

## 梭多雞湯 SOTO AYAM

冷天氣來碗熱熱的「梭多雞湯」，開胃又可讓身體瞬間變暖呀！

梭多雞湯，印尼文是 sotoayam，是印尼知名小吃，不同地區有不同口感的梭多，最具代表就是巴達維梭多雞湯 (Soto Betawi)，原自巴達維族的美食。巴達維族可說是雅加達的「本地人」，屬於混血民族，是巽他族、爪哇人、巴里島、華人、阿拉伯、葡萄牙人的混血後代。

梭多雞湯融合華人愛喝雞湯習慣，以及當地人常用辛香料熬煮而成，品嚐時加上早期華人帶入印尼的冬粉食用。梭多雞湯不僅有雞肉風味，尚有牛肉、羊肉等。

為了煮這碗湯，我總共花了半小時準備辛香料、又以半小時磨香料，七個多小時熬雞湯。



前三小時先將雞腿取出放涼，後四小時再加入雞骨繼續小火熬煮，直到整個香氣釋出，滿屋子好像被施魔法一樣，充滿香氣，再加上上海鹽、一般鹽巴、熱帶玫瑰椰糖、二砂調味，完全採用天然辛香料，無任何人工合成香精，口感就

是順口、好喝，如此費工算是值得，讓我心滿意足！

熬雞湯時，將高麗菜切絲、豆芽菜去尾、切紅蔥頭準備酥炸成油蔥酥、辣椒先殺青再加鹽巴磨碎等。

品嚐時，要加上少許冬粉、雞肉可先過油炸一回，亦可直接剝絲入碗，撒些油蔥酥、蔥花、切細末的芹菜，再入蝦餅或恩餅 (emping)、半顆水煮蛋、生蕃茄等，啊~口感真好！

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

為何椰子是印尼人生命中的大樹？椰子的八種用途

椰子對印尼人（包括南洋人）而言是「生命之樹」，一顆椰子樹，從樹葉、果肉到樹幹全身上下都可以利用，經濟價值非常高。幾乎無法想像，沒有椰子的日子，印尼人要怎麼生活？以下是椰子對印尼人功能，找找看你是否也離不開椰子。



(一) 果肉可榨取椰子油、椰奶、椰果脆片：椰肉對人體好處，包括幫助消化、預防心血管疾病、防癌、補充營養素、殺死體內病菌、控制體重等。椰肉 34% 是椰子油，因此可以從椰肉榨取豐富的椰子油。此外，椰肉富含健康脂肪、蛋白質、營養素，將椰肉磨碎後，用紗布擠壓，可榨出濃稠的椰奶。另外，將椰肉烘乾，可製成香酥、營養的椰果脆片，食用椰果脆片，也能攝取椰子油的營養素。

(二) 椰子花可汲取花蜜，製成天然椰糖：椰糖在東南亞地區用於烹飪及天然藥材已經超過 6,000 年。椰糖升糖指數 (GI、

Glycemic Index) 低，其升糖指數只有 35，而砂糖升糖指數為 110、黑糖 99、蜂蜜 88、楓糖漿 73。升糖指數越低，人體血糖越不會飆高，身體狀況越能穩定。椰糖另富含有利人體的鈣、鉀、鐵、鎂、葉酸等礦物質。

(三) 椰子水，可當飲料喝，不僅止渴，亦可使身體健康有活力

椰子水低糖 (含糖量約一般果汁的 20%)，含有諸多人體需要的微量元素，包括維生素 B 群 (可以安定神經)、鉀 (預防腎結石)、鎂等礦物質。椰子水具抗氧化物月桂酸 (lauric acid) 與細胞激素 (cytokines)，能對抗老化。對印人而言，椰子水除直接喝，還可作各種飲料或冰品。

(四) 椰子酒：椰子花液除可製作椰糖，還能製酒。印人會在椰子花芽下綁上竹筒，收集新鮮的椰子花液，之後讓椰子花液在竹筒內自然發酵，可釀成棕色的椰子酒。這種酒微酸淡甜，頗為順口，酒精濃度約 20%，後勁很強。

(五) 家具建材：樹幹可以當製作家具、地磚，葉子可當作房子的屋頂，作為建材。

(六) 掃把：將葉子剝開，去掉葉片，取其葉子中間的骨架，可做成掃把。

(七) 飾品、餐具、木炭：椰子殼可做成手工飾品、餐具。椰子殼也可當木炭，具高溫，無毒無臭。

(八) 腳踏墊、菜瓜布：椰子果的外殼，是腳踏墊的主原料，同時是天然的菜瓜布。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

印尼弗洛勒斯島除了腰果好，這三大景點更是美到爆！

如果你覺得巴里島很美，那你一定會愛上印尼弗洛勒斯島 (Flores Island、葡萄牙語 Flores，花的意思)。

弗洛勒斯島北臨蘇拉威西島，是屬於印尼小巽他群島中的一個島嶼，人口約 150 萬，當地農民多

以務農為主，鮮少工業，因此保有原始的自然景觀以及濃厚的熱帶風情。當地居民多為馬來族、美拉尼西亞族與葡萄牙混血人種，當地居民生活、文化，深受葡萄牙影響，島上有不少天主教徒。

到弗洛勒斯島旅遊，以下是必遊的三大景點：

### 克里穆圖火山湖

克里穆圖火山國家公園面積大不，卻有一個自然壯麗奇景。山上有三個湖，

名字皆稱為「克里穆圖」

（意指沸騰的湖水），每個湖的顏色都不同，而且會不定時變換顏色，有時藍色，有時綠色，有時黑色，有時白色、紅色等。當地人認為這



三個湖泊是靈魂的安息之地，當年輕人死後，靈魂會到最大的湖，老年人的靈魂會到第二大湖，而犯人死後的靈魂會到最小的湖泊。在地人說，如果湖水變色，表示祖靈對政局的不滿。但地質學家解釋，湖水之所以變色，是火山口的礦物質流入湖水所致的自然現象。

國家公園的最高處在 Kelipara

山 1,731 公尺，克里穆圖山則有 1,690 公尺，許多愛好自然遊客都會慕名而來，園區內有 19 種瀕危動物，如弗洛綠鳩、華萊士貓頭鷹、裸喉嘯鶲、弗洛勒斯鷹、褐冠地鶯。

### 環形蜘蛛網狀梯田

環形蜘蛛網狀梯田是弗洛勒斯島上的農民傳統種稻方式，最大的環形蜘蛛網狀梯田在

Manggarai 縣的 Golo Gara 村莊。

這種水田不僅美觀，而且富含在地智慧。當地的傳統領袖進行稻田分配，被分配的稻田稱為 Lingko。當地人認為，彼此是不能分開的生命鏈條，因此稻田會從一個中



心小點開始分配，土地的大小取決於受分配人的親戚人數，以及在村莊的地位。

### 世界遺產科莫多國家公園

科莫多國家公園是科莫多龍 (Varanus komodoensis) 的家園，現在世界上科莫多龍約 6,000 頭，而且只在弗洛勒斯島旁的科莫多島、林卡島、帕達爾島等小島上，

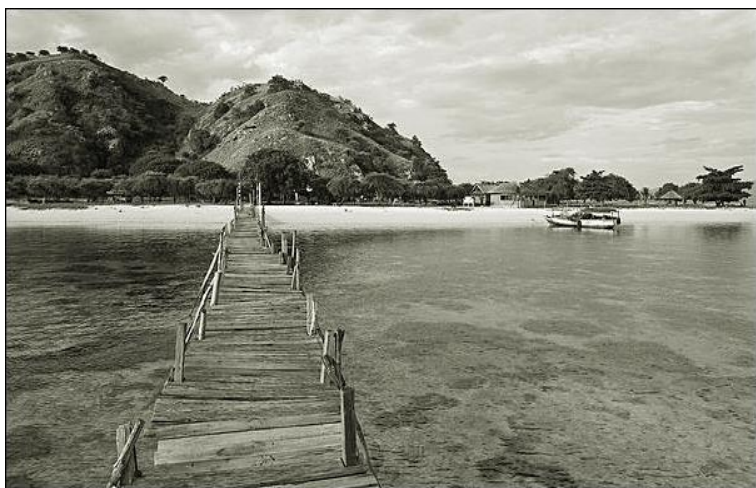
因此聯合國教科文組織在1986年宣佈此地為世界遺產。

科莫多龍是從恐龍時期即出現的動物，也是當前世界上體型最大的蜥蜴，體長 $\sim$ 至 $\omega$ 公尺，成年科莫多龍普遍重約 $\sim$ 70公斤。科莫多龍利爪可用來撕裂獵物的肉，粗壯尾巴可攻擊敵人，硬皮則可防止被蛇咬傷。牠們在捕捉獵物時，可以用時速30公里奔跑。科莫多龍咬過獵物後會分泌一種類似蛇毒的毒液，然後牠會把獵



物放走，再跟蹤牠們，不久獵物的血液會無法凝固，失血過多致死。

科莫多龍長得不怎麼好看，不是每個人都喜歡。沒關係，牠們住的地方很美。你如果不想看科莫多龍，建議可以到科莫多島的白沙灘、紅樹林、熱帶草原、海邊去走走。或是去潛水，科莫多水域是世界上最好的潛水點，這裡有385種珊瑚、70種海綿、10種海豚、



0種鯨魚，還有綠海龜、鯊魚、紅魚。

### 弗洛勒斯島必買伴手禮

洛勒斯島的名產——腰果。印尼物博地大，土壤肥沃，各地都能產出極佳的農作物，但是腰果品質，經過繁複篩選後，發現最佳的腰果來自弗洛勒斯島，腰果口感最濃郁、富有甜味，且帶有酪梨的香味，加上生長在火山土壤，使產出的腰果較碩大、營養。

〔本刊訊〕劉明芳老師，在「蝦皮購物」設立網路賣場，專售從印尼進口的純椰糖、星馬泰印食品。

此外，有機店，如「天和鮮物」、「柑仔店有機超市」、「全國超市」、「citysuper」、「momo購物網」、「博客來」均有販售劉明芳老師設立的椰糖、天然沙嗲粉品牌——熱帶玫瑰。未來計畫進口印尼手工藝品、蠟染等。

網址：<https://reurl.cc/4gEZA2>

