



“侨”见乡味美食系列报道之二

带有闽南味的“娘惹菜”

赤道的阳光总是准时洒向岛屿，椰林和海风似乎掌握着定格四季的魔力，千百年来吸引着东南先民向海而生，驶向南洋。

在马来西亚，有一个族群叫“Baba and Nyonya”，中文译为“峇峇娘惹”，意思是“土生华人”或“侨生华人”。他们是15世纪初期开始闽南、潮汕一带侨胞先民与马来本土文化融合形成的独特族群。明朝永乐年间郑和下西洋后，先民们远赴马六甲海峡生活、经商，部分人与当地马来女子通婚，其后代男性称“峇峇”(Baba)，女性称“娘惹”(Nyonya)，逐渐发展出娘惹文化。

随着时间的推移，这种文化融合涵盖了民俗信仰、服饰、饮食等方面，尤其以“娘惹菜”更为人们所熟知。它的发展历程，跟华侨华人波澜壮阔的下南洋奋斗历史息息相关。作为东南亚风味美食代表之一，娘惹菜将中式烹饪风格与马来西亚食材相结合，带有闽南人喜爱的甜酸、辛香、微辣等特色。

娘惹菜的核心要素在于酱料，要由香茅、斑斓叶、咖喱、石栗、南姜、柠檬等十几种产自中国、东南亚的馥郁香料调配而成。除了马六甲地区以外，娘惹菜早已传到马来西亚全境，以及新加坡、印尼、泰国等国家和地区，并于20世纪初反哺到中国，尤其作为南洋华侨主要籍地和出发地的闽南和潮汕地区，更是早就娘惹菜飘香，风靡到如今。

娘惹鸡，咖喱加入了南姜、红葱头、香茅、辣椒等调味炒香，鸡肉和土豆先煎过，再与咖喱酱料一起炖煮。老一辈的娘惹还会用豆豉来做土豆焖鸡、焖猪脚，豆豉是老厦门典型的调味方法。



SATAY，沙嗲肉串，其制作方式是把腌制的厚肉片穿在竹签上，以炭火烧烤，裹着沙嗲酱、花生碎沾食，再搭配洋葱，是娘惹菜系中最受欢迎的街头小吃。这道美食于20世纪上半叶传回厦门，厦门版本采取猪里脊肉制作，如今在厦门与马来西亚很多地方都演变成以腌制鸡腿肉与牛肉为原料烤制。

“马来风光”，即叁巴酱炒空心菜，叁巴酱跟福建虾酱相似，都是用小银虾和盐经发酵和太阳晾晒制作而成。

娘惹椰浆饭，马来西亚国民美食，米饭添加了新鲜椰奶和斑斓叶一起煮制，搭配水煮蛋、江鱼仔、花生仁、黄瓜片，最后淋上一勺又香又辣的叁巴酱。有的椰浆饭是蓝色的，是因为加入了蝶豆花的汁水，散发着特别的香味。

厦门几家娘惹菜餐厅创始人，大都是马

闽南侨味

马来风情

来西亚华侨或华裔。娘惹文化是中华文化和马来文化融合后的产物，也是中马友谊、文化包容的典范。它的产生，见证着侨文化强大的生命力和适应性。



Tips 厦门娘惹菜推荐：
Ang Koo 娘惹厨房
马来沙嗲



味觉与色彩冲撞的“娘惹糕”



厦门马来小馆出品的娘惹糕



娘惹红龟糕



胭脂花摇饼



斑斓钵仔糕

新鲜出炉的娘惹糕，散发着斑斓叶、洛神花的清香。五颜六色的天然颜料，经过娘惹的巧手，变成一道道形式各异的点心。九层糕如彩虹般叠出椰浆、香兰、蝶豆花的色彩与味觉层次，传说每一层都代表一个下南洋的游子故事；香料卷里藏着虾米与腊肠丁，是早期华侨把故乡食材与南洋香料结合的智慧结晶。

娘惹糕点(Nyonya Kuih)是娘惹文化的标志性符号之一，以精巧的造型、缤纷的色彩与丰富的口感闻名。这些糕点不仅是日常茶点，更是节庆、祭祀和待客的重要载体，承载着家族手艺与华侨记忆。

传统娘惹糕点有九层糕、椰丝卷、斑斓钵仔糕、红龟糕等，其中红龟糕是最具有闽南特色的，与闽南人节庆祭祀时的红龟粿一脉相承。

在厦门，正月初九拜天公一定会有发糕和红龟粿。用糯米和红花做皮，豆沙、芝麻、红糖等做馅，制作成圆饼的形状，并印上龟印。让这红龟粿“点石成金”的古老模具，就是龟糕印。中山路南轿巷里，还留存着厦门唯一的龟糕印制作技艺，那是非物质文化遗产代表性传承人潘海员。

娘惹红龟糕的内馅有绿豆沙、花生、咸豆沙，外皮花纹有“寿”字图、代表“峇峇”的滑面和“娘惹”的桃纹。鲜艳的红色或橘红色是传统红龟糕的色彩，随着时代的变迁，出现了各种不同颜色的龟糕，这一点也与厦门龟粿相同。



Tips 厦门娘惹糕、龟粿推荐：
八市红发食品糕点
阿惹姑娘·马来小馆
竹坝华侨农场九层糕



风味融合的“叻沙”

叻沙是由“LAKSA”音译而来，主要分为咖喱叻沙(Curry Laksa)和亚叁叻沙(Asam Laksa)两大类，而虾、鸡丝、鸡蛋、豆芽是基本食材。源自马六甲的咖喱叻沙体现了娘惹文化，源自檳城的亚叁叻沙则配以米粉或粗圆米粉，享用时加入一勺当地特制的虾膏——檳城福建话里发音成“Hae Ko”，将其搅拌均匀，辛香浓郁，听来颇具闽南风韵。

根据《亚洲灵感》的说法，叻沙最初是由华侨带入马来亚的一种肉汁辣面条。有些人表示“LAKSA”来自粤语，意指“辣沙”，指汤中使用的虾干为食材；另一种说法则表示“LAKSA”起源于福建话，念成“lup-sup”，就是“面干”的意思。除此还有其他说法，目前学界尚无定论。

在马来西亚，无论是早餐、正餐甚至宵夜时间都少不了叻沙的身影，后来叻沙在新加坡和印度尼西亚都发展出不同风格。在东南亚吃叻沙，就相当于在厦门吃沙茶面那么普遍，其在南洋的影响力可想而知。

风味的融合，不仅是互相借鉴食材、香料和烹饪技法，更精彩的地方在于，人们能在甜与苦、酸和辣之间找到平衡，恰似百味人生。



娘惹叻沙

Tips 厦门叻沙推荐：
328 叻沙厨房
集美大社野啡



(采访、整理：林硕 摄影：林硕 综合参考资料来源：吉隆坡中国文化中心、马来西亚国家旅游局、黄婉彬《峇峇娘惹文化的福建原乡元素》、厦门日报等)