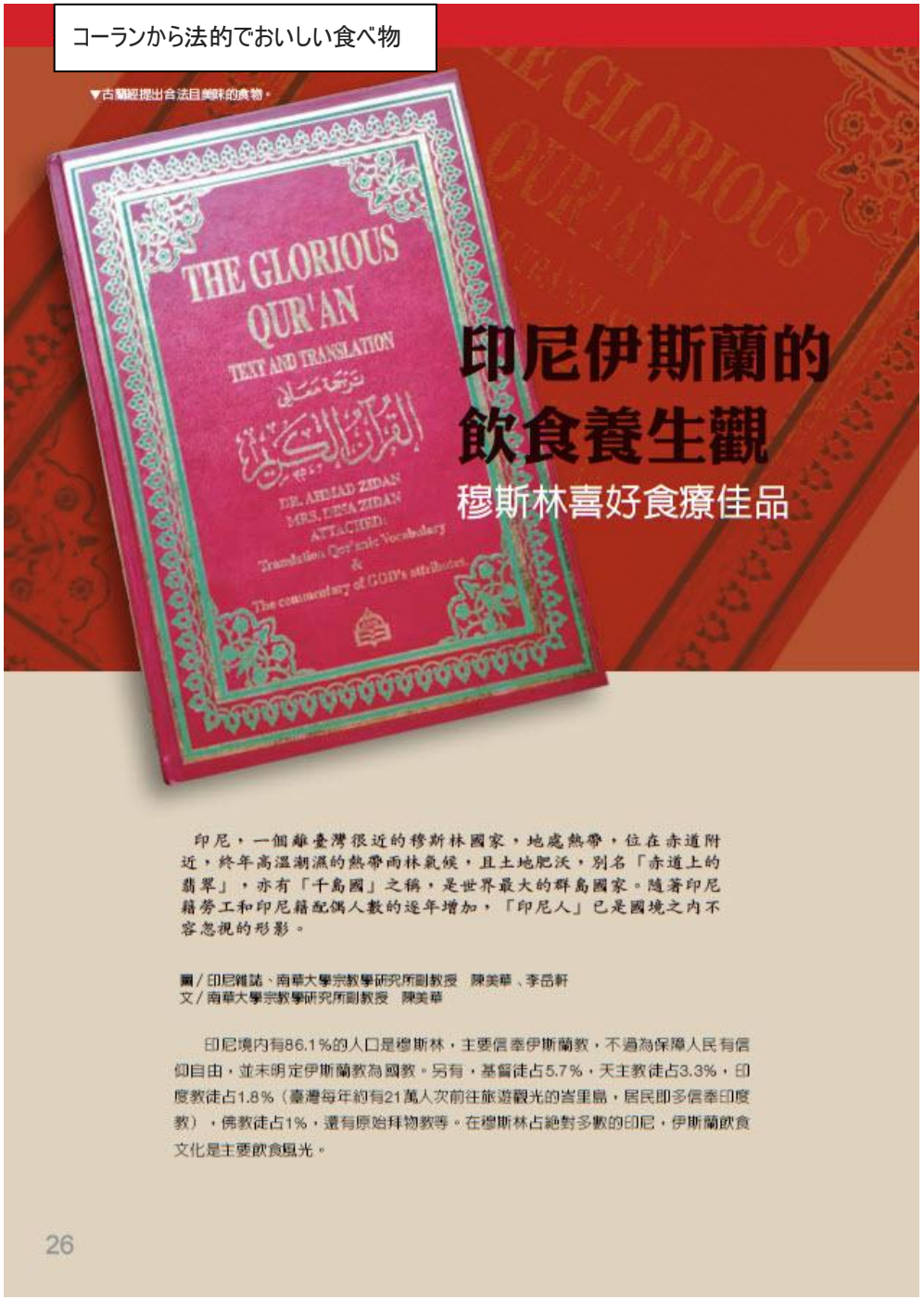
コーランから法的でおいしい食べ物



▼古蘭經提出合法且美味的食物。

# 印尼伊斯蘭的飲食養生觀

## 穆斯林喜好食療佳品

印尼，一個離臺灣很近的穆斯林國家，地處熱帶，位在赤道附近，終年高溫潮濕的熱帶雨林氣候，且土地肥沃，別名「赤道上的翡翠」，亦有「千島國」之稱，是世界最大的群島國家。隨著印尼籍勞工和印尼籍配偶人數的逐年增加，「印尼人」已是國境之內不容忽視的形影。

圖／印尼雜誌、南華大學宗教學研究所副教授　陳美華、李岳軒
文／南華大學宗教學研究所副教授　陳美華

印尼境內有86.1%的人口是穆斯林，主要信奉伊斯蘭教，不過為保障人民有信仰自由，並未明定伊斯蘭教為國教。另有，基督徒占5.7%，天主教徒占3.3%，印度教徒占1.8%（臺灣每年約有21萬人次前往旅遊觀光的峇里島，居民即多信奉印度教），佛教徒占1%，還有原始拜物教等。在穆斯林占絕對多數的印尼，伊斯蘭飲食文化是主要飲食風光。

26

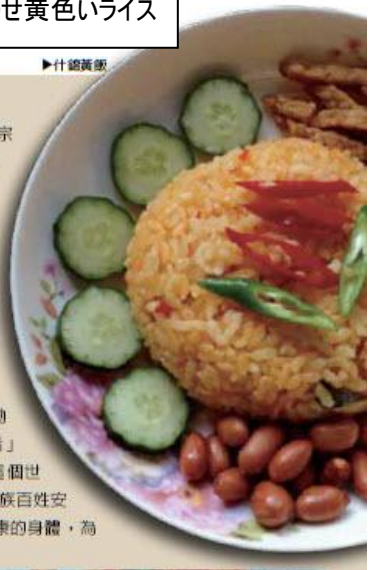
# 縁に従って心にかなうタイの飲食哲学

## イスラム教徒は体に良い食べ物が好き

**インドネシアは台湾から一番近いイスラム国家で、赤道の近く熱帯地方にあり、一年中、高温多湿の熱帯雨林気候で肥沃な土地があり、「赤道のエメラルド」、「千島国」の別名でよく知られています。世界で最大の群島国家です。インドネシアからのワーカーとインドネシア人の配偶者の数は毎年、増加し続けて、「インドネシア人」は台湾に対して無視することはできない国です。**

インドネシアで人口のが主にイスラム教徒で、人々の宗教の自由を保護するために、国家の宗教としてイスラム教を規定することがありません。また、人工の 5.7 パーセントはキリスト教徒で、3.3 パーセントはカトリック教徒で、1.8 パーセントはヒンドゥー教徒です。（毎年、約 21 万の台湾人がよく観光していくバリは、多い住民がヒンドゥー教徒です。）仏教徒は約 1 パーセントだけで、原始フェティシズム教徒などがいます。イスラム教徒が多いインドネシアは、イスラムに影響している食文化がメインな風景です

盛り合わせ黄色いライス



▶什錦黃飯

## 以食展現不同的世界觀

飲食養身保健之道，自古即有，並非專美於現代，各宗教傳統也以「食」的智慧，展現出不同世界觀、人生觀和價值觀的綜合體現。不論在那一個國家的伊斯蘭，落地生根於何處的穆斯林，《古蘭經》是最高生活圭臬和實踐奉行的依歸。有健康的體魄，才有健康的人生，這健康的身心靈是源自於對安拉的信仰。簡單說，穆斯林的養身之道，是建立在宇宙萬物、包括人，都是安拉所創造的這樣一種信念和認識基礎上的。如果說穆斯林在養生方面有什麼秘訣的話，就是「信仰安拉，托靠安拉，相信前定」。

穆斯林相信，「安拉以理智而使人優越於其它任何動物，讓人居地球的首席，成為安拉在大地上的「代治者」（或譯代理者）。奉安拉之命，受安拉之托，治理好這個世界，建設好這個世界，使整個世界走向繁榮昌盛，使各民族百姓安居樂業。為了完成這個神聖使命，人首先得具備一個健康的身體，為此，人必須愛護、珍惜安拉所賜予的生命，讓生命呈現出最大活力，釋放出最大能量，發揮出最大效能。以珍惜生命、保護生命為榮；以糟蹋生命、濫用生命為恥。基於這種對生命價值的認識，才有了穆斯林的養身之道。」

▲鹽魚炒飯

塩魚チャーハン

## 古蘭經提出合法的食物

關於「吃什麼和怎麼吃」，《古蘭經》提出吃「合法而且佳美的食物」。伊斯蘭教法規定，穆斯林有權力享受真主所賜予的「合法食物」。這裡所說的「合法食物」，是指伊斯蘭教法所允許的合法食品。一般用阿拉伯語「哈爾裡」一詞，原意為「合法的」，表示穆斯林可食用的合法食品。與之相反的詞是「哈拉姆」，意為「非法的」、「禁止的」，即指是被伊斯蘭教法所禁止的一切不合法食品。

什麼是「佳美的食物」呢？《古蘭經》所說的「佳美食物」，是以清潔衛生、防病治病為原則，提倡食用合法、有益於身心健康的食物。

ココナッツ汁野菜スープ



## 違った食文化で世界観を表します

古来、保健のために飲食するのは当然な道理です。現代だけではなくて、各宗教は「食」からさまざまな知恵を表して、違う世界観、人生観、価値観を全体で表すことがでくます。

どちらのイスラム国家で、イスラム教徒がどこにいても、「コーラン」は生活の慣行のモデルとなっています。良好な健康状態を持ってから健康的な生活があります。アッラーへの信仰から派生して健康な体と心を持っています。簡単に言えば、イスラム教徒は自己の修養について、宇宙の万物が、人も含まれて、すべてアッラーから作ったとの認識と信念から構築されています。イスラム教徒のダイエットのコツは「アッラーへの信仰、アッラーに委託、アッラーへの信念」です。

イスラム教徒が「人の理知があるから他の動物よりも優れてて、人が地球のチーフを生きていて、地球上にアッラーの代理人であるとの信念を信じています。アッラーの命令を受け入れ、アッラーの委託を受け、この世界を支配し、世界を構築し、繁栄に向かって動いているように、すべての民族の人々が楽な生活を過ごせるようにがんばります。この神聖な使命を達成するために、一つは最初に健康な体を持っている必要があり、それゆえ、人は人生の最大のエネルギーを放出し、最大の活力を現すように、神から与えられたの体を大切に、愛さなければなりません。命を大切に、命を守ることができることに誇れます。命を台無しにして、命をむだにすることが恥ずかしいと思われます。この人生の価値の認識に基づいて、イスラム教徒の修養の根拠になります。」

## コーランには、合法的な食べ物を提出します

「何を食べると食べる方法」につて、《コーラン》は「合法的、美味しい食物」を提出しました。イスラム法の規定により、イスラム教徒はアッラーから与えられ享受する権利を有する「合法的な食べ物」が食べれます。

ここで「合法的な食べ物」はイスラム法から許され、正当な食べ物です。。一般的にはアラビア語で「ハラール」と言い、元の意味が「合法的」で、イスラム教徒が合法的な、食べれる物です。反対の言葉は「ハラム」で、意味が「違法」、「禁止」で、イスラム法から許されなくて、禁止している食べる物です。

何が「美味しくて、良い物」ですか。《コーラン》に「美味しくて、良い物」と言う物は、衛生、清潔で、病気を予防できる原則として、体に良くて、合法的な食べ物です。

當季專題　信仰中的飲食文化

## 選擇對身心有幫助的食材

伊斯蘭教認為飲食無小事，它不僅有助於人們維持生命，更應該有助於人們的身心健康，養成良善美好的性情。因此，穆斯林對食物有所選擇，選擇的標準在於食物是否佳美。從食材上講，並不是所有的禽畜都可以食用，人類只應該選擇那些性情良善的、食穀類的禽鳥和反芻類的畜類食用，這對人們的身心健康才有所助益，其中特別是牛、羊、駝等，對人們身心健康最為有益。鹿、雞、鵝、鴨、兔、魚、蝦等，也被穆斯林視為「佳美的食物」。反之，那些奇形怪狀、污穢不潔、性情兇狠、行為怪異的雄禽猛獸等動物，如豺狼虎豹鼠蛇鱷、鷹鳥鷲鳥鴞等，均在禁食之列。

眾所周知，穆斯林最常用的食物是牛羊肉。牛羊肉，不僅有食用價值、經濟價值，而且有很好的食療價值。臺灣民間素有「牛肉補氣，功同黃芪」之說。羊肉有開胃健力、散寒助陽、益腎補虛之功效，素為食療佳品。另一個眾所周知的是，伊斯蘭教徒不吃豬肉。穆斯林之所以不吃豬肉，既有宗教因素，也有衛生的原因。豬肉當中有許多寄生蟲和其他病菌，對人體有害。此外，穆斯林還忌食自死之動物，原因在於其本身帶有病菌、病毒，有些病毒即使水洗、煮、蒸也無法殺死。還有，非以安拉名義宰殺的動物之肉不可食用。穆斯林宰殺可食動物，是使其血液可最大限度地排出體外。從醫學上看，這與忌食血的道理相同。血液由白血球、紅血球、淋巴腺、大單核細胞等組成，易生長寄生蟲，帶有多種細菌和病毒。經由現代醫學運用血常規、肝功化驗、血脂分析

▲家常肉

◀家常魚

28

自家製の魚

## 体と心を助ける食材を選択します

飲食ということは小さいことではなくて、人間の生命を維持することに対して役立つだけでなく、しい体と心の健康も役たち、良いと素晴らしい気質を開発することができます。ですから、イスラム教徒は、食べる物の選択する基準は食べる物の美味しさと良さです。食材の観点からみると、全部の肉が食べれることがなくて、人間は気質の良さの穀物を食べる鳥類と反芻類の動物を選択しなければならなく、人間の体と心に良い物を食べて、その中、特に牛、羊、ラクダなどが人間の体と心に対して、非常に良い物です。鹿、鶏、アヒル、ガチョウ、ウサギ、魚、エビなどが、イスラム教徒にとっては、としも「美味しくて、良い物」です。逆に言えば、それらのグロテスク、悪質な気質で、行動奇妙な獣は、例えば、ジャッカル、オオカミ、虎、豹、ライオン、鼠、蛇、ロバ、鷹、梟、鷲、カラスなどの肉が食べることが禁止します。我々はすべて知っているように、イスラム教徒は、最も一般的な食べるものが牛肉と羊肉です。牛肉と羊肉は、食べる物の価値、経済的な価値を持っているだけではなくて、良好な治療的な価値も持っています。台湾の民間では「牛肉は気を補い、キバナオウギと同じ効果です。」と言われています。羊肉はしょくよくをもよおし、力が強くし、腎臓を強壮する効果があり、食事療法で一番良い物です。別のよく知られているが、イスラム教徒は豚肉を食べないということです。イスラム教徒は豚肉を食べない理由は、宗教的な要因があり、また衛生上の理由もあります。多くの寄生虫とその他の細菌を持っている豚肉は人間の体に有害です。さらに、イスラム教徒は死んだ動物の肉も食べれません。その原因は死んだ動物の肉にばい菌があって、洗っても、蒸しても、煮ても細菌がずっと存在していますから。また、アッラーの名義で殺された動物もたべることができません。イスラム教徒はたべれる動物を殺す時、動物の血液が最大限に動物の体内から体外に流れられます。医学からみると、これは血を食べれないと同じ理由です。血液は白血球、赤血球、リンパ腺、大単核細胞などから構成されますが、様々な寄生虫を成長しやすいでたくさん細菌やウイルスを持っています。現代医学によって、血球数、肝機能検査、血液分析および他の手段で検出難病は、主に血液を介して伝達されることを見出しました。ですから、イスラム教徒が血液を食べることが禁止するのは無理ではありません。

等檢測手段發現，當代許多難治之症的傳播途徑主要是血液。由此可知，穆斯林禁食血液不是沒有道理的。

總之，伊斯蘭在飲食上為穆斯林劃定了可食範圍，範圍內的為佳美、合法的，超出這一範圍的為污穢、非法的，食之有害。而且，就算佳美食物，也提倡適可而止，忌暴食暴飲，聖訓上說：「人的胃應保持這樣一種狀態：1／3的食物、1／3的水、1／3的空氣」，這也與現代保健醫學理念不謀而合。

## 飲食反應了當地的風俗民情

俗話說「一方水土養一方人」，一個地方的飲食文化往往反映了當地的特殊風土產物和人情。在印尼，牛、雞和魚，是最為普遍的三種動物類合法且佳美的食物。人們除了遵循伊斯蘭教法的飲食文化之外，由於在地氣候風土的關係，盛產香料，習慣在菜肴中加入椰漿及胡椒、丁香、豆蔻、咖喱等各種香料調味，以及辣椒、薑、薑、蒜等，在餐桌上常常可見辣椒醬。居民的主食是米、玉米或薯類，尤其是大米更為普遍。大米除煮熟外，印尼人喜歡用香蕉葉或棕櫚葉把大米或糯米，包成菱形蒸熟而吃，稱為「克杜巴」。不過，印尼人也喜歡吃麵食、如吃各種麵條、麵包等。

▲穆斯林每日都要行禮拜。

イスラム教徒は毎週の日曜日は礼拝するべきです



要するに、イスラム教はイスラム教徒に食事をできる範囲を設定し、範囲内の食べる物は合法的、美味しく良いで、範囲外の食べる物は不潔で、違法、有害な食べる物です。但し、美味しく良い食べる物も、過食することができなくて、騒ぎ食べると飲むことを避けるべきです。

コーランに「人間の胃はこのような状態を維持する必要があります：1/3 の食べる物、1/3 の水、1/3 の空気」と言いました。これも現代医療の概念と一致しています。

## 食事は地元の習慣を反映します

諺にあるように「ある環境でそれなりの人々が生存してくる」、地元の食文化は、地元のテロワール製品や特殊な恩恵を反映する傾向があります。インドネシアでは牛、鶏、魚が 3 つの一般的に合法的なたべれる動物の肉と美味しくて良い食べる物です。イスラム法に従うことに加えて、地方の気候風土によって、豊かなスパイスがあり、料理の中にココナッツミルク、唐辛子、クローブ、カルダモン、カレーや他のスパイス調味料とコショウ、タマネギ、ショウガ、ニンニクなどがよくテーブルの上に見られているチリソースです。住民の主食は米、トウモロコシとジャガイモ、特に米です。ご飯に加えて、インドネシアの人々は米やもち米をバナナの葉やヤシの葉に包んでダイヤモンドの形にして、蒸してから食べて、「コメちまき」と呼ばれます。しかし、インドネシアの人々もいろいろな麺類が好きで、パスタ、パンなどもすきです。