

砂拉越文化遗产系列

沐胶：

河流、硕果与社区的记忆

一段个人旅程：
探索沐胶的文化遗产



提波秋千



河里的新鲜渔获
每日捕捞

严保琳 著

《沐胶：河流、硕莪与社区的记忆》

穿越沐胶文化遗产的个人旅程

作者：严保琳

作者的话

本书内容建立于作者四年来在沐胶（Mukah）及其周边地区所进行的田野调查、访谈、参与式观察、摄影记录以及社区交流的基础之上。作者已尽力查证及整理相关资料。本书是一项以社区为基础的文化遗产记录计划，结合历史文献、田野调查，以及作者个人的观察与体验，希望为沐胶丰富的文化遗产留下一个时代的记录。

致谢

本书的完成，有赖于许多人的支持、鼓励与慷慨协助。

在这四年的沐胶文化遗产记录旅程中，我深深感谢家人与亲属始终如一的指导与支持。

我特别感谢我的丈夫。在追寻沐胶故事、记忆与传统的过程中，他始终耐心陪伴我走访各地。他的理解、鼓励与支持，帮助我克服田野调查以及漫长研究与写作过程中的各种挑战。

我亦衷心感谢我的母亲 Mina Wee。她慷慨的经济支持，使这项计划得以实现。与此同时，我也特别感谢我的姨母，她对于沐胶的知识、回忆与宝贵见解，丰富了本书内容，并加深了我对当地社区的认识。

我同样感谢许多愿意分享故事、经验与生活智慧的叔叔、阿姨、朋友及社区成员。特别感谢 Datuk Aidan Wing 叔叔、Manuchihr 叔叔、Wyanie 阿姨、Syke、Evan 与 Justin，以及旅程中所有曾与我交流的人士。他们无私分享自身经历与观点，使这项文化记录得以更加完整与真实。

最后，我谨向 Datin Rosemarie 致以诚挚谢意，感谢她在等待本书完成期间给予的耐心与鼓励；同时感谢 James、Ming 及 Nicole 在校阅与审稿工作上所提供的宝贵协助。

本书并非我个人努力的成果，而是许多人善意、知识与支持共同汇聚的结晶。对于所有愿意分享故事、欢迎我进入家园，并帮助我更深入理解沐胶及其文化遗产的人们，我致以最深切的谢意。

引言

我对沐胶最早的记忆，并不是历史，而是味道。

亲友从沐胶带回来的鲜鱼所带来的鲜甜滋味、「特巴洛伊」（Tebaloi）酥脆的口感，以及硕莪虫（Ulat Sago）带来的新奇体验，构成了我与这个地方最初的联系。然而，当时的我并不了解，这些味道背后承载着关于河流、硕莪林、家族记忆，以及一个长期与土地和海洋共生共存社区的故事。

外祖母偶尔会向我讲述一些往事。她提到，如今旧机场所在的土地，过去曾属于我的曾祖父，并被用作养牛场。她也曾提起我的一位伯公——他被公认为沐胶第一位本地出生的砂拉越天主教神父。这些故事提醒着我，家族历史与沐胶的发展历程一样，都与时代变迁紧密交织。然而在当时，这些故事对我而言显得遥远而模糊。

如今，这些记忆只剩下零散片段，成为我渴望进一步理解与探索的过去。或许，重返沐胶正是我实践“追远”精神的一种方式——缅怀先人，并寻求更深入认识自身根源的机会。

在过去四年的田野调查、访谈交流、摄影记录以及参与社区活动的过程中，我逐渐发现，沐胶远不只是一座城镇。它是一片活生生的文化景观，由河流、硕莪、渔业传统，以及马兰诺族世代相传的传统知识共同塑造而成。

我从未想过，自己有一天会重新踏上这片土地，而且不再只是一个访客，而是一名试图理解、记录并传承其历史、文化与遗产的人。在进一步探索沐胶的故事、美食、集体经验与社区之前，我们有必要先了解沐胶在砂拉越的位置。

沐胶位于砂拉越中部沿海地区，长期以来一直是马兰诺文化的重要中心。这里的文化面貌深受河流环境、海岸生态以及广阔硕莪种植区的影响。沐胶省是马来西亚砂拉越十二个行政省之一，2002年3月1日正式成立，总面积约6,997.61平方公里。

这趟旅程的开始，源于对家族记忆的追寻；而随着一步步深入社区，我逐渐明白，沐胶的故事不仅属于过去，也属于今天仍然生活在这里的人们。然而，要理解这些家族记忆背后的意义，我们首先必须了解沐胶这片土地如何形成，以及它如何塑造当地社区的发展。希望透过本书，读者能够与我一同走进这片土地，认识它的历史、文化与人情。



沐胶省（Mukah Division）是马来西亚砂拉越十二个行政省份之一，于2002年3月1日正式成立，总面积为6,997.61平方公里。

（资料来源：《Rakan Sarawak》2007年7月刊（PDF），砂拉越首席部长署州秘书办公室（State Secretary's Office, Chief Minister's Department, Sarawak），第7页。）



外曾祖父故居外超过百年历史的棕榈树（2024年），摄影：Khuwarizmi Jmalluddin。



William Chua Tamby 先生早年文化展示活动照片。作者摄。



1950 年英殖民县长元旦联欢会与民同乐。

1950 Colonial District Officer (D.O.) invited local people to meet on New Year's Day.

(前排坐者) 左起: Ambrose Soontai, John Chua, Richard Boyer, Hamdan (P+T)、
Abang Ali Abg. Mos, Liu Mee (PWD)、Jame Sim

(二排坐者) 左起: 池容潮校长、刘均 (店屋承包商)、印裔商人 Abdul Kadir、
蔡世扎 (黄庆昌经理)、陈青云、沈清越师、侨长陈起龙、

Rev Fr. Boon、县长、Rev Fr. Royan、SNO Abang Mustapha、吴宗荣、
SAO Vincent Suyong

(三排左起) Jack Brodie (地方当局)、George Jamuh (医务局)、黄文荣 (6)、
Paul Toyad (7)、政府游艇 Royalist 艇长、William Chua Tamby (11)、
T.K Hj. Zahwi Bin Hj. Musa、Cikgu Kipli

1950年沐胶新年庆祝活动合影。

(资料来源: Mukah: An Estuary Town in Old Photographs, 2022, pg 126)

第一章

沐胶：河流、硕莪与社区塑造的地方

沐胶经常因其丰富的传统文化而闻名——无论是节庆活动、仪式传统，还是鲜明的马兰诺族社会联系。然而，沐胶的故事不仅存在于传统之中，也深深镌刻在其历史发展轨迹里。

坐落于河流与海岸交汇之处的沐胶，自古以来便因其优越的地理位置而发展成为重要聚落，并与区域贸易网络保持紧密联系。在推动这座城镇成长的众多因素中，硕莪无疑扮演了关键角色。它不仅塑造了当地经济，也深刻影响着居民的生活方式、劳动模式以及社区结构。

1861 年，沐胶正式归属砂拉越王国统治，当时正值拉者詹姆斯·布鲁克（Rajah James Brooke）统治晚期。进入十九世纪后，沐胶逐渐融入布鲁克政府建立的行政体系，并发展成为区域行政中心。道路建设、防御堡垒以及其他基础设施的发展，为当地社会带来了新的发展机会。对当时居住在沐胶河流域的居民而言，这不仅是行政权力的转移，也意味着新的贸易网络、教育制度与治理方式逐渐进入当地社会。与此同时，当地居民的生活仍然与自然环境保持密切联系。

过去，当疾病流行，特别是疟疾爆发时，人们不仅将其视为身体上的疾病，也认为这反映了人与自然及灵界之间失衡的状态。正是在这样的文化背景下，祭海节——「卡鲁」（Kaul）以及「瑟拉杭卡甘」祭仪（Serahang Kakan）显得尤为重要。这些仪式不仅是庆典活动，更是一种恢复人与自然和谐关系、表达对自然敬畏的重要方式。

即使到了今天，硕莪产业与渔业依然是沐胶社会的重要组成部分。每天清晨，新鲜渔获陆续运抵市场，往往在短时间内销售一空；而硕莪则继续存在于当地人的饮食文化、经济活动以及集体记忆之中。

今日的沐胶，正站在传统与现代交汇的节点上。这座城镇不断发展变化，却依然与自身根源保持紧密联系——那些根源深植于河流、海洋、硕莪林以及世代共同塑造的社区文化景观之中。

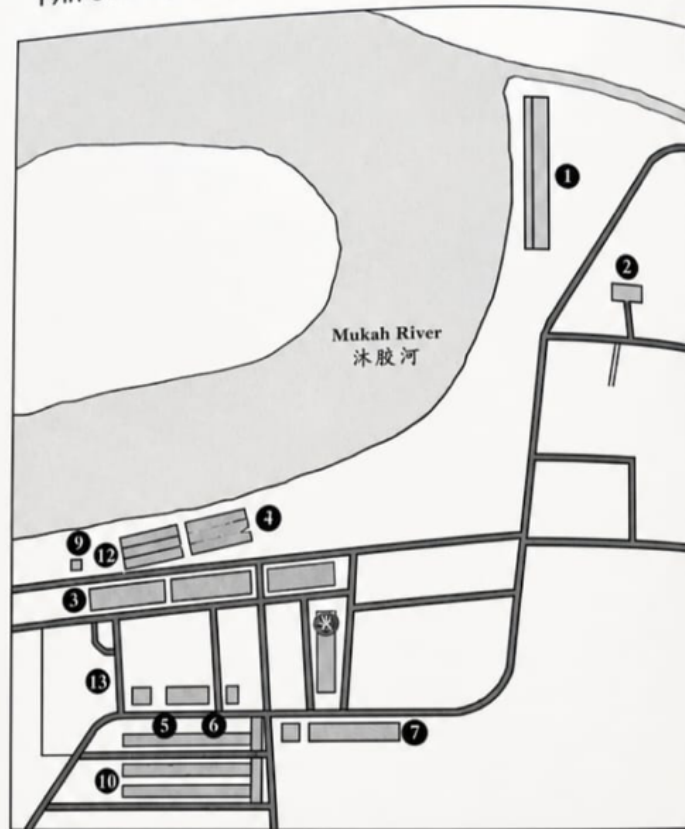
沐胶历史大事记：

年份	事件
1861	沐胶经由地方领袖与拉者詹姆斯·布鲁克协商后归属布鲁克政府统治
1883	天主教传教站建立
1911	沐胶行政体系建立
1941–1945	日军占领时期
1962	Three Rivers School 成立
1980s	现代硕莪工业扩展
2002	沐胶省成立
现今	文化遗产保存与旅游发展

（资料来源：Sarawak Gazette & Online Sejarah Pentadbiran Daerah Mukah, Sarawak）

十九世纪初期的商店分布图
(手绘: 江寿海; 电脑绘制: 江柳薇)

19th Century early town planning distribution of shoplot.



- | | |
|-----------------------|--|
| ① 最早期的市镇商店地点 | The earliest town shop location |
| ② 当时的政府官邸 | The government official residence at that time |
| ③ 田振安所建的 21 间高脚店屋 | 21 stilt shop houses built by Tien Chen Ann |
| ④ 货仓及晒晒载粉场地 | Warehouses and loading and drying area for saltpeter |
| ⑤ ⑥ 20 间高脚小茅屋之小工业区及住家 | A small industrial area and residences |
| ⑦ 回教堂路的 12 间高脚店屋 | 12 stilt shop houses along Mosques Road |
| ⑧ 现中街之 10 间高脚店屋 | 10 stilt shop houses at present-day Main Street |
| ⑨ 沿河之小矮屋被拆除, 迁入政府配给土地 | Small riverside huts demolished and relocated to government-allocated land |
| ⑩ 为首个华人村 | The first Chinese village |
| ⑪ 建于平地之 10 间店屋 | 10 shop lots built on flat land |
| ⑫ 泰山亭福德祠大伯公庙 | Tai Shan Ting Fu De Ci Temple (Grand Uncle Temple) |
| ⑬ 崇文小学 | Chong Wen Primary School |

十九世纪沐胶早期城镇规划图。

(资料来源: Mukah: An Estuary Town in Old Photographs, 2022, pg 6)

沐胶泰山亭福德祠大伯公庙，据庙内匾额说明，泰山亭
应建于光绪己卯年，即公元 1879 年。

Mukah Chinese Temple built in 1879.



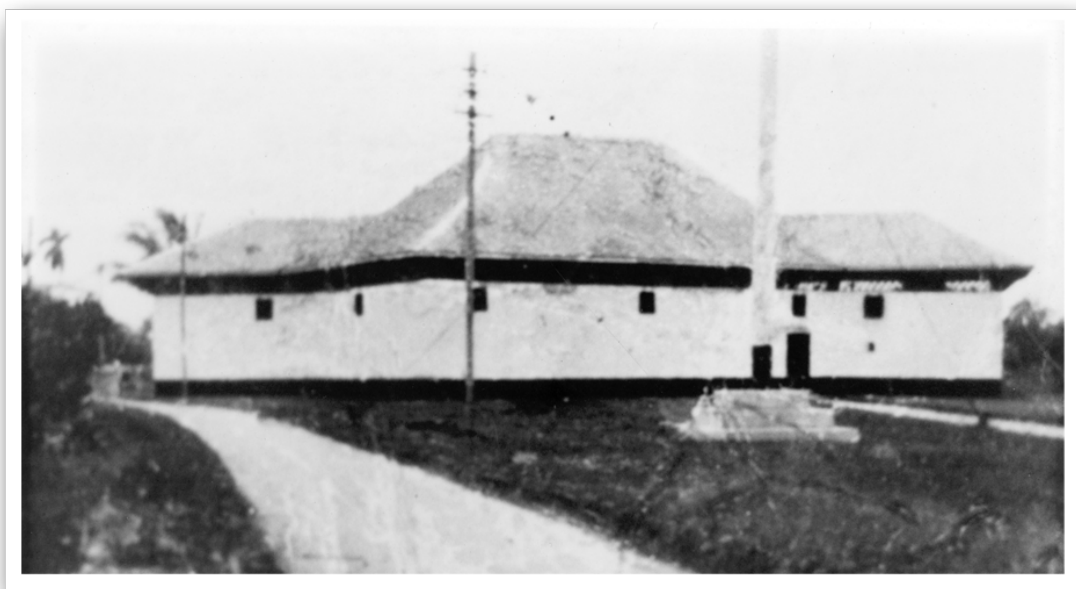
(资料来源: Mukah: An Estuary Town in Old Photographs, 2022, pg 11)



沐胶大烟囱（Big Chimney）与庙宇遗址。作者摄。



沐胶第一间也是唯一一间黑白电影院（资料来源：Mukah: An Estuary Town in Old Photographs, 2022, pg 11）



沐胶县的现代行政体系始于1911年，由县长亨利·赫伯特·科特赖特（Henry Herbert Kortright）主持管理。当时，沐胶属于砂拉越第三省辖区。英国殖民政府当地的行政事务主要以伯德特堡二号（Fort Burdett II）为中心，该堡约建于1910年至1911年间，既是政府办公地点，也是维持地方治安的重要据点。然而，根据历史资料记载，这座堡垒在第二次世界大战期间毁于一场大火，现已不复存在，仅留存于地方历史记忆与文献记录之中。（资料来源：Online Sejarah Pentadbiran Daerah Mukah, Sarawak）



沐胶沿海大拖鱼网

Mukah Anchau traditional fishing

(资料来源: Mukah: An Estuary Town in Old Photographs, 2022, pg 17)



1950 達春影室招牌。

Taat Choon Signboard

江先生经营的药房是当时沐胶镇唯一的华人药店，同时亦设有镇上唯一的照相馆。在医疗资源与商业设施尚不发达的年代，这家店铺不仅为居民提供药品与日常医疗用品，也承担了记录个人、家庭及社区重要时刻的功能，成为当地社会生活中不可或缺的一部分。(资料来源: Mukah: An Estuary Town in Old Photographs, 2022, pg 65)



60 年代沐胶圣彼得与保罗旧教堂活动合影。

Group photo of church activities in front of St. Peter & Paul Catholic Church in 1960s



1967 年 Bibi Brodie 在圣心小学（今圣伯特利小学）执教时与高年级同学合影。
Bibi Brodie with senior classmates in 1967 when teaching at Sacred Heart Primary
School (now St. Patrick Primary School).

(资料来源: Mukah: An Estuary Town in Old Photographs, 2022, pg 81)



这座图腾柱 (Totem Pole) 受到北美太平洋西北海岸原住民艺术传统的启发，于 1964 年由三河学校 (Three Rivers School) 美术教师江先生 (Mr. Kang) 与其学生乌金 (Ukin)、伦邦 (Rumpang)、里蒙 (Rimong) 及韩 (Han) 共同完成，并竖立于岩石花园 (Rock Garden) 内，成为当时沐胶具有代表性的公共艺术作品之一。

20 世纪 60 年代初，为回应沐胶县居民对中等教育的需求，当地开始筹建一所中学。在沐胶县议会主席黄南海先生 (Wee Nam Hai MBE) 的领导下，来自沐胶、达叻 (Dalat)、奥雅 (Oya) 及巴灵安 (Balingian) 的代表召开会议，并由县长麦克莱伦 (District Officer Macleran) 主持和签署会议记录。随后，在获得英国殖民地教育部 (British Colonial Ministry of Education) 批准后，三河学校正式兴建。

鉴于该校将为沐胶县三大河流流域的学生提供教育服务，与会代表一致决定将学校命名为“三河学校 (Three Rivers School)”，以体现学校服务范围及区域共同发展的精神。

(资料来源: Mukah: An Estuary Town in Old Photographs, 2022, pg 103)



今日的沐胶鱼市场。作者摄。



被誉为沐胶门户的黄色大桥。作者摄。

第二章

祭海节与传统文化

对于许多访客而言，沐胶几乎就是「卡鲁」（Kaul）的代名词。

这项一年一度的马兰诺族传统节庆，象征着社区团结、感恩之心，以及人地关系和灵界之间的和谐关系。然而，「卡鲁」不仅仅是一场文化表演，更是一项植根于世代相传知识与信仰体系中的活态文化传统。

它不仅反映马兰诺人对自然环境的认识，也展现人与灵界、社会及自然之间相互依存的观念。直至今日，祭海节依然是马兰诺人地关系最重要的象征之一。

「瑟拉杭卡甘」祭仪（Serahang Kakan）

平衡与和谐的仪式

祭海节不仅是一项节庆活动，更反映了马兰诺人对灵界与自然秩序的传统观念。

在整个仪式体系中，最重要的环节之一便是「瑟拉杭卡甘」（Serahang Kakan）祭仪。

这是一项向「伊博克」（Ipok）献供的传统仪式。「伊博克」（Ipok）被认为是影响自然环境、社会安宁以及人类福祉的灵体或守护力量。

过去，当社区遭遇疾病、灾害或生活困境时，人们认为这些现象不仅仅源于现实世界，也可能反映出人与灵界之间失去了平衡。

因此，献供仪式便成为恢复和谐的重要方式。通过献供与祈祷，人们向「伊博克」（Ipok）表达敬意，并祈求平安、健康与丰收。

献供的传统规矩

「瑟拉杭卡甘」（Serahang Kakan）的准备过程遵循严格传统规范。

供品中不得包含：

- 肉类
- 鸡蛋
- 香蕉

根据传统信仰，这些食物并不适合作为祭仪供品。

此外，含血食物也被禁止使用，因为人们相信这类食物可能激怒而非安抚灵体。

仪式完成后，参与者会聚集在卡鲁广场（Tapak Kaul）共享食物。至于剩余供品，则必须留在献供架（Serahang）旁，不可带回家中。传统观念认为，将供品带回家可能招致厄运或破坏仪式所建立的平衡状态。这些习俗反映了马兰诺人世代相传的知识与信仰，也体现他们重视人与灵界和谐共处的价值观。

祭海节并非只在一个村庄举行。传统上，节庆活动会按照既定顺序在不同村庄之间展开，而每个阶段都以「瑟拉杭卡甘」（Serahang Kakan）祭仪作为开端。

在这个过程中，由村民与卡鲁祭司（Bapa Kaul）乘坐装饰华丽的仪式船只，沿着河流往返于各个村落之间。这些船只不仅是交通工具，更象征着社区之间的联系与共同文化记忆。



「瑟拉杭卡甘」(Serahang Kakan) 祭仪, 2023年, Tapak Kaul。作者摄。



传统上相信血类食物可能扰乱而非安抚灵体。作者摄。



装饰华丽的卡鲁仪式船。村民与卡鲁祭司（Bapa Kaul）乘船往返于各个村庄之间，展开不同阶段的祭海节活动。仪式船不仅承载供品与参与者，也象征社区之间透过共同传统所建立的联系。作者摄、Manuchihr Smith 与 Ismail Bin Roslan。



共享食物是祭海节的重要传统。祈祷结束后，村民们会在卡鲁广场共同进食。在马兰诺传统观念中，共享食物不仅是庆祝活动的一部分，也象征和谐关系与彼此关怀。作者摄。



即使现代社会已发生巨大变化，祭海节依然持续举行，因为它不仅是一项宗教或传统仪式，更是维系社区认同、传承文化知识与加强社会联系的重要平台。作者摄。

卡鲁广场（Tapak Kaul）

活态文化空间

有些地方之所以珍贵，并不在于建筑本身，而在于人们在那里创造的记忆、仪式与生活。卡鲁广场正是这样的地方。

这里是：

- 举行祭仪的场所
- 祈祷的地点
- 社区聚会空间
- 文化交流空间

如果没有这些活动，它只是一块普通的空地。

真正赋予其意义的，并非建筑结构，而是持续不断的文化实践。这提醒我们，文化遗产并不总是看得见摸得着的实体。许多传统之所以能够延续，并不是因为它们被保存于博物馆之中，而是因为人们持续实践、学习与传承。

随着沐胶不断发展，这类具有文化意义的公共空间显得愈发重要。只有当人们继续使用这些空间，文化传统才得以延续下去。



2026 年卡鲁广场祈祷仪式。摄影：Ismail Bin Roslan。

第三章

仪式之前

在「瑟拉杭卡甘」（Serahang Kakan）祭仪开始之前，社区成员需要完成一系列准备工作。这些准备不仅涉及物质层面的安排，也包含许多象征意义与传统知识。

从搭建蒂博秋千（Tibow）、制作供献架（Serahang）、编织「特蒂立」装饰（Tetilip），到雕刻硕莪面具，每一个步骤都体现了马兰诺文化对于自然、社区与精神世界的理解。

这些活动通常需要社区成员共同参与，因此也成为知识传承与社区合作精神的重要过程。

「蒂博」(Tibow)：开幕的象征

「蒂博」(Tibow)是「卡鲁」(Kaul)最早搭建的重要结构之一。它以高大的木柱和藤条制成，是节庆开始的重要标志。「蒂博」不仅是一项传统娱乐活动，更承载着丰富的文化象征意义，体现了社区团结、欢乐庆典以及对未来的美好期盼。传统上，人们相信荡「蒂博」能够带来好运、丰收与繁荣，也寄托着年轻人寻觅良缘、建立家庭的愿望。因此，「蒂博」不仅是节庆活动的一部分，更象征着生命的延续、社区的凝聚以及对幸福生活的向往。



矗立于卡鲁广场 (Tapak Kaul) 的传统「蒂博」(Tibow)，是祭海节的重要象征之一。
作者摄。

「瑟拉杭」(Serahang)与「特蒂立」(Tetilip)：结构中的象征意义

「瑟拉杭」(Serahang)是「卡鲁」(Kaul)仪式中最重要的供品，安置于高高竖立的竹竿之上。供品内包含七种食物，每种食物均需以七份为一组准备，严格遵循传统仪式规范。

「瑟拉杭」的结构蕴含着宇宙观与象征意义：

- 四个方向代表东、西、南、北四方；
- 一面象征天空；
- 一面象征大地；
- 中央部分则象征“地脐”(Pusat Bumi)，即天地交汇与生命起源的中心。

装饰于「瑟拉杭」上的「特蒂立」(Tetilip)，是以硕莪叶编织而成的鸟形装饰物，为整体结构增添更深层的文化与精神意涵。「瑟拉杭」(Serahang)与「特蒂立」(Tetilip)相互结合，不仅构成祭祀供品，也象征着敬畏自然。

完成后的「瑟拉杭」(Serahang)会被运送至卡鲁祭司(Bapa Kaul)处，作为仪式的重要供奉。在过去，许多社区会通过河流运送「瑟拉杭」(Serahang)，体现了沐胶居民与河流之间密不可分的联系，以及传统仪式与自然环境的深厚关联。



「瑟拉杭」(Serahang)是祭海节仪式中的主要供品结构，其设计蕴含天地、方位与宇宙秩序的象征意义。作者摄。



社区成员马努奇尔叔叔（Uncle Manuchihr）与埃文（Evan）采集水椰（*Nypa fruticans*）嫩叶，以制作「瑟拉杭甘」（Serahang Kakan）仪式所需的「特蒂立」（Tetilip）编织装饰，展现传统工艺知识与仪式实践的代际传承。作者摄。



怀雅妮女士（Mdm Wyanie）示范「特蒂立」（Tetilip）的传统编织工艺。「特蒂立」（Tetilip）作为「瑟拉杭」（Serahang）上的装饰构件，不仅具有美学价值，也承载着祭海节仪式中的文化与象征意义。摄影：Manuchihr Smith。



Syke 示范编织「特蒂立」(Tetilip) 的传统技艺。作者摄。



「特蒂立」(Tetilip) 的制作通常由家庭成员共同参与。作者摄。

硕莪面具艺术

「卡鲁」（Kaul）不仅仅围绕祭品与供奉展开，也是一场充满视觉与表演元素的文化盛会。其中最具特色的传统之一，便是硕莪面具（Topeng Upak）的使用。这些面具以硕莪棕榈（Metroxylon sagu）木材雕刻而成，兼具艺术价值与仪式意义，是马兰诺族（Melanau）文化的重要象征。

在仪式进行期间，佩戴硕莪面具的表演者会陪同「乌罗卡鲁」（Ulo Kaul）队伍一同游行，为仪式增添动态、戏剧性与象征性的表达。面具、服饰、音乐与舞蹈相互结合，使整个仪式更具庄严而生动的氛围。

传统上，硕莪面具主要分为男性与女性两种类型，并通过面部轮廓加以区分。男性面具通常具有较圆润宽阔的下巴，而女性面具则呈现较修长的轮廓，形似菱叶（sirih leaf）。虽然雕刻师可以自由发挥创意，但这种基本分类至今仍被保留。

过去，许多面具的设计灵感源自制作者在梦境中的所见所感，被认为与精神世界存在某种联系。如今，面具创作更多依靠艺术家的创造力与个人风格，但其与传统文化之间的联系依然深厚。每年的面具与服饰设计都可能有所变化，既展现创作者的想象力，也反映出祭海节传统在延续中不断发展与演变的过程。

硕莪面具不仅是表演道具，更是马兰诺族文化身份认同的重要象征。它将传统信仰、工艺技术、艺术表现与社区记忆融为一体，持续在当代祭海节庆典中发挥着重要作用。



2026年祭海节中的伊波克（Ipok）形象。摄影：Ismail Bin Roslan。



2026年祭海节期间展示的伊波克（Ipok）形象。伊波克在马兰诺族传统信仰中被视为与自然及灵界相关的灵体或守护力量。摄影：Ismail Bin Roslan。

传承与意义

「蒂博」(Tibow)、「瑟拉杭」(Serahang)、「特蒂立」(Tetilip)以及硕莪面具(Topeng Upak)共同构成了一个完整的文化体系,融合了传统、信仰、艺术表现与社区实践。它们展现了马兰诺人对于传统宇宙观的理解,也反映出社区与硕莪棕榈(sago palm)之间深厚而密切的联系。

时至今日,「卡鲁」(Kaul)依然持续举行,并继续作为马兰诺地方身份的重要象征。然而,这些传统文化知识与技艺的未来并非理所当然。随着社会变迁和生活方式的改变,越来越少的掌握制作「蒂博」(Tibow)、「瑟拉杭」(Serahang)、「特蒂立」(Tetilip)和硕莪面具等传统工艺,部分珍贵技艺正面临逐渐失传的风险。

正如一位社区成员所说:

“如果不及时记录,也不把这些知识传给年轻一代,总有一天,它们将悄然消失。”

这句话提醒我们,传统知识不仅仅是值得怀念的过去,更是一种需要被学习、实践与延续的活态文化。唯有通过记录、教育和社区参与,这些承载着历史记忆与文化智慧的传统,才能继续在未来世代中延续下去。



2026年祭海节期间举行的「瑟拉杭」(Serahang)制作工作坊,参与者学习传统供品结构的制作技艺与文化意义。作者摄。



2026年祭海节期间举行的「特伦达克」（Terendak）编制工作坊，参与者学习传统手工艺制作技法，并了解其文化价值。作者摄。

第四章

河流、大海与日常生活

沐胶的河流与沿海水域世代滋养着马兰诺家庭。捕鱼、食物制作与贸易活动至今仍深深融入当地人的日常生活，不仅维系着生计，也塑造了社区的文化特色。

对于马兰诺人而言，食物不仅是维持生命的来源，更反映了一种由河流、硕莪林、海洋以及紧密社区关系所塑造的生活方式。传统马兰诺饮食文化展现了人们对自然环境的适应与智慧，将取自河流、海洋以及硕莪棕榈（*Metroxylon sagu*）的资源转化为日常食粮，使其成为维系生存的重要基础，同时也构成了马兰诺文化身份认同不可分割的一部分。

在这片河海交汇的土地上，人们长期依赖丰富的自然资源发展独特的饮食传统。从新鲜渔获到各类海产，从硕莪制成的主食到代代相传的传统料理，每一道食物都承载着地方记忆、生活经验以及人与自然之间密切互动的故事。透过饮食，我们得以窥见马兰诺社区如何在自然环境中生活、适应并延续其地方身份。

捕鱼活动

捕鱼长期以来一直是沐胶马兰诺社区日常生活的重要组成部分。由于地处沿海地区并拥有发达的河流系统，许多家庭传统上依靠海洋与周边水域获取食物和维持生计。渔民通常驾驶小船出海捕鱼，根据潮汐变化和季节规律安排作业时间，有时清晨出发，有时则顺应海潮的涨落进行捕捞。

海洋所提供的渔获不仅满足家庭日常饮食需求，也促进了地方贸易的发展，并深刻影响着当地的饮食文化。鱼类、虾类、螃蟹以及各种海产，至今仍是许多马兰诺传统菜肴的重要食材。每逢渔获丰盛的季节，捕获的海产除了供家庭食用外，也会与亲友分享，或带到当地市场出售。

这种围绕海洋资源形成的生活方式，经过世代延续，不仅支撑了社区经济，也塑造了马兰诺人的传统智慧。捕鱼不仅是一种谋生技能，更体现了人们对潮汐、季风、河流与海洋生态的深刻认识，以及人与自然环境之间长期建立的密切关系。



当地渔民每日捕获的新鲜海产，不仅为社区提供食物来源，也深刻影响着沐胶的饮食文化与传统生活方式。作者摄。

对于马兰诺人而言，海洋不仅是维持生计的重要资源，更与其精神信仰和传统文化紧密相连。在传统观念中，人与自然及灵界之间需要保持和谐平衡，而海洋则被视为这种关系的重要组成部分。

在「卡鲁」（Kaul）期间，卡鲁祭司（Bapa Kaul）会主持祈祷与祭仪，向被称为伊波克（Ipok）的灵体致敬。马兰诺人相信，伊波克守护着人与自然以及看不见的灵界之间的平衡与秩序。通过供奉祭品与举行祈祷仪式，村民祈求平安、和谐与庇佑，同时表达对海洋与土地所赐予食物和资源的感恩之情。

这些仪式不仅体现了马兰诺人的传统宇宙观，也反映出社区对自然环境的尊重与敬畏。海洋不仅提供渔获与生计，更承载着世代相传的文化记忆、精神价值与身份认同，持续影响着马兰诺人的生活方式与文化实践。



卡鲁祭司（Bapa Kaul）于祭海节期间主持祭仪，向伊波克（Ipok）表达敬意，并通过祈祷祈求人与自然及灵界之间的和谐平衡，同时感恩海洋与土地所带来的福泽（rezeki）。

摄影：Ismail Bin Roslan。

这一仪式体现了马兰诺人世代相传的世界观：人类的福祉与安康，有赖于对自然环境的尊重，以及人与自然之间和谐平衡关系的维系。传统观念认为，人类并非独立于自然之外，而是与河流、海洋、森林及看不见的灵界共同构成相互依存的整体。时至今日，尽管生活方式、经济活动与科技发展已发生巨大变化，捕鱼活动与「卡鲁」（Kaul）传统依然在马兰诺社会中占据重要地位。它们不仅承载着社区的历史记忆与传统知识，也持续象征着马兰诺人的传统智慧与集体归属感。透过这些延续至今的文化实践，马兰诺社区得以维系与祖先传统的联系，并将有关自然环境、社会关系与文化价值观的知识传递给下一代。这种世代承袭不仅保存了文化遗产，也确保了马兰诺独特身份与精神传统能够在现代社会中继续发展与延续。

沐胶鱼市场与日常饮食文化

每次走进沐胶鱼市场，我总会想起小时候亲友从沐胶带回来的鲜鱼。直到真正站在市场里，看见渔船归来、鱼贩忙碌交易，我才明白那些记忆背后的生活世界。每天清晨，当渔民满载着来自海洋与附近河流的新鲜渔获归来时，沐胶鱼市场便开始热闹起来。各式鱼类、虾类及其他海产整齐地陈列在铺满冰块摊位上，吸引居民穿梭其间，挑选当天烹煮所需的新鲜食材。

鱼市场不仅是海产交易的场所，更是沐胶日常生活的重要组成部分。在这里，人们买卖渔获、交流近况、分享资讯，也维系着邻里之间的联系与情谊。市场里的叫卖声、讨价还价声以及人与人之间的互动，共同构成了当地社区生活独特而生动的景象。

对于许多沐胶居民而言，到鱼市场采购新鲜海产已成为日常生活的一部分。当天捕获的鱼虾往往在数小时内便进入家庭厨房，成为餐桌上的佳肴。这种从海洋到餐桌的紧密联系，不仅体现了当地丰富的自然资源，也反映出马兰诺社区长期以来与海洋环境之间密不可分的关系。

鱼市场所呈现的不仅是地方经济活动，更是一种延续至今的生活方式。它见证了世代相传的渔业传统，也展现了海产资源如何持续塑造沐胶的饮食文化、社区关系与地方认同。



清晨的沐胶鱼市场。作为当地海产交易的重要场所，鱼市场不仅承担经济功能，也反映了社区的日常生活与社会互动。作者摄。



沐胶鱼市场至今依然是当地贸易活动的重要中心，不仅供应来自邻近海域的新鲜海产，也为居民提供日常交流与社区互动的平台。作者摄。



市场上陈列的各类新鲜海产，反映了沐胶丰富的海洋资源及其对地方经济与饮食传统的贡献。作者摄。



渔民从邻近海域归来后，清晨的海产交易随即展开。作者摄。

新鲜鱼类一直是马兰诺饮食文化的核心食材，尤其体现在传统名菜「乌迈」/砂拉越生鱼片（Umai）的制作之中。砂拉越生鱼片被誉为马兰诺人的代表性传统美食之一，通常以新鲜生鱼片为主要材料，加入青柠汁、洋葱、辣椒和盐调味制成。青柠汁的酸味能够轻微腌制鱼肉，使其口感鲜嫩爽口，同时保留海产最原始的风味。

砂拉越生鱼片的制作看似简单，却十分讲究食材的新鲜程度。鱼肉必须在捕捞后尽快处理，以确保最佳的口感与品质。因此，新鲜渔获不仅是制作砂拉越生鱼片的基础，也是这道传统美食得以延续的重要条件。

正因如此，鱼市场在马兰诺饮食文化中扮演着不可或缺的角色。每天清晨上市的新鲜渔获，为家庭餐桌和传统料理提供了优质食材，也维系着从海洋到餐桌的紧密联系。透过砂拉越生鱼片这道经典菜肴，人们不仅品尝到海洋的鲜美，也感受到马兰诺社区与海洋环境之间深厚而悠久的历史纽带。



鱼市场内新鲜处理的鱼肉，是制作「乌迈」（Umai）的主要食材。「乌迈」（Umai）是马兰诺社区最具代表性的传统美食之一，以生鱼片配以青柠汁、洋葱、辣椒和盐调味而成。作者摄。



「乌迈」(Umai) 不仅是一道传统美食，更展现了马兰诺社区与海洋环境之间紧密而持久的联系。每日新鲜渔获的运用，至今仍是这项饮食传统最重要的核心元素。作者摄。



市场上的硕莪虫（Ulat Sago）。这种生长于硕莪棕榈（*Metroxylon sagu*）树干中的幼虫，长期以来是马兰诺传统饮食的重要组成部分，并被视为地方饮食遗产的重要象征。作者摄。

除了丰富的海产之外，沐胶市场周边也售卖各种传统糕点、本地咖啡以及以硕莪（sago）为原料制作的食品。这些食物至今仍是马兰诺人日常饮食文化的重要组成部分，反映了当地社区与自然资源之间长期建立的联系。

市场附近的咖啡店是社区生活的重要空间。每天清晨的买卖活动结束后，渔民、商贩及居民常聚集于此，一边享用咖啡与早餐，一边交流近况、分享资讯和讨论社区事务。对于许多人而言，咖啡店不仅是用餐场所，更是维系社会关系和邻里联系的重要公共空间。

传统糕点、油炸小吃及简单早餐至今仍十分普遍。其中许多食品沿用代代相传的制作方式，而部分则随着时代变化融入新的食材与口味。这种在薪火相传与创新之间取得平衡的饮食文化，展现了马兰诺社区如何在保留传统特色的同时，适应现代生活的需求。

透过市场与咖啡店的日常景象，可以看见食物不仅满足基本生活所需，更承载着社区记忆、社会互动与社会联系。无论是一杯本地咖啡、一块传统糕点，还是一道以硕莪制成的食品，都诉说着沐胶独特而持续发展的饮食文化故事。



达纳市场（Market Dana）的咖啡摊（Gerai Kopi）不仅提供餐饮服务，也承担着社区社交空间的功能，是居民日常互动与信息交流的重要场所。作者摄。



沐胶的咖啡文化与社区生活紧密相连。作者摄。

在沐胶的市场摊位上，传统糕点和各式小吃常被整齐地摆放在共享的盘子或托盘上，供顾客自由挑选。顾客可以根据自己的喜好自行取用，然后再向摊主说明所选食品并付款。

这种销售方式并非建立在严格监管之上，而是很大程度依赖人与人之间的信任。摊主相信顾客会诚实申报所取用的食物，而顾客也遵循这种长期形成的默契与规范。虽然方式简单，却体现了社区成员之间的诚信与相互尊重。

在许多地方，这样的经营模式或许已不常见，但在沐胶，它依然反映着小镇社会紧密的人际关系和浓厚的社区精神。市场不仅是买卖交易的场所，也是人与人建立信任、维系联系的重要空间。这种基于诚信的日常互动，正是沐胶社区文化中独特而珍贵的一部分。





以糯米、椰浆和棕榈糖等材料制作的传统马兰诺糕点，至今仍是沐胶日常早餐文化的重要组成部分。作者摄。



沐胶本地咖啡店售卖的传统糕点（Kuih）。作者摄。

市场上也广泛售卖各种硕莪（Sago）制品，包括硕莪珍珠（sago pearls）、「特巴洛依」（Tebaloi）以及其他以硕莪棕榈（*Metroxylon sagu*）为原料制作的传统小吃。作为马兰诺社会最重要的自然资源之一，硕莪不仅长期支撑着社区的生计与饮食需求，更深深融入其传统智慧与历史传承之中。

这些以硕莪为基础的食品，承载着世代相传的知识、技艺与生活经验。从硕莪的种植、采收到食品制作，每一个环节都反映了马兰诺人与自然环境之间密切而持久的关系。即使在现代饮食选择日益多元的今天，许多传统硕莪食品依然深受当地居民喜爱，并持续出现在日常生活与节庆活动之中。

市场中的海产、传统糕点、硕莪食品以及繁忙的交易活动，共同构成了一幅充满生命力的文化景观。这一景观不仅由捕鱼、贸易和饮食实践所塑造，也建立在家庭传统、社会纽带与社会关系之上。透过这些日常活动，人们得以延续地方知识、维系社群归属感，并将属于沐胶的生活方式与文化记忆延续给下一代。



市场上售卖的各类硕莪制品，体现了硕莪棕榈在马兰诺日常生活与传统饮食文化中的重要地位。作者摄。

第五章

硕莪——马兰诺人的生命之树

饮食是认识一个社区最直接且最容易理解的窗口之一。在沐胶，传统美食不仅满足日常生活所需，更承载着丰富的历史记忆与文化意义。每一道料理背后，都诉说着当地居民如何适应自然环境、善用周边资源，以及维系家庭与社区关系的故事。

对于马兰诺人而言，硕莪（Sago）与海产长期以来都是日常生活的重要基础。河流、海洋与广阔的硕莪林为社区提供了丰富的食材来源，也塑造了独特的饮食文化。从简单的家庭料理到节庆宴席上的传统佳肴，这些食物不仅展现了人们利用自然资源的智慧，也反映了代代相传的生活方式与文化价值观。

透过传统饮食，我们得以了解马兰诺社区如何在河流、海洋与硕莪林之间建立紧密联系，并将这些自然资源转化为维系生计、凝聚家庭以及表达社会联系的重要元素。硕莪因此不仅是一种食物原料，更是塑造沐胶社会与文化的重要象征，也因此被誉为“万粉之后”（The Queen of Flour）。

硕莪——万粉之后

数个世纪以来，硕莪（Sago）一直是马兰诺人生活中不可或缺的重要资源。它不仅是维持日常生活的主食来源，更是身份认同、生计发展与文化世代承袭的重要象征。对于许多马兰诺家庭而言，硕莪不仅提供食物，也深深融入社区的历史记忆、传统知识和生活方式之中。

传统的硕莪淀粉加工过程蕴含着丰富的地方知识与实践经验。这些技艺通常由长辈传授给下一代，在家庭与社区之间代代相传。从辨识成熟的硕莪树、砍伐树干、提取髓心、过滤淀粉到最终制成硕莪粉，每一个步骤都需要熟练的技巧以及对自然环境的深入了解。

硕莪产业的发展与沐胶的河流生态密不可分。过去，硕莪林大多分布于河岸低地与沼泽地区，居民依赖河流运输硕莪树干和淀粉产品，并利用河水进行加工与清洗。河流不仅是交通网络，也是连接社区、资源与经济活动的重要纽带。因此，硕莪文化与河流生活长期相互依存，共同塑造了沐胶独特的文化景观。

即使在现代社会中，随着粮食来源日益多元化，硕莪依然在马兰诺人的饮食、节庆和文化实践中占据重要地位。它不仅见证了社区适应自然环境的智慧，也象征着马兰诺文化历经时代变迁而持续延续的生命力。因此，硕莪被誉为——万粉之后（The Queen of All Flour），不仅因为其重要的食用价值，更因为它深刻影响并塑造了整个社区的历史与传统智慧。



硕莪粉至今仍是马兰诺饮食文化中的重要原料，广泛用于制作各类传统食品与糕点。作者摄。

硕莪淀粉的传统制作过程

硕莪淀粉的制作始于采伐成熟的硕莪棕榈（Sago Palm）。硕莪树通常需要经过数年生长，待树干积累充足淀粉后才会被砍伐。采伐完成后，人们将树干剖开，取出内部柔软且富含淀粉的髓心（pith）。

传统上，这些髓心会被捣碎或刨磨成细小纤维，再与清水混合。随后，人们通过反复冲洗、揉搓和过滤，将淀粉从纤维中分离出来。在这一过程中，混合液中的淀粉会随着水流被带出，而较粗的纤维则被过滤掉。

经过多次清洗和过滤后，较重的淀粉颗粒会逐渐沉积于容器底部，形成湿润的淀粉层。待沉淀完成后，多余的水分被移除，剩余的淀粉便可进一步加工或晾干，制成可长期保存和使用的硕莪粉。

这一传统工艺不仅体现了马兰诺社区对自然资源的充分利用，也反映了世代相传的地方知识与生活智慧。通过这些步骤，硕莪棕榈被转化为重要的食物来源，长期支撑着沐胶及周边地区社区的饮食与生计。

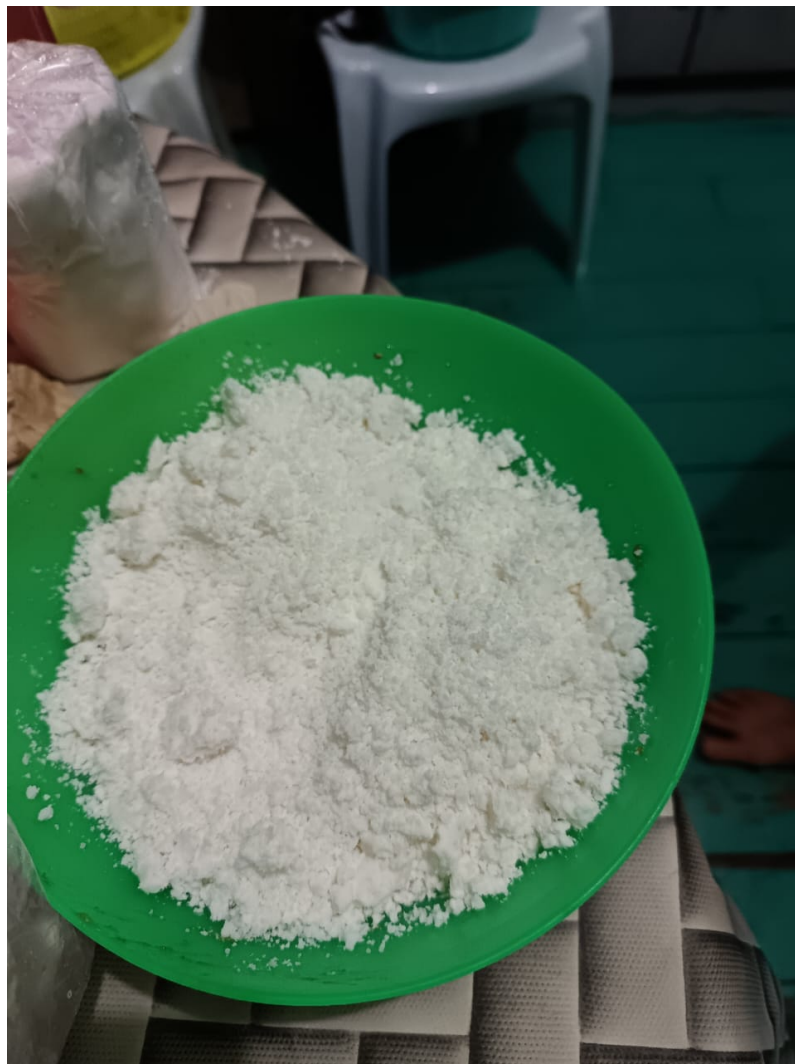


经由河流运输的硕莪树干，见证了传统硕莪产业对水路运输的依赖。作者摄。

待淀粉充分沉淀后，人们会将沉积于底部的淀粉收集起来，并进行晾晒或干燥处理。干燥后的淀粉被包装成硕莪粉（sago flour），供储存、运输及日后使用。硕莪粉用途广泛，可制作多种传统食品，包括「林努」（Linut）、「特巴洛依」（Tebaloi）、硕莪珍珠（Sago Pearls）以及各类地方传统糕点（Kuih）。

在过去，河流不仅为社区提供水源和食物资源，更是硕莪产业的重要运输网络。砍伐后的硕莪树干通常通过河道运送至加工地点，而完成加工的淀粉产品则经由河流运往邻近村庄及贸易中心。依托发达的河流系统，硕莪资源得以在不同社区之间流通，并成为支撑地方经济的重要商品。

因此，硕莪产业的发展与河流环境密不可分。河流不仅连接了生产与加工环节，也促进了村落之间的贸易往来和社会联系，使硕莪成为塑造沐胶社会、经济与文化的重要资源。



硕莪粉与新鲜椰丝混合后用于制作传统食品。椰丝的香气与硕莪的细腻口感相结合，是许多马兰诺糕点和传统料理的重要基础。摄影：Manuchihr Smith。

硕莪产业长期以来深刻影响着许多马兰诺社区的社会与经济生活，尤其是在沐胶（Mukah）和达叻（Dalat）等地区。硕莪的种植、采收、加工与贸易不仅为当地居民提供重要收入来源，也带动了相关产业的发展，成为社区经济活动的重要支柱。

过去，许多家庭直接参与硕莪生产过程，从砍伐硕莪树、提取淀粉到运输和销售产品，每一个环节都与当地居民的日常生活紧密相关。围绕硕莪产业所形成的劳动合作、知识延续和贸易网络，也促进了社区之间的联系与交流，使硕莪不仅是一种经济资源，更成为维系社会关系的重要纽带。

随着时代发展，现代机械设备逐渐应用于硕莪加工生产，部分传统工序被机械化取代，大幅提升了生产效率。然而，尽管生产方式发生改变，硕莪在马兰诺社会中的文化意义并未因此减弱。

时至今日，硕莪依然深深扎根于马兰诺文化遗产与饮食传统之中。从「林努」（Linut）、「特巴洛依」（Tebaloi）到各类传统糕点，硕莪食品持续出现在人们的日常生活和节庆活动中。同时，它也是马兰诺身份认同的重要象征，承载着世代累积的知识、记忆与文化价值，见证着社区与土地、河流及自然环境之间历久弥新的联系。

沐胶与达叻的传统硕莪珍珠制作工艺

在此次文化记录与田野调查过程中，笔者走访了两处仍保留传统硕莪珍珠（Sago Pearl）制作工艺的生产地点。其中一处位于沐胶的甘榜德里连登加（Kampung Tellian Tengah），由玛丽·休伯特女士（Pn Mary Hubert）经营；另一处则位于达叻的甘榜美东（Kampung Medong），由玛丝雅·宾蒂·巴黎斯女士（Puan Masinah Binti Paris）负责生产。

虽然两地皆以制作硕莪珍珠为主，但其生产环境、操作方式以及所展现的社区经验各具特色，反映出世代相传的地方知识如何因应不同环境与家庭传统而发展出各自独特的实践方式。

这些传统制作场所不仅是食品生产空间，更是保存与延续文化知识的重要场域。从原料处理、手工操作到经验判断，每一个步骤都凝聚着制作者长期累积的技艺与智慧，也体现了马兰诺社区与硕莪文化之间深厚而持久的联系。

透过实地观察与交流，可以看见传统硕莪珍珠制作不仅关乎食物生产，更承载着家庭记忆、社区合作以及地方文化身份。在现代化生产方式逐渐普及的今天，这些仍然延续传统工艺的家庭与社区，为保存马兰诺珍贵的饮食遗产发挥着重要作用。

甘榜德里连登加的传统硕莪珍珠生产现场，由玛丽·休伯特女士（Puan Mary Hubert）经营。硕莪珍珠在大型柴火泥炉上通过受控加热与持续人工搅拌完成干燥及焙炒过程，是硕莪食品加工技术的重要实例。作者摄。



甘榜德里连登加的传统硕莪珍珠生产现场，由玛丽·休伯特女士（Puan Mary Hubert）经营。硕莪珍珠在大型柴火泥炉上通过受控加热与持续人工搅拌完成干燥及焙炒过程，是硕莪食品加工技术的重要实例。作者摄。



传统编织篮与筛具，是处理硕莪珍珠的重要工具。作者摄。



以竹竿和布条制成的传统清洁工具，用于维护硕莪烘炉的清洁与操作环境。此类简易工具体现了当地社区因地制宜利用现有材料的传统智慧。作者摄。

硕莪珍珠（Sago Pearls）的制作始于从成熟硕莪棕榈（*Metroxylon sagu*）提取并加工后的硕莪淀粉。经过沉淀与净化处理后，淀粉会被进一步精制，以去除杂质并达到适合制作硕莪珍珠的质地。

随后，工匠将湿润的硕莪淀粉通过反复滚动、摇动和筛选等工序，逐渐形成细小而均匀的颗粒。这一过程需要丰富的经验与技巧，以控制颗粒的大小、形状及含水量，确保最终成品品质一致。

在传统制作过程中，人们通常使用编织托盘、竹筛及各种手工工具辅助操作。通过不断翻滚与筛分，细小的淀粉颗粒逐渐凝聚成圆润的硕莪珍珠。制作人员需根据颗粒状态不断调整力度与节奏，以确保珍珠颗粒大小均匀、质地稳定。

这些看似简单的工序实际上蕴含着长期累积的传统知识与实践经验。每一颗硕莪珍珠都凝聚着制作者对原料特性的理解以及对工艺细节的掌握，也展现了马兰诺社区承袭下来的硕莪加工技艺与饮食文化传统。



硕莪珍珠制作过程蕴含着代代相传的传统知识与实践经验，反映了硕莪资源在马兰诺饮食文化、家庭生活及社区生计中的重要地位。作者摄。

在达叻（Dalat）玛丝雅女士（Puan Masinah）的加工场内，硕莪珍珠采用大型传统柴火炉进行烘煮与干燥处理。炉灶由架高的泥土平台构成，下方持续燃烧木柴产生热力，使热量缓慢而均匀地传递至平台表面，从而将硕莪珍珠逐步烘干并焙炒至适当状态。

在整个过程中，工人必须不断翻动和摊开硕莪珍珠，使其均匀受热，避免颗粒结块或受热不均。通过持续搅拌与调整分布位置，硕莪珍珠得以保持均匀的色泽与质地，同时确保水分逐渐蒸发，达到理想的干燥程度。

这项工序看似简单，却极度依赖经验、耐心与细致观察。制作者需要根据火候变化、颗粒状态及环境条件随时调整操作方式，以维持适当的温度和烘焙时间。若温度过高，硕莪珍珠容易焦化；若火力不足，则可能影响其干燥程度与品质。

这种传统制作方式不仅展现了地方工艺技术，也反映了世代相传的实践知识。通过长期经验累积，制作者能够准确掌握火候与时间，使每一批硕莪珍珠达到理想的口感与品质，体现了马兰诺社区珍贵的硕莪加工传统与文化智慧。



Belanga（大型平面烘炉）是传统硕莪珍珠制作的重要设备。图为达叻甘榜美东玛丝雅·宾蒂·巴黎斯女士（Puan Masinah Binti Paris）经营的传统加工场，硕莪珍珠在此通过柴火缓慢烘干与焙炒。作者摄。



Belanga（大型平面烘炉）下方配置五个火口，以调节和均匀分布热能，确保硕莪珍珠在干燥与焙炒过程中受热均衡。此结构反映了传统硕莪加工技术对温度控制与产品品质的重视。作者摄。



传统木制模具与黏土用于修补和加固 Belanga（大型平面烘炉），以修复因长期焙炒硕莪珍珠而产生的裂缝和损坏。作者摄。



加工场展示的各项奖状与荣誉，反映了当地家庭式硕莪产业多年来在食品生产、传统工艺延续及社区经济发展方面所获得的认可与肯定。作者摄。



砂拉越马来西亚历史学会（Persatuan Sejarah Malaysia Cawangan Sarawak）会员参与“2024 年沐胶省历史探索之旅”（Program Jejak Sejarah ke Bahagian Mukah）。该活动结合 2024 年砂拉越州历史问答比赛，以“Tak Kenal Maka Tak Cinta”为主题，透过实地考察促进公众对沐胶历史发展、文化实践及社区遗产的认识。资料来源：Facebook Masinah Sago Medong Ent.

木柴至今仍是焙炒硕莪珍珠过程中重要的燃料来源，而编织篮与手工筛具则继续在筛选、分级和搬运硕莪珍珠的过程中发挥实用功能。这些传统工具不仅满足生产需要，也体现了当地社区长期积累的工艺知识与生活智慧。

加工场内的工作环境展现了传统知识与小规模社区产业相结合的特色。从柴火炉的运用到手工筛选工序，每一个环节都依赖经验丰富的制作者细心操作，并保留着许多代代相传的传统做法。尽管现代化设备已逐渐应用于部分生产过程，许多传统工具和技术仍然持续被使用，以维持产品品质与传统特色。

这些家庭式加工场不仅承担食品生产功能，也成为保存地方知识与文化遗产的重要空间。多年来，在政府农业发展计划及地方产业扶持措施的推动下，小规模硕莪产业得以持续发展，并继续为社区提供就业机会与经济收入。

透过这些传统加工场，我们不仅能够看见硕莪食品的制作过程，更能够理解马兰诺社区如何通过传统知识、家庭劳动与社区合作，延续与硕莪文化紧密相连的生活方式与地方知识。



木柴至今仍是传统硕莪珍珠制作过程中不可或缺的重要燃料。作者摄。



用于传统硕莪珍珠制作的本地椰子。作者摄。



刚完成焙炒的硕莪珍珠与新鲜椰丝混合，是传统制作过程中常见的食用方式之一。椰丝的天然香气与硕莪珍珠独特的口感相互融合，展现地方饮食文化特色。作者摄。



刚完成焙炒的硕莪珍珠，采用沐胶与达叻地区至今仍沿用的传统制作技法制成，展现了当地延续至今的硕莪加工工艺。作者摄。

这些传统硕莪珍珠加工场不仅是食品生产的场所，更是珍贵的活态文化遗产（Living Heritage）。硕莪珍珠的制作过程承载着丰富的传统知识，涵盖手工技艺、劳动实践、河流运输、社区合作以及马兰诺人与硕莪棕榈之间长期建立的密切关系。

从采收硕莪、提取淀粉、制作珍珠到烘干焙炒，每一个环节都依赖世代累积的经验与技术。这些知识并非仅存在于书本或档案之中，而是在日常生产活动中通过实践不断传承与延续。与此同时，制作过程也体现了家庭成员之间的协作，以及社区共同参与生产与分享资源的传统方式。

然而，随着工业化发展、生产模式转变以及生活方式的改变，许多传统加工技艺正面临越来越大的挑战。机械化生产逐渐取代部分手工工序，年轻一代参与传统产业的人数减少，而掌握完整制作流程的老一辈工匠也日益减少。这些因素使得传统硕莪珍珠制作知识面临逐渐流失的风险。

因此，这些传统加工场不仅是地方经济活动的重要组成部分，更是保存传统知识、文化记忆与社区网络的重要载体。这里承载着世代相传的技艺与经验，也记录着马兰诺社区与硕莪资源相互依存的发展历程。记录、保存并支持这些传统实践，对于维护马兰诺文化遗产的多样性与活力具有重要意义。透过这些仍持续运作的加工场，人们不仅能够了解硕莪生产的传统工艺，更能看见一个文化如何在时代变迁中不断延续，并寻找属于自己的未来。

「特巴洛依」(Tebaloi)——最具代表性的硕莪传统食品之一

「特巴洛依」(Tebaloi)是砂拉越马兰诺社区最具代表性的传统硕莪食品之一，尤其与沐胶(Mukah)地区有着密切联系。它以硕莪粉为主要原料，配合椰丝、糖和鸡蛋等材料制成，以薄脆的口感和较长的保存期限而闻名。

作为一种历史悠久的传统食品，「特巴洛依」充分展现了马兰诺人善用硕莪资源的智慧。制作过程中，硕莪粉与其他材料混合成面团，经过压制、烘烤和切片等工序后，形成薄而酥脆的饼片。其香甜酥脆的风味深受当地居民及游客喜爱，成为沐胶最具代表性的地方特产之一。

由于保存时间较长且便于携带，「特巴洛依」过去常被作为日常零食或长途出行时的食物来源。时至今日，它不仅是家庭茶点和节庆食品，也经常作为伴手礼和地方特产出售，向外界展现马兰诺独特的地方文化身份。「特巴洛依」不仅是一种食品，更是硕莪文化的重要象征。



「特巴洛依」(Tebaloi)加工中心，传统硕莪食品制作的重要场所。作者摄。



本地采购的新鲜椰子，是制作「特巴洛依」（Tebaloi）的主要原料之一。作者摄。

「特巴洛依」（Tebaloi）的制作始于原料的准备工作。新鲜椰子通常取自当地，经过去壳、刨丝处理后，与硕莪粉、糖和鸡蛋混合，调制成质地均匀的面团状混合物。这些基本原料共同赋予「特巴洛依」（Tebaloi）独特的香气、口感和风味。

随着消费者口味的变化，现代制作过程中也会加入不同的天然或食用香料及色彩，以丰富产品种类。常见口味包括班兰（Pandan）、巧克力（Chocolate）和草莓（Strawberry）等，不仅增添风味，也使成品呈现不同颜色和外观，提高市场吸引力。

尽管部分口味经过创新和改良，传统「特巴洛依」（Tebaloi）仍以硕莪粉和椰子为核心原料，延续着与硕莪文化紧密相连的饮食传统。透过这些原料的结合，「特巴洛依」（Tebaloi）不仅保留了地方特色，也展现了传统食品在现代社会中的适应与发展。



刚烘烤完成的「特巴洛依」(Tebaloi) 饼片正在冷却，随后将进行切割并再次烘烤。作者摄。



用于塑造「特巴洛依」(Tebaloi) 形状的模具，确保烘烤前厚度与大小均匀一致。作者摄。

调制完成后的面糊会被压入模具中，均匀摊开并塑造成薄片状，以确保厚度一致，便于后续烘烤。均匀的厚度不仅有助于受热稳定，也决定了「特巴洛依」（Tebaloi）最终酥脆的口感与品质。

传统上，「特巴洛依」（Tebaloi）采用木炭火慢慢烘烤。制作者需凭借丰富经验控制火候与烘烤时间，以避免饼片烧焦或受热不均。经过适当烘焙后，饼片会散发出浓郁的椰香与硕莪香气，并形成特有的酥脆质地。

随着生产需求增加及食品加工技术的发展，许多生产者如今已改用工业烤炉进行烘焙。现代设备能够更精准地控制温度和时间，提高产品品质的一致性，同时增加生产效率与产量，以满足市场需求。

尽管生产设备有所改变，大多数生产者仍坚持沿用传统配方，以硕莪粉、椰子、糖和鸡蛋作为主要原料，保留「特巴洛依」（Tebaloi）原有的风味与特色。这种结合传统配方与现代技术的生产方式，展现了地方食品产业在保留文化特色的同时，积极适应现代市场发展的过程。



现代烤炉用于制作「特巴洛依」（Tebaloi），体现传统工艺与现代生产技术的融合。作者摄。

完成第一次烘烤后，大块的「特巴洛依」（Tebaloi）饼片会从烤炉中取出，并放置冷却。待饼片达到适当硬度后，再切割成较小的长方形或方形块状。随后，饼片会进行第二次烘烤，使内部水分进一步蒸发，从而形成「特巴洛依」（Tebaloi）特有的酥脆口感与较长的保存期限。

待完全冷却后，「特巴洛依」（Tebaloi）会被仔细包装于塑料包装袋中，再装箱进行销售与配送。适当的包装不仅有助于保持产品的新鲜度和品质，也方便运输至不同地区市场。

时至今日，「特巴洛依」（Tebaloi）的生产已融合传统知识与现代食品加工技术。虽然生产设备和包装方式不断改进，但其核心配方和传统风味依然得以保留。这种结合传统与创新的发展模式，使「特巴洛依」（Tebaloi）不仅继续作为马兰诺社区的重要文化食品，也能够进入更广阔的市场，让更多人认识并品尝这一具有地方特色的文化遗产美食。

「特巴洛依」（Tebaloi）的发展历程展现了传统食品如何在现代社会中持续适应与转变，同时保持其独特的文化身份，成为连接过去与未来的重要文化载体。



刚出炉的「特巴洛依」(Tebaloi)，以其酥脆口感和淡淡香甜风味而闻名。作者摄。

鱼饼（Keropok Ikan）

鱼饼（Keropok Ikan），当地称为 **Keropok**，是沐胶（Mukah）著名的传统食品之一，与当地渔业活动及食品加工传统有着密切联系。凭借丰富的海洋资源和悠久的渔业文化，鱼饼长期以来不仅是居民喜爱的日常食品，也成为具有地方特色的重要土产。

鱼饼的制作始于新鲜鱼类的处理，当地常使用巴朗鱼（Parang Fish）等海鱼作为主要原料。鱼肉经过清洗后，被搅打成细腻的鱼浆，再与硕莪粉（Sago Flour）、盐及调味料混合均匀，制成鱼浆面团。

硕莪粉的使用充分展现了沐胶饮食文化与硕莪产业之间深厚的联系。作为马兰诺社区最重要的传统资源之一，硕莪不仅用于制作「林努」/西米糊（Linut）、「特巴洛依」（Tebaloi）等食品，也广泛应用于鱼饼等加工食品生产。硕莪赋予鱼饼独特的口感与结构，同时体现了当地居民善于利用自然资源的传统智慧。

透过鱼饼的制作过程，可以看见海洋资源与硕莪文化如何相互结合，共同塑造沐胶独特的饮食传统，并持续成为当地经济与文化生活的重要组成部分。



包装完成的沐胶鱼饼（Keropok Ikan），准备销售。作者摄。

当鱼浆与硕莪粉等材料充分混合均匀后，制作者会将混合物塑形成条状，再放入蒸炉中蒸煮，直至完全定型并达到适当硬度。蒸熟后的鱼卷会被取出冷却，待其质地稳定后，再切成薄而均匀的小片，为后续干燥和油炸工序做好准备。

在沐胶，当地生产的鱼饼（Keropok Ikan）通常具有鲜明的红色边缘，而虾饼（Keropok Udang）则多采用橙色边缘。这种颜色区分不仅方便消费者辨识不同产品，也逐渐成为当地食品加工传统的一部分，赋予各类饼干独特的视觉特色与地方品牌形象。

经过切片后的鱼饼会进行晾晒或干燥处理，以降低含水量并延长保存期限。食用时再经过油炸，饼片便会迅速膨胀，形成香脆可口的口感，成为深受欢迎的传统零食和地方特产。



沐胶制作的鱼饼（Keropok Ikan）经过处理与干燥后，准备进行包装。作者摄。

切好的鱼饼薄片会被整齐地摆放在晾晒架上进行干燥处理。传统上，人们利用阳光自然晒干，使饼片中的水分逐渐蒸发，直至变得坚硬并达到适合长期保存的状态。干燥过程是鱼饼制作中极为重要的一环。充分而均匀的干燥不仅有助于防止产品变质，也能延长保存期限，并确保鱼饼在油炸后能够膨胀均匀，呈现理想的酥脆口感。若干燥不足，产品容易受潮，影响品质与储存稳定性。

过去，晾晒工作主要依赖天气条件，制作者需要根据阳光强弱和湿度变化调整晾晒时间。如今，部分生产者已采用现代干燥设备辅助生产，以提高效率并减少天气因素带来的影响。然而，无论采用传统日晒还是现代技术，确保鱼饼充分干燥仍然是获得优质成品的重要关键。这一制作过程不仅体现了地方食品加工技术的发展，也展现了沐胶社区长期以来结合自然资源与实践经验所形成的传统知识体系。



鱼饼在油炸和包装前会被整齐摆放于干燥架上进行风干，以降低含水量、延长保存期限，并确保成品具备理想的酥脆口感。作者摄。

完成干燥后，鱼饼会被包装出售，或在食用前进行油炸处理。经过高温油炸后，原本薄而坚硬的饼片迅速膨胀，变得轻盈酥脆，形成广受欢迎的传统零食。鱼饼既可作为日常小吃，也常搭配主食一同享用，是许多家庭餐桌上常见的配菜之一。

时至今日，鱼饼的生产已逐渐结合传统工艺与小规模商业化加工模式。虽然部分生产流程引入现代设备以提高效率和产品稳定性，但许多生产者仍沿用传统配方和制作方法，以保留其独特风味与地方特色。

这种传统知识与现代生产方式的结合，使鱼饼能够进入更广阔的市场，同时维持其作为地方文化食品的独特身份。



完成包装的鱼饼（Keropok Ikan）整装待发，准备运送至本地市场销售，展现沐胶传统食品产业持续发展的活力。作者摄。

Kuih Sepit (夹饼卷)

Kuih Sepit 是砂拉越常见的传统节庆糕点，尤其在开斋节（Hari Raya）、婚礼及其他喜庆节日中广受欢迎。它以薄脆的口感和卷筒状外形而闻名，是许多家庭节庆食品中不可或缺的一部分。

这种传统糕点通常以面粉、鸡蛋、椰浆和糖等材料调制面糊，再利用特制模具烘烤成薄片。糕片在尚未冷却变硬之前迅速卷成筒状，因此形成其独特的外观和酥脆质地。随着时代发展，除了传统原味外，也出现了巧克力、班兰（Pandan）等不同口味，以迎合现代消费者的喜好。

时至今日，Kuih Sepit 的生产仍主要由家庭式作坊和小规模社区企业负责。许多制作技艺通过家庭成员之间的口传身授代代相传，成为家庭经济活动与文化传承的重要组成部分。每逢节庆来临，亲友共同制作 Kuih Sepit 的过程，不仅是准备应节食品的工作，也是一种促进家庭凝聚与社区交流的传统活动。

作为砂拉越广受喜爱的传统糕点之一，Kuih Sepit 不仅承载着节庆气氛与家庭记忆，也见证了地方饮食文化在现代社会中的延续与发展。它体现了传统手工技艺、社区参与和饮食文化之间的紧密联系，是砂拉越多元文化遗产的重要组成部分。



朱丹村传统 Kuih Sepit 制作与销售的小型家庭企业。作者摄。

Kuih Sepit 的制作始于调制面糊。制作人员将面粉、鸡蛋、糖、椰浆及适量香料或调味料混合均匀，调制成细滑的面糊。不同家庭或生产者可能拥有各自的配方，因此在口味和香气上也会略有差异。

面糊准备完成后，会以适量倒入预先加热的金属模具中进行烘烤。模具通常由两片带有花纹的金属板组成，能够将面糊压制成薄而均匀的饼片，并在表面形成精致的图案纹饰。

传统上，这些模具多置于木炭火上加热。制作者需凭经验控制火候和烘烤时间，以确保饼片受热均匀并达到理想色泽。随着生产方式的发展，如今许多生产者已改用煤气炉（Gas Stove）进行加热，不仅提高生产效率，也使温度控制更加稳定，从而提升产品品质的一致性。

尽管加热设备有所改变，Kuih Sepit 的核心制作工艺和传统配方依然得以保留。无论采用木炭火还是现代炉具，制作过程中对于火候掌握、烘烤时间及手工操作技巧的要求仍然十分重要，这些经验也构成了代代相传的传统食品制作知识。



以加热模具配合煤气炉制作 Kuih Sepit，展现制作过程中所需的熟练技巧与精准操作。当面糊经过压制并烘烤成薄脆的饼片后，必须在饼片仍然温热且柔软时迅速取出。此时的饼片具有一定弹性，最适合进行塑形。作者摄。

制作者会趁热以熟练的手法将薄片卷成细长的圆筒状，这也是 Kuih Sepit 最具代表性的外观特征之一。由于饼片冷却速度很快，整个卷制过程必须在短时间内完成。一旦温度下降，饼片便会变得坚硬而易碎，无法再进行塑形。因此，这道工序十分考验制作者的经验、速度与手工技巧。熟练的制作者能够准确掌握饼片的温度与柔软度，在最适当的时机完成卷制，使每一支 Kuih Sepit 都保持均匀的形状和良好的品质。这种需要手眼协调与长期经验积累的工艺，体现了传统食品制作中精细而熟练的手工技术，也使 Kuih Sepit 成为兼具实用价值与文化特色的传统糕点。



Kuih Sepit 必须在仍然温热且柔软时迅速卷制成形，待冷却后便会变硬定型。作者摄。

完成卷制后的 Kuih Sepit 会被放置冷却，待其完全定型并达到酥脆口感后，才进行包装。充分冷却不仅有助于保持产品形状，也能避免因残余热气产生水分，影响品质与保存期限。随后，Kuih Sepit 会被整齐地装入塑料容器或包装袋中，以方便储存、运输和销售。适当的包装能够保护脆薄的饼卷不易破损，同时保持其香脆口感和新鲜度。

为了迎合市场需求与消费者喜好，现今生产者也会推出不同颜色和口味的 Kuih Sepit。除了传统原味之外，常见变化包括班兰（Pandan）、巧克力（Chocolate）、草莓（Strawberry）等风味。这些创新不仅丰富产品选择，也使传统糕点更容易受到年轻消费者和游客欢迎。

尽管外观和口味不断发展，Kuih Sepit 的基本制作工艺与传统配方仍大致保留。这样的创新与传承并行，使这项传统节庆食品能够持续适应现代市场，同时维持其独特的文化特色与地方身份。时至今日，Kuih Sepit 的生产充分体现了传统延续与时代适应之间的平衡。一方面，许多生产者仍坚持沿用世代相传的制作技艺，包括调制面糊、压模烘烤以及手工卷制等传统工序；另一方面，现代设备的应用和商业化包装方式的引入，则有效提升了生产效率、产品品质及市场竞争力。

煤气炉、改良模具和现代包装材料的使用，使生产过程更加稳定且符合市场需求，同时减少了传统生产过程中受天气和环境因素影响的限制。然而，无论生产方式如何演变，Kuih Sepit 独特的风味、外形和制作传统依然得以保留。这种传统工艺与现代经营模式的结合，不仅帮助家庭式企业和小规模生产者持续经营，也让这项地方传统食品能够进入更广阔的市场，被更多消费者认识和喜爱。

长期以来，硕莪与海洋资源深刻影响着沐胶（Mukah）的经济发展与日常生活，并成为塑造地方知识的重要基础。

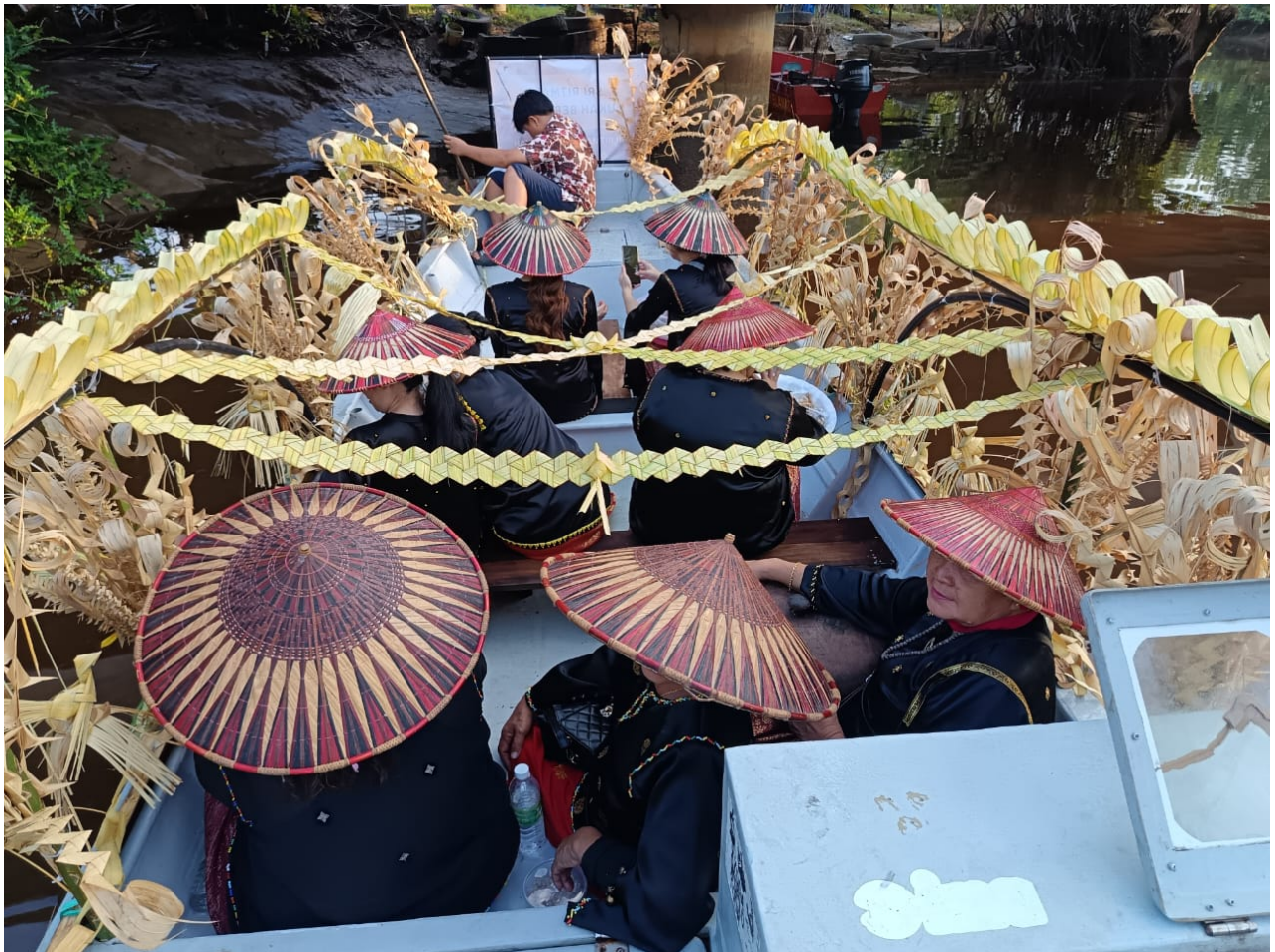


刚卷制完成的 Kuih Sepit 正在冷却，随后将进行包装和销售。作者摄。

沐胶周边广阔的沼泽地与低洼湿地为硕莪棕榈（*Metroxylon sagu*）的生长提供了理想环境，使硕莪成为当地最重要的自然资源之一。除了作为重要的经济作物外，硕莪也是许多传统食品的主要原料，包括「林努」（Linut）、「特巴洛依」（Tebaloi）、硕莪珍珠（Sago Pearls）以及各种传统糕点。硕莪产业长期为社区创造收入来源，并支撑着许多家庭的生计与地方经济活动。

与此同时，沐胶濒临南中国海，并拥有发达的河流网络，为渔业和海产加工产业的发展创造了有利条件。丰富的海洋资源不仅满足社区日常饮食需求，也促进了地方贸易与食品产业的发展。鱼类和虾类经过加工后，可制成鱼饼（Keropok Ikan）、烟熏鱼（Smoked Fish）、「乌迈」（Umai）等传统食品，成为当地重要的经济产品和饮食文化象征。

硕莪与海洋资源共同塑造了沐胶独特的饮食文化、经济结构和社区身份认同。从硕莪林到渔场，从传统食品加工到市场贸易，这些资源深深融入当地居民的生活之中，并反映了马兰诺社区与自然环境之间长期建立的密切联系。



2026 年祭海节（Pesta Kaul）盛况。作者摄。

第六章

马兰诺传统美食

饮食是了解一个社区最直接、最生动的窗口之一。透过食物，人们不仅满足日常生活所需，更能够接触一个族群的历史记忆、集体记忆、自然环境以及代代相传的生活智慧。

对于马兰诺人而言，传统美食承载着丰富的文化意义。每一道菜肴都与河流、海洋、硕莪林及周围自然环境息息相关，反映了社区长期以来如何善用在地资源，并发展出独特的饮食文化。从家庭日常餐桌到节庆宴席，从传统保存食物的方法到代代相传的烹饪技巧，这些饮食实践记录着社区的发展历程与生活方式。

食物也是连接过去与现在的重要纽带。许多传统菜肴的制作方法和食谱通过家庭成员之间的口传身授得以延续，使年轻一代能够透过味觉认识祖辈的生活经验与文化价值观。与此同时，传统美食也不断因应时代变化而调整与创新，在保留文化特色的同时融入现代生活。

因此，研究和记录马兰诺传统饮食，不仅是在介绍地方美食，更是在探索一个社区如何与自然环境互动、如何维系社会关系，以及如何通过日常生活实践保存和传承自身文化。每一道传统菜肴背后，都蕴藏着属于沐胶与马兰诺社区独特而珍贵的文化故事。

在这次文化记录与田野调查的过程中，我接触并品尝了许多马兰诺传统料理。其中有几道菜肴尤为令人印象深刻，不仅风味独特，也深刻体现了地方文化特色与地方知识。许多传统食品至今仍主要流传于沐胶及周边马兰诺社区，在其他地区较为少见，因此更显珍贵。

中国有一句古语：“民以食为天”，意指食物是人民赖以生存的根本。我相信这句话同样适用于世界各地的社区，包括沐胶的马兰诺人。透过饮食，我们不仅能够了解一个族群的日常生活与生存方式，更能认识其文化传统、历史记忆、身份认同，以及人与自然环境之间的关系。

在此次旅程中所接触到的传统马兰诺美食包括：

「林努」Linut 配参峇江鱼仔（Sambal Ikan Bilis）

「林努」/西米糊 Linut 是马兰诺人历史悠久的主食之一，由硕莪淀粉加入热水不断搅拌而成，呈现半透明、浓稠且富有黏性的独特质地。在沐胶及其他马兰诺聚居地区，「林努」Linut 至今仍是许多家庭餐桌上的常见食物，也充分展现了马兰诺社区与硕莪棕榈之间深厚的文化与经济联系。

「林努」Linut 通常搭配味道浓郁的佐料食用，例如参峇峇拉煎（Sambal Belacan），以及各种酸味鱼类料理。黄瓜、长豆和包菜等新鲜蔬菜也经常作为配菜一同享用，以平衡整体风味并增加口感层次。

在马兰诺社区中，流传着一个有趣的传统说法：制作「林努」Linut 时不宜微笑或大笑，否则「林努」Linut 可能无法顺利成形。虽然如今人们多半以幽默的方式谈论这一习俗，但它反映了传统社会对于制作「林努」Linut 所需耐心、专注与细心态度的重视。无论这一说法是否具有实际依据，它都成为当地饮食文化中饶富趣味的一部分，也体现了社区对于传统知识与生活智慧的传承。

作为最具代表性的马兰诺传统食品之一，「林努」Linut 不仅是一种主食，更是一种文化象征。它承载着硕莪文化、家庭记忆以及地方身份认同，并持续在现代社会中维系着马兰诺人与祖辈传统之间的重要联系。



Kafe Sri Diana 的「林努」 Linut 套餐，包含传统硕莪主食及多种配菜，展现马兰诺饮食文化中经典的风味组合。作者摄。

Tetebeh Kosong 与椰丝 Tetebeh

Tetebeh 是马兰诺社区传统食品之一，常作为轻食、早餐或茶点享用。其中最常见的形式包括原味 Tetebeh (Tetebeh Kosong) 以及搭配新鲜椰丝的椰丝 Tetebeh (Tetebeh with Coconut)。这道食品以硕莪 (Sago) 为主要原料，充分体现了硕莪棕榈在马兰诺日常生活和饮食文化中的重要地位。

传统制作过程中，硕莪浆会经过包裹和蒸煮处理，使其形成柔软而富有弹性的质地。食用时通常配上现刨的新鲜椰丝，椰子的天然香气与硕莪细腻的口感相互融合，带来淡雅而自然的甜味。

部分地区或家庭制作的 Tetebeh 还会经过轻微烘烤。经过炙烤后，外层散发出诱人的香气，并形成略带酥脆的表面，而内部依然保持柔软湿润的口感。这种外脆内软的特色，使 Tetebeh 成为深受当地居民喜爱的传统小吃之一。

作为一种源自硕莪文化的传统食品，Tetebeh 不仅展现了马兰诺人善用本地资源的生活智慧，也反映了社区长期以来与硕莪棕榈之间密不可分的关系。即使在现代社会中，Tetebeh 依然是许多家庭熟悉的传统味道，承载着地方记忆、家庭情感与文化传承的重要意义。



搭配新鲜椰丝的 Tetebeh，是马兰诺传统硕莪食品之一。椰丝的天然香气与硕莪柔软细腻的口感相结合，展现地方饮食文化的独特风味。摄影：Manuchihr Smith。

Kueh Buah Pudo (布多果糕)

Kueh Buah Pudo 是马兰诺社区独具特色的传统糕点，以季节性出产的**幼嫩布多果 (Buah Pudo)**为主要原料制作而成。这道传统食品将布多果与硕莪 (Sago)、刨椰丝及糖混合，再以当地植物叶片包裹后蒸制，充分展现马兰诺人善用自然资源的饮食智慧。

制作过程首先从处理布多果开始。成熟度适中的嫩果被剖开后，以手工仔细取出果核，只保留可食用部分。随后，将果肉与硕莪粉、椰丝及糖混合成馅料。准备好的材料会被包裹于当地采集的叶片之中，并以细小木签固定，使其在蒸煮过程中保持完整形状。

经过蒸制后，糕点呈现柔软细腻的质地，同时吸收叶片所散发的天然香气，与布多果和椰丝的风味相互融合，形成独特而富有地方特色的口感。

如今，Kueh Buah Pudo 已较少见于马兰诺社区以外的地区，因此显得尤为珍贵。这道传统糕点不仅是一种地方美食，更体现了马兰诺社区长期累积的生态知识 (Traditional Ecological Knowledge)，以及人们对季节变化、野生植物资源和自然环境的深刻认识。

作为一种以在地资源和硕莪文化为基础发展而成的传统食品，Kueh Buah Pudo 见证了马兰诺人与自然环境之间密切而持续的关系，也反映了社区如何透过饮食实践保存和传承独特的文化遗产。



新鲜采集的时令布多果 (Buah Pudo)，经过处理后用于制作马兰诺传统糕点 Kueh Buah Pudo。作为季节性食材，布多果反映了当地社区对自然资源与季节变化的认识。摄影：Manuchihr Smith。



制作 Kueh Buah Pudo 前，布多果（Buah Pudo）的种子需先以手工取出并仔细清洗，只保留可食用部分作为制作原料。摄影：Manuchihr Smith。



以叶片包裹并用木签固定的 Kueh Buah Pudo，准备蒸制。摄影：Manuchihr Smith。

Midin 配黑木耳、Kulat Kuah 与 鲶鱼 (Ikan Keli)

Midin (*Stenochlaena palustris*) 配黑木耳、Kulat Kuah 和 鲶鱼 (Ikan Keli) 是一道融合河流与森林资源的传统砂拉越料理，也是许多乡村社区熟悉的家常菜肴。这道菜结合了野生蕨菜、野生菌类与淡水鱼，充分展现当地居民善用自然环境资源的饮食智慧。

Midin 是一种生长于湿地和森林边缘的野生蕨类植物，以爽脆鲜嫩的口感而闻名。在砂拉越，它常以蒜头、参峇酱 (Sambal) 或峇拉煎 (Belacan) 快炒，是极具代表性的地方蔬菜之一。在这道料理中，Midin 与黑木耳、Kulat Kuah 以及鲶鱼搭配烹煮，形成丰富的层次感。黑木耳带来滑嫩口感，Kulat Kuah 增添浓郁的天然菌香，而鲶鱼则提供鲜美细致的鱼肉风味，使整道菜肴兼具森林与河流的独特滋味。

传统上，这道菜经常由在森林边缘耕作或从事农务的村民烹制。许多食材皆可直接从周围环境取得：Midin 和野生菇类采自森林，鲶鱼则可从附近河流、溪流或湿地捕获。因此，这道料理不仅是一顿家常饭菜，更体现了当地社区长期以来依靠自然资源维持生活的传统方式。

透过这道菜，我们可以看见马兰诺的人地关系之间深厚而密切的联系。森林提供蔬菜与菌类，河流供应鱼类资源，而人们则根据季节与环境条件采集和利用这些食材。这样的饮食实践不仅反映了传统生态知识，也展现了社区对自然环境的认识、适应与尊重。



切块处理后的 鲶鱼 (Ikan Keli)。作为重要的淡水蛋白质来源，鲶鱼广泛应用于砂拉越传统饮食，并常与野生蔬菜及菌类搭配烹调。作者摄。



修剪菌菇根部与菌柄的过程。作者摄。



将峇拉煎（Belacan）与辣椒放入石臼中捣制成香料酱，是传统烹调过程中重要的调味步骤，为菜肴增添浓郁香气与层次风味。作者摄。



Midin、黑木耳、Kulat Kuah 与鲶鱼（Ikan Keli）在锅中一同翻炒，各种来自森林与河流的食材相互融合，展现砂拉越传统家常料理的独特风味。作者摄。

硕莪虫（Ulat Sago）

以酱油炒制的硕莪虫（Ulat Sago）是马兰诺社区极具代表性的传统料理之一。硕莪虫生长于倒下或被砍伐的硕莪棕榈（*Metroxylon sagu*）树干内部，长期以来被视为珍贵食材，也是马兰诺饮食文化中最具特色的传统美食之一。许多当地居民认为硕莪虫不仅味道独特，而且富含蛋白质、脂肪及其他营养成分，因此深受喜爱。

这道料理通常选用新鲜采集的硕莪虫作为主要材料，并以蒜头和多种调味料一同翻炒。常见调味包括浓酱油（Kicap Pekat）、淡酱油（Kicap Cair）以及蚝油（Sos Tiram），使菜肴呈现咸香中带有微甜的风味，并增添丰富层次感。

在烹调过程中，硕莪虫会释放天然油脂，使整道菜肴散发浓郁香气。经过适当翻炒后，外层略带酥香，而内部则保持柔软细腻、近似奶油般的口感。这种外微脆、内柔滑的质地，正是许多马兰诺人喜爱硕莪虫的重要原因之一。

硕莪虫的食用传统与硕莪文化密切相关，也反映了马兰诺社区长期以来善用自然资源的生活智慧。由于硕莪虫生长于硕莪树干之中，其采集与利用需要对硕莪生态环境具备丰富知识，因此不仅是一种食材，也体现了社区与自然环境之间深厚的联系。

时至今日，硕莪虫仍经常出现在家庭聚餐、节庆活动及地方美食展示中，并成为游客认识马兰诺饮食文化的重要窗口。



经清洗处理的硕莪虫（Ulat Sago）。在烹调前，食材通常需经过适当预处理和静置，以符合传统烹饪习惯并提升成品品质。作者摄。



硕莪虫（Ulat Sago）与蒜头、浓酱油（Kicap Pekat）、淡酱油（Kicap Cair）及蚝油一同翻炒，制成香浓可口的马兰诺传统料理。作者摄。

羊肉与牛肉咖喱

羊肉咖喱和牛肉咖喱是马兰诺社区重要的传统宴席料理，常见于婚礼、葬礼以及其他大型社区聚会。由于这些场合通常需要招待众多亲友、邻居和来宾，因此咖喱料理往往以大锅烹煮，并作为宴席中的主要菜肴之一，体现社区热情好客的传统。

制作过程中，羊肉或牛肉通常会先以各种香料进行腌制，使肉质充分吸收风味。随后加入咖喱香料酱、椰浆及其他调味料，以慢火长时间炖煮，让肉质变得软嫩，同时形成浓郁香醇的咖喱酱汁。经过长时间熬煮后，香料、椰浆与肉类风味相互融合，成为深受欢迎的传统佳肴。

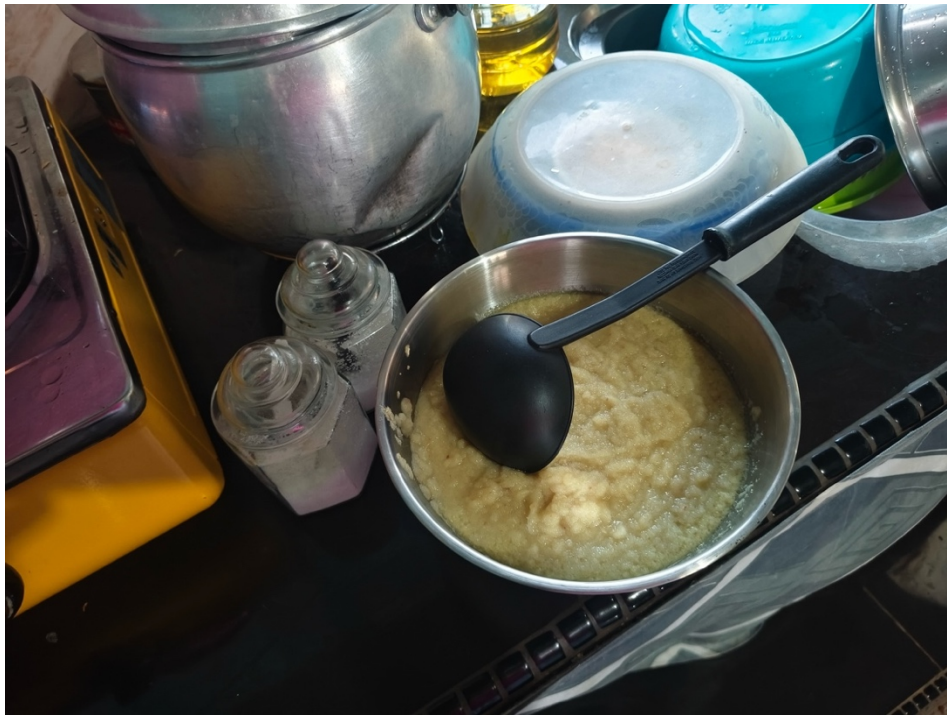
这类大型宴席的准备工作往往从清晨甚至前一天便开始进行，并需要众多社区成员共同参与。从处理食材、切配、调味到烹煮，整个过程充分展现了马兰诺社区的**“Gotong-Royong”（互助合作）**精神。亲友和邻里齐心协力分担工作，不仅提高效率，也加强彼此之间的联系与凝聚力。

在规模较大的婚礼或丧礼中，由于所需食物数量庞大，同时必须确保传统风味与品质稳定，社区通常会聘请经验丰富的厨师或资深宴席主厨负责烹调。这些厨师不仅掌握传统配方和烹饪技巧，也熟悉大型宴席的组织与食材管理，是重要节庆活动中不可或缺的人物。

对于马兰诺社会而言，羊肉咖喱与牛肉咖喱不仅是一道菜肴，更承载着深厚的社会与文化意义。它们象征着团结、互助与分享，体现社区成员在生命重要时刻彼此支持与关怀的传统价值观。无论是在庆祝婚姻喜事，还是在陪伴家属度过哀伤时刻，食物始终是凝聚社区关系的重要媒介，也是维系文化传统的重要纽带。



羊肉与牛肉以香料腌制，准备烹煮咖喱。作者摄。



以姜（Ginger）、蒜（Garlic）、香茅（Lemongrass）及红葱头（Red Onion）制成的香料糊。此类香料组合广泛应用于砂拉越传统宴席料理，是构建风味层次的重要基础。作者摄。



大型锅具中的羊肉与牛肉咖喱正在缓慢炖煮。作为马兰诺婚礼、丧礼及社区聚会的重要宴席料理，这些菜肴体现了热情款待宾客和共享食物的传统。作者摄。

辣参峇「乌迈」鱼 (Umai Ikan with Spicy Sambal)

「乌迈」(Umai)是马兰诺社区最具代表性的传统料理之一，尤其与沐胶(Mukah)及砂拉越沿海地区有着密切联系。作为一道以生鱼为主要食材的传统美食，「乌迈」充分展现了当地居民对新鲜海产的重视，以及长期发展而成的独特饮食文化。

「乌迈」的制作方式相对简单，却十分讲究食材的新鲜度。新鲜鱼肉切成薄片后，与青柠汁、洋葱、辣椒、盐及其他调味料混合。青柠汁中的天然酸性成分能够使鱼肉逐渐“熟化”(curing)，令鱼肉质地变得紧实，同时赋予其清爽酸香的风味。

传统上，「乌迈」多采用刚捕获的新鲜鱼类制作，例如 Popot、Pirang、Haruan(生鱼)、Bawal(鲳鱼)或 Tenggiri(马鲛鱼)等。由于无需高温烹调，鱼肉本身的鲜甜与海洋风味得以完整保留，因此新鲜度被视为决定「乌迈」品质的关键因素。

从国际饮食文化的角度来看，「乌迈」可被视为一种与拉丁美洲的 Ceviche 或日本 Sashimi 相类似的生鱼料理传统。虽然制作方式和风味各有不同，但它们都体现了人们利用新鲜海产，并通过简单处理突出食材原味的饮食理念。这也反映了马兰诺社区长期以来对海洋资源的依赖，以及对优质海鲜的深刻理解与欣赏。

时至今日，「乌迈」仍然是砂拉越最广为人知的传统菜肴之一，经常出现在家庭聚餐、节庆活动及文化展示场合。对于许多马兰诺人而言，「乌迈」不仅是一道美食，更是一种地方身份认同和文化记忆的象征，见证着社区与海洋之间历久弥新的联系。



用于制作马兰诺传统「乌迈」(Umai)的新鲜鱼肉。作者摄。



新鲜鱼获经过清洗、沥干和切片处理后，准备加入青柠汁、洋葱及辣椒调味，是制作传统马兰诺「乌迈」（Umai）的重要步骤。作者摄。



「乌迈」坎布尔（Umai Campur）与「乌迈」哲布（Umai Jeb）。作者摄。

野香茅鲜虾汤（Prawn Soup with Serai Hutan）

以野香茅（Serai Hutan）烹煮的鲜虾汤是一道简单而富有地方特色的传统料理，充分展现新鲜河虾或海虾本身的天然鲜甜滋味。虽然烹调方式朴实，却体现了当地社区善用自然资源并尊重食材原味的饮食理念。

这道汤品的主要特色来自野香茅（Serai Hutan）的运用。与一般栽培香茅相比，野香茅具有更浓郁的香气和独特的柑橘类清香。烹煮过程中，野香茅的芳香逐渐融入汤底，为鲜虾增添清新风味，同时带来微微的柠檬香气与草本气息，使汤品更加层次丰富。

新鲜虾只需经过简单处理，与野香茅一同炖煮即可。随着虾壳和虾肉释放天然鲜味，汤底逐渐变得清甜浓郁。由于调味相对简单，因此能够充分保留虾肉本身的鲜美口感，以及野香茅独有的自然芳香。

在马兰诺及砂拉越沿海社区，这类以新鲜海产和野生香草制作的汤品十分常见。它不仅是一道家常料理，也反映了社区长期以来依赖河流、海洋和森林资源维持生活的传统方式。

野香茅鲜虾汤展现了当地饮食文化强调天然、简朴与新鲜的特色。透过少量食材的巧妙搭配，人们得以品尝自然环境所赋予的独特风味，也体现了马兰诺人与土地、河流和海洋之间深厚而持久的联系。



新鲜虾与野香茅（Serai Hutan）一同烹煮，熬制出香气浓郁的鲜虾汤。作者摄。

烟熏鱼（Smoked Fish）

烟熏鱼（Smoked Fish）是马兰诺社区常见的传统食品，也是许多家庭日常餐桌上的熟悉味道。过去在缺乏现代冷藏设备的年代，烟熏不仅是一种保存食物的重要方法，更是沿海和河流社区长期发展出来的生活智慧。时至今日，烟熏鱼依然广受欢迎，并成为马兰诺饮食文化的重要组成部分。

烟熏过程能够有效降低鱼肉水分，延长保存期限，同时赋予鱼肉独特的烟熏香气和较为紧实的质地。经过适当处理和熏制后，鱼肉不仅更易储存，也形成浓郁而富有层次的风味，适合作为主菜、配菜或搭配其他传统料理食用。

在众多烟熏鱼品种中，**烟熏马鲛鱼（Ikan Tenggiri Salai）**尤其受到欢迎。马鲛鱼肉质结实、脂肪含量适中，在烟熏过程中能够保持良好口感，并充分吸收木柴燃烧所产生的香气，因此成为制作烟熏鱼的理想鱼种之一。

传统上，鱼类会经过清洗和简单调味后，悬挂或放置于木柴火源上方缓慢熏制。制作者需要根据火候、烟量和时间控制整个过程，以确保鱼肉均匀受热并达到理想品质。这些技巧通常通过家庭与社区内部的经验传承而得以延续。

烟熏鱼不仅是一种保存食品的方法，也反映了马兰诺社区与海洋资源之间长期而密切的关系。从捕鱼、加工到保存，每一个环节都体现了当地居民对自然环境的认识与适应能力。作为一种传统食品，烟熏鱼承载着丰富的文化记忆和地方知识，并持续见证着马兰诺社区的渔业传统与饮食文化发展。

透过烟熏鱼，人们不仅品尝到海洋的鲜味，也能够感受到世代相传的生活智慧。



烟熏马鲛鱼（Ikan Tenggiri Salai），马兰诺传统日常食品。作者摄。

以尼帕叶包裹的 Tebaloi Ikan (Tebaloi Ikan Wrapped with Daun Nipah)

以尼帕叶 (Daun Nipah) 包裹的 Tebaloi Ikan 是一道传统马兰诺料理，以鱼肉和硕莪为基础原料制成，并以尼帕棕榈叶包裹后慢火烹煮。这道料理充分展现了马兰诺社区善用本地天然资源的饮食智慧，也是传统家庭烹饪中极具地方特色的代表性食品之一。

制作过程中，调制好的鱼肉与硕莪混合物会被包裹在新鲜尼帕叶之中。尼帕叶不仅作为天然包裹材料使用，还能在烹调过程中锁住食材水分，使内部保持柔软湿润的口感。同时，叶片受热后散发出的天然香气会逐渐渗入食物之中，赋予菜肴独特而温和的植物芳香。

传统上，这道料理多以柴火和木炭慢火烘烤或熏煮。长时间缓慢加热使鱼肉和硕莪充分吸收烟火香气，并形成带有淡淡烟熏风味的独特口感。这种风味与家庭柴火烹饪紧密相连，也是许多马兰诺人熟悉而怀念的传统味道。

尼帕叶的运用以及露天柴火烹调方式，体现了马兰诺社区长期以来对自然资源的认识与利用。通过观察周围环境并善用本地植物材料，人们发展出适应当地生态条件的烹饪技术，并将这些知识代代相传。

作为一道融合硕莪文化、渔业资源与传统烹饪智慧的地方美食，Tebaloi Ikan 不仅满足日常饮食需求，更承载着社区与自然环境之间深厚的联系。它展现了马兰诺人如何利用森林、河流与海洋所提供的资源，创造出独具特色的饮食传统，并将这些文化记忆延续至今。



包裹于尼帕叶 (Daun Nipah) 中的 Tebaloi Ikan，采用传统柴火与木炭慢火烘烤。缓慢加热使食材充分吸收烟熏香气，同时保留内部水分与柔软口感。摄影：Manuchihr Smith。

马兰诺风味「「 乌兰」」（Ulam-Ulam Melanau Style）

「 乌兰」（Ulam-Ulam）是马兰诺饮食中不可或缺的重要组成部分。各种新鲜蔬菜、野菜和森林植物常以生食或轻微氽烫的方式食用，作为餐桌上的配菜。除了提供天然营养和清爽口感之外，「 乌兰」也丰富了整体饮食层次，成为传统马兰诺餐食的重要元素。

「 乌兰」通常与「林努」（Linut）、参峇酱（Sambal）、烟熏鱼（Smoked Fish）或「乌迈」（Umai）等传统食品一同享用。由于这些主菜往往风味浓郁、辛香或带有发酵风味，清新爽脆的「 乌兰」能够平衡口感，使整顿餐食更加协调。同时，这种搭配方式也反映了马兰诺人对天然食材与饮食均衡的重视。

照片中的「 乌兰」包括长豆（Long Beans）、翼豆（Winged Beans）、幼嫩野菜叶、刺茄（Terung Pipit, *Solanum torvum*）以及从住家菜园或周边森林采集而来的嫩芽和植物新梢。这些食材大多来自当地环境，体现了社区长期以来对周边植物资源的认识与利用。

对于马兰诺社区而言，「 乌兰」不仅是日常食物的一部分，也承载着丰富的传统生态知识。人们懂得辨识可食用植物、掌握采集时节，并根据植物特性搭配不同菜肴。这些知识通过家庭和社区代代相传，成为地方饮食文化的重要组成部分。



马兰诺餐桌上常见的「 乌兰」（Ulam-Ulam）与本地蔬菜，包括长豆（Long Beans）、翼豆（Winged Bean）、刺茄（Terung Pipit）及各种野菜嫩叶。这些食材通常以生食或轻微氽烫方式食用，为传统餐食增添清新口感与天然风味。
摄影：Manuchihr Smith.

这些传统菜肴反映了马兰诺社区与硕莪、河流植物、海产资源以及周边自然环境之间深厚而持久的联系。无论是以硕莪为主的传统食品、来自河流与海洋的鱼虾，还是采自森林和菜园的蔬菜与香草植物，都体现了社区长期以来善用自然资源并适应当地环境的生活智慧。

许多传统料理至今仍沿用世代相传的制作方法。从食材采集、处理到烹调，每一个步骤都蕴含着丰富的地方知识和实践经验。这些知识通过家庭成员之间的口传身授不断延续，使传统风味得以保存，并成为连接不同世代的重要文化纽带。

这些饮食实践不仅满足日常生活需求，也承载着社区记忆、身份认同和文化价值观。透过传统美食，人们能够了解祖辈的生活方式、资源利用方式以及与自然环境互动的经验，从而认识马兰诺文化形成与发展的过程。在现代社会不断变化的背景下，记录、传承和推广这些传统食品显得尤为重要。



2025 年由 Manuchihr 先生及其家人设宴款待的欢迎晚宴，席间供应依照当地传统烹制的马兰诺特色菜肴。按照传统用餐习惯，餐宴通常先享用「林努」（Linut）及其他硕莪食品，之后才上米饭。作者摄。

家庭与社区传统 (Family and Community Traditions)

当知识被分享，文化遗产便得以延续

文化遗产之所以能够延续，并不仅仅依靠文献记录或博物馆收藏，更重要的是知识能够在人与人之间持续传承。对于马兰诺社区而言，传统食谱、饮食知识及各类生活技艺的代代相传，始终是家庭生活的重要组成部分。

在沐胶各地，许多传统技能往往通过非正式方式传授。父母、祖父母、亲属及邻里长辈在日常生活中将自身经验和知识分享给年轻一代。无论是烹调传统美食、编织 Tetilip，还是参与 Kaul 节庆筹备工作，这些看似平凡的教学与学习过程，都是文化得以延续的重要基础。

在本次文化记录与社区访问过程中，我亲眼见证了许多家庭成员之间深厚的情感联系。长辈耐心指导年轻一代学习烹饪传统菜肴、处理食材以及制作 Tetilip，而年轻人则通过亲身参与逐步掌握这些传统技艺。这种发生于家庭日常生活中的知识传递，不仅保存了传统技能，也强化了家庭纽带与社会关系。

这种口传身授的学习方式，是文化遗产保存最自然且最有效的方法之一。通过共同参与制作和实践，传统饮食文化、手工技艺以及社区价值观得以被理解、体验和延续，使文化遗产真正融入日常生活之中。

在 2026 年 Kaul 节 (Pesta Kaul) 期间，当地举办了多项文化活动，包括 Serahang 制作工作坊、Umai 制作比赛、Terendak 编织工作坊以及马兰诺传统烹饪比赛等。这些活动不仅丰富了节庆内容，也为公众提供了认识马兰诺文化的重要平台。

透过亲身参与、现场示范和互动体验，游客与年轻一代能够更深入了解马兰诺传统知识、饮食文化及手工技艺。这种实践性的学习方式有助于激发公众兴趣，并加强社区对自身文化遗产的认同与珍惜。

在全球化和现代生活方式不断发展的今天，传统知识与技艺正面临各种挑战。然而，只要家庭、社区和文化活动持续发挥传承作用，这些珍贵的文化实践便能够继续被保存和发展。因为文化遗产不仅属于过去，更属于未来；唯有通过不断学习、实践与分享，才能确保这些宝贵的传统知识继续传承给下一代。



父子携手制作传统美食，传承饮食文化与家庭记忆。作者摄。

现代变迁与文化遗产的未来

与许多传统社区一样，马兰诺社区正经历着现代生活方式和城市化发展所带来的社会与文化变迁。越来越多年轻人为追求教育机会、职业发展和城市生活而迁居至城镇或大城市，使得在日常生活中持续实践传统文化的人数逐渐减少。

与此同时，饮食习惯和消费模式的改变也影响着传统饮食文化的延续。现代食品选择日益多样化，部分传统菜肴已不再频繁出现在家庭餐桌上。一些过去广泛实践的习俗、手工技艺和生活知识，也因社会环境改变而逐渐减少使用机会。随着掌握地方智慧的长辈日渐年迈，人们开始担忧这些珍贵的文化记忆和实践经验若未能及时传承，未来可能面临流失甚至消失的风险。

然而，在面对这些挑战的同时，各种文化保存与复兴工作也变得愈发重要。文化记录、社区工作坊、传统节庆活动以及各类传承计划，正积极发挥保存和传播文化知识的作用。通过文字记录、影像保存、口述历史访谈及学术研究，许多原本仅靠口传身授保存的知识得以被系统记录下来，为未来世代留下宝贵资料。

此外，教育活动和社区参与同样扮演着关键角色。透过文化讲座、传统技艺示范、烹饪课程及手工艺工作坊，年轻一代得以亲身接触和体验祖辈留下的文化遗产，并在实践过程中建立对自身文化的认同感与归属感。

像 Pesta Kaul（祭海节）这样的文化庆典，也为传统文化提供了重要的展示与传承平台。透过传统美食、手工艺展示、文化表演及社区活动，马兰诺文化得以向年轻世代和社会大众重新介绍，并持续保持其活力与影响力。

文化遗产并非静止不变的历史遗物，而是在不断变化的社会环境中持续发展和适应的生活实践。只要社区成员愿意学习、分享和传承，这些传统知识与文化价值便能够继续延续下去。对于马兰诺社区而言，保存传统饮食、手工技艺和文化习俗，不仅是对过去的尊重，更是为未来世代保留文化身份与集体记忆的重要努力。





年轻创业者在沐胶祭海节（Pesta Kaul）期间售卖现代街头小吃与饮品。“Saya Paling Manis”（我是最甜的）等创意品牌名称，反映年轻一代以创新方式诠释地方饮食文化。作者摄。



年轻一代食品经营者推广现代小吃与饮品，反映沐胶饮食文化不断发展的面貌。作者摄

结语

沐胶（Mukah）常被誉为马兰诺文化的核心地带。在这里，河流、硕莪林、渔业传统以及紧密的社区生活，共同塑造了一代又一代人的生活方式与传统智慧。

透过照片、个人回忆、田野调查记录以及与当地社区成员的交流对话，《沐胶：河流、硕莪与社区的记忆》（*Mukah: Memories of River, Sago & Community*）尝试呈现沐胶丰富而鲜活的文化遗产。从「卡鲁」（Kaul）仪式与硕莪传统，到日常饮食、地方知识以及家庭生活，本书记录的不仅是地方风俗与历史片段，更是一段重新认识与理解沐胶的旅程。

对我而言，这不仅是一项文化记录工作，更是一段寻根与重新发现的过程。透过一次次的走访、访谈和观察，我得以重新连接那些塑造沐胶的故事、人物与风景，也更深刻理解这片土地如何持续影响着生活于此的人们。本书以丰富的照片与社区经验为基础，希望能够为马兰诺文化遗产的记录与保存贡献绵薄之力，并为未来世代留下有关沐胶的重要资料与记忆。

然而，这份记录仅仅呈现了沐胶故事中的一小部分。仍有许多传统、记忆、口述历史以及地方知识尚未被完整记录，等待未来更多研究者、社区成员和年轻一代继续发掘与分享。文化遗产的保存不仅仅是记录过去，更重要的是让这些知识在当下继续被实践、被理解，并在新的时代背景下持续发展与延续。

正如一位社区成员所说：

“如果我们不把它记录下来，也不教导年轻一代，它终将消失。”

这句简单的话语，道出了文化传承最重要的意义。

沐胶文化遗产的未来，并不仅仅取决于我们是否记得过去，更取决于我们是否愿意继续实践、分享、珍惜和传承这些传统。唯有当知识被学习、文化被体验、故事被讲述时，文化遗产才能真正活在当下，并继续陪伴未来世代成长。

四年前，我踏上这段旅程，是为了寻找关于家族与故乡的记忆。今天回首，这段旅程带给我的，不仅是历史知识，更是一份对土地、社区与文化的理解。沐胶的故事仍在继续，而文化遗产的意义，也正在于一代又一代人的记忆与传承之中。

愿这记录成为一扇窗口，让更多人认识沐胶、理解马兰诺文化，并珍惜那些仍然活跃于社区生活中的珍贵传统。因为文化遗产不仅属于过去，也属于现在，更属于未来。

第一版，2026 年

版权所有 © Paulyu Yam, 2026

保留所有权利。

未经作者书面许可，本书任何部分不得以任何形式或任何方式复制、储存于检索系统或传播，包括电子、机械、影印、录音或其他方式；惟学术研究、教育用途及书评引用之合理使用除外，并须注明出处。

完

2026 年 5 月 20 日

术语表 (Glossary)

术语	中文释义	说明
Kaul	卡鲁/祭海节	马兰诺人的传统感恩节庆与祈福仪式 (Melanau thanksgiving festival)
Ipok	「伊博克」 (灵体)	马兰诺传统信仰中与自然和人类世界保持平衡的灵体或守护灵 (Spiritual entities)
Serahang	瑟拉杭供品架	祭海节仪式中用于盛放祭品的传统供奉结构 (Ritual offering structure) / 供献架
Tetilip	特蒂立编饰	以尼帕叶等天然材料编织而成的装饰品, 用于装饰 Serahang (Decorative woven ornament) / 编织装饰
Tibow	蒂博秋千	祭海节期间搭建的大型传统秋千 (Giant swing) / 高秋千
Linut	林努	以硕莪淀粉和热水制成的传统主食 (Sago starch staple) / 西米糊
Ulo Kaul	卡鲁仪式队伍	负责运送祭品及参与祭海节仪式活动的队伍 (Kaul ceremonial group) / 仪式队伍
Bapa Kaul	卡鲁祭司	主持祭海节仪式与祈福活动的传统仪式负责人 (Head of Ritual)
Umai	乌迈生鱼料理	以新鲜鱼肉、青柠汁及调味料制作的马兰诺传统生鱼料理/砂拉越生鱼片
Ulat Sago	硕莪虫	生长于硕莪树干中的幼虫, 被视为马兰诺传统美食
Tebaloi	特巴洛依	以硕莪粉、椰丝、糖和鸡蛋制成的传统脆饼
Terendak	斗笠帽	传统编织帽, 常见于砂拉越沿海及河流社区
Metroxylon sagu	硕莪棕榈	生产硕莪淀粉的重要植物, 为马兰诺文化核心资源
Serai Hutan	野香茅	用于传统料理的野生香草植物
Belanga	平面烘炉	制作硕莪珍珠时使用的大型传统柴火烘炉
Gotong-Royong	互助合作	社区成员共同参与活动和劳动的传统互助精神
Daun Nipah	尼帕叶	尼帕棕榈叶, 常用于包裹传统食品及手工制作

参考文献

书籍与专著 (Books)

1. Amster, M. H. (2005). *The Poetics of Power and the Politics of Culture: Place, Person, and Politics in the Multiethnic Landscapes of Sarawak, East Malaysia*. Ohio University Press.
2. Baring-Gould, S., & Bampfylde, C. A. (1909). *A History of Sarawak under Its Two White Rajahs, 1839–1908*. London: Henry Sotheran & Co.
3. Morris, H. S. (1991). *Reports on the Melanau Social Structure*. Sarawak Museum Journal Special Monograph.
4. Morris, H. S. (1953). *Report on a Melanau Sago-Producing Community in Sarawak*. London: Colonial Office.
5. Kang Siew Hai (2022). *Mukah An Estuary Town in Old Photographs*.
6. Walid Ali, Awangko' Hamdan Awang Arshad, Hishamuddin Siri (2022) *Serahang Kakan*.

期刊论文与学术研究 (Journal Articles and Academic Publications)

8. Morris, H. S. (1953). "The Coastal Melanau." *Sarawak Museum Journal*, 6(5), 65–76.
9. Morris, H. S. (1956). "Religion and Ritual among the Melanau." *Sarawak Museum Journal*, 7(8), 345–367.
10. Ooi, K. G. (2004). "The Melanau and the Sago Industry of Sarawak." *Journal of Southeast Asian Studies*, 35(2), 213–229.
11. Rensch, C. R., Rensch, V. R., Jalong, H., & Noeb, H. (2006). *The Encyclopaedia of Malaysia: Peoples and Traditions*. Kuala Lumpur: Archipelago Press.

政府与官方出版物 (Government and Official Publications)

12. Sarawak State Planning Unit. (Various Years). *Sarawak Facts and Figures*. Kuching: Government of Sarawak.
13. State Secretary's Office, Chief Minister's Department, Sarawak. (2007). *Rakan Sarawak*, July 2007 Edition.
14. Department of Statistics Malaysia. (Various Years). *Population and Demographic Statistics of Sarawak*. Putrajaya: DOSM.
15. Ministry of Tourism, Creative Industry and Performing Arts Sarawak. (Various Publications). *Sarawak Cultural Heritage and Tourism Publications*.
16. Sarawak Gazette

口述历史与社区访谈 (Oral Histories and Community Interviews)

19. Interviews and conversations with community members in Mukah, Tellian, Kampung Judan, Kampung Medong, and surrounding Melanau settlements conducted between 2022–2026.
20. Interviews with traditional food practitioners, sago processors, community elders, Kaul practitioners, and local entrepreneurs conducted during field documentation activities.
21. Personal communications with:
 - **Manuchihr Smith**
 - **Wyanie**
 - **Syeki**
 - **Evan**
 - **Mary Hubert**
 - **Masniah Binti Paris**
 - Other community members who contributed knowledge, stories, and cultural insights during the documentation process.

网络与数码资源 (Web and Digital Resources)

22. Sarawak Government Official Portal
23. Facebook pages and public social media content relating to:
 - Masinah Sago Medong Enterprise
 - Pesta Kaul Mukah
 - Community heritage and cultural activities in Mukah

图片来源 (Photo Credits)

除特别注明外，本书所有照片均由严保琳拍摄。

特别鸣谢以下人士慷慨提供照片供使用：

- **Khuwarizmi Jmalluddin**
- **Ismail Bin Roslan**
- **Manuchihr Smith**

关于作者



严保琳出生于砂拉越古晋（Kuching）。她的成长经历横跨乡村与城市环境，使她从小便同时接触传统生活方式与现代社会文化，并培养了对地方文化、社区生活与文化遗产的浓厚兴趣。

作为一名具有广东籍贯背景的砂拉越人，她的成长过程深受客家、马兰诺及西方文化影响，形成了多元而开放的文化视野。童年时期，她人生中一个重要的转折点，是被

加拿大籍人士 Sylvia Sundram 收为义女。这段跨文化的成长经历深深影响了她的人生观与价值观。Sylvia 的关怀与鼓励启发她重新认识和探索自身的文化根源，也培养了她对地方知识、历史记忆及文化传承的深刻关注。

保琳毕业于澳洲 **University of Southern Queensland** 市场营销系（Marketing），并在多个行业累积了丰富的专业经验。除了企业工作之外，她长期投入文化遗产研究、社区记录与历史资料整理工作，并积极参与砂拉越地方文化的推广与保存。

目前，保琳是一位常驻古晋的文化遗产研究者（Heritage Researcher）与社区记录者（Community Documentarian）。她的研究兴趣主要集中于砂拉越各族群的活态文化遗产（Living Heritage）、传统饮食文化、口述历史、地方记忆及文化景观记录。她相信，文化遗产不仅存在于历史建筑和博物馆之中，也存在于人们的日常生活、传统知识、饮食习惯和社区故事之中。

她亦担任由 **James S. L. Yong** 领导的 **Kai Joo Lane** 与 **Tales of Kuching** 文化研究项目合作研究员（Collaborating Researcher），并参与多项社区文化记录与地方历史研究计划。透过田野调查、口述访谈、摄影记录与写作，她致力于保存和呈现砂拉越丰富而多元的文化遗产。

《沐胶：河流、硕莪与社区的记忆》（*Mukah: Memories of River, Sago and Community*）是她持续进行文化记录工作的一部分。她结合个人回忆、社区故事、田野调查与影像记录，持续探索沐胶丰富的文化传统、饮食遗产与社区生活，并致力于让更多人认识和珍惜马兰诺文化及砂拉越独特的地方遗产。通过研究、记录与分享，保琳希望能够为文化遗产保存贡献绵薄之力，并让这些珍贵的故事、知识与传统得以被未来世代继续认识、理解与传承。