

# 越臭越「美味」系列之三——蝦醬

阮慕玲

蝦醬是部分亞洲地區常用的調味料之一，比較普遍的蝦醬有兩種：在中國沿海、香港以及部分東南亞地區被稱為Hamha或Hamha（廣東話），意思為鹹蝦的蝦醬。另外一種是在印尼、新、馬被稱為Terasi 或Belacan的蝦膏，兩者的加工方法大致上差不多，皆以小蝦為原料。其加工方式係將原料攪碎後加入食鹽，使之自然發酵，Terasi則需要日晒。

依原料Terasi又區分為Terasi udang及Terasi ikan，Terasi udang的原料是整隻小蝦（udang rebong），Terasi ikan 則是以去頭的ikan Selar gatel/ Rembang 或Badar/Teri Krawang為原料。兩者皆經攪碎成黏稠狀後，加入食鹽並把肉泥裝入紗布，將多餘的水份擠乾後放入成型容器或以香蕉葉包裝，使其自然發酵約20天，同時在陽光下曝曬至乾。

經發酵後的蝦醬味道濃郁但很鹹，

所以以蝦醬做料理時不需添加食鹽或醬油。對於愛吃蝦醬的人會覺得其味道是很香的，無法接受其味道者則認為惡臭無比。蝦醬的製作也會為工廠附近帶來環境衛生衝擊（原料蝦、魚發酵過程中所產生的味道），所以加工廠的衛生條件相當重要。故選購Terasi或廣東蝦醬時應注意：包裝上是否有出產國衛生單位的核准字樣，或安全食品標章、製造許可證號等等。當選購Terasi udang時需留意產品顏色是否為棕紫色，如顏色太鮮紅則表示有添加人工色素。Terasi ikan之顏色是偏黑色，如有臭味則表示蝦醬在製造過程中可能被污染，不宜食用。一般而言，由於Terasi ikan的生產製程較複雜，其售價會比Terasi udang高。

如果想在台灣購買上述兩種蝦醬產品，以商業包裝形式呈現的廣東蝦醬可

在各大超市購買。Terasi則在印尼、泰國商店皆可買到。當然也可以自己DIY動手做，只要有適當的日曬就好。一般而言除了夏天以外，北部氣候較不穩定，當沒有陽光無法日曬時，也可以使用烤箱代替日曬。若是全年豔陽高照的南部就沒有問題了。

廣東蝦醬是以稠液狀呈現，有時在成品裡也可看到未完全發酵的小蝦皮。廣州有一道名菜叫做「清蒸蝦醬五花肉」，就是將份量適當的蝦醬放入五花肉醃一段時間使肉入味，再放入電鍋蒸煮。如料理得當，味道鮮美，是容易下飯的一道菜，配粥也很合味。除此之外在台北的泰緬餐廳常見到的「蝦醬炒高麗菜」，其香味特殊，頗受老饕們喜愛，是常被點選的菜色。

比較著名的terasi料理有「蝦醬炒空心菜-kangkung belacan」及「蝦醬辣椒泥-sambal terasi搭配lalapan一起吃」等等。在棉蘭terasi也有另類的吃法，即「蝦醬炒板條-goreng kuetian belacan」，其色、香、味俱全且據說發明這道小吃的老闆娘已經買了好幾棟樓，如果讀者有機會到棉蘭千萬別錯過品嚐這道多元巧思的創意。