin ke pasar bisa juga ke tiga department store yang ada di Tianmu ataupun datang ke tianmu hiking trail untuk naik gunung.

## 家傳菜故事分享

### 外婆的咖哩雞

印尼咖哩的起源，是受到去印尼做生意的印度商人影響。在印尼，咖哩是蘇門答臘美食的代名詞，因為咖哩用很多香料，所以很多人都會自己調咖哩的香料，這就導致每個城市會有不一樣的口味。

2018年在臉書有一個臺灣社團，我跟臺灣朋友分享我做的印尼咖哩雞。這個咖哩是我外婆的私藏食譜：一位主角和其他香料作為配角。那時候他們非常熱衷於學習做咖哩，有一些煮完就私訊給我看。

外婆的咖哩、印尼咖哩和日本咖哩有什麼不一樣？基本上我外婆的咖哩和印尼咖哩差不多，可是她的咖哩只放雞肉，不加其他佐料。此外，她會將雞肉先烤到半熟。日本咖哩呢？我上過日式料理的課，日本料理裡面的配料很多，像馬鈴薯、紅蘿蔔或洋蔥等等，香料甚至不必自己做，買咖哩塊和咖哩粉就很好吃，也可以加椰奶或巧克力提升味道層次。

從小到大我念念不忘的就是外婆的咖哩雞。小時候我長得很瘦小，媽媽說我胃口很不好，她試了很多辦法，也買了很多藥給我吃，多數沒有效果，後來我外婆煮了咖哩雞給我吃，從那以後，我就天天嚷著要吃，外婆也一直煮給我吃，我就

是從這時候開始愛吃，胃口慢慢好起來。因為我外公有自己養土雞，所以每次要煮給我吃的時候，直接從院中抓一隻雞就可以料理。八個孫子孫女中，外婆外公最疼我，我要什麼他們會想辦法給我最好的。

我覺得咖哩雞是一個很下飯的家常菜，而且我外婆煮的咖哩雞相當不一樣，她會把雞肉先烤到半熟，接著切塊後燉煮。這道菜我永遠吃不膩，外婆的手藝真的很棒，可惜我媽媽煮得不像我外婆那麼好吃。

以下是我外婆的咖哩雞食譜，我同時也改良了她的配方。

#### 材料

一隻全雞。

#### 香料

辣椒、蒜頭、紅蔥頭、胡椒、肉荳蔻、胡荽、山奈、鹽、糖、味素、薑、薑黃、南薑、香茅、檸檬葉、月桂葉、石栗果仁、椰奶。

#### 作法

雞肉洗乾淨後，用烤肉機把雞肉烤到半熟（變色），烤完後切成丁狀。接著香料炒香，雞肉下鍋，隨後加一點水和稀釋的椰奶，讓香料浸入雞肉裡再加濃椰奶，煮到剩一點湯，就完成了。



023

國小的時候，媽媽去馬來西亞工作兩年，那段時間我跟爸爸在家，他沒有上班的話會煮給我吃，如果他去上班，外婆會煮給我吃。我喜歡外婆煮的菜，所以下課回家最愛去外婆家吃飯。有時候我陪外婆煮飯，一邊玩一邊看外婆怎麼料理，也是這時期我愛上煮菜。從外婆身上我學了很多印尼傳統料理，她就是我第一個料理老師。現在我在臺灣也常去上料理課，我對料理真的很有興趣。每次去上課，同學會問我：「妳看得懂中文嗎？妳懂老師教的？」

我自信地回答：「我聽得懂，也看得懂老師教的所有事情。」

為什麼他們這樣問？因為每次上課只有我一個外國人。在臺灣的十多年來，我一直想念外婆煮的咖哩，每次回印尼，她一定會幫我準備所有我喜歡的料理，但以後再也吃不到外婆的咖哩雞。她一年前往生了，最難過就是我看不到她，也沒有辦法完成她的遺願：看我當新娘。

「外婆，對不起，也謝謝您。」我想對她這麼說。

## Berbagi Cerita Masakan Keluarga

### Kari Ayam Nenek

Berbicara tentang masakan kampung halaman, saya ingin berbagi tentang masakan rumahan yang saya sukai dan selalu saya rindukan adalah masakan nenek saya.

Asal usul kari Indonesia dipengaruhi oleh pedagang dari india yang datang ke Indonesia. Di Indonesia, kari identik dengan masakan sumatera. Karena kari menggunakan banyak bumbu, jadi banyak orang mengolah sendiri bumbunya, sehingga di setiap daerah akan menemukan rasa yang berbeda.

Pada tahun 2018 di facebook saya membagikan kari buatan saya kepada teman-teman Taiwan. Kari ini adalah resep dari nenek saya. Saat itu mereka begitu antusias untuk belajar membuat kari Indonesia, ada sebagian yang sudah berhasil memasaknya mengirimi saya pesan pribadi.

Apakah perbedaan kari nenek, kari Indonesia, dan kari jepang?

Pada dasarnya kari nenek dan kari Indonesia hampir sama, tetapi kari nenek hanya memakai ayam sebagai bahan utama. Ayam juga harus dipanggang setengah matang dahulu. Bagaimana dengan kari jepang? Saya pernah sekolah masakan jepang, di dalam kari jepang banyak bahan tambahan, misalnya kentang, wortel, bawang Bombay, dll. Bumbu kari jepang tidak harus membuat sendiri, beli bumbu kari

blok dan bubuk kari begitu saja sudah enak atau bisa ditambahkan santan atau cokelat untuk menambah rasanya.

Dari kecil hingga besar yang menjadi favorit dan tidak pernah saya lupakan adalah kari ayam buatan nenek. Sewaktu kecil saya kurus kecil, ibu bilang nafsu makan saya buruk. Ibu mencoba banyak cara, juga membeli obat untuk saya makan tetapi semuanya tidak ada manfaatnya. Kemudian nenek memasak kari ayam untuk saya, mulai saat itu saya selalu meminta makan dengan kari dan nafsu makan mulai membaik. Karena kakek saya ternak ayam sendiri, jadi setiap saya ingin makan bisa langsung menangkap ayam di kandang untuk dimasak. Dari delapan cucu, mereka lebih menyayangi saya. Mau apa selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik.

Saya merasa kari adalah masakan rumahan yang bisa menghabiskan banyak nasi, selain itu kari buatan nenek saya berbeda . nenek memanggang ayam setengah matang, kemudian dipotong-potong baru dimasak. Masakan ini tidak pernah membuat saya bosan, ketrampilan memasak nenek sangat bagus. Sayangnya masakan ibu tidak se enak nenek.

Berikut ini adalah resep kari nenek. Beberapa saya adaptasi dari resepnya.

**Bahan**

satu ekor ayam

**Bumbu**

cabai, bawang merah, bawang putih, merica, pala, ketumbar, kencur, garam, gula, penyedap, jahe, kunyit, serai, daun jeruk, daun salam, kemiri, santan.

**Cara membuatnya**

ayam setelah dicuci bersih, lalu ayam dipanggang setengah matang. Setelah dipanggang dipotong sesuai selera. Semua bumbu ditumis hingga harum, kemudian masukkan ayam. Tambahkan sedikit air dan santan encer, unkep sampai empuk, air berkurang dan bumbu meresap lalu tambahkan santan kental. Masak hingga kuah berkurang.

Saat SD, ibu saya bekerja ke Malaysia selama dua tahun. Waktu itu saya dan bapak di rumah. Jika tidak bekerja bapak memasak, namun saat bapak kerja nenek yang memasak. Saya sangat suka masakan nenek, setiap pulang sekolah pergi ke rumah nenek untuk makan, kadang saya menemani nenek masak, bermain sambal melihat nenek memasak. Mulai saat itu saya jatuh cinta untuk memaak. Dari nenek saya banyak belajar memasak makanan tradisonal Indonesia. Beliau adalah guru memasak pertama saya.

Sekarang saya di Taiwan juga sering ikut kelas memasak, saya benar-benar berminat dibidang kuliner. Setiap ikut kelas banyak teman yang bertanya apakah saya paham dengan Bahasa mandarin(baik tulisan/ucapan)?. Dengan percaya diri saya menjawab paham dengan semua yang laoshe tulis maupun sampaikan. Mengapa mereka bertanya seperti itu? Karena setiap ikut kelas, hanya saya murid dari luar Taiwan.

Di Taiwan sudah sepuluh tahun, saya selalu merindukan kari buatan nenek. Setiap pulang ke Indonesia nenek selalu menyiapkan semua makanan kesukaan saya. Tetapi nanti saya sudah tidak bisa menikmati kari nenek. Satu tahun yang lalu nenek meninggal, sangat sedih ketika saya tidak bisa melihatnya lagi. Dan saya tidak dapat memenuhi harapan terakhirnya, melihat saya menjadi pengantin.

"Nenek, maaf! Dan terimakasih" hanya itu yang bisa saya ucapkan.



## 南洋風創意菜故事分享

愛做菜的我對美食真的很有興趣，來臺灣 10 年了，在臺灣我喜歡去很多地方品嚐當地的美食，不管是小吃、甜點等等。試過外面的美食後，我會自己調味成自己喜歡的味道。

這一次我分享一些我做的料理，這幾樣料理都是我來臺灣後做的，我喜歡把印尼料理變成臺灣味，或是把臺灣料理變成印尼味，但是臺灣人吃了都還是會喜歡。

### 1. 天貝排

現在不少臺灣人認識天貝，天貝就是黃豆做的，是一個高蛋白質的東西，天貝可以做很多好吃的料理。

五年前在花蓮工作，一個禮拜會幫四位吃素的醫生準備午餐兩三次，我常煮天貝料理給他們吃，他們覺得很好吃，味道很特別，不會很軟也不會硬。

那時候醫生問我：「這個天貝還可以做什麼料理，讓我們有感覺吃到肉？」我就想很久，最後我決定做了天貝排給他們吃。

天貝排每一口都有你們沒想過的口感，配上醬汁變成酸甜可口、很豐富的味道。看起來就像是早餐店的魚排。

分享給大家我天貝排的食譜：

#### 材料

天貝排：天貝、雞蛋、胡椒粉、蔥、麵粉、鹽、雞精。

#### 醬料

洋蔥、蒜頭、番茄醬、胡椒粒、蠔油、砂糖、水。

#### 作法

天貝排：天貝蒸熟，打碎後再加其他材料攪拌均勻，最後煎到顏色變成黃金色。

醬料：蒜頭炒香加入洋蔥，洋蔥炒香後再加其他的香料，試味道覺得 OK 時就可以拿起來。

### 2. 泡麵煎餅

2011 年第一次來臺灣時遇到不好的老闆，早餐都不給我吃。第一次領薪水我請仲介幫我買泡麵，從那時候每天的早餐是泡麵。吃到不想吃，吃到不知道泡麵的味道，從那時開始我對泡麵很怕。每次想吃，一直想到之前不好的故事。

那時候我男朋友想要吃不一樣的泡麵，所以我做了泡麵煎餅給他吃。

愛吃泡麵的人可能會想吃不一樣的泡麵口感。

作法很簡單，麵先煮軟然後撈起來再加一半泡麵的調味料、雞蛋還有喜歡的蔬菜，之後全部攪拌然後煎熟，煎好後可以配辣椒醬或番茄醬，雖然泡麵不是健康的食物，可是可以做成一個很豐富的美食。因為裡面有很夠的營養素，麵是一種澱粉，雞蛋當蛋白質，還有蔬菜。

### 3. 沙嗲

沙嗲是一個印尼烤肉料理，最早是起源於爪哇美食。很多外國人都認識沙嗲，烤的肉加花生醬變成一個很美味的料理。

去年中秋節的時候，大家都去烤肉，我想到我家鄉的沙嗲。這十年來去了很多地方還沒有找到我想要的沙嗲的味道，不是不好吃，只是味道完全不像我家鄉的沙嗲。

後來我自己做我想要的家鄉沙嗲，雞肉先用香料醃製一個晚上，這樣香料才會入味。烤的時候要塗上奶油和甜醬油，烤完再淋花生醬。

喜歡辣的印尼人可以加辣椒，不喜歡辣的臺灣人就不用加，我分享簡單沙嗲的食譜：

### 材料

雞胸肉 帶 / 去皮 300 g

### 香料

#### a. 醃醬

蒜頭、紅蔥頭、石梨果仁、  
南薑、芫荽粉、孜然、鹽巴、  
胡椒粉、甜醬油

#### b. 烤肉醬

甜醬油、奶油

#### c. 沙嗲花生醬

蒜頭、紅蔥頭、黑糖、炸花生、石梨果仁、紅辣椒、鹽巴、開水

### 作法

1. 雞肉洗乾淨，切塊
2. 香料 a 打碎，雞肉拿去醃，最少一個小時
3. 香料 b 攪一攪
4. 醃完就可以烤沙嗲，一邊烤一邊加烤肉醬
5. 香料 c 打碎，可加甜醬油
6. 烤完沙嗲加上沙嗲醬
7. 沙嗲完成

### 4. 花椰菜米炒飯

---

小時候每個晚上如果還有剩飯或我們很餓，爸爸會做宵夜給我跟妹妹吃，爸爸做的炒飯很好吃，我覺得在世界上只我爸爸的炒飯最好吃。雖然只用剩的飯、雞蛋、紅蔥頭、蒜頭、鹽、味素和甜醬油，可是爸爸做出一個很美味的炒飯，蛋炒的很香。

減肥時候我盡量少吃澱粉，那時候可以在六個月內從 89 公斤減到 58 公斤。

減肥的時候我真的很想我爸爸的炒飯，可是我不能多吃澱粉，只能把花椰菜米拿出來煮炒飯。

香料還是用爸爸的食譜，加上有什麼蛋白質就加，花椰菜米炒飯跟一般的炒飯一樣，花椰菜米的口感也很 Q。

### 5. 雞肉麵

---

每次去外面看很多地方都買肉燥麵或滷肉飯，可是都是豬肉做的。我們穆斯林的人不能吃豬肉，只能自己做想要的肉燥麵或滷肉飯。

每次看到那些小吃我一直想到我們印尼的雞肉麵，印尼雞肉麵的滷雞肉跟臺灣的肉燥很像。我通常用臺灣的油麵，滷雞肉，青菜，加上辣椒醬和甜醬油。

印尼滷雞肉我會加杏鮑菇，香料在印尼店和市場都有賣。

雖然自己做比較麻煩，但是美味最重要。

我做的幾樣料理已經分享給很多臺灣朋友過，他們都說好吃，有說很特別的，很美味。

料理是我的世界，做料理是我最幸福的一件事。

有句諺語說「你有咖啡，我有故事。」

那我就是「我有料理，也有故事。」

## Berbagi Cerita Kreasi Masakan Asia Tenggara

Bagi saya yang suka memasak sangat tertarik dengan aneka macam makanan. Saya datang ke Taiwan sudah 10 tahun. Di Taiwan saya sudah pergi ke banyak tempat untuk mencoba makanan. Tidak peduli itu makanan ringan atau kudapan. Setelah mencoba aneka makanan di luar, saya bisa mengadaptasikan rasa sesuai kesukaan saya.

Kali ini saya akan berbagi makanan yang pernah saya buat, beberapa makanan ini saya buat setelah berada di Taiwan. Saya suka mengubah makanan Indonesia menjadi rasa makanan Taiwan, begitu juga sebaliknya. Tetapi orang Taiwan masih bisa menerima rasanya.

### 1. Steak tempe

Sekarang ini tidak sedikit orang Taiwan yang mengenal tempe, tempe dibuat dari kedelai. Salah satu makanan tinggi protein, tempe bisa dibuat menjadi banyak makanan lezat.

Lima tahun lalu bekerja di Hualien, satu minggu dua sampai tiga kali bisa membantu empat dokter menyiapkan makan siang. Saya sering memasak tempe untuk mereka makan. Mereka bilang rasanya enak, juga spesial. Tidak lunak juga tidak keras. Waktu itu dokter bertanya "tempe ini bisa dibuat makanan apa saja agar kita bisa merasakan seperti memakan daging?" Saat itu saya berpikir lama, akhirnya saya memutuskan membuat steak tempe untuk mereka makan.

Rasa dari steak tempe tidak pernah kalian pikirkan sebelumnya, ditambah saosnya menjadikan rasanya bervariasi, asam pedas manis. Jika di toko sarapan rasanya seperti steak ikan di dalam burger.

Makanan ini juga bukan hanya untuk dokter, setiap pasien yang datang ke klinik saya menyuruh mereka untuk mencicipinya.

Saya bagikan resep dari steak tempe :

#### Bahan

tempe, telur, merica bubuk, daun bawang, tepung terigu, garam, kaldu bubuk.

#### Saos

bawang Bombay, bawang putih, saos tomat, merica, saos tiram, gula, air.

#### Caranya

Steak tempe: tempe dikukus hingga matang, haluskan lalu tambahkan bahan lain kemudian aduk rata. Bentuk dan goreng hingga matang.

Saos: tumis bwang putih hingga harum lalu masukkan bawang Bombay, setelah bawang Bombay harum masukkan bahan lain, cicipi. Angkat.

### 2. Pancake mie instan

---

Tahun 2011 pertama datang ke Taiwan bertemu dengan majikan yang tidak baik. Tidak pernah memberi sarapan. Pertama terima gaji saya meminta ejen untuk membelikan mie instan, sejak saat itu setiap pagi saya sarapan mie instan. Makan sampai saya tidak ingin makan. makan sampai tidak tahu rasanya. Sejak saat itu pula saya takut dengan mie instan. Setiap ingin makan selalu ingat cerita masa lalu.

Waktu itu, pacar saya ingin makan mie instan dengan masakan yang berbeda, jadi saya membuat pancake mie instan ini untuknya. Bagi pecinta mie instan dan ingin mencoba makan mie instan dengan rasa yang berbeda.

Caranya cukup mudah, mie dimasak hingga lunak, lalu angkat dan tambahkan setengah dari bumbu kemudian campur dengan telur dan sayur sesuai selera. Aduk rata lalu goreng hingga matang. Setelah digoreng bisa dimakan dengan saos sambal atau saos tomat. Meskipun mie instan bukan makanan yang sehat, tetapi bisa dijadikan makanan yang bervariasi. Karena di dalamnya ada gizinya, mie sebagai zat karbohidrat, telur sebagai protein dan sayur.

### 3. Sate

---

Sate adalah makanan daging bakar dari Indonesia. Merupakan makanan dari pulau Jawa. Banyak warga asing yang mengenal sate, daging yang dibakar ditambahkan dengan saos menjadikannya makanan yang enak.

Tahun lalu saat mid-autumn festival, semuanya pergi barbeque. Saya tiba-tiba teringat sate daerah saya. Selama sepuluh tahun ini pergi ke banyak tempat tetapi belum menemukan rasa sate yang saya mau. Bukan tidak enak tetapi rasanya tidak sama dengan sate daerah saya.

Kemudian saya membuat sendiri sate dengan rasa yang saya mau. Ayam setelah dicampur dengan bumbu biarkan di kulkas selama semalam, agar bumbunya meresap. Selama dibakar diolesi saos yang terbuat dari kecap manis dan mentega. Setelah dibakar disiram dengan saos kacang.

### 4. Nasi goreng nasi brokoli

---

Sewaktu saya kecil, setiap malam jika ada nasi sisa atau kami sedang lapar, bapak selalu membuat makanan untuk saya dan adik. Nasi goreng buatan bapak saya sangat enak. Saya merasa, di dunia ini nasi goreng bapak adalah yang paling enak. Meskipun hanya memanfaatkan nasi sisa, telur, bawang merah, bawang putih, cabe, garam, penyedap dan kecap manis tapi bapak bisa menciptakan nasi goreng yang enak dengan wangi telurnya.

Saat saya sedang diet, saya berusaha mengurangi karbohidrat, waktu itu selama enam bulan dari 89 kg saya bisa kurus hingga 58kg. saat diet saya benar-benar kangen dengan nasi goreng bapak, tetapi saya tidak boleh banyak makan zat karbohidrat, hanya bisa menggunakan brokoli putih menjadi nasi goreng.

Bumbunya menggunakan resep dari bapak, ditambah zat protein yang ada. Nasi goreng brokoli dengan nasi goreng biasa sama lezatnya, brokoli rasanya juga kenyal.

### 5. Mie ayam

Setiap keluar, sering melihat banyak orang membeli mie semur daging atau nasi daging rebus tetapi semuanya memakai bahan dari daging babi. Kita orang muslim tidak boleh makan babi, hanya bisa membuat sendiri mie daging atau nasi daging rebus.

Setiap kali melihatnya, saya selalu ingat masakan Indonesia, mie ayam. Mie ayam Indonesia dengan mie daging atau nasi daging rebus Taiwan sangat mirip. Saya biasanya menggunakan mie dari Taiwan, semur ayam, sayur ditambah saos sambal dan kecap manis. Semur ayam Indonesia biasanya saya bisa menambahkan jamur. Sedangkan bumbunya di toko indo maupun pasar ada yang jual. Meskipun memasak sendiri sangat repot, tapi rasa yang enak adalah yang utama.

Makanan yang pernah saya buat sudah pernah saya bagikan kepada teman-teman Taiwan. Mereka bilang enak dan spesial. Kuliner adalah duniaku, membuat makanan adalah sebuah kebahagiaan.

Ada pepatah mengatakan "kamu ada kopi, saya ada cerita"

Saya juga ada pepatah "saya punya masakan, saya juga punya cerita"





我叫阿瑞，來臺灣已經9年了  
平常的工作是照顧老人



阿瑞

032

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## 阿瑞的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

牛肉麵 Mie daging sapi      薯條 Kentang goreng  
蛋黃酥 Nastar

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

錐形薑黃飯 Tumpeng nasi kuning      辣炒馬鈴薯 Sambal goreng kentang  
巴東牛肉 Rendang daging sapi

## 雙連市場

我是阿瑞，目前在臺北市中山區照顧奶奶。因為已經習慣跟奶奶一起生活，所以沒有回印尼的打算。我想利用這個機會分享我的市場經驗。

今天我要分享的這個市場是雙連市場，地點在大同區民生西路 103 號到 198 號一帶，離奶奶家不遠，走路只要五分鐘就到了，位置剛好就在馬偕醫院後面，也是雙連捷運站二號出口的旁邊。雙連市場雖然不大，可是每天都很擁擠，人潮洶湧。市場中間有一座寺廟，附近則有兩間印尼商店、按摩店、藥局和便利商店。

雙連市場跟一般的市場一樣有許多攤販，販賣的項目例如蔬菜水果、魚肉、便宜的衣服、鞋子、包包、玻璃器皿和小擺設等等，可以說是應有盡有。市場早上 5 點多就開始做生意，一直賣到中午 2 點半左右，每天都有很多人來光顧。今天剛好是特別的節日端午節，市場非常熱鬧。

其實我並沒有每天去市場，而是挑每個禮拜二、四、六才去。我會趁奶奶洗腎的時間或是我想去印尼商店時順便逛逛市場，不管是自己一個人逛或是跟朋友一起逛都很好。我喜歡去市場的原因是因為那裡有很多便宜的東西，比如衣服、玩具或是雇主家裡需要的東西。此外，我還想要看看我喜歡的東西。我最喜歡每週二去市場，因為週二賣的東西特別不同，而其他日子通常賣的東西都差不多。

如果有像我這樣喜歡撿便宜的人，我建議應該盡量選擇星期天來這裡購物，運氣好的話就可以買到許多價廉物美的東西。



# Pasar Shuanglian

Nama saya Arui, datang ke Taiwan di Zhongshan Dist., menjaga nenek. Karena sudah terbiasa tinggal berdua dengan nenek, saya tidak ingin pulang ke Indonesia. Pada kesempatan ini saya ingin berbagi pengalaman saya pergi ke pasar.

Pasar ini bernama pasar Shuanglian yang terletak di No.103 sampai No. 198 Minsheng W. Rd., dekat dengan rumah nenek. Berjalan kaki sekitar lima menit. Tepatnya di belakang rumah sakit Mackay, disamping MRT Shuanglian exit dua. Meskipun tidak besar namun setiap hari penuh sesak. Di tengah pasar ada kuil, sedangkan di sekitar pasar juga ada dua toko Indonesia, toko pijat, apotek juga toko waralaba.

034

Pasar shuanglian dengan pasar lain sama, menjual berbagai macam barang, sayur, buah, ikan, daging, baju murah, sepatu, tas juga barang pecah belah. Toko ini mulai jam lima pagi dan berjualan hingga jam setengah empat. Setiap hari banyak orang. Hari ini juga bertepatan dengan dragon boat festival, pasar sangat ramai.

Sebenarnya saya tidak setiap hari pergi ke pasar tetapi setiap hari selasa, kamis, dan sabtu bersamaan dengan nenek cuci darah atau saat saya ingin pergi ke toko Indonesia sekalian jalan-jalan ke pasar, entah itu sendirian atau pergi bersama teman. Saya suka pergi ke pasar karena banyak barang murah, mislanya baju, mainan, atau barang keperluan rumah majikan. Alasan saya pergi ke pasar adalah bisa mencari barang yang saya suka. Saya suka pergi di hari selasa karena ada yang berbeda, sedangkan hari lain sama saja.

Adakah orang yang suka barang murah seperti saya, sebaiknya pergi di hari minggu. Jika keberuntungan baik bisa membeli barang bagus dengan harga yang murah.





### 家傳菜故事分享

036

#### 辣炒馬鈴薯 - 媽媽的愛

---

人人都知道馬鈴薯，這一次針對「家鄉菜的故事」這個主題，我想分享辣炒馬鈴薯。辣炒馬鈴薯和紅醬馬鈴薯是不一樣的，雖然不一樣，但是我都喜歡。從小到大，馬鈴薯料理一直是最喜歡的菜色。

辣炒馬鈴薯和紅醬馬鈴薯的區別在於醬汁。辣炒會加入一點椰奶，煮的時候會有一點湯，紅醬則沒有湯，只是乾炒而已。

最早我會喜歡辣炒馬鈴薯是因為在我的家鄉如果有慶典，例如結婚或開齋節，就一定會有這道菜，就跟薑黃雞湯一樣。小時候鄰居舉辦慶典活動，我跟媽媽都會去鄰居家幫忙，因

為在我的家鄉一直保有鄰居相互合作的文化。每次到最後我一定會請我媽媽煮辣炒馬鈴薯給我吃，我喜歡湯少一點，然後辣一點，我家人也喜歡偏辣的菜色。我很欣賞我媽媽，她的手藝很好，什麼特殊的菜色她都會煮給我們吃。

每當我想念媽媽煮的辣炒馬鈴薯的時候，我都會請媽媽煮給我看，雖然吃不到，但是能看到媽媽煮的辣炒馬鈴薯，這樣已經足夠了。





## Berbagi Cerita Masakan Keluarga

### Sambal goreng kentang kasih ibu

Kentang pasti semua orang tahu nama sayur satu ini. Cerita masakan rumah kali ini adalah sambal goreng kentang. Sambal goreng kentang berbeda dengan kentang balado tapi kedua masakan berbahan baku kentang ini adalah makanan favorit saya dari dulu sampai sekarang.

Perbedaan sambal goreng kentang dan kentang balado yaitu sambal goreng kentang itu dengan sedikit kuah santan sedang kentang balado tanpa kuah (ditumis) dan berwarna merah dari lado (bahasa Minang yang artinya cabe).

Awal saya suka sambal goreng kentang karena di daerah saya jika ada hajatan seperti pernikahan atau lebaran menu sambal goreng kentang pasti ada sama halnya dengan soto ayam.

Waktu saya kecil jika ada tetangga atau saudara mengadakan hajatan pasti saya ikut ibu ke tempat hajatan untuk membantu karena di kampung sangat kental akan budaya gotong royong (bersosialisasi).

Dan akhirnya hampir setiap hari saya minta ibu untuk memasak sambal goreng kentang tapi tidak berkuah karena saya tidak suka makan sayur berkuah dan sedikit lebih pedas karena di keluarga saya semua suka masakan pedas.

Saya sangat kagum dengan ibu karena bahan apa saja di tangan beliau menjadi menu yang sangat istimewa bagi kami.

Karena saya kangen masakan ibu kemarin saya minta untuk memasak sambal goreng kentang. Walaupun saya tidak bisa makan tapi melihatnya hilang sedikit rindu kampung halaman.



038

## 南洋風創意菜故事分享

### 麵披薩

---

麵條！沒有人不喜歡麵。對學生來說，麵是月底的菜單，可是對我來說卻是肚子餓的菜單，因為麵很便宜，吃了肚子會覺得飽飽的。通常一碗麵，我會加入 10 根辣椒，一口氣就吃光光了。

每個國家都有自己的口感和自己的味道，不管是泡麵或在市場賣的麵條。可是對我來說，營多麵是我的最愛。我喜歡試吃不同國家的麵。

這一次我試做麵披薩是因為我很少吃披薩，在臺灣這麼多年我還吃不到五次。想買可是不想自己一個人吃，通常會跟朋友一起買一起吃。做這種披薩很簡單，用泡麵或麵條都可以做。先把麵條煮軟，撈起來然後加上香料和雞蛋。把它攪拌均勻然後用熱油來煎。披薩上面可以加蔬菜、丸子和蝦子等等。

麵是很好的菜單。為什麼呢？因為每個人都會問我會不會做菜？我說當然會啊！我會煮麵。



## Berbagi Cerita Kreasi Masakan Asia Tenggara

### Pizza mie dari hati

---

Mie! siapa yang tidak suka mie, menu makanan tinggal tua bagi mereka anak kuliah atau anak kos. Tapi bagi saya menu andalan pas lapar, karena mie menu makanan yang murah meriah dan bikin kenyang apabila ditambah cabe. Biasanya saya makan mie kuah semangkok atau mie goreng sepiring ditambah sepuluh cabe rawit. Dan dalam hitungan menit tinggal mangkoknya saja.

Mie disetiap negara punya selera dan rasa berbeda dari mie instan atau mie olahan yang ada di pasar.

Kali ini coba pizza mie karena saya jarang makan pizza, mungkin bisa di hitung jari tidak sampai lima jari saya makan pizza selama di Taiwan. Ingin beli tapi malas kalau makan sendiri, mungkin ada yang mau patungan belinya dan makan bersama. Cara buatnya gampang mau pakai mie instan atau mie biasa pun bisa, mie direbus sampai matang lalu tiriskan, aduk dengan bumbu jika anda menggunakan mie instan. Kocok telur menurut selera mau pakai berapa banyak telurnya, campur mie dengan telur dan panaskan minyak dalam wajan, masukkan campuran mie dan telur untuk topping menurut selera bisa tambah sayuran, bakso, sosis, udang,dll

Mie adalah menu the best. Kenapa? Karena setiap ada orang yang bertanya apakah saya bisa masak dan saya jawab bisa! (ya) masak mie.

我叫 Amini，來臺灣已經 8 年了，  
在工廠工作



040

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## Amini 的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

蔥油餅 Scallion pancake

臭豆腐 Stinky tofu

椰果奶茶 Teh susu jeli kelapa

月餅 Kue bulan

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

炸天貝 Tempe mendoan

雞肉麵 Mie ayam

燒賣 Siomay

巴東牛肉 Rendang

日惹滷味 Gudeg

蔬菜沙拉 (淋花生醬) 飯 Nasi pecel

## 南港東新市場

我想和大家分享一個離我家很近的市場，是位於南港區的東新市場。這個市場不大，就像我家鄉附近的市場一樣，東新市場就在興南街上，大約只有 100 公尺大小。我每天上班都會經過這個市場，這個市場位於東新國小附近。雖然東新市場很小，可是每個禮拜都有公休，還有農曆 17 號也跟大型市場一樣休市。

我通常會在上班的路上順便去市場買菜，一個禮拜約兩到三次。我只買在印尼也有的菜，因為我不太會煮菜。我常買的菜有地瓜葉、空心菜、苦瓜、花椰菜等等。在這個市場裡面有一家素菜店，有賣做好的素菜，我喜歡買他們家的豆皮，因為在印尼沒有，所以我覺得很特別又很好吃。

東新市場的東西比超市便宜，下班後我會到市場買魚肉，因為比較新鮮。我也會做大量的辣椒醬，我做的辣椒醬不但可以配飯吃，可以炒菜、炒飯，也可以做咖哩。如果是別的香料，我就會去臺北火車站附近買。

雖然來臺灣已經七年多，可是我還是比較喜歡印尼的菜餚，印尼菜偏重口味，比較辣。

# Pasar Dongxin Nangang

saya ingin bercerita tentang pasar terdekat dari tempat tinggal saya di distrik Nangang, Taipei yaitu pasar Dongxin. Pasar di jalan Xingnan ini tidak besar, mirip dengan pasar "templek" di kampung halaman saya yang juga berlokasi di perempatan jalan dan pedagang hanya berada di seruas jalan sepanjang kurang lebih 100 meteran. Sedang saya bekerja di jalan Songhe jadi saya biasa melewati pasar ini setiap perjalanan pulang dan pergi dari pabrik. Kebetulan lokasi pasar ini dekat dengan SD Negeri Dongxin dan pemukiman penduduk yang cukup padat di sekitaran kampung Nangang dan kampung Dongxin sendiri. Meskipun pasar kecil tetapi pasar Dongxin juga libur pada hari Senin dan tanggal 17 penanggalan Taiwan, sama seperti pasar pada umumnya di Taiwan.

Saya biasa kesini pada pagi hari sebelum berangkat kerja, 2 atau 3 kali dalam seminggu. saya suka membeli sayur dan bumbu. saya hanya membeli sayur-sayur yang familiar di Indonesia karena saya tidak begitu pandai memasak, misalnya daun ubi, kangkung, pare, kol, kacang panjang, wortel, kembang kol, dan brokoli. Sisanya saya biasa membeli bahan-bahan untuk membuat sambal, yaitu cabai, tomat, bawang merah, dan bawang putih. Di pasar ini ada toko makanan vegetarian yang saya suka beli yaitu gulungan kulit tahu dengan jamur dan rumput laut, menurut saya itu unik dan enak.

Bagaimanapun juga harga-harga di pasar Dongxin lebih murah dibanding dengan supermarket. Tetapi mempertimbangkan jam memasak yang hanya bisa dilakukan pada malam hari, untuk bahan lauk pauk seperti ikan, daging ayam atau daging sapi, saya lebih suka membeli di supermarket setelah pulang bekerja. saya juga memasak sambal dalam jumlah yang cukup banyak. Sambal itu bisa dimakan langsung bersama nasi dan lalapan atau saya manfaatkan untuk membuat tumisan, nasi goreng, atau bahkan kari. Untuk bahan tambahan lainnya saya biasa membeli di Toko Indonesia di sekitaran Stasiun Utama Taipei. Meskipun sudah bekerja di Taiwan lebih dari 7 tahun, saya tetap lebih memilih masakan Indonesia yang berbumbu lebih berat dan lebih pedas daripada makan masakan Taiwan yang cenderung berbumbu lebih ringan.

## 家傳菜故事分享

我推薦的這道菜叫做青木瓜煮咖哩。每年第七天開齋節，媽媽會做 Lontong 和這道菜。原本我不喜歡 Lontong 或木瓜，可是卻很喜歡我媽媽煮的青木瓜，因為媽媽煮的沒有木瓜的味道，只有咖哩的味道。

在臺灣我也常煮這道菜。我只用青木瓜和小魚乾來煮，還會加上一些香料。在印尼想煮青木瓜可以自己摘木瓜，在臺灣則一定要用買的。有一次我煮青木瓜這道菜給朋友吃，她們都以為這是佛手瓜，因為口感很像。這道菜的咖哩香味很香，但因為沒有用濃椰奶，所以也是很清爽的。

通常我會加入紅蘿蔔和長豆。有時候則會加入雞肉、蝦子、天貝、豆腐、番茄和九層塔等等。因為我吃過的泰國的綠咖哩和紅咖哩通常會加這些材料，所以我也試著把這些材料加入到我的咖哩裡面，我覺得也很好吃。

雖然我已經忘了當初媽媽煮這道菜的味道，可是我忘不掉那個時候媽媽瞪大眼睛看著我的樣子，因為我一直在那道菜裡面挑來挑去，急著想要挑出菜裡面的小魚乾吃。

現在每次煮這道菜，我都會多放一些小魚乾。



## Berbagi Cerita Masakan Keluarga

Ini adalah sayur pepaya muda yang dimasak seperti kari. Almarhumah ibu pada saat memasak ketupat atau lontong di hari lebaran ketujuh(adat Blora), sering menyajikan sayur pepaya. saya tidak begitu suka ketupat atau lontong dan bahkan saya tidak suka buah pepaya, tetapi sayur pepaya buatan ibu sangat saya sukai. Karena pada sayur ini tidak ada aroma pepaya, tetapi aroma bumbu-bumbu kari yang khas dan wangi ikan.

saya juga sering memasak sayur pepaya selama di sini. Bahan utama yang digunakan adalah pepaya dan teri. Jika pepaya yang dimasak ibu adalah gratis dari kebun sendiri atau bisa meminta tetangga. Pepaya muda yang saya masak bisa beli di toko sayur dekat tempat tinggalku. Bumbu yang saya gunakan kadang bumbu opor ayam instan atau sambal yang saya masak sendiri dan santan. Pernah suatu waktu saya masak dan bagi ke teman-teman, mereka mengira itu labu siam karena teksturnya mirip ketika sudah dimasak. Sayur kari ini rasanya gurih dan aromanya juga segar, apalagi santan yang digunakan tidak terlalu kental jadi terasa lebih ringan dan tidak enek seperti sayur bersantan pada umumnya.

saya menambahkan sedikit wortel dan kacang panjang agar lebih berwarna dan menggugah selera. Tambahan lain biasanya ayam, udang, tempe, tahu, tomat, dan daun kemangi tergantung pada stok belanjaan dan tingkat kemalasan. Penggunaan tomat dan daun kemangi terinspirasi dari kari merah dan kari hijau Thailand, yang pernah saya makan di Taiwan. Sebenarnya saya sudah lupa rasa masakan ibu, tetapi saya ingat bagaimana dia melotot ketika saya mengaduk-ngaduk panci sayur demi teri di sayur pepaya buaatannya. Sekarang saya menambahkan banyak teri di sayur pepaya buatan saya sendiri. Meskipun keahlian saya dalam memasak minimal, tetapi saya jamin sayur ini rasanya enak maksimal.

## 南洋風創意菜故事分享

不管是在印尼或是臺灣對炸物都很受歡迎。我喜歡炸物，例如在印尼我喜歡炸天貝、蔬菜餅、炸香蕉等等。在臺灣我喜歡豆皮、甜不辣、炸地瓜。雖然我喜歡自己炸，可是炸香蕉我比較喜歡去印尼商店買。炸物的材料我會去印尼商店和市場買。有一次我自己試著炸香蕉，雖然可以吃，但炸的很糊又不好看。

關於臺灣或印尼的炸物，我覺得無論是鹹的或甜的都是大家可以接受的，而且辣度的話還可以自己調整。在印尼我們喜歡吃加辣椒的炸物，在臺灣我都加辣椒粉。我在臺灣也買過日本料理的炸物，我認為炸物是亞洲的特產。

在印尼，5000 印尼幣可以買到三種炸物。在臺灣，去印尼商店買，是每個 20 元起。對於那些沒有飲食限制的人來說，不論老人或小孩，全年都可以吃到炸物。這種食物可以搭配咖啡、茶或水果冰等等。在印尼，炸物可以配飯吃或直接配辣椒吃呢。

## Berbagi Cerita Kreasi Masakan Asia Tenggara

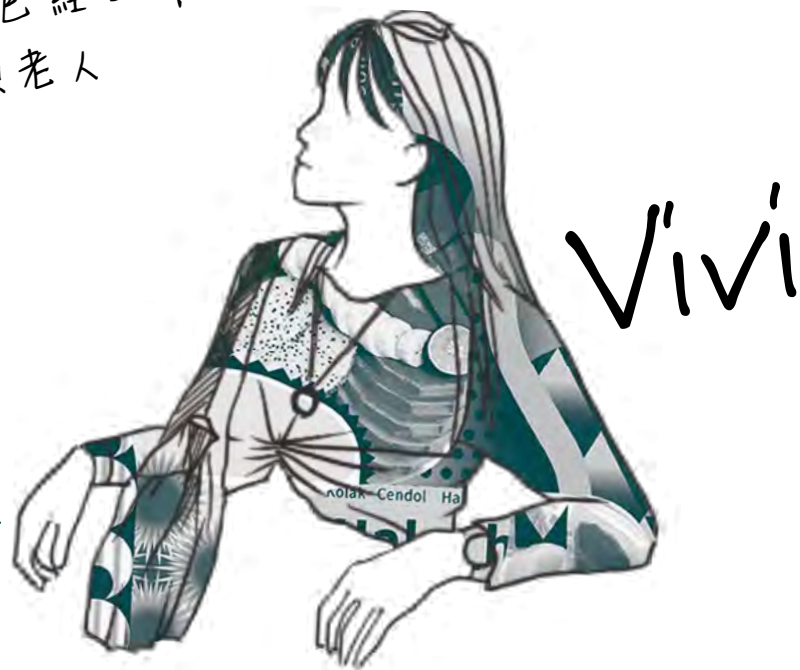
Baik di Indonesia maupun di Taiwan, kita sangat akrab dengan makanan ringan yang di goreng atau gorengan. Saya sendiri suka makan gorengan seperti tempe goreng atau mendoan, bakwan, pisang goreng dan gandos, sedangkan gorengan Taiwan saya suka kulit tahu, tempura, dan ubi. Saya biasanya memasak sendiri untuk gorengan tersebut, tetapi untuk pisang goreng lebih suka beli di toko Indonesia. Bahan-bahan untuk gorengan bisa beli di toko Indo dan pasar. Sedang pisang biasanya dijual sudah siap disantap. Saya pernah memasak pisang goreng sendiri, hasilnya pisang jadi lembek dan tidak enak dilihat meskipun masih bisa dimakan.

Entah gorengan Indonesia atau pun Taiwan, saya pikir dengan tipikal dan khas rasa asin atau manis dan gurih dapat diterima oleh semua orang. Sedang tingkatan kepedasan bisa menambahkan sendiri sesuai selera masing-masing. Di Indonesia kita lebih suka menikmati gorengan dengan cabai rawit, Di Taiwan biasa menambahkan bubuk cabai. Saya juga pernah beli gorengan khas Jepang di Taiwan. Saya sempat berpikir gorengan adalah makanan khas Asia.

Jika di Indonesia bisa dibeli seharga 5000 per 3 biji. Di Warung Indo di Taiwan harga gorengan mulai dari kisaran harga 20 NTD per biji. Kudapan yang sarat lemak ini bisa dinikmati sepanjang tahun di segala musim dan oleh siapapun segala usia, bagi yang tidak berpantang terhadap makanan. Gorengan bisa dihidangkan bersama kopi, teh, atau es buah. Orang Indonesia juga suka menjadikan gorengan sebagai lauk atau dimakan langsung dengan nasi dan sambal.



我叫 Vivi，來臺灣已經 11 年了  
平常的工作是照顧老人



046

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## Vivi 的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

牛排 Steak sapi

雞排 Steak ayam

牛肉麵 Mie daging sapi

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

蔬菜餅 Bakwan

涼拌小黃瓜 Acar timun

咖哩雞 Kari ayam

炒麵 Mie goreng

## 新店市場

我叫 ViVi，想和大家分享我家附近的市場。這個市場叫新店建國市場，在新店區建國路 291 巷路上。我每個禮拜會去市場買菜一次，我最喜歡早上 8 點去市場。通常，騎腳踏車去市場大約需要 10 分鐘的時間。

建國市場的早市從早上 5 點開到中午 12 點，黃昏市場從下午 3 點到晚上 8 點。我覺得這個市場很大，可以選擇多樣不同的蔬果、肉類和新鮮的魚。市場裡有一家 24 小時營業的蔬果店，若有需要的菜隨時都可以過去購買。

剛好今天我又去了市場，這一次去比較熱鬧是因為明天是端午節，所以很多人來市場買粽子和艾草。通常艾草會懸掛在大門上。

市場附近有很多服飾店還有小吃店，也有幾家印尼商店。通常買完東西後可以去印尼商店買我們自己需要的東西或是買牛肉丸湯。

## Pasar Xindian

Nama saya Vivi, ingin berbagi cerita tentang pasar yang paling dekat dengan rumah majikan saya. Pasar ini bernama pasar xindian jianguo. Pasar ini terletak di lane 291, Jianguo Rd., Xindian Dist., New Taipei City. Saya biasanya ke pasar seminggu sekali untuk belanja sayur dan kebutuhan dapur lainnya. Jika ke pasar saya biasanya pergi pagi sekitar pukul delapan dengan mengendarai sepeda. Jarak antara pasar dan rumah bisa saya tempuh sekitar sepuluh menit.

Pasar jianguo biasanya buka dari jam lima pagi hingga jam dua belas siang. Pada sore hari pasar juga akan buka mulai dari jam tiga sore hingga jam delapan malam. Menurut saya pasar ini sangat besar, jadi bisa memilih berbagai macam sayur, buah, daging juga ikan yang segar. Di sana juga ada toko buah dan sayur yang buka 24 jam jadi sewaktu-waktu jika memerlukan sayur bisa langsung belanja.

Kebetulan hari ini saya belanja ke pasar, kali ini pasar lebih ramai daripada biasanya. Ini dikarenakan besok adalah dragon boat festival sehingga banyak orang yang berbelanja "bakcang" dan wormwood. wormwood [aicao] biasanya digantung di depan pintu.

Di sekitar pasar banyak terdapat toko pakaian dan warung makan siap saji. Juga ada beberapa warung Indonesia jadi setelah belanja di pasar bisa mampir untuk belanja keperluan pribadi atau sekedar membeli bakso.

## 家傳菜故事分享

最初我的想法是想介紹印尼料理給老闆家人吃，例如印尼泡麵、蔬菜餅、涼拌黃瓜、咖哩等等。沒想到他們的反應很好，說很好吃，後來一直叫我要常常煮給他們吃。

這個蔬菜餅讓我想念起我的媽媽，國中的時候每早上去上課前，媽媽都會買蔬菜餅給我吃。當時我跟媽媽一起住，因為我的爸爸已經往生了。我的姐姐和哥哥已經各自有了自己的家庭，搬出去住了。

蔬菜餅的做法：

### 材料

麵粉、高麗菜、紅蘿蔔、蔥。

### 香料

紅蔥頭、蒜頭、胡椒、薑黃、鹽、味素。

### 粉漿的做法

準備一個碗，將所有的材料攪拌一下，加水，攪拌均勻。

### 炸餅的做法

準備一個鍋子，等鍋子熱了之後再加入沙拉油。拿一湯匙粉漿倒進鍋子裡。將餅煎到黃金色，要記得翻面。



## Berbagi Cerita Masakan Keluarga

Awalnya saya ingin memperkenalkan satu persatu makanan Indonesia dan mencoba memasak masakan Indonesia untuk keluarga majikan seperti Indomie goreng, bakwan, acar timun, kari ayam, dll. Ternyata keluarga majikan bilang enak dan ketagihan. Sekarang mereka sering minta di masak lagi.

Bakwan goreng ini mengingatkanku dengan ibu, saat masih di bangku SMP hampir setiap hari ibu saya membeli bakwan goreng sebagai lauk tiap pagi sebelum berangkat sekolah, saya hanya tinggal berdua dengan ibu karena ayah saya sudah meninggal saat saya masih kecil dan kakak-kakak saya ada yang sudah berkeluarga, ada juga yang merantau.

Bahan untuk membuat bakwan goreng

### Bahan

tepung terigu, kol, wortel, daun bawang (di iris)

### Bumbu

bawang merah, bawang putih, lada, kunyit sedikit (di haluskan) garam, penyedap secukupnya

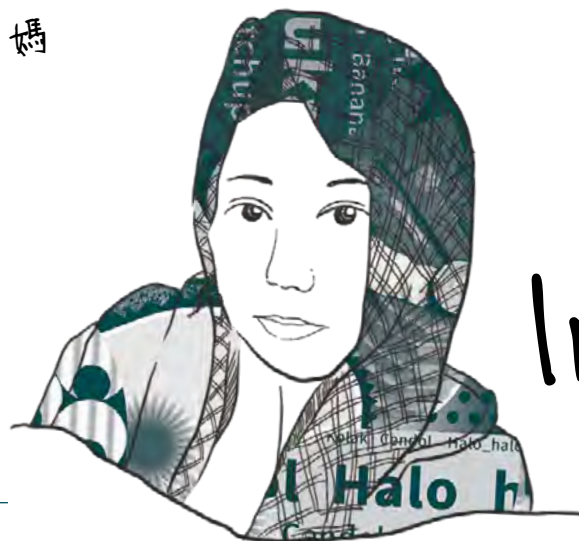
### Cara membuat adonan

siapkan baskom kecil, campurkan tepung terigu , bahan-bahan yang sudah di siapkan dan bumbu yang sudah di haluskan, tambahkan air secukupnya.

### Cara memasak

siapkan wajan tambahkan minyak secukupnya tunggu sampai panas , ambil adonan menggunakan sendok lalu masukan ke wajan buat bentuk yang gepeng/ bulat sesuai selera saja, kurang lebih lima biji untuk satu pengorengan, tunggu kurang lebih 10 menit Matang ambil lalu tiriskan minyaknya, siap untuk di hidangkan dan jangan lupa tambahkan beberapa biji cabe rawit biar tambah mantap.

我叫 Imud，來臺灣已經 10 年了  
平常的工作是照顧阿媽



050

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## Imud 的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

臭豆腐 Stinky tofu  
炸雞 Ayam goreng  
滷肉飯 Nasi semur ayam

蔥油餅 Scallion pancake  
蚵仔麵線 Mie tiram

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

黃薑飯 Nasi kuning  
各種傳統印尼糕點 Aneka kue tradisional khas Indonesia  
黃雞湯 Soto  
蔬菜沙拉 (淋花生醬) 飯 Nasi pecel

## 印尼市場

我想分享一個在 tulungagung 的市場，這個市場叫作 senggol 市場。當你一進入市場內，便會立刻會感受到濃厚的傳統氣息。美食的香氣不斷地挑逗著你的鼻子，這個市場是傳統美食的天堂。有一些傳統美食對現代人來說，已經變得非常陌生了。

雖然是市場，可是這個地方不但很乾淨舒適而且相當現代。市場裡面也有一些常見的公共設施比如清真寺、停車場、廁所等等。攤商的親和力是決定買家購買意願最重要的地方。

在市場內，我們可以看到許多傳統美食，這裏不只賣 cenil<sup>01</sup>，kicak<sup>02</sup>，ireng-ireng<sup>03</sup>，gethuk<sup>04</sup>，utri<sup>05</sup>，nogosari<sup>06</sup>，jenang grendul<sup>07</sup>，sompil<sup>08</sup>，sego jagung<sup>09</sup>，punten<sup>10</sup>，tiwul<sup>11</sup>，lodho ayam<sup>12</sup>，nasi pecel<sup>13</sup> 等等，也有兒童樂園、賣衣服，還有可供拍照的美麗景點。

### 01. cenil

太白粉做的。太白粉加水搓揉均勻然後用水煮熟。煮好的撒上磨碎椰肉和黑糖漿。

### 02. kicak

木薯蒸熟加磨碎的椰子醬、椰奶和水果醬。

### 03. ireng-ireng

麵粉，太白粉和椰奶做的。上桌時候會加椰肉。

### 04. gethuk

木薯和砂糖混合，蒸好後壓碎切成小塊。

### 05. utri

木薯和紅糖攪拌，用香蕉葉包起來然後拿去蒸。

### 06. nogosari

由糯米粉、椰奶和糖製成，裡面裝一片香蕉，並包裹在香蕉葉中拿去蒸。

### 07. jenang grendul

用在來米粉做成的丸子甜湯。

### 08. sompil

一個小吃，裡面有龍東(Lontong，米飯捲入香蕉葉中煮沸，然後切成小塊)、筍子、蔬菜沙拉、黃豆粉。

### 09. sego jagung

玉米飯。

### 10. punten

白米和椰奶一起煮。煮好的飯然後敲打直到硬硬的。

### 11. tiwul

木薯飯。

### 12. lodho ayam

將煮熟的椰奶醬汁和香料淋在雞肉上，搭配熱米飯吃。

### 13. nasi pecel

蔬菜沙拉淋上花生醬，配米飯吃。



## 市場散步

對於愛喝咖啡的人，市場附近也有許多 24 小時的咖啡店。除了喝咖啡，咖啡渣也可以當 nyete<sup>14</sup> 藝術。就是因為這個原因 tulungagung 被當作 nyete 的城市，印尼總統也稱它為「千家咖啡店之城」。

想來市場的朋友可以在早上 5 點到晚上 8 點來光顧，通常晚上也很多店還開著。假日晚上人潮眾多，即使稍晚來到市場還是有很多咖啡店營業著。

Senggol 市場離 tulungagung 市中心不遠。在東爪哇 tulungagung 市 bangoan 區 bangoan 路。



### 14. nyete

咖啡的渣渣。





# Pasar Senggol (Indonesia)

Saya akan bercerita tentang salah satu pasar yang berada di Tulungagung, Jawa Timur. Pasar ini bernama pasar senggol. Nuansa tradisional akan langsung terasa begitu langkah kaki melewati gerbang masuk pasar. Aroma sedap aneka makanan akan menggelitik hidung. Ada yang bilang jika pasar senggol adalah surganya jajanan tradisional. Banyak jajanan tradisional yang mungkin bagi generasi sekarang namanya terdengar asing.

Meski namanya pasar namun tempatnya bersih, asri, nyaman dan modern. Bahkan ada fasilitas umumnya, diantaranya mushola, toilet, serta area parkir yang luas. Selain itu ramahnya pedagang jajanan tradisional terbukti mampu memikat para pembeli, dari semua kalangan juga berbagai pembeli dari daerah lain untuk kembali berwisata kuliner di pasar senggol.

Banyaknya jenis jajanan tradisional yang akan kita jumpai, mulai dari jajanan basah maupun berkuah hingga jajanan kering. Di pasar senggol ini tidak hanya menjual jajan tradisional seperti cenil, kicak, ireng-ireng, gethuk, utri, nogosari, jenang grendul, sompil, sego jagung, punten, tiwul, lodho ayam, nasi pecel, dll. Melainkan tersedia pula wahana bermain untuk anak-anak juga menjual pakaian. Selain itu juga ada beberapa tempat yang bisa dijadikan untuk foto.

Bagi mereka yang suka minum kopi, di sekitar pasar senggol juga banyak berdiri warung kopi yang buka 24 jam. Selain menikmati kopi, ampas dari kopi biasanya digunakan untuk "seni nyethe". Mungkin karena hal inilah Tulungagung juga dikenal dengan sebutan "Kota Cete", bahkan presiden juga menyebutnya sebagai "kota seribu warung kopi".

Jika teman-teman ingin mengunjungi pasar senggol, bisa datang mulai dari jam lima pagi sampai jam delapan malam. Biasanya malam juga masih banyak pedagang yang masih berjualan apalagi di akhir pekan pasti akan berdesak-desakan. Jika datang terlalu malam, tidak perlu kecewa karena masih banyak warung kopi yang buka sepanjang hari.

Lokasi pasar senggol tidak jauh dari pusat kota Tulungagung yaitu terletak di Jl. Raya Bangoan Kios pasar senggol No.A6 Ban-goan, Tulungagung, Jawa Timur.



## 南洋風創意菜故事分享

沒有人不知道我們印尼的泡麵，大家都知道營多麵。配上附贈的甜醬油、辣椒醬及乾燥蔥粉，炒麵的香味讓每個聞到的人都肚子餓，很多人喜歡並不足為奇。在西門町有一家有在賣印尼的炒麵，每碗賣 80 元。我以印尼食品為榮。

我想分享一下我的營多麵故事。有一次老闆和家人一起來阿嬤家，我一大早就要起床準備煮很多中式料理，例如排骨湯、炒菜和魚等等。當午餐時間到，菜都擺在桌上準備要吃飯了，才發現我忘了按電鍋上煮飯的開關。阿嬤一直唸我。

當時，我突然想到昨天有買一箱印尼泡麵，於是我就打開來煮了好幾包。一開始阿嬤說不要，可是阿嬤的小孫子吃了然後說很好吃，最後大家都一起吃了起來。

現在如果有阿嬤朋友或家人來，我們的菜單裡面一定會有營多泡麵。我還會把泡麵變成炸泡麵球、麵煎餅、春捲、比薩等等不同的變化呢。



## Berbagi Cerita Kreasi Masakan Asia Tenggara

Siapa yang tidak tergoda saat melihat indomie goreng disajikan?

Apa lagi kalau sudah tercium aromanya.

Perpaduan mie goreng dengan bumbu, kecap manis, saus sambal, bubuk kering serta bawang merah yang membuat perut keroncongan saat mencium aroma khasnya.

Tidak heran kalau indomie adalah favorit diberbagai penjuru dunia.

Selain itu indomie juga bisa dimasak sesuai kreasi kita.

Bahkan di ximending juga ada orang taiwan yang jualan indomie dengan harga mulai 80 NT per mangkoknya.

Sangat bangga dengan produk satu ini.

Berbicara tentang indomie, sudah pasti setiap orang memiliki cerita tersendiri saat di Taiwan ataupun di Indonesia.

Dan beginilah cerita yang saya alami.

Pada saat itu semua majikan dan juga kerabatnya sedang berkumpul di rumah ama.

Dan sudah pasti masak aneka macam menu china, mulai dari kuah babi, ikan, sayuran dan lain sebagainya. Sibuk bukan main tentunya , bahkan harus bangun pagi pagi. Tiba saatnya jam makan siang, semua menu sudah tertata di ruang meja makan.

Majikan dan anak anaknya pun sudah saya panggil untuk makan dan Ketika ama mau ambil nasi ternyataa saya lupa menekan tombol on pada ricecooker , ama langsung ngomel.

Kemudian saya ingat kalau kemarin baru belanja indomie satu kardus. Saya kemudian memasak indomie goreng beberapa bungkus. Awalnya Ama menolak tapi karena cucu ama yang paling kecil mencoba makan dan berkomentar enak akhirnya mereka semuapun memakannya sampai habis.

sekarang kalau ada teman ataupun kerabat Ama yang datang pasti ada menu indomie, namun saya kreasikan menjadi nugget, bola-bola indomie, bakwan indomie, risol isi indomie, pizzamie, burger mie, tumpeng mie,dll.

我叫 Linda，來臺灣已經 3 年了  
平常的工作是照顧阿媽



Linda

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## Linda 的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

臭豆腐 Stinky tofu

雞排 Steak ayam

牛肉麵 Mie daging sapi

珍珠奶茶 Teh susu mutiara

牛排 Steak daging sapi

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

椰奶飯 Nasi uduk

蔬菜沙拉（花生醬）Karedok

辣炒椰肉雞 Ayam serundeng

滷大臭豆 Semur jengkol

蔬菜沙拉（辣炒椰肉）Urap sayuran

# 濱江市場

我想分享一下我對於臺灣的傳統市場研究心得。臺灣的市場很特別，每天會有兩段營業時段，早市從 5 點到 12 點，下午則是夜市，不少店家會一直開到晚上 8 點或 24 小時營業。

我最熟悉的市場是濱江市場，每個禮拜我都會去市場買菜一次，通常是星期六。假日的時候市場比較熱鬧，攤商也會給予優惠折扣。就為了這個優惠，我特別喜歡假日去市場，好運的話會遇到賣榴槤的攤位，這是最喜歡的水果，我絕對不會錯過這個機會。

濱江市場離我家不遠，走路約 10 分鐘就到。濱江市場在臺北市中山區民族東路 336 號。

## Pasar Binjiang

058

Di sini saya akan berbagi sedikit cerita tentang pasar tradisonal di Taiwan. Beberapa pasar di sini sangat unik, tidak hanya buka di pagi hari tapi juga buka di sore hingga malam hari sebagai pasar malam. Pasar yang akan saya ceritakan ini buka di pagi hari yaitu mulai dari jam lima pagi hingga jam dua belas siang, tetapi ada sebagian yang buka hingga jam delapan malam terutama toko Indonesia dan toko-toko yang buka 24 jam.

Pasar ini adalah pasar binjiang yang terletak di Taipei. Saya ke pasar hanya seminggu sekali yaitu hari sabtu atau minggu. Biasanya di akhir pekan pasar lebih ramai dan lebih lengkap. Barang yang biasa dijual antara lain, daging, sayuran, ikan, buah, baju, sepatu, dll. Biasanya diakhir pekan pedagang suka memberi diskon dan karena alasan

inilah saya sengaja ke pasar di akhir pekan. Jika beruntung kita juga bisa bertemu penjual durian, kalian juga tahu jika durian adalah salah satu buah langka di Taiwan dan juga merupakan salah satu buah favoritku, jadi kesempatan ini tidak pernah saya lewatkan.

Pasar binjiang ini dekat dengan tempat tinggal saya. Saya cukup berjalan kaki sepuluh menit melewati taman rongxing sudah bisa sampai di pasar. Lebih tepatnya pasar ini terletak di No.336, Minzu E. Rd., Zhongshan Dist., Taipei City.

## 南洋風創意菜故事分享

### 阿姨的馬鈴薯餅

這個餅讓我想起在國小的時候。阿姨是小吃店的老闆娘，她的店在車站附近，離我家不遠。每天都有很多人去她的店吃飯或喝咖啡。

到現在我還不太會做菜，可是每次看到馬鈴薯，都會突然想到阿姨好吃的馬鈴薯餅。

我曾經嘗試自己做看看，但是無法做的像阿姨一樣完美，因為我相信阿姨有自己的秘方。阿姨的馬鈴薯餅真的很特殊，讓我們一直流口水，好想把熱熱的馬鈴薯餅拿來吃。

到了國中的時候，火車已經很少停在我們那邊的車站了，所以阿姨的店生意越來越冷清，最後終於停業了。後來，阿姨就返回家鄉了。

在這裡，我想跟阿姨說一聲：謝謝妳，給了我們很好的美食回憶！

## Berbagi Cerita Kreasi Masakan Asia Tenggara

### Perkedel kentang Bu Lek

Makanan ini mengingatkan saya pada masa Sekolah Dasar (SD). Bu Lek adalah pemilik kedai nasi di sekitar stasiun, tidak jauh dari belakang rumah saya. Setiap hari kedai itu selalu ramai pengunjung untuk makan ataupun sekedar ngopi.

Sampai saat ini, saya tidak begitu bisa memasak tapi begitu saya melihat kentang, spontan teringat perkedel Bu Lek yg lezat itu. Lalu saya mencoba membuatnya dan beginilah perkedel buatan saya. Tidak sempurna bukannya karena Bu Lek pasti menambahkan bumbu rahasia, selain kemiri, cabe merah, bawang merah, bawang putih, garam, merica, dan putih telur yang melimpah, sehingga bentuk kulit perkedelnya sangat istimewa dan menggugah selera makan saya dan keluarga, juga seluruh pengunjung kedai nasi tersebut yang sudah lapar & ingin segera menyantapnya saat perkedel itu masih hangat.

Ketika saya menginjak SMP, kereta sudah tidak berhenti di stasiun itu dan lama-lama kedai nasi Bu Lek tutup karena Bu Lek pulang ke Kampungnya di Jawa Tengah.

Terimakasih Bu Lek, sudah memberikan kami kenangan cita rasa masakan Indonesia yang sangat lezat itu.



我叫 Upi，來臺灣已經 8 年了  
平常的工作是照顧老人



Upi

## Upi 的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

臭豆腐 Stinky tofu

雞排 Steak ayam

韭菜盒 Pastel isi daun kucai

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

苔蘚布丁 Puding Lumut

馬鈴薯餅 Perkedel

龍東蔬菜沙拉 Pecel Punten

黃雞湯 Soto

錐形薑黃飯 Nasi Kuning Tumpeng

## 福德市場

我叫 Upi，我的工作照顧阿公。這一次我想介紹我常去的市場：福德市場，地點位於臺北市信義區的福德街。

我喜歡去這個市場是因為在市場有賣我需要的東西，比如辣椒、紅蔥頭、蒜頭，而且是已經切好的了，這樣我覺得很方便。

在福德市場也有我喜歡的水果，香蕉、葡萄還有榴槤。因為市場離我家不遠，所以我通常會騎腳踏車去市場。

## Pasar Fude

Saya Upi, saat ini bekerja menjaga kakek. Kali ini ingin memperkenalkan pasar yang sering saya kunjungi untuk berbelanja yaitu pasar Fude, yang terletak di Fude St., Xinyi Dist., Taipei City. Saya suka pergi ke pasar ini karena banyak barang yang saya butuhkan selalu tersedia di pasar ini. Misalnya cabe, bawang merah, bawang putih yang sudah digiling, sehingga tidak perlu repot untuk mengirisnya. Di pasar ini juga ada pisang maulin, rebung, anggur dan durian yang merupakan favorit saya. Untuk datang ke pasar ini saya hanya perlu bersepeda karena letaknya yang tidak jauh dari rumah.





## 家傳菜故事分享

我叫 Upi，我想分享我做的錐形薑黃飯。在我的家鄉勿里達，我常做錐形薑黃飯還做成便當。在臺灣我也常做薑黃飯或清油飯。

假日時我常使用雇主的廚房做錐形薑黃飯，也很開心分享給許多朋友。錐形薑黃飯的配菜有雞肉、雞蛋、炒天貝、蔬菜沙拉、馬鈴薯餅和豆腐。盛盤後上面則用長豆、紅蘿蔔和辣椒等等來裝飾。

有時候，老闆家人生日就會請我做給他們吃，賓主盡歡。我覺得自己很幸運，每次都能遇到喜歡印尼美食的雇主。只要不要太辣他們就會很喜歡吃。

「錐形」這個詞的來源是爪哇話。意思是「如果要出去工作，一定要認真。」也就是說要對生活充滿熱情，要有信心，專心一致，絕不放棄。這道菜的配菜有七樣菜，在爪哇話的意思是「幫助」。

最開始的時候，爪哇一帶的居民會把做好的錐形薑黃飯獻給山，這是向山區居民的祖先致敬，也因此會把這道菜的形狀弄成很像一座山。

## Berbagi Cerita Masakan Keluarga

Nama saya Upi, ingin berbagi tentang tumpeng nasi kuning buatan saya.

Di daerah asal saya Srengat, Blitar sering membuat nasi kuning Tumpeng atau Nasi kotak dan di Taiwan jugae sering membuat Nasi Tumpeng kebanyakan dari Nasi kuning /nasi uduk (gureh orang jawa bilang.)

Waktu hari libur saya menerima pesanan Tumpeng karena dulu saya kerja bersih bersih setiap hari minggu saya libur dan saya gunakan membuat Nasi Tumpeng. Alhamdulillah banyak temen temen yang pesan ke saya, adanya lauk dr Nasi Tumpeng yaitu Ayam, Telor, kering tempe, urap, Perkedel, tahu. Sedangkan sayuran buat hiasan Tumpeng itu Seperti :kacang panjang, wortel, cabe rawet /merah, paprika, wortel, timun, tomat, dll.

Kadang jika ada keluarga majikan yang berulangtahun meminta saya untuk membuatkan Nasi Tumpeng, semuanya sangat bahagia.

Saya mempunyai majikan yang semuanya menyukai masakan Indonesia asalkan tidak terlalu pedas.

Asal usul kata "TUMPENG" berasal dari bahasa Jawa YEN METU KUDU SENG MEMPENG ( bila keluar dengan sungguh-sungguh ). Kalimat ini bermakna bahwa manusia ketika lahir harus menjalani hidup dengan semangat, yakin, fokus, dan tidak putus asa.Lauk pauk yang ada di tumpeng juga berjumlah 7 macam, dalam bahasa jawa pitu bermakna PITULUNGAN atau PERTOLONGAN.

Pada mulanya Tumpeng digunakan masyarakat Jawa dan sekitar nya (Madura dan Bali) untuk membuat persembahan kepada Gunung Gunung, sebagai bentuk penghormatan bahwa ada leluhur yang mendiami Gunung tersebut sehingga Nasi Tumpeng Indentik dengan bentuk kerucut, merupakan tiruan bentuk Gunung.

我叫 Annie，來臺灣已經 6 年了  
平常的工作是照顧老人



Annie

064

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## Annie 的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

牛肉麵 Mie daging sapi      脆皮雞排 Ayam goreng crispy  
珍珠 (波霸) 奶茶 Teh susu Boba      豆花 Puding tahu

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

蔬菜沙拉 Pecel / Gado-gado      炸天貝 Tempe mendoan  
脆餅 (花生 / 綠豆)  
Rempeyek / Kripik (Kacang tanah / Kacang hijau)

## 通化街市場

我叫 Annie，來臺灣已經六年了。現在我住在大安區，主要的工作是照顧阿嬤。我想分享我家附近的市場「通化街市場」。一到晚上就變成了夜市，更為大家所知曉的名稱是臨江街夜市。

這個市場位於臨江街路上，東邊是通化街的十字路口，靠近信義安和捷運站，離臺北 101 不遠。

此外，通化街也有一家電影院（二輪電影院）。文昌路上則有出售歐洲風格家具的家具店。市場後面那一條路則是臺灣最大的寵物店街。從我家出發，走路 10 分鐘就可以抵達市場。

通化市場是一個傳統市場，提供許多新鮮的食材，例如蔬菜、肉類、魚類、水果等等。此外還有日用品和廚房用品，也有已經煮好的菜供大家選購。

這個市場一大早就開市了，市場開市後會有很多人去買菜，可是我喜歡晚一點再去，因為當他們快要收攤的時候，東西會比較便宜。早市結束之後，下午還有夜市。

對我來說，最重要的是市場附近的幾家印尼商店。雖然現在我們離家鄉很遠，但是我們可以吃到印尼美食，只要來到印尼商店就可以買到許多印尼的商品。

基隆路二段大部分的店面都販賣一些如衣服、配件和家具這一類商品。走過這一條街，我們就能立刻感受到流行趨勢。這條街也有很多小吃店、很多老店。我們可以吃到包子、炸物和壽司等等美味的食物。吃完飯後也可以吃一些如豆花、仙草這一類的臺灣甜點。

### Pasar Tonghua St.

Saya Annie datang ke Taiwan sudah 6 tahun di sini saya bekerja merawat seorang nenek dan kami tinggal di Daan Dist., Taipei. Saya ingin membagikan cerita tentang pasar yang ada disekitar tempat saya tinggal dan bekerja yaitu pasar jalan tonghua atau jika malam hari akan berubah menjadi pasar malam jalan tonghua juga lebih dikenal dengan nama pasar malam jalan linjiang.

Pasar ini terletak di sepanjang jalan linjiang sebelah timur gerbang utama tepatnya di persimpangan jalan tonghua. Sangat dekat dengan MRT Xinyi anhe dan Taipei 101. Di sekitar jalan tonghua anda juga dapat menemukan teater film Nashedan, yang merupakan teater putaran ulang(second run cinema theater) ◦ sedangkan disepanjang jalan Wenchang banyak menampilkan toko-toko penjual perabotan bergaya china dan barat. Di bagian belakang pintu masuk pasar adalah jalan hewan peliharaan(pet shop street) terbesar di taiwan. Untuk sampai ke pasar tersebut saya hanya butuh waktu sekitar 10 menit jalan kaki dari tempat saya tinggal.

Pasar tonghua merupakan pasar tradisional yang menyediakan berbagai produk segar, daging, ikan, sayur, buah dan berbagai kebutuhan sehari-hari dari mulai kebutuhan pribadi sampai perabot rumah tangga. Di sini terdapat kedai-kedai yang menjual berbagai macam makanan jika ingin sekalian membeli untuk makan siang.

Pasar ini mulai buka sangat pagi dan akan ramai dikunjungi oleh warga sekitar untuk berbelanja kebutuhan mereka. Tetapi saya lebih suka datang agak siang untuk berbelanja karena kemungkinan saya akan mendapatkan harga yang lebih murah saat siang hari, karena mereka akan tutup dan saat petang akan berganti dengan pedagang pasar malam.

Yang lebih penting buat saya didekat pasar tersebut ada beberapa toko Indonesia yang menyediakan berbagai makanan dan produk dari Indonesia sehingga meskipun kita tinggal jauh dari kampung halaman, kita bisa sering merasakan makanan khas Indonesia dan juga masih bisa membeli berbagai barang dan produk dari Indonesia serta bisa merasakan suasana Indonesia di dalam toko tersebut.



Saat malam tiba pasar ini akan berubah menjadi pasar malam yang ramai. Pasar malam paling lokal di Taipei, melayani mereka yang mencari pengalaman pasar malam yang lebih otentik tanpa meninggalkan pusat kota.

Di jalan Keelung sec.2 ini sebagian besar toko menjual pakaian jadi, aksesoris dan perlengkapan rumah tangga. Saat berjalan dan melihat-lihat anda akan merasakan trend mode saat ini. Berjalan lebih dekat lagi anda akan melihat sederetan makanan ringan yang harumnya menggugah selera. Disini juga banyak toko terkenal yang sudah menjalankan bisnis selama 3 dekade.

Menikmati bakpao, gorengan, racikan sosis kreatif, aneka sushi serta sup mie beras dan berbagai makanan ringan asli Taiwan, kemudian akhiri dengan puding tahu, cincau atau makanan penutup lokal lainnya. Pasar malam jalan tonghua pasti akan memikat hati dan selera semua orang yang berkunjung.







## 家傳菜故事分享

咖哩和椰奶燉雞兩者很像，只是香料有點不一樣。這道菜是開齋節的特色菜。

椰奶燉雞是用自己養的雞，殺完後洗乾淨，然後炸半熟，加上香料和椰奶。香料有例如蒜頭、紅蔥頭、辣椒、石梨果仁等等。吃 Lontong 時候這道菜可以當作配菜。

在我家，開齋節時候這道菜是一道很特殊的菜，因為這時可以吃到媽媽煮的菜。通常媽媽平常只煮簡單的菜，大家都很期待能夠吃到這道特殊料理。

我也看過和幫忙過媽媽煮椰奶燉雞。可是如果是我自己煮，感覺味道就會不一樣，不像媽媽煮的那麼好吃。

所以現在每當開齋節時候，我們都會等著品嚐媽媽煮的椰奶燉雞。現在我已經有六次開齋節沒有吃到媽媽煮的椰奶燉雞了，讓我想家。

## Berbagi Cerita Masakan Keluarga

### Opor ayam kampung Ibu

Opor ayam merupakan makanan khas saat hari raya Idul Fitri tiba di daerah saya tinggal Kendal Jawa tengah. Masakan ini juga sudah dikenal luas di daerah lain, hampir keseluruhan wilayah di Indonesia.

Opor ayam kampung (ayamnya yang kita pelihara dan kita potong sendiri bukan ayam potong yang dijual di pasar) adalah ayam yang setelah dibersihkan dan dipotong-potong kemudian digoreng setengah matang (ini resep ibu saya) yang diberi bumbu kental dari santan yang ditambah berbagai bumbu seperti bawang merah, bawang putih, cabai, kemiri, jahe, kunyit, serai, daun salam dan beberapa bumbu lain sesuai selera. Opor ayam ini biasanya disajikan dengan lontong atau ketupat bisa juga dimakan dengan nasi. Kalau di rumah kami biasanya Ibu membuat sayur lodeh kol dan ditambah kerupuk saat makan, rasanya sangat enak.

Di keluarga saya sajian opor ayam kampung ini menjadi sajian yang istimewa saat hari raya tiba karena ini adalah saat kami merasakan masakan ibu tercinta. Ibu saya bukan orang yang pandai memasak dan suka berkutat di dapur. Untuk makanan sehari-hari beliau hanya memasak makanan yang simpel saja. Jadi momen beliau memasak yang spesial adalah hal yang sangat istimewa dan kami nantikan.

Saya juga pernah melihat dan membantu beliau memasak opor ayam kampung ini. Proses detail bumbunya saya pelajari tetapi saat saya sendiri yang memasak rasanya menjadi berbeda. Tidak se enak masakan Ibu saya.

Jadi sampai sekarang saat hari raya tiba, saya dan adik-adik bahkan anak-anak kami masih lebih menyukai dan menantikan masakan Ibu/ simbah mereka.

Saya sudah enam kali hari raya tidak bisa merasakan opor ayam kampung dari ibu, membuat saya rindu pulang.

我叫瑞娜，來臺灣已經11年了  
平常的工作是照顧老人家、病人



瑞娜

070

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## 瑞娜的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

臭豆腐 Stinky tofu

雞排 Steak ayam

麻油雞 Sup ayam minyak wijen

珍珠奶茶 Teh susu mutiara

牛肉麵 Mie daging sapi

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

Gudang 飯 Sego gudang

玉米煎餅 Bakwan jagung

薑黃飯 Nasi kuning

## 板橋市場

我叫瑞娜，這兩年來我在板橋的工作是照顧阿公。我想要跟老師們和大家分享我們家附近的菜市場。這裡的菜市場很大，東西很多很便宜也很新鮮。這裡的菜市場是兩個市場合併起來的（民享菜市場跟興隆菜市場）。

我有十張照片要分享給大家看：

1. 賣蒜頭：賣蒜頭的老闆姓黃，跟我同年生，他住在我家上面三樓。當我第一次來阿公家的時候，阿公還很健康。每天早上阿公會跟他的老人朋友在這裡幫忙。賣蒜頭的面前還有賣包子和賣雞肉的攤位。
2. 賣水果：賣水果的老闆是阿公的好朋友，大概十年前阿公也在這邊打工過。
3. 廟：菜市場裡有一座廟，阿公常常來這裡拜拜。
4. 賣豬肉：賣豬肉的老闆住在我家樓下的一樓，可是阿公不在這邊買肉，我只是純粹分享而已。
5. 美甲屋：興隆菜市場裡面很多美甲屋。大部分是越南小姐在美甲屋裡面打工，價格不貴。

6. 賣麵：除了賣麵，他們也賣其他的東西。餃子皮、蛋餅皮也有賣。

7. 賣魚賣菜：這裡菜市場的魚啊！菜啊！肉啊！都是很新鮮又便宜。

8. 雜貨店：這裡有幾家雜貨店，他們營業到很晚。

9. 越南店：我喜歡在越南商店買東西，因為這裡的印尼商品比印尼商店還便宜。

10. 美食小吃：我們這裡的菜市場有好幾家美食小吃喔！

菜市場每天早上從 5 點一直開到下午 2 點，地點在新北市板橋區民享街一帶。

# Pasar Banqiao

Nama saya Rina, dua tahun ini saya bekerja di Banqiao menjaga kakek. Saya ingin berbagi pasar di dekat rumah. Pasar kami sangat besar juga menjual banyak barang yang murah juga segar. Saya akan berbagi 10 foto.

### 1. Penjual bawang putih

Penjual bawang putih bermarga huang, seumuran dengan saya. Mereka tinggal di lantai tiga apartmen kami. Pertama datang kakek masih sehat. Setiap pagi kami dan teman kakek yang lain akan datang membantu, yang datang semuanya adalah orang tua. Di depan penjual bawang ada penjual bakpao dan penjual ayam.

### 2. Penjual buah

Penjual buah ini adalah teman kakek, sekitar sepuluh tahun yang lalu kakek di sini pernah bekerja sampingan.

### 3. Kuil

Di pasar ini juga ada satu kuil, kakek sering ke sini untuk sembahyang

### 4. Penjual daging babi

Penjual babi tinggal di lantai satu apartmen kami. Tetapi kakek tidak di sini membeli daging babi, saya hanya berbagi saja.

### 5. Perawatan kuku

Di dalam pasar Xinglong banyak toko perawatan kuku. Sebagian besar adalah orang Vietnam yang bekerja. Harganya tidak mahal.

### 6. Penjual mie

Mereka juga menjual barang, seperti kulit pangsit, kulit tanping.

### 7. Penjual ikan dan sayuran

Di pasar ini, ikan, sayur dan daging semuanya masih segar dan harga murah.

### 8. Toko kelontong

Di sini juga ada toko kelontong, mereka buka sampai malam.

### 9. Toko Vietnam

Saya suka membeli barang di toko Vietnam karena harganya lebih murah dibandingkan toko Indonesia.

### 10. Toko makanan

Di dalam pasar juga ada banyak toko makanan.

Pasar ini buka mulai jam lima pagi hingga jam dua sore. Letak pasar berada di No. 152, Minxiang St, Banqiao District, New Taipei City, 220









074

## 家傳菜故事分享

這一次我想要分享我們家 Klaten 的 Gudang 飯。

在我家鄉 Klaten，Gudang 飯是一份白飯加上兩三樣蔬菜再加椰肉。椰肉裏面還有加一些別的香料，然後再灑一些黃豆粉在上面。價格很便宜，只要 3000 印尼幣就能讓你吃飽。

Gudang 飯通常也會在慶典上見到，例如 BANCAAN WETON，這個慶典是爪哇的文化節日。

Gudang 飯是鄉下的著名食物之一，廣受觀光客的喜愛。除了在 Klaten，Gudang 飯在索羅、日惹等地也有。

### 材料

---

一把長豆、一包豆芽菜、兩把莧菜。

### 香料

---

半個椰肉、一份芳香姜、四瓣蒜頭、兩瓣紅蔥頭、兩根蔥、紅糖、鹽、味素。

### 做法

---

先把蔬菜洗乾淨，切一切然後水煮。香料攪拌均勻後然後加一點水，用中火慢慢煮，最後加鹽、砂糖、味素。上桌前把菜和香料攪拌一下，然後加一點黃豆粉。

## Berbagi Cerita Masakan Keluarga

### SEGO GUDANG / SEGO GUDANGAN

Di daerah saya Klaten ini namanya sego gudang , Nasi putih dengan sayuran bumbu kelapa muda . biasanya ada dua atau tiga macam sayuran dengan bubuk kedelai sebagai pelengkap nya. Harga nya pun murah meriah Rp.3000 saja sudah membuat perut kenyang dan menjadi berkah untuk sarapan pagi .

Sego gudang juga biasa untuk acara BANCAAN WETON . Bancaan adalah salah satu adat khas Jawa untuk memperingati hari lahir berdasarkan pancawarna yang di lakukan setiap 35 hari / selapan.

Sego gudang salah satu makanan pedesaan khas klaten yang menjadi salah satu warisan kuliner nusantara yang di buru para wisatawan. Selain di klaten ,sego gudang juga dapat di jumpai di Solo, jogja, Sukoharjo dan sekitar nya .

### Bahan

- 1 ikat kacang panjang
- 1 plastik touge / kecambah
- 2 ikat bayam

### Bumbu

- 1/2 parut kelapa muda
- 1 ruas kencur
- 4 siung bawang putih
- 2 siung bawang merah
- 2 lembar daun bawang
- gula jawa secukupnya
- garam secukupnya
- penyedap rasa secukupnya

### Langkah

- ^ bersihkan sayur dan potong sayur lalu rebus sampai matang dan tiriskan.
- ^ parut semua bumbu dan campur dengan parutan kelapa muda tambah air secukupnya masak dengan api sedang sampai matang. Tambahkan garam gula dan penyedap rasa secukupnya.
- ^ sebelum di hidangkan campur sayur dan bumbu terlebih dahulu.
- ^ pada saat dihidangkan boleh di tambah dengan bubuk kedelai.

我叫安妮，來臺灣已經14年了  
平常的工作是家庭看護工



安妮

076

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## 安妮的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

牛肉麵 Mie daging sapi

雞排 Steak ayam

豆花 Touhua

珍珠奶茶 Teh susu mutiara

茶葉蛋 Telur teh

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

黃雞湯 Soto

雞肉麵 Mie ayam

牛肉丸湯 Bakso

蝦餅 Kerupuk udang

## 石牌自強市場

我是安妮，想跟大家分享一小部分自強市場賣的東西。因為我去市場的時間不多，急著趕快去又急著趕快回來。你們去過自強市場嗎？這是我常去的地方，因為這裡要買日常用品或是吃的東西都很方便。例如說蔬菜、水果、肉品和海鮮類等等都可以買得到，而且很新鮮又便宜。市場離老闆家很近，我騎腳踏車只要五分鐘左右就到了。一般傳統市場星期一會休息，但自強市場都沒有休，很多店、很多人都有在做生意、賣東西。上星期一我去春天藥局幫阿公拿藥和幫阿嬤買尿布的時候，就順便去市場買點東西，到了中午 12 點還很熱鬧。我去市場有路過這家藥局，很近。

還有，“呆呆雞”這家店的雞肉很不錯，我阿公阿嬤很喜歡吃，但每次買就要先排隊。老闆人很好，常常送雞腳給我，可惜我沒辦法拍照，讓大家看他賣的雞肉。

雖然買東西很方便，但市場營業時間只有半天（早上）而已，到中午過後他們就收了。不過，在傍晚到晚上的時候市場又開始熱鬧起來，很多賣吃的，例如鹽酥雞、紅燒牛肉麵、水餃、六分熟牛排、無名熱炒、藥燉排骨和土虱等等，都是好吃又便宜。

六分熟牛排很不錯，地址是在臺北市北投區西安街一段 281 巷 26 號 1 樓，營業時間是：下午 5 點~11 點，周三公休，賣完打烊。你們有空一定要來嚐嚐喔！

紅燒牛肉麵我也嚐過。牛肉麵小碗 130 元，大碗 160 元。除了牛肉麵好吃之外，還有賣豬肉水餃（每個 6 元），滷菜也是好口碑，不管是口味或口感都很不錯喔！蕭家牛肉麵，地址：臺北市北投區自強街 141 巷 1 號，營業時間：下午 4 點~12 點。

藥燉排骨和土虱這家也很不錯，我阿公超愛吃的，但我不喜歡吃，因為我覺得中藥的味道太重。但這也不貴，70 元就一大碗了…老闆還會讓你選，看你要的是頭、身體或是尾巴。

石牌自強市場，白天是熱鬧的菜市場，晚上則是小型美食夜市。

# Pasar Ziqiang Shipai

Nama saya anni, ingin berbagi tentang sebagian kecil barang yang dijual di pasar ziqiang karena waktu saya ke pasar tidak banyak, cepat pergi cepat pulang. Apakah kalian pernah pergi ke pasar ziqiang? Ini adalah pasar yang sering saya kunjungi, karena untuk membeli barang kebutuhan sehari-hari dan makanan sangat mudah. Contohnya seperti sayur, buah, daging dan seafood. Semuanya segar dan harag murah. Dengan rumah majikan sangat dekat, saya naik sepeda sekitar lima menit. Pasar tradisonal pada umumnya libur di hari senin, tetapi pasar ziqiang tidak pernah libur. Banyak penjual maupun toko berjualan. Hari senin lalu saya pergi ke apotek ambil obat kakek dan membantu nenek membeli popok sekalian jalan-jalan ke pasar membeli sedikit barang, siang pukul dua belas juga masih ramai. Saya pergi ke pasar selalu melewati apotek ini, sangat dekat.

Kedai "ayam dai dai" ayamnya lumayan enak. Kakek dan nenekku sangat suka tetapi setiap membeli harus antri dulu. Penjualnya sangat baik, sering memberiku ceker ayam. Sayang sekali saya tidak mengambil foto untuk kedai ini.

Meskipun beli barang sangat mudah tetapi pasar ini hanya buka setengah hari (pagi hari), siang hari sudah tutup.

Tetapi mulai menjelang sore sampai malam juga sangat ramai, banyak yang menjual makanan seperti ayam goreng, mie daging sapi, pangsit, steak sapi, dan lainnya, semuanya enak dan murah.

Steak sapi lumayan enak, terletak di 1F., No. 26, Ln.281, Sec.1, Xi' an Rd., Beitou Dist., Taipei City. waktu buka adalah dari jam lima sore hingga jam sebelas malam. Setiap hari libur tutup, juga jika sudah habis bisa tutup lebih awal. Jika ada waktu kalian bisa datang mencoba.

Mie daging sapi ini saya sudah mencobanya, mie daging sapi porsi kecil seharga 130 nt\$, sedangkan porsi besar 160nt\$, selain mie daging sapi mereka juga menjual pangsit daging babi (satu biji 6 nt\$), semur sayurnya direkomendasikan, rasa maupun teksturnya tidak buruk.

Mie daging sapi keluarga Ye beralamat di No.1, Ln.141, Ziqiang St., Beitou Dist., Taipei City.

Yaotou paiku tufeng juga lumayan. Kakek sangat suka makan tetapi saya tidak suka. Saya merasa bau dari obat tradisional terlalu kental, harganya tidak mahal hanya 70 nt\$ untuk satu mangkok besar. Penjual juga membiarkan saya memilih antar bagian tubuh atau ekor.

Pasar ziqiang shipai adalah pasar sayur yang sangat ramai, malam berubah menjadi pasar malam.







### 家傳菜故事分享

從小到大我最愛吃食物就是雞肉麵，我不愛吃白飯。父母和朋友都說，不吃飯是不是不想活了？

小時候雞肉麵很便宜，花 300 印尼幣就可以吃到一碗好吃的雞肉麵。雖然很便宜，可是我們家卻不能常常吃。只有當我身體不舒服時候，媽媽才會買給我吃。賣雞肉麵的店離我家很遠，要走 20 分鐘才能到那裏。買一碗麵要幾個人分著吃，我媽只喝一點湯。媽媽會幫我們分，我分到的麵條最多，因為我最愛吃麵。

當我懷孕時候，雞肉麵就是我的主食。有一天，一大早我就想吃麵，還沒吃的時候，我就渾身無力。後來，我也將愛吃麵的習慣傳給了我的女兒。

現在在臺灣我也常自己煮麵，雖然用的香料不多，可是我覺得味道還蠻不錯的。家裡的阿公說很好吃，他現在也變成跟我一樣，愛麵不愛飯。



## Berbagi Cerita Masakan Keluarga

Mie ayam adalah makanan kesukaan saya dari kecil hingga sekarang karena saya bukan orang pecinta nasi seperti orang Jawa pada umumnya. Sampai orang tua dan teman-teman kerja pun bilang "tidak pengen maem sego opo wis nggak pengen urip" yang artinya "nggak ingin makan nasi apa sudah nggak ingin hidup"

Di masa kecil a, mie ayam bukan termasuk makanan yang mahal, hanya dengan Rp 300,- pada waktu itu sudah dapat semangkok mie ayam yang lezat. Tetapi di keluargaku walaupun hanya Rp 300,- juga tidak bisa sering menikmatinya karena keadaan ekonomi. Kalau saya sedang meriang atau tidak enak badan alias masuk angin dan tidak ada nafsu makan, emak baru memberi uang untuk membeli itupun harus jalan kaki +- 20 menit karena saya belum bisa bersepeda. Beli satu porsi dibawa pulang dan dimakan bersama adik-adik karena saya tiga bersaudara. Sedangkan emak biasanya hanya menyicipi kuahnya sedangkan daging ayamnya kita bertiga bisa berebut, sebelum disantap dibagi sama rata oleh emak untuk mienya bagian saya paling banyak karena kedua adik saya tidak terlalu suka makan mie. Walaupun tidak kenyang tapi bagi saya itu sudah sangat istimewa.

saya hamilpun mie ayam jadi menu utama yang membuat berbeda. Di pagi buta ssaya ingin makan mie ayam yang panas dan pedas dengan porsi jumbo, jika belum terlaksana rasanya lemas tidak bertenaga. Dan itu menurun ke putri saya.

Di Taiwanpun saya sering masak sendiri walaupun dengan bumbu ala kadarnya tapi hasil masakannya lumayan enak. Akong juga sangat menikmatinya, dia bilang enak. Akongpun jadi ketularan lebih suka makan mie daripada nasi.

## 南洋風創意菜故事分享

### 蛋黃酥

我對烘焙比較有興趣，如果有時間我會做什麼東西給長輩們當點心呢？蛋黃酥或芋頭酥，這些都是長輩們愛吃的。

一般外面買的會比較甜，自己做的好處是可以調整自己喜歡的口味，例如說不要太甜，糖的量就弄少一些，因為長輩們不能吃太甜、也不能吃太多，因為熱量太高。所以如果有做的時候我會分一點送給好友，自己也會留一點當早餐。

我覺得做烘焙很好玩，不管做出來的東西如何都可以吃，又可以一邊練習。自己親手做甜點，如果做出來的東西又漂亮又好吃，心裡會覺得很開心。

最近我照顧的阿嬤已經 103 歲而且往生了，她很愛吃我手工做的餅乾。每次她吃的時候都會說好吃（用臺語說，因為阿嬤不會講國語），所以在掃墓的時候，我會特別做來祭拜阿嬤，然後就開始懷念起阿嬤了。



## Berbagi Cerita Kreasi Masakan Asia Tenggara

### Nastar

---

Saya tertarik untuk membuat kue. Jika ada waktu saya membuat apapun untuk orang tua sebagai makanan ringan. Nastar, nastar talas adalah salah satu yang disukai orang tua.

Beli di luar biasanya rasanya lebih manis. Kelebihan membuat sendiri adalah bisa menyesuaikan rasa yang kita suka, misalnya tidak terlalu manis, gula harus dikurangi. Karena orang tua tidak boleh makan terlalu manis, juga tidak boleh makan terlalu banyak karena kalorinya cukup tinggi. Jadi Ketika saya membuatnya sebagian saya bagikan untuk teman-teman, saya sendiri menyisakan sedikit untuk sarapan.

Saya merasa membuat kue itu menyenangkan, tidak peduli hasilnya seperti apa tetap bisa dimakan, juga sebagai latihan. Membuat kue dengan tangan sendiri, jika hasilnya bagus dan enak, hati merasa sangat senang.

Akhir-akhir ini, nenek yang saya jaga sudah berumur 103 tahun meninggal. Dia sangat suka biskuit buatan saya. Setiap memakannya nenek akan bilang sangat enak. Jadi Ketika sembahyang makam saya spesial membuatnya untuknya. Dan sekarang saya mulai merindukan nenek.

我叫 Marni，來臺灣已經 4 年了  
平常的工作是在家照顧老人



Marni

084

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## Marni 的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

牛肉麵 Mie daging sapi

臭豆腐 Stinky tofu

雞排 Steak ayam

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

黃雞湯 Soto

辣煎魚 Ikan pindhang

辣炒雞肉 Rica-Rica Ayam

牛皮餅 Krupuk rambak

## 鶯歌市場

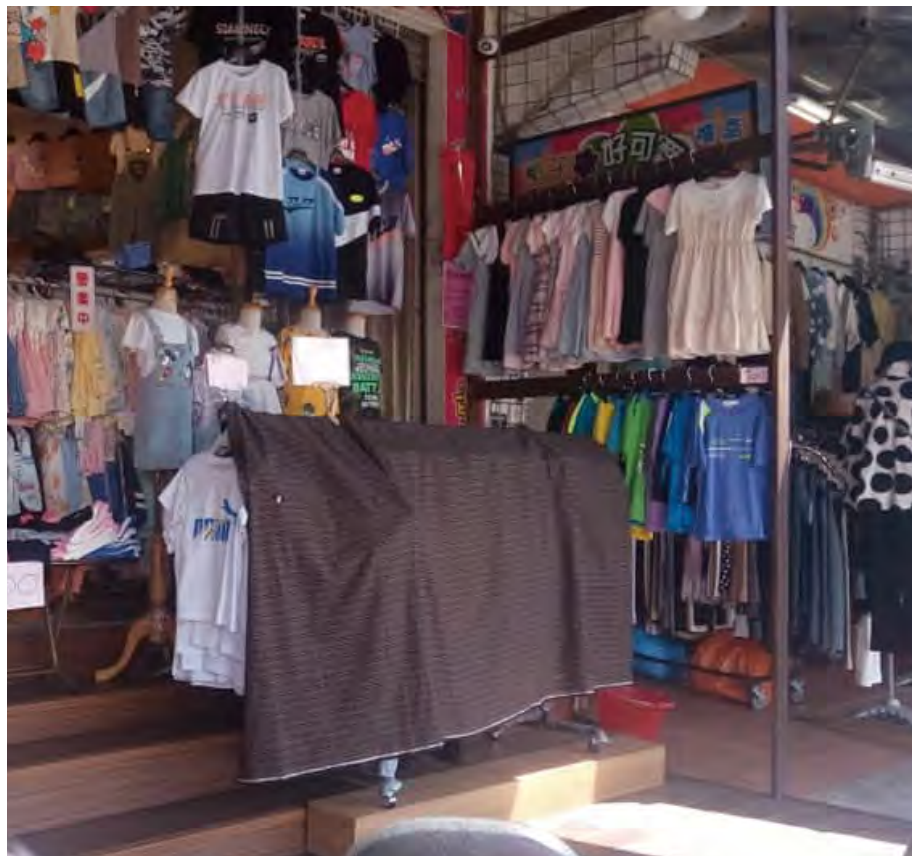
我是 Marni，住在新北市鶯歌區。我想分享我家附近的傳統市場，這裡的市場叫做鶯歌市場，地點在建國路路上，離鶯歌車站很近。市場對面有郵局，診所和銀行。這個地方生活機能非常好。

鶯歌市場從早上 7 點開到中午 1 點。這裏很多攤位，有賣蔬菜、水果、魚、肉、椰子、油炸食物、鮮花，也有服飾店等等。市場附近也有越南商店，店裡也賣印尼的商品。今天做完復建，我們去市場逛了一下，順便買些我們想要的東西。阿公很喜歡吃蚵仔麵線和椰子汁。而我則比較喜歡買油炸食物吃。

鶯歌市場大部分在禮拜一沒有開，只一些店有開。禮拜六和禮拜日一條路滿滿都是人潮。這個市場是前往鶯歌老街的主要道路。







## Pasar Yingge

Saya Marni, tinggal di daerah Yingge New taipe city .Saya ingin bercerita tentang pasar traditional di sekitar tempat saya tinggal. yaitu pasar Yingge yang terletak di sepanjang jln Jianguo sekitar 30 meter dari stasiun Yingge. Sebelum memasuki area pasar di seberang jalan adalah kantor pos, klinik, juga Bank. Tempat ini sangat strategis.

Pasar ini buka dari jam 7 pagi sampai jam 1 siang.disini banyak penjual sayur mayur, ikan, daging, kelapa hijau, gorengan, penjual bunga, toko baju juga aneka makanan siap saji juga ada toko makanan jepang. disini juga ada toko Vietnam.tapi juga menjual barang indo. tiap hari kami kepasar disamping terapi sekalian belanja untuk kebutuhan sehari2. Kakek sangat senang dengan makanan owa miensien dan kelapa hijau. kalau saya sangat senang beli gorengan.

Pasar di sini kalau hari senin banyak yang tutup. hanya beberapa saja yang jualan. sedangkan hari sabtu dan minggu jalanan akan penuh karena pasar ini juga jalan utama bagi wisatawan local yang mau ke jalan tua Yingge (ceramic gallery).

## 南洋風創意菜故事分享

我相信每個人都知道什麼是 soto(雞湯)，這道菜是印尼流行的美食。

Soto 有很多種，在每個地區都有自己的口味、香料和配料。例如 soto 巴東、soto 拉蒙、soto 貝塔維和 soto 望加錫等等。在東爪哇 Soto 是一道慶典裡的主菜，在中爪哇則是一種特別的早餐。

Soto 的理念是，多種材料和香料的搭配，例如薑黃、香茅、南薑、薑、檸檬葉、石梨果仁、胡荽。這一些香料會讓 soto 產生多重的香味，再加上煮熟的雞蛋，增加味道的豐富性。

Soto 的含意是味道 (roso) 和平衡 (roto)，有著做人需懂得平等與分享的意思，配料裡面的肉絲意味著一個家庭必須善於如何節省與平等分享。我小時候有一個回憶，是關於我跟阿嬤的回憶。我的家庭很貧窮，在我五歲的時候父母就離婚，我和哥哥是由阿公阿嬤養大的，他們是 Telomoyo 山上的菜農。阿嬤年紀很大了，每次我放假的時候，我都跟阿嬤去 Ngablak 市場幫她提菜和東西過去。市場離我們家很遠，走路要一個小時才能到。那時候很少有公車，一天只有兩班。

記得在市場最裡面有一家很好吃的 Soto 店。阿嬤會買兩份 soto 和蝦餅帶回去要大家一起吃。在那裏也有賣滷天貝、滷豆腐、烏蛋沙嗲等等。我小聲跟阿嬤說想要內用，阿嬤就說女生不可以到店裡面吃。當時我在心中跟自己說，長大後我要自己賺錢來這裡吃。現在 20 年過去了，我真的可以在那裡吃好吃的 soto 了。

我希望以後回到家鄉後還有機會再去那家店。

## Berbagi Cerita Kreasi Masakan Asia Tenggara

### SOTO

Teman-teman pasti tidak asing dengan makanan ini karena Soto sangat populer di seluruh Indonesia. Ada Soto Padang, Soto Lamongan, soto Betawi, Soto Makasar, dll. Setiap daerah berbeda-beda, baik dari rempahnya atau isinya bahkan di daerah Jawa Timur, soto merupakan menu andalan untuk acara hajatan. Kalau di Jawa Tengah adalah menu special untuk sarapan pagi.

Filosofi soto adalah memiliki aneka ragam bahan seperti kunyit, sere, laos, jahe, daun jeruk, kemiri, ketumbar berpadu untuk menghasilkan aroma rasa yang berlapis dan tambahan telur rebus menambah kekayaan rasa.

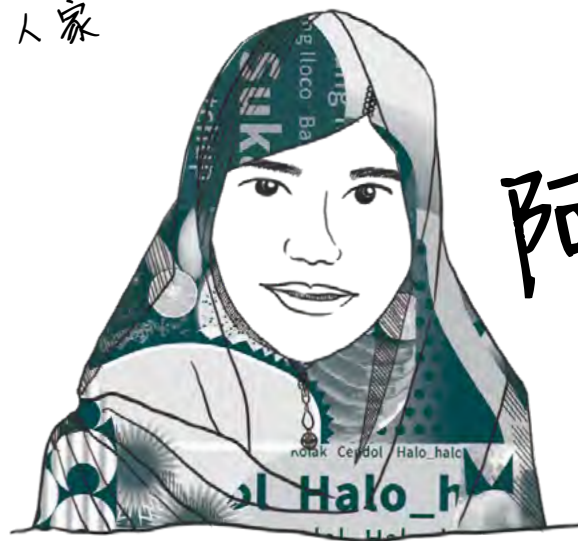
Soto adalah Bagi roso, bagi roto keduanya berartikan bahwa manusia saling berbagi rasa dan berbagi rata juga adanya suwiran daging di soto bermakna bahwa keluarga harus pandai berhemat kebutuhan pokok dan berbagi.

Saya mempunyai kenangan waktu kecil yang takkan terlupakan bersama Nenek.

Saya dilahirkan dari keluarga yang tidak mampu dan orang tua bercerai semenjak saya umur 5 tahun. Saya dan kakak di titipkan ke nenek dan kakek. Mereka adalah seorang petani sayuran di kaki gunung Telomoyo tepatnya di perbatasan Salatiga, Magelang. Setiap hari libur nenek mengajak saya ke pasar untuk membantu membawakan belanjaan karena nenek sudah tua. Nama pasar itu adalah Ngablak, yang terletak di jalan raya Salatiga - Magelang, jaraknya lumayan jauh sekitar 1 jam perjalanan kaki karena waktu itu masih jarang mobil. Adanya satu hari hanya dua kali untuk mengangkut sayuran. Dibagian pasar paling ujung bawah ada warung Soto yang sangat enak. Nenek membeli 2 bungkus soto dan beberapa krupuk untuk dimakan bersama di rumah. Di sana juga ada tempe bacem, tahu, sate telur dan usus. Saya berbisik sama nenek minta makan di situ tetapi nenek bilang perempuan tidak boleh makan di warung. Dalam hati saya berkata jika nanti sudah bisa cari uang sendiri maka saya akan makan di situ, dan alhamdulillah 20 tahun yang lalu saya bisa makan di warung itu dan bisa merasakan tahu bacem, sate telur dan lainnya.

Harapan saya semoga nanti bisa pulang ke kampung halaman dan masih bisa berkunjung ke warung itu.

我叫阿雅，來臺灣已經7年了  
平常的工作是照顧老人家



阿雅

090

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## 阿雅的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

牛肉麵 Mie daging sapi

蚵仔煎 Omelet tiram

炸魷魚 Sotong goreng

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

炒飯 Nasi goreng

咖喱雞 Kari ayam

炒米粉 Bihun goreng



## 大溪市場

照片裡面是桃園市的大溪市場，我想分享我去市場的經驗。我常去的市場就是這個市場。每次我買菜的時候，攤販老闆都會多給我一些辣椒或蔥。雖然我老闆家離市場很近，但如果老闆沒時間買菜，就會叫我去買。老闆說如果我常去市場，可以多聊天，我的中文會再更進步。

我喜歡去市場是因為可以看到很多東西，我喜歡去市場買榴槤、芭樂、香蕉等等。逛市場會讓我覺得很想買很多東西。

## Pasar Daxi

Foto-foto ini adalah pasar daxi yang berada di kota Taoyuan. Saya akan cerita pengalaman setiap kali belanja dipasar . Biasa nya Saya sering belanja dipasar daxi . Jika saya beli sayur penjualnya akan memberi cabai merah dan daun bawang sebagai bonus tambahan. Diperuntukkan bagi yang suka pedes atau sebagai hiasan lauk . Tempat majikan saya dekat pasar. Jika majikan tidak ada waktu, beliau akan menyuruh saya pergi belanja. Majikan bilang jika sering kepasar kita bisa belajar banyak obrolan. Saya suka banget jalan-jalan dipasar karena bisa memilih dan melihat banyak jajanan. Di pasar saya suka membeli buah, misalnya durian, pisang, jambu, dll. Jalan-jalan ke pasar menurut saya banyak sekali yang ingin dibeli , misalnya baju , perabot dapur,dll.





## 家傳菜故事分享

這次我想分享一些我家鄉的城市 Indramayu 西瓜哇的典型菜餚，大家都很愛做這些菜，無論是家庭聚會或是日常的菜單都一樣。總的來說，印尼人喜歡吃辣，我也喜歡吃辣，人們說只要不吃辣椒一個月，就會覺得生活平淡無味。

有幾種菜餚分別是牛肉丸湯、椰奶飯、蔬菜辣花生和炸天貝。小時候，我媽媽常常做炸天貝，我有跟她學做炸天貝。現在我會做炸天貝，媽媽還說我做的味道不錯。

## Berbagi Cerita Masakan Keluarga

Kali ini saya akan berbagi beberapa makanan khas kota saya, indramayu. Makanan ini biasanya dihidangkan di acara keluarga ataupun sebagai menu harian. Secara umum, orang indonesia menyukai pedas. Saya juga suka. Mereka bilang sebulan tidak makan pedas rasa masakan akan terasa hambar.

Dalam foto ini, ada makanan yang bernama bakso, nasi uduk, pecel, tempe mendoan. Saat saya kecil, ibu sering membuat tempe mendoan. Saya juga belajar membuatnya hingga sekarang saya sudah bisa membuatnya. Ibu saya bilang rasanya enak.



## 南洋風創意菜故事分享

我想分享我跟營多麵的回憶。泡麵（炒麵）有很多種口味，可是我最喜歡的是我自己調配香料的口味。之前我在外面住，房東不提供飲食，所以我們都會在外面買便當。可是在假日時候我們就會自己煮，我喜歡煮炒麵、炒米粉或板條。

我們沒有很多廚具，所以只能用電子鍋煮，但是煮出來的菜還是很好吃。我跟朋友說要煮給他們吃，他們很開心，於是我就開始準備材料，例如蔬菜、蝦子、辣椒、雞蛋和蔥等等。當我們把菜煮好了，我們就一起吃飯，他們說雖然材料很簡單，但看起來就像餐廳的菜一樣豪華，而且味道很特別，直到現在我還忘不了那時的回憶。



## Berbagi Cerita Kreasi Masakan Asia Tenggara

Berhubung tema nya tentang mie, saya akan cerita kenangan tentang mie goreng ala indomie.

Dan indomie yg pasti banyak penggemarnya.

Mie goreng banyak variannya tapi saya lebih suka mie goreng dengan racikan bumbu sendiri.

Dulu saya pernah jadi anak kost, berhubung ibu pemilik kost tidak menyediakan atau tidak ada jatah makanan jadi saya dan teman-teman yg lain beli makanan di luar. Di hari libur saya dan teman-teman yang lain sepakat untuk bikin makanan bersama.

Saya suka namanya masak bikin mie goreng, bihun › kuetiao.

Karena saya dan teman saya di kost tidak memiliki banyak fasilitas peralatan dapur, saya pakai rice cooker tapi hasilnya mantap, yang pasti saya chefnya.

Saya bilang ke teman, "saya akan masak buat kalian ya dijamin rasanya ketagihan hehehe". Teman saya menjawab "Oke cheff percaya dech kamu kan ibu dapur". Saya pun bersiap memasak dan mereka membantu menyiapkan bahan-bahannya juga membantu membersihkan kan sayurannya. Udang dikupas kulitnya hanya separuh, cabe rawit merah, telur yang sebelumnya sudah direbus, irisan daun bawang, sayur kol, wortel.

Setelah selesai masak mie goreng, kami pun menikmati dengan lahap dan teman-teman bilang makanan sederhana tapi kelihatan mewah ala restaurant.

Sampai sekarang rasanya kenangan mie goreng kost an masih teringat selalu.

我叫 Vina，來臺灣已經 6 年半了  
平常的工作是在新竹照顧阿媽



096

南洋特調 | 飲食書寫工作坊

## Vina 的生活故事

### 最喜歡吃的臺灣食物

臭豆腐 Stinky tofu  
芋頭牛奶 Taro milk

麻糬 Mochi  
玉米蛋餅 Tanping jagung

### 最想推薦給臺灣朋友的印尼食物

沙嗲 Sate  
燉牛肉內臟 Momoh

辣蒸肉和豆類的燉菜 Brongkos  
牛皮餅 Krupuk rambak

## 印尼市場

我大名是 Vina Waryanti，可以叫我 Vina。現在住在新竹照顧阿嬤。我想分享的是在肯德爾的市場之一的「肯德爾市場」。這個傳統市場有賣日用品，肯德爾的米、麵粉、砂糖、蔬菜、魚類、肉類等等。這個市場最大的優勢是價錢很便宜。

這市場的交通很方便，附近有很多店，比如電器店、鞋店、玩具店、服裝店等等。市場也有很多小吃店。在大馬路上也有兩家超市。

肯德爾市場在肯德爾市中心，離市政府很近，附近有肯德爾清真寺，離廣場和公園不遠。走路只要 10 到 15 分鐘就到了。市場也經常舉辦活動。

想到市場，便勾起我許多上學時候的很多回憶。每個月固定兩三次去市場買家裏需要的東西。當時我們走路花 20 分鐘可以到市場。回家的時候會有很多東西要帶回家，我們會坐三輪車，那時候只要付 1000 印尼幣就可以坐了。

市場裡面最有趣的莫過於市場的美食。每次去市場，我們一定會買蔬菜沙拉和海螺沙嗲。花 500 印尼幣就可以吃到好吃的沙拉和沙嗲。我媽媽會買十五到二十包的沙拉和沙嗲分給五個人吃。可惜現在越來越少有人賣這些美食了。

很多肯德爾市場的回憶忘也忘不掉。雖然現在肯德爾市場改變了很多。之前阿嬤常常帶我去市場賣東西，是去肯德爾市場的東邊。我阿嬤有賣傳統小吃，例如 wajik<sup>01</sup>，gemplong<sup>02</sup>，jenang<sup>03</sup>，klepon<sup>04</sup> 等等。每天我會找時間幫阿嬤做小吃。早上我會幫阿嬤準備要拿去市場賣的東西，一到市場我就會將東西會擺好。

這裡我有一個夢想，以後回印尼我會繼續賣傳統小吃。除了賺錢之外，我也想要傳承我們印尼的傳統小吃。

### 01. wajik

糯米和紅糖或砂糖做的。先蒸好然後敲打直到硬硬的。

### 02. gemplong

用糯米粉、太白粉和椰肉做的橢圓形糕點。油炸之後再裹上糖，口感會有一點 QQ 的。

### 03. jenang

由糯米粉、紅糖、椰奶組成的一種甜點，吃起來有點黏稠。

### 04. klepon

非常流行的印尼麻糬，用糯米包上椰糖煮熟之後再裹上糖。



### Pasar Kendal (Indonesia)

Nama saya Vina Waryanti. Panggil saja dengan sebutan Vina. Saya berdomisili di Hsinchu, merawat nenek. saya bercerita tentang pasar tradisional yang ada di sekitar kota kelahiran saya yakni "Pasar Kendal".

Salah satu pasar tradisional yang ada di kabupaten Kendal adalah pasar Kendal. Pasar tradisional ini menjual berbagai produk kebutuhan pokok dan sembako seperti: beras kabupaten Kendal, terigu, gula, garam, sayur mayur, bawang, cabe, ikan, ayam, dan lainnya. Kelebihan pasar tradisional ini adalah produk-produk yang ada dijual dengan harga rakyat sehingga harganya murah bagi masyarakat. Sebagaimana fungsi pasar pada umumnya?

Di Pasar Kendal ini, penjual (pedagang) dan pembeli (pelanggan) bisa saling tawar menawar untuk mendapat kesepakatan harga yang menguntungkan bagi kedua belah pihak. Pedagang biasa juga memberikan diskon (promo) atau potongan harga pada pelanggannya. Pasar ini juga telah di-modern-kan oleh pemerintah setempat agar nyaman untuk berbelanja dan jual beli.

Letaknya strategis sekali, mudah dijangkau dari arah manapun. Di samping pasar terdapat banyak berbagai jenis toko. Yaitu toko elektronik, toko sepatu sandal, toko mainan, toko pakaian dan lainnya. Terdapat juga warung tenda atau pedagang kaki lima yang menjajakan berbagai jenis makanan. Persis di pinggir jalan raya

utama terdapat 2 jenis toko swalayan yang saling berhadapan.

Berada di pusat kota tidak heran jika pasar Kendal juga cukup dekat dengan kantor Bupati, masjid agung Kendal, alun-alun Kendal dan taman Garuda. Jalan kaki dari sini hanya memakan waktu sekitar 10–15 menit. Pasar Kendal seringkali diadakan berbagai jenis event, pameran, bazar dan lainnya.

Teringat dulu sewaktu masih masa-masa sekolah, banyak sekali kenangan pergi ke pasar Kendal. Hampir sebulan 2–3 kali, ibu selalu berbelanja ke pasar membeli aneka kebutuhan sehari-hari. Kebetulan jarak rumah dengan pasar tidaklah terlalu jauh. Pada saat pergi, kita cukup berjalan kaki saja sekitar 20 menit sudah ke pasar. Sedangkan pulangnya karena banyak membawa barang belanjaan, kita terbiasa naik becak. Waktu itu cukup dengan membayar Rp 1.000,00 saja sudah bisa menikmati lenggak-lenggok becak.

Yang tidak kalah menariknya lagi, sewaktu pergi ke pasar Kendal adalah pecel semanggi dan sate keong. Kedua makanan ini merupakan jajanan pasar yang tidak pernah kita lewatkan selain aneka jenis gethuk. Dengan harga Rp 500,00 saja kita sudah bisa menikmati makanan unik ini. Tidak tanggung-tanggung, ibu selalu membelinya dalam jumlah besar. Yaitu ada sekitar 15–20 bungkus pecel semanggi dan sate keong lengkap dengan sambel kacang ketela pedas untuk 5 orang. Namun, seiring berjalannya waktu jajanan pasar

seperti ini semakin hari seakan-akan semakin menipis pada masa milenial.

Memang ada banyak sekali kenangan manis tentang pasar Kendal yang tidak dapat dilupakan begitu saja. Meskipun kini pasar Kendal telah banyak mengalami perubahan karena dari hari ke hari selalu ada renovasi.

Dulu pun saya pernah dan seringkali diajak berjualan di pasar Kendal bagian timur. Ya, nenek saya yakni ibu kandung dari ibu saya adalah seorang penjual jajanan pasar. Seperti: wajik, gemplong, jenang, rangin, cenil, klepon, gethuk lindri, gobral (sawut), lopis (lupis), aneka jenis bubur bahkan rujak cacah pun ada. Setiap hari saya selalu menyempatkan diri untuk membantu nenek membuat jajanan pasar tersebut. Menjelang subuh, saya masih membantunya mempersiapkan semuanya untuk dibawa ke pasar. Sesampainya di pasar, jajanan pasar tersebut saya tata serapi mungkin supaya dapat menarik minat para pembeli.

Dari sinilah, saya telah memiliki secuil harapan. Suatu saat jika tiba masanya pensiun dari negeri Formosa, saya berharap bisa meneruskan usaha jajanan pasar ini kembali. Selain dapat menambah penghasilan untuk mencukupi kebutuhan keluarga, tentunya saya dapat melestarikan kembali jajanan pasar ini.



# 家傳菜故事分享

肯德爾的 Brongkos<sup>01</sup> 的特色跟別的城市並沒有差多少，Brongkos 跟 Rawon<sup>02</sup> 倒是很像。主要的香料是用 kluwak，可是如果仔細看還是有不一樣的地方。煮 Brongkos 的時候要加椰奶，Rawon 則不加，所以 Brongkos 的湯會比較濃。Brongkos 名字的來源是英文的 Brown，意思是咖啡色。Horst 則是來自法文，意思是肉。於是，爪哇人把這兩個字組合成 Brongkos。

Brongkos 辣牛肉是肯德爾最有名的一道菜。材料有紅豆、倪藤果<sup>03</sup> 的皮和葉子、炸豆腐和水煮蛋，還有加辣椒。

遇到不喜歡吃牛肉的人，有些店會準備代替品，例如用炸豆腐或水煮蛋來取代牛肉。有痛風的人也最好不要吃倪藤果。

若能採用上好的香料來煮 Brongkos，則會讓這道菜增添不一樣的口感和美味。

### 01. Brongkos

辣蒸肉和豆類的燉菜。

### 02. Rawon

一種印尼牛肉湯，有點類似臺灣紅燒牛肉湯。

### 03. 倪藤果

普遍存在於東南亞各國，其種子烘烤後口感類似花生，印尼商店會賣倪藤果餅乾。

## Berbagi Cerita Masakan Keluarga

Brongkos khas Kendal, tidak jauh berbeda dari beberapa daerah di Jawa Tengah lainnya. Brongkos ini sekilas mirip rawon yaitu menggunakan bumbu utama berupa kluwek. Namun jika dilihat secara seksama ada perbedaan diantara keduanya. Brongkos ditambahkan santan, sehingga kuahnya lebih kental dan gurih. Sedangkan rawon tidak ada tambahan santan. Konon penamaan brongkos itu berasal dari kata "Brown" (dari bahasa Inggris yang artinya coklat) dan "Horst" (dari bahasa Perancis yang artinya daging). Karena sulit pengucapannya, orang Jawa menyebutnya menjadi Brongkos.

Brongkos daging sapi pedas adalah Brongkos yang terkenal di kabupaten Kendal. Kombinasi isian dalam Brongkos ini ada yang ditambahkan kacang tolo, kulit atau daun melinjo, tahu goreng dan telur rebus. Tentu saja tidak ketinggalan pula ditambahkan cabe rawit utuh didalamnya yang memberikan selera pedas. Jika tidak menyukai pedas, cabe rawitnya bisa di-skip.

Bagi Anda yang tidak menyukai daging sapi, beberapa warung atau rumah makan akan menyediakan penggantinya berupa tahu goreng atau telur rebus. Jika kebetulan Anda memiliki asam urat, sebaiknya memesan tanpa ada tambahan kulit atau daun melinjo supaya tidak kambuh.

Terbuat dari daging sapi yang diolah dengan bumbu-bumbu khas menjadikan brongkos terasa berbeda dari olahan daging sapi yang lainnya. Bumbu yang digunakan pun cukup banyak seperti bawang merah, bawang putih, ketumbar, merica, kunir (kunyit), jahe, lengkuas, cabe dan kluwek.

## 南洋風創意菜故事分享

講到創意菜，我想分享大家喜歡的菜。很多人都喜歡吃炒飯，這一次我做的炒飯不一樣。如果你煮墨魚的話，墨魚囊不要丟掉，丟掉很可惜，因為還可以做料理。

你好奇味道如何嗎？味道真的很好吃，每次只要有墨魚囊，我一定會加入炒飯裡面上色。這是我從料理的節目所得到的啓發。只要有時間，我會盡量看料理的節目。

這種炒飯是出自於我自己的創意。這道料理是我三年前在楊梅第一次做出來的。因為不想每次早餐都吃稀飯，所以我煮炒飯來吃。剛好那天下午煮了墨魚，所以把墨魚囊留下來備著明天早上煮炒飯用。

## Berbagi Cerita Kreasi Masakan Asia Tenggara

Berbicara tentang menu kreatif, di sini saya ingin berbagi cerita dengan menu andalan sejuta umat. Siapa sich yang tidak suka nasi goreng? Pastinya mayoritas orang begitu banyak menyukai nasi goreng. Namun, kali ini nasi goreng ala saya berbeda dari nasi goreng pada umumnya. Jika memasak cumi-cumi, tintanya jangan dibuang ya! Eman-eman sekali jika dibuang, masih bisa dimanfaatkan sebagai pewarna alami lho.

Hhmmm, penasaran bagaimana rasanya dari tinta cumi-cumi itu, yang pasti rasanya super lezat? Setiap kali ada tinta cumi-cumi, pasti akan saya manfaatkan sebagai pewarna alami nasi goreng. Ini juga terinspirasi dari acara TV Indonesia yang menanyakan tentang beragam kuliner-kuliner Indonesia. Setiap kali ada acara seperti ini, saya sebisa mungkin selalu menontonnya. Seingatku acara seperti ini ditayangkan di Trans TV hampir setiap harinya menjelang siang sampai sore.

Nasi goreng dibawah ini benar-benar hasil kreasi saya. Ini dulu saya memasaknya sekitar 3 tahun lalu. Bilamana waktu itu, saya berdomisili di Yangmei (Taoyuan) merawat nenek. Daripada saya harus sarapan bubur, lebih baik memasak nasi goreng saja meskipun dengan memanfaatkan nasi sisa semalam. Kebetulan kemarin sorenya disuruh memasak cumi-cumi. Sewaktu membersihkan bagian kulit dan dalamnya cumi-cumi, dengan hati-hati saya mengambil tintanya agar tidak meletus. Lalu saya simpan tintanya di kulkas, terus keesokan harinya dimasak nasi goreng untuk sarapan.

## 材料

1 份晚飯、3 個墨魚囊、2 瓣蒜頭、3 根辣椒、小魚乾、雞粉、砂糖、葱、紅葱酥、生菜、烤雞。

## 做法

1. 壓碎墨魚囊。
2. 蒜頭、辣椒、小魚乾炒香。
3. 白飯下鍋，攪拌均勻。
4. 加入墨魚囊、雞粉、砂糖，攪拌一下。
5. 灑入蔥花和紅葱酥在上面。
6. 準備上菜，可以加點生菜和烤雞。

Berikut ini resep sederhana yang saya menamainya "Nasi Goreng Tinta Cumi-Cumi".

## Bahan-bahan

- \* 1 mangkuk kecil nasi sisa semalam
- \* 3 biji tinta cumi-cumi
- ✓ Semua jenis cumi-cumi, tintanya bisa dipakai (cumi-cumi yang saya maksud adalah You Yi)
- \* 2 siung bawang putih (cincang)
- \* 3 biji cabe rawit merah
- \* Teri
- \* Masako
- \* Gula pasir (boleh di skip)
- \* Daun bawang (taburan)
- \* Bawang goreng (taburan)
- \* Daun selada (garnish)
- \* Ayam panggang (garnish)

## Cara Memasak

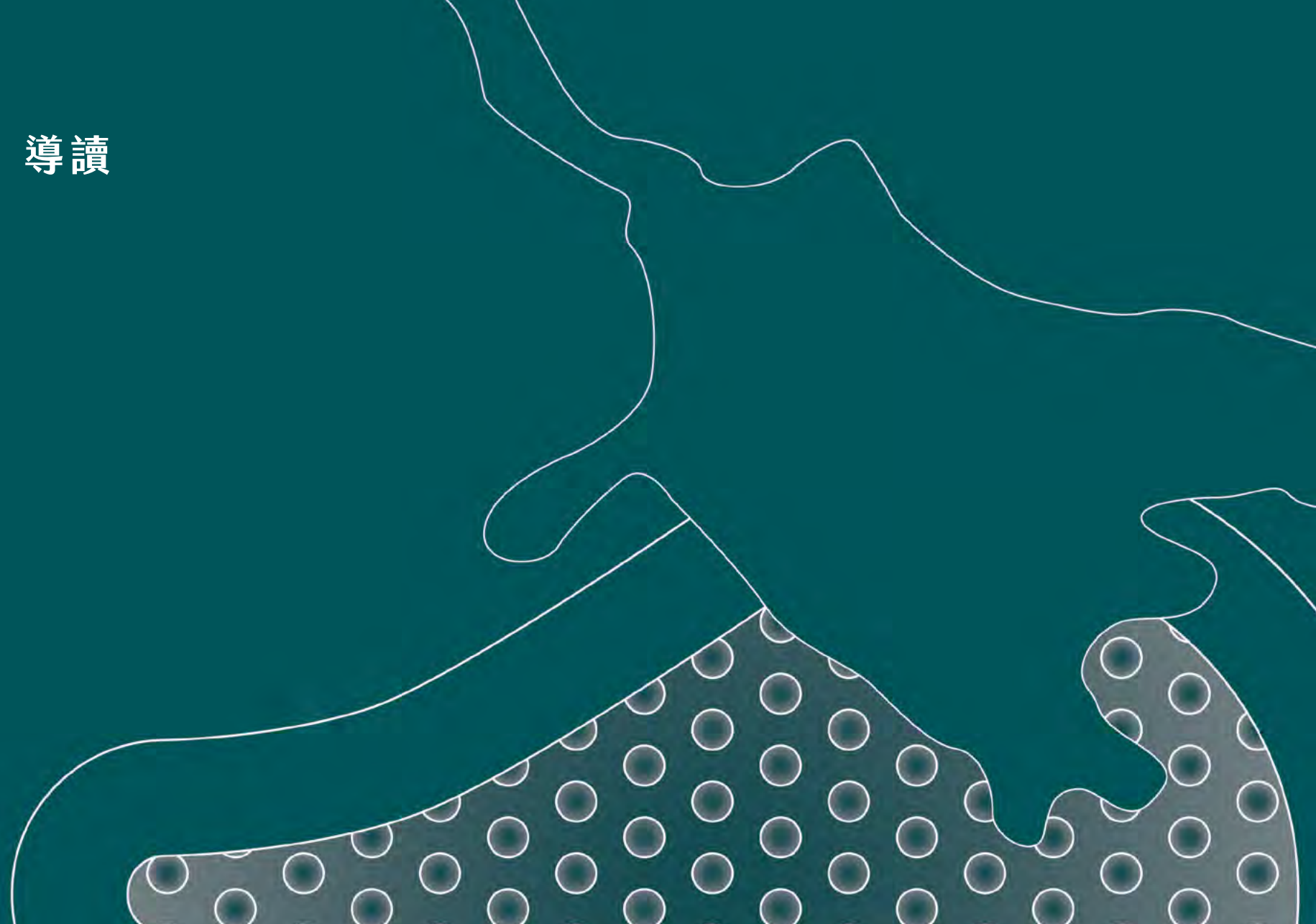
1. Hancurkan tinta cumi-cumi dengan menggunakan sendok. Sisihkan.
2. Tumis bawang putih, cabe dan teri sampai harum.
3. Masukkan nasi. Aduk rata.
4. Tambahkan tinta cumi-cumi, masako dan gula pasir. Aduk rata dan test rasa.
5. Taburi daun bawang dan bawang goreng sebelum diangkat dari wajan.
6. Siap disajikan dengan daun selada dan ayam panggang atau garnish lainnya sesuai selera.

## Hal yang perlu diperhatikan

- Boleh ditambahkan kecap manis atau di skip (sesuai selera).
- Jangan lupa sehabis makan, gosok gigi ya! Biar orang rumah tidak risih sewaktu melihat gigi kita pada menghitam.
- Menurutku bagian dari cumi-cumi yang paling enak adalah tintanya.
- Tinta cumi-cumi ini juga bisa dimanfaatkan untuk pewarna alami adonan mie.



# 導讀



## 學伴，到底是誰「伴」誰？

臺灣大學 印尼語 講師

國立教育廣播電台「幸福聯合國」節目主持人

**王麗蘭** 講師

我在臺灣最高學府教授印尼語已經將近十年。這十年來，遇過無數的學生，最常被人問的就是：誰會來學印尼語？

這個問題，一開始真不知道怎麼回答。的確，沒有人會問：誰會來學「英文」？誰會來學「日文」？仿佛英語日語等熱門語言的學習像呼吸一樣理所當然，換成印尼語的時候，變成了「奇怪」的事情。

其實我身在第一現場，覺得一點也不奇怪。學生來源包羅萬象，讓人難以想像的多元。有的人是因為爸媽在印尼工作，他從小就住在印尼。有的人是因為媽媽是來自印尼，所以希望可以親近媽媽的文化。當然更多是因為對移工議題有興趣、被東南亞國家的神祕感所吸引等等。

通常，印尼新二代的學習歷程頗讓我印象深刻。有些同學一開始就會讓我身份和學習動機，有的學生仿佛是個藏寶圖，非得到學期末才向我揭露身份。

記得有一次，最讓我感動的是，一位學生拿著手機跟我說，以前總覺得媽媽很囉唆，只會叫他記得按時吃飯、多喝水。自從學習了印尼語之後，每天 LINE 的對話變得更有趣了，仿佛揭開了媽媽神秘的面紗一樣，發現了媽媽的另一面。

這一次的南洋特調課程，我也邀請了班上許多同學，有的沒有印尼家人，有的是新二代，在近距離接觸印尼朋友的過程，都有不一樣程度的感受。其中大家對於印尼移工朋友參與課程的熱情和積極度給嚇到了！在線上課程軟體旁的訊息欄不斷更新大家的留言，到底是誰在伴誰啊？

因此，學伴們的回饋正是他們最真實的體驗。我一直希望我的學生們有機會親身經歷，唯有如此，文化才會活到了我們身上；唯有如此，我們才真正經驗別人的世界。



學伴分享



## 牛崇羽

陳愛玲老師在料理影片中說道，自己離鄉生活時吃不到家鄉的好味道，對於餐廳所販售的食物也不甚滿意，因而開始學習製作家鄉美食。從小到大生活在臺北的我從不知道鄉愁為何物，非要說起食物與回憶的牽絆，或許是端午節總是憶起家裡去世的長輩以及失傳的好手藝。這幾年的端午節，家裡總會到市場買些粽子，沾染佳節的氣氛，但總吃不到對味的粽子。我從不是挑嘴的人，或許是刻劃在時節中的身體記憶是如此清晰，不容糊弄。我想，我能明白陳愛玲老師對於料理的執著，那是對於家鄉、對於回憶的敬重顧念。

當然，並非重現正宗的家鄉料理才能表示對家的依戀與思念，將家鄉味雜揉於料理之中或許才是離鄉者的常態，其中展示了新舊飲食習慣與生活型態相容的過程。阿瑞用麵自製了創意披薩，她談到，臺灣的披薩價格高、份量大，需要多人一起分食，她自己一人時，便選擇做麵披薩，簡單又便宜。麵披薩看似與印尼並沒有太多關聯，事實上，她選用自己熟悉的 Indomie 為基底，並以辣椒點綴，她改變不了的飲食偏好正是她與家鄉間不可抹滅的連結所在。

聽聞移工朋友們講述自己向雇主分享家鄉料理的故事，我才發現，原來思鄉並不是脆弱、消極的心理狀態，鄉愁可以透過料理凝聚為一股力量，讓離鄉背井打拼的移工們有了共同的宣洩出口，也讓我們有了認識東南亞並建立連結的契機。我想起過去印尼文課的同學們也曾一同走訪臺北車站的印尼街品嚐印尼美食。人聲雜沓的小吃街上，大家說著我熟悉又陌生的語言。印尼文聽不懂就是聽不懂，幸好品嚐美食是人皆有之的嗜好與本能。或許語言與文化的隔閡難以跨越，但是感官體驗是人類所共享的，印尼人吃的是家鄉的思念與認同，我們吃的是對於異國的好奇與嚮往，當我們一同坐在路邊大快朵頤，好吃的食物就這麼將所有人牽絆在一起。

# 何 欣

6/12 的工作坊對我而言是一個很特別的學習體驗，在這次的課程中，移工朋友們以書寫故事的方式分享自己的家傳菜。

在移工朋友們已經寫好的故事中，最令我印象深刻的是莉莉的士東市場故事。除了全文以流暢的中文書寫、對於攤販與商品的描述鉅細靡遺之外，莉莉更讓我欽佩的是她寫作的熱情。由於我也生活在同個社區的緣故，在這堂課前我曾在社區的 FB 社團看見莉莉詢問大家關於士東市場的貼文，當時莉莉的貼文引起大家的討論，因此在課堂上看到莉莉結合大家的建議與自身探索書寫出的文章時我感到非常驚喜，而且也很佩服莉莉在工作繁忙之餘還能對市場有如此細膩的觀察。

而「兼顧」正是這次課程中不斷出現的主題，移工朋友們參加本次的工作坊本身就是一種兼顧，許多學員們在上課的同時也在照顧長輩。藉由 Lala 老師的例子，我了解到移工朋友們是如何在工作養家的同時，一邊追求夢想；料理即為 Lala 老師兼顧現實和夢想的方式，藉此也同時加深了自我及對家鄉文化的認同感。

在觀看 Lala 老師的示範影片後，移工朋友們也陸續分享自身生命經驗與家鄉料理的連結，每道分享的菜餚看似平凡的印尼家常菜，實際上卻蘊含著鄉愁、甚至與家人的珍貴回憶。作為臺灣學伴，這次課程對我而言最特別之處莫過於聆聽移工朋友們分享與自己非常不一樣的成長記憶，而且不同故事引發學員間的共鳴更是令我印象深刻。

記得當初開始學習印尼文的動機就是深受台北地下街的印尼料理所吸引，這堂課作為我在學校的最後一堂印尼文課對我而言十分有意義——我的印尼文學習之旅始於、也（暫時）結束於印尼佳餚。本次課程除了讓我實際觀摩移工朋友聊天時印尼語的抑揚頓挫、訓練我的聽力，更大的意義在於課堂中的文化交流，讓我了解移工朋友們過去在印尼與家人朋友們的重要記憶。很開心可以參與這次的移工書寫工作坊，我想以後經過台北地下街，看見印尼雞湯、咖哩雞、薑黃飯等佳肴，都會令我憶起這次特別的文化交流。



## 周詠博

很高興有機會參與這一個工作坊，這讓我更加認識印尼移工在臺灣的生活。在上課的過程中，我可以聽的懂老師的印尼文說明，雖然聽不太懂移工的分享，但是有文字，以及老師的說明，我也可以了解移工朋友的想法。

110 移工朋友分享了很多食物背後的感人故事，這也深深地觸動我。他們提到，品嚐 soto ayam 的時候，想到已經去世的家人，這是一個傷心的回憶；想到家人即使沒有錢也要給予生病的孩子一碗 soto ayam，這是一個甜美的回憶。這一些回憶豐富了一道美食，對他們而言，品嚐家鄉的食物，不僅解鄉愁，更是回憶與家人相處的時光。

移工朋友的出身背景可能是中下階層的，因此，早年，能夠吃到肉是只有在節慶的時候，或是生病的時候。或許現在可以吃的更好，但是，最美味的食物，仍然是他們小時候品嚐的。在臺灣的中下階層，也會有很多類似的故事。雖然是不同的文化、語言，但是不論是臺灣，印尼，甚至是其他地方，人們共享的類似的生活經驗，都可以因為一個故事引起共鳴。我們總是認為，文化之間的差異是巨大的，但是我認為，階

級的差距可能超越文化的差距。不同文化的中下階級、中上階級分別分享著類似的生活經驗。或許過去沒有仔細察覺，但是這一次的工作坊，我可以深深的體會這一句話。

雖然我在小時候衣食無缺，但是我也有離鄉背井生活的經驗。因為工作的關係，我曾經住在新竹。那時候，我也深深體會到，家裡的飯菜是多麼的美味。大學時期，我很忙，常常在晚上不能回家吃飯，但是我都不覺得可惜，因為有的是機會吃。而且，總覺得餐廳的東西更好吃，我已經在家吃飯這麼多年，沒有新鮮感。直到住在新竹，每天之能外面吃飯，我真的會想念家裡的食物。當我第一次休假回家，我吃下第一口飯，我發現這是如此的美味，而且以前曾為察覺。餐廳的東西調味過於豐富，所以一下子就膩了。但是家裡的調味簡單卻平衡，雖然沒有新鮮感，但是卻不曾吃膩。這如同家給予每個人的感受，平淡卻長久。

在餐廳吃飯，很快地就膩了，而且有非常的花錢。未來，我可能會出國，我想，我應該要學幾道家內美食。當我厭煩外面的食物時，可以找到一點熟悉的味道！

## 洪心瑜

坐在臺鐵車廂裡看窗外的景物快速移動，耳邊聽著移工朋友們分享各自的料理甘苦談，心底一股他鄉遊子身處外地之感也油然而生。燦爛陽光照射下的綠野平疇搭配動人的故事服用，正好鄉愁滿溢。

我們一起觀看愛玲老師做 mi goren 的影片，老師問起大家想家時都做些什麼來排解鄉愁，有人出去買、叫外賣，有人偏好自己動手煮。「我都叫媽媽煮給我吃！」機智的回答讓大家莞爾一笑，卻也同時提醒著這是我們臺灣小孩們的任性特權——對移工而言，跨海吃到家人的手藝是多麼困難。大家最終發現，不論是買來的、煮出來的，總沒有媽媽、阿嬤親手做的料理暖心又暖胃、能重溫成長的回憶。

移工朋友分享他們的「特調家鄉味」，除了是把東南亞的味覺記憶帶進臺灣，也向我們傳遞他們在臺灣的舌尖體驗。例如有移工朋友提及，她注意到臺灣人吃得比較清淡、不吃太辣太鹹。我才發現，當看護移工煮飯給臺灣的阿公阿嬤吃時，那些辣和不辣、鹹與不鹹之間的嘗試揣摩、健康營養上的考量原來飽含心意。在課前作業中也讀到，Eni Suparni 喜歡

烘焙，為阿嬤做蛋黃酥時會考慮到長輩不能吃太甜、太高熱量，因而悉心研究食譜調整配方。即使阿嬤逾百歲過世，她往後做起蛋黃酥，仍能想到與阿嬤共同生活的時光——人際之間的關心、貼心思量，是這樣透過料理三餐的過程傳遞；食物是這樣承載情感、塑造認同。

相對的，移工朋友們對臺灣的飲食同樣需要時間接受、也有不同體會。例如對臭豆腐、滷味的喜歡或討厭，訴說著隻身來到陌生的地域，對當地物產的排除或融入。他鄉變故鄉，或許是從舌頭先開始。聽見印尼人體會出的「臺灣味」有香菇、有醬油，甚至能以此和印尼食材融合做出臺灣與南洋風格融合的料理，讓人眼睛為之一亮。許多臺灣人大概並沒有意識到自己舌尖習慣的滋

味，反而仰賴外地人來為我們分辨「臺灣口味」、「臺灣料理」的特徵。當然，食物不只關於「味道」，也內含記憶與人際連結。Marni 在文章中提到小時候與奶奶去市集幫人帶貨，在市場盡頭品嚐 soto、帶餅乾回家享用就是最奢侈的享受，這樣與家人一起吃上一頓美食的嚮往讓她立志過上更好的生

活；有人小時候滿心期待參加慶祝宴會，最後卻沒有受邀，最後，家人分享 soto 來撫平受到冷落的氣憤和失落，這些在窮苦拮据、甚至貧病交加時簡單而美好的幸福，讓人既心疼又羨慕，羨慕家人間相互支持、以食物療癒彼此的溫暖情意。食物可能代表婚姻禮俗中的貞潔與永恆、可能是雨天配咖啡創造一個愜意的午後、可能是病懨懨時喚醒靈魂的及時雨、可能是心靈手巧的母親為孩子訂製的滿滿心意……一道菜能蘊含的歷史文化、情感愁緒，不下一本書、一幀照片或一座博物館。

移工朋友們都十足謙遜，總說自己不太擅長料理，請大家見諒。但其實個個手藝精巧還創意十足，不論是麵條披薩、煎餅、炒麵還是薑黃飯，每道料理

都讓人垂涎欲滴，除了擔心自己消受不了狂野的南洋辣味，簡直想隔著螢幕扒上兩口。記得當時造訪臺北車站印尼街，我不禁被杵臼中香料頻頻發出的香味、閃耀的誘人色澤吸引，竟能鼓起勇氣以蹩腳的印尼語點了一道要價不斐的炒飯，現在想來豪奢至極，卻也成為最難忘的美味之一。

我離家北上求學，嚴格說來也是半個離家、移居外地生活的移民。開始打工後，作為「移工」的自覺更加強烈，開始接觸職場裡那種行禮如儀的關係、個人時間被班表塞滿、佔據腦海的剩下薪水和業務分工。異地他鄉高樓林立，一幅與家鄉的綠野平疇全然不同的景象，讓漆黑的夜晚更反映心裡深深的寂寞和恐懼。我還記得自己搭捷運、再騎腳踏車，花一下午的時間就為了到萬華吃一碗南部口味的碗粿和魚羹，大概就是一種對家鄉美食的狂熱和執著吧。

還好多數時候，家很遠，但食材就在手邊。

早起赴市場挑選，經歷那些洗菜、切菜、烹煮的過程，好像今天只為了自己，不為別人、沒有頂頭上司頤指氣使，一切行動在掌握之間。老師說的好，出去外面，培養一種想家的感覺，學習鄉愁。偶爾也到中意的店裡花錢溫習鄉愁，聽著鍋鏟、大火翻炒，鍋氣帶出蔥蒜的辛香一怎一個爽字了得。希望有一天，移工朋友們都能自如地抄起鍋鏟、拿起筆，就能在彈指之間搭上虛擬的回鄉列車，成為最厲害的總鋪師和東南亞文化大使！

### 許采蘋

在這此的工作坊中，我觀察到移工們都很積極的參與課堂，在移工學員發表完文章之後，其他的學員會給予很大的鼓勵，聊天室的訊息會快速地滾動，常常在我看清楚一則留言前，它便已經被洗到上方了。並且臺灣學伴使用印尼文進行自我介紹後，他們也給予很多的讚美。而就算同時要進行工作，在老師問問題時，他們也會盡其所能地給予老師反應。相較於臺灣同學上課時普遍為被動地給予反應，移工朋友們顯得主動許多，整體上課的氛圍非常活潑。

而在他們的美食故事裡，家人常常扮演著重要的角色，而其中最讓我印象深刻的是拉拉老師以及莉莉的故事。無論是拉拉老師的雞湯或是莉莉的咖哩雞，在他們的故事中都可以看到父母對子女的愛。而家人之間的愛是不分國籍且一致的。

在我國高中時期，父母總是怕我挨餓，因此在晚自習回家後，母親總是會熱好一碗湯給我喝，當時的我因為怕胖，常拒絕他們的好意。大部分時間我很少跟父母一起吃飯，而是在學校、補習班吃飯，當時只覺得自己可以選擇自己想吃的食物很開心，卻忘了注意到家中只剩兩人的飯廳。這次的工作坊讓我了解到，能與家人一同吃飯是一件非常珍貴的事，得要把握每次一起吃飯的時光才是。

## 賈曼伶

真的很感謝老師介紹這麼棒的活動給我們啊！

印象最深刻的就是 Lala 老師的雞湯故事，非常感動！感受到父母親對孩子偉大的愛，用盡一切只希望拔除孩子痛苦，給予孩子快樂。對 Lala 老師的體會也非常有省思！總會覺得要等到我們有能力賺錢時才可以孝順父母、回報父母，但或許可以珍惜把握每一刻對他們念恩的時候，就像您現在透過料理來想念他，並把這樣的念恩故事分享給更多的人，把溫暖傳遞給世界，就是最好的報恩！

對於東南亞朋友，普遍經濟狀況困難，可能一年才能吃一次雞湯，或是三兄弟妹要吃一碗，都是我生命中未曾有的經驗（比較像外公外婆那年代），也很震撼很多人的父母都已經往生了，不知道是因為印尼的醫療條件沒那麼好嗎？反觀自己，擁有這麼多跟父母、家人相處的機會，卻都在忙自己的事情，常常忽略了這份珍貴。

這也讓我想到自從我改吃素之後，本來都是煮各種道地客家菜（像是鹹豬肉啊、滷肉飯啊、客家小炒啊）給我們家吃的阿婆（外婆），開始研究各種素食、植物蛋白質的料理給我。

我最喜歡阿婆煎的豆腐、豆乾，外酥內軟，淋上醬油煎得焦香，自己煮過就知道要小火慢煎花好多時間，但阿婆為了我，總是不惜辛苦，而且只要我吃得開心，他就滿足了。而且阿婆炒的青菜，都超級嫩超級好入口，只要吃習慣之後，在外面吃炒青菜都會覺得不好吃。為什麼？因為阿婆都會先細心去市場買菜、挑菜，回來家把硬的莖去掉，然後在炒的過程抓好火候，常常看到一個八十多歲、身型消瘦卻仍然充滿活力、熱愛學習的阿婆穿梭在廚房，真的是深深禮敬、深刻的體會到溫暖與幸福，謝謝阿婆把她一份對家人很深的用心跟愛，煮入每道菜中，這絕對是用再多金錢都買不到的啊！

寫作真的是個沈澱自己、療癒自己的過程，可以把沈睡的記憶甦醒過來，讓我知道：「oh! 原來我是一個這麼幸福的人！」

謝謝老師!!! 這活動真的超有意義!!! 超級讚!!!!

### 盧彥竹

在這次的工坊中，我們有機會去認識更多的印尼勞工以及更一步了解他們在臺灣的生活。其實這些故事的根本，都有一個共同點，就是家人。有幾位勞工因為小時候家庭不富裕，而在他們的父母端出了一道熱騰騰的飯菜時，他們會特別珍惜。這往往是他們一生中最幸福的時刻，是他們心目中最好吃的一道菜。就像一束光打在他們黑暗的人生裡，不管那束光有多弱，對他們來說都是希望。

我跟他們有個共同點，就是我們都是離鄉背井得來到臺北這個陌生的大城市。我覺得來到這邊讓我真正學到，不管發生了什麼事都要一個人去承擔，我才發現我真的長大了。我以為離開家人的關照後，我會變得更脆弱，但四年來，我已經習慣了，也成長了。當然，還是會時不時想起他們，想念媽媽煮的晚餐，想念爸爸開車載我去上學。想念我們一家人聚在一起吃團圓飯，想念假日我們一起去咖啡廳放鬆。活在當下的我並不懂得珍惜與家人相處的時光，每天只想往外跑跟朋友們出去玩。直到現在我失去了，才懂得珍惜，懂得感謝。

跟勞工們比起來，我們可是幸福多了。但過著幸福日子的我們，往往不會懂得珍惜。我覺得我們可以從這些勞工身上學習如何感恩，如何知足。因為家庭環境的不同，導致我們心態上也有所不同，但保持著一顆感恩、知足的心，會使我們過得更快樂。



### 蕭羽軒

雖然臺灣有非常多的印尼移民與移工，在大街小巷中因此有印尼文化的存在，但我過去對於印尼的人事物還不會主動的接觸、也有許多的不了解，因此這次能以學伴身分參與這次的工作坊，感到非常幸運，既能對印尼的語言與文化有更多的認識，也聽到了印尼朋友們許多溫馨感動的故事，實在是獲益良多！

116 我學了快一年的印尼文，但仍有點沒自信與印尼朋友對話，但在第一節課的時候，被老師點名了要向線上的大家自我介紹，於是簡單的講了幾句，雖然才短短幾句話，卻讓我緊張到心臟差點跳出來，結果竟收到了印尼朋友們許多的稱讚和鼓勵，讓我非常驚喜與感動，這也是對我繼續學習印尼文、認識印尼文化很大的激勵與動力！

而在市場、料理等經驗與故事的分享，也讓我很有感觸。我大學離家到臺北讀書，在這期間也總是會思念家鄉的食物，尤其是家人的料理，最懷念的是外婆做的菜，久久回家一趟，外婆總是會擺出一大桌「澎湃」的菜餚，讓外出的孩子們解解鄉愁。但外婆在去年離開了，所以聽到 Lala 老師的故事，深深感到共鳴：飲食傳達的不僅是味道，還有情感以及記憶。就算是簡單的小吃、家常菜，其中蘊含了情感，那麼比起價格貴的、食材高級的食物或料理，有回憶的菜餚、或者跟珍視的人一起吃，都更讓人印象深刻。現在家人也會試著「復刻」外婆的味道，雖然外婆離開了，但他的料理也繼續牽繫著家人的感情以及共同的寶貴回憶。從移工朋友們的分享，可以感受到料理、市場是傳遞文化的媒介，在課程中也看到了印尼的市場樣貌，跟我們有不少相似、也有許多不同的地方，感覺很新鮮。這兩次下來，很感動這些移工朋友在工作空間、甚至是工作期間還積極地來參與、學習，分享他們的故事，我覺得非常佩服與感動。而在課堂中還有個讓我印象很深刻的部分：印尼朋友們的互動很多、會互相給很多回饋、鼓勵，這是在臺灣的課堂中較少見到的。

而除了許多令人感動的故事，讓我印象深刻的還有 Vivi 的創意菜分享，Vivi 在文章中把分享寫成了「分香」，或許只是單純的誤字，但卻形成了個可愛的雙關，不僅分享了自身經驗與飲食的故事，也讓料理飄香到更多地方。從許多印尼朋友的分享中可發現，有些朋友雖然中文不是很好，但也會努力地用中文書寫，讓我很感動——加上他們分享與雇主、臺灣人的互動故事，可以感受到他們不只是想把他們的經驗與故事分享給印尼朋友、同時也希望分享給臺灣朋友，期待我有一天也能用印尼文把我在臺灣的飲食經驗與生活大小事「分香」給他們！

### 簡若穎

我認為這種輕鬆、互動性高的分享課程非常有趣，一開始以為是比較嚴肅，像上課那種方式，但沒想到事實與我想像的相反，就算是遠距交流，大家也非常踴躍、熱情參與，讓我非常驚訝。

118 在課程中，讓我印象最深刻的是莉莉的分享，在工作之餘，她會觀察在士東市場流動的人、事、物，除了最基本的營業時間和攤販種類，讓我感到驚訝的是她也觀察了到市場的民眾，據他所述，士東市場大多數都是較有經濟能力的民眾，則經濟能力較低的民眾通常都會到旁邊的一條街購買，莉莉來臺灣十年，我在臺灣生活十九年，對於她把士東市場分享的淋漓盡致，讓我不禁懷疑自己是否是本國人，我連自己家鄉（宜蘭）的市場可能都還沒這麼清楚，不過我必須說這些印尼移工的分享都非常真誠和有趣，而我也要好好反省一下，要求自己出外時多觀察周圍環境。



# 他鄉迴味

寶島移工食遊記

**發行人** 劉家鴻  
**指導單位** 臺北市政府勞動局  
**出版單位** 臺北市勞動力重建運用處  
**服務地址** 臺北市萬華區艋舺大道 101 號 4、5 樓  
**服務專線** 02-23381600  
**服務網址** <https://fd.gov.taipei>  
**編輯委員** 黃毓銘 陳恩美 徐郁涵

**執行編輯** 詹雅雯、劉思寧  
**編製單位** 三明治工  
**設計單位** 二六美術製研室有限公司  
**人物肖像插畫** 周冠妤  
**引言撰寫** 王麗蘭、Ririn Arumsari (莉莉)、陳愛玲、  
(依書目順序) Sulastri Sukadi (LaLa)  
**作品原著** 工作坊學員：莉莉、阿瑞、Amini、Vivi、Imud、Linda、Upi、  
(依書目順序) Annie、瑞娜、安妮、Marni、阿雅、Vina  
工作坊學伴：牛崇羽、何欣、周詠博、洪心瑜、許采蘋、賈曼伶、  
盧彥竹、蕭羽軒、簡若穎  
**出版** 2022 年 9 月初版