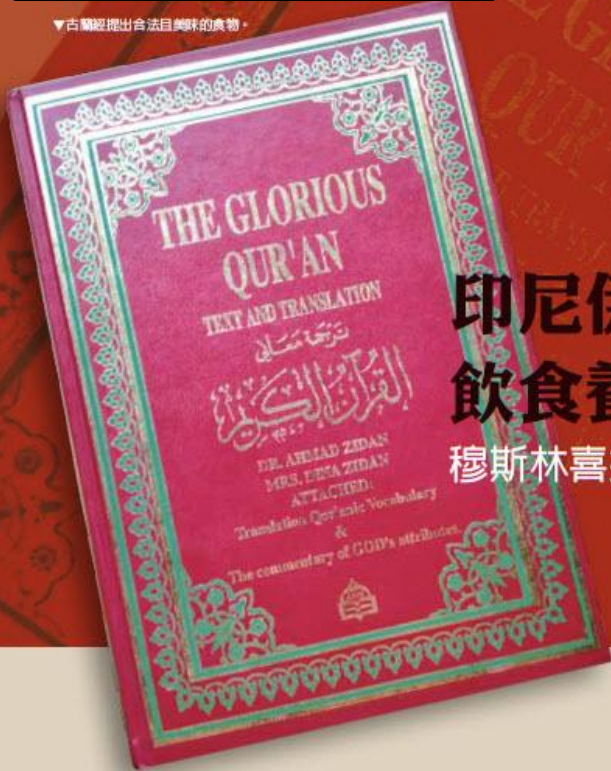


ကုလအန်ကျမ်းတရားဝင်အစားအစာ

▼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。

## အင်ဒူနီးရှား အိစ္စလာမ်လူမျိုးရဲ့ စားသုံးမှု ကျန်းမာရေးအခြေအနေ

### မူစလင်တို့ရဲ့ ကြိုက်နှစ်သက် အစားအစာများ

အင်ဒူနီးရှားနိုင်ငံ၊ ထိုင်ဝမ်ရဲ့ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံဖြစ်တဲ့ မူစလင်နိုင်ငံ၊ အပူပိုင်းဒေသ၊ အီကွေတာနှင့်နီးသောနေရာ၊ တစ်နှစ်ပါတ်လုံးပူပင်းသော အပူပိုင်းဒေသ ရဲ့ ရာသီဥတုဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်မြေရာကောင်းပြီး၊ “အီကွေတာ၏ကျောက်စိမ်း” ဟုအမည်ရှိပြီး၊ “Kuril country” ဟုလည်းခေါ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်မှအကြီးဆုံး ကျွန်းစုနိုင်ငံဖြစ်သည်။ အင်ဒူနီးရှားအလုပ်သမားနှင့် ခင်ပွန်းများ တဖြေးဖြေးများ လာသည်နှင့်အမျှ၊ “အင်ဒူနီးရှားလူ” သည် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံမှ ဂရုမပြုလို့မရတဲ့ အရိပ်တစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။

အင်ဒူနီးရှားနိုင်ငံသည် 86.1% ရှိလူမျိုးမှာ မူစလင်ဖြစ်ပြီး၊ အဓိကအိစ္စလာမ် ဘာသာ ကိုးကွယ်ပါသည်။ သို့သော်လူတိုင်းလွတ်လပ်စွာကိုးကွယ် နိုင်ရန် အိစ္စလာမ်ဘာသာကိုအဓိကကိုးကွယ်ရမည်ဟုမသပ်မှတ်ပေ။ အခြားကိုးကွယ်သောဘာသာများမှာ၊ ခရစ်ယာန်သည် 5.7%၊ ဘရင်ဂျီ 3.3% နှင့် အနွိယဘာသာ 1.8% ရှိသည်။ (နှစ်တိုင်းထိုင်ဝမ်လူဦးရေ 21 သိန်းများသွားရောက်လည်ပတ်သော Bali ကျွန်း တွင်လည်း အများပိုင်း အနွိယဘာသာကိုးကွယ်သူများဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် 1% ရှိသည်။ Fetishism ဘာသာတွင်လည်း အနည်းကျင်းရှိသည်။ အင်ဒူနီးရှားလို အိစ္စလာမ်ဘာသာအများဆုံးရှိသောနိုင်ငံသည် အိစ္စလာမ်၏ အစားအစား သည် အတိကအစဖြစ်သည်။

ထမင်းဝါအမျိုးမျိုး

▶ ဘီစနီ



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」的習慧，展現出不同世界觀、人生觀和價值觀的綜合體現。不論在一個國家的伊斯蘭，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。」

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「哈爾姆」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。



▶ ငါးခြောက်နှင့်ထမင်းကျော်



▶ အုန်းနို့ဟင်းရွက်ဟင်းရည်

ကမ္ဘာ့အစားအစာကိုပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ပြခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများသည် ရှေးရှေးတုံးကရှိပြီး ဖြစ်သည်။ အခုမှစရှိသည်မဟုတ်ချေ။ ဘာသာတိုင်းသည်လည်း “အစာ”ကိုအသိကအားထားသောပညာရှိသည်။ တာမကမ္ဘာ့အမြင်၊ လူ့အမြင်နှင့် လူတန်ဖိုးကို ဖော်ပြစေသည်။ ဘယ်နိုင်ငံရဲ့အစားအစာ တွင်ဖြစ်စေ၊ ဘယ်မြို့၊ဘယ်ပြည်ရဲ့ မူစလင်ဖြစ်စေ၊ “ကုလအာန်”ကျမ်း သည်လူတိုင်း လိုက်နာရမည့်အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုး။ ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်ရှိမှ ကျန်းမာတဲ့ဘဝရှိသည်။ ၎င်းကျန်းမာသောခန္ဓာကိုယ်၏ စင်းမှစ်သည် အာလ္လာအရှင်မြတ်၏ ယုံကြည်မှုဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်၊ မူစလင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ကမ္ဘာ့အခြေအနေအားလုံး၊ လူအပါအဝင်၊ တာတွေကအာလ္လာ ဖန်ဆင်းထားပါသည်။ အကယ်၍မူစလင်သည်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးတွက်အခြေအနေမည်သည့်အထားရှိမည်ဆိုပါက၊ ၎င်းသည် “အာလ္လာကိုယုံကြည်မှု၊ အာလ္လာကို ကိုးကွယ်မှုဖြစ်သည်”။ မူစလင်က အာလ္လာကိုယုံပြီး လူသားကအခြားသက်ရှိတိရစ္ဆာန်ထက် ဘုန်းမြင့်သည်။ လူသားကိုကမ္ဘာ၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်စေသည်။ အာလ္လာ၏ ကိုယ်စလှယ်ဖြစ်မည်။ ကမ္ဘာကိုတည်ဆောက်မည်၊ ထွန်းကားမည်။ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်လူသားအားလုံး စားဝတ်နေရေး ပြေလည်အောင် ပျော်ရွှင်မည်။ ဒီမွန်မြတ်တဲ့အမိန့်ကျေပြန်အောင် အဓိကလူသား ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိရမည်။ ဒါကြောင်း(အာလ္လာ) ပေးထားတဲ့ အသက်ကိုနမောရမည်။ ကိုယ့်အသက်ရှိနေတဲ့ကာလပတ်လုံး အစွမ်းကုန်ကိုကြိုးပမ်းထုတ်ရမည်။ အသက်မနမော့တဲ့လူကိုသွားပြီး မနှိုင်းယှဉ်ရဒါကြောင်း ကျွန်တောတို့မူစလင်၏ ကျန်းမာရေး လူနေမှုအစဉ်တန်းအမြဲကျန်းမာရမည်။

ကုလအာန်ကျမ်းထဲမှထုတ်ထားတဲ့တရားဝင်အစားအသောက်များ

ဘာကြောင့်စားသလဲ၊ ဘယ်လိုစားမလဲ ကုလအာန်ကျမ်းထဲမှာသတ်မှတ် ထားတဲ့မူစလင်တိုင်း အာလ္လာပေးထားတဲ့ တရားဝင်အစားအစာ၊ ဒီတရားဝင် အစားအစာကို အာရပ်သားလို “ဟာရာမ်” လို့ခေါ်တဲ့စကားလုံး ကမူစလင်တိုင်းတရားဝင် စားပိုင်ခွင့်ရှိမည်။ ၎င်း၏ဆန့်ကျင်ဘက် ကတော့ “ဟာရန်” လို့ခေါ်သည်။





◀ 家鄉魚

### 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，並不是所有的高畜都可以食用，人類只應該選擇那些性情良善的、食穀類的高畜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、鴨、鵝、兔、魚、蝦等，也被穆斯林視為「佳美的食物」。反之，那些畸形怪狀、污穢不潔、性情兇狠、行為怪異的雄禽猛獸等動物，如豺狼虎豹貓鼠蛇蠍、鷹鸞鷲烏鴉等，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，功同黃芷」之說。羊肉有開胃健脾、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。豬肉中含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，有些病菌即使水洗、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

သူ၏အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ခွင့်မပြုတဲ့ဟာ သူသဘောက အိစ္စလာမ်ခွင့်မပြုတဲ့အစားအစာဖြစ်သည်။ လှပစားကောင်းတဲ့အရာကဘာလဲ။ ကုလအာန်ကျမ်းထဲမှ သတ်မှတ်ထားတဲ့သန့်ရှင်းရမည့်ကျန်းမာ ရေးထဲမှသတ်မှတ်ထားတဲ့ သန့်ရှင်း ရမည်။ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူ ပြုတဲ့အစားအစာကိုဆိုလိုသည်။

### ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အထောက်အကူပြုတဲ့အစားအစာ

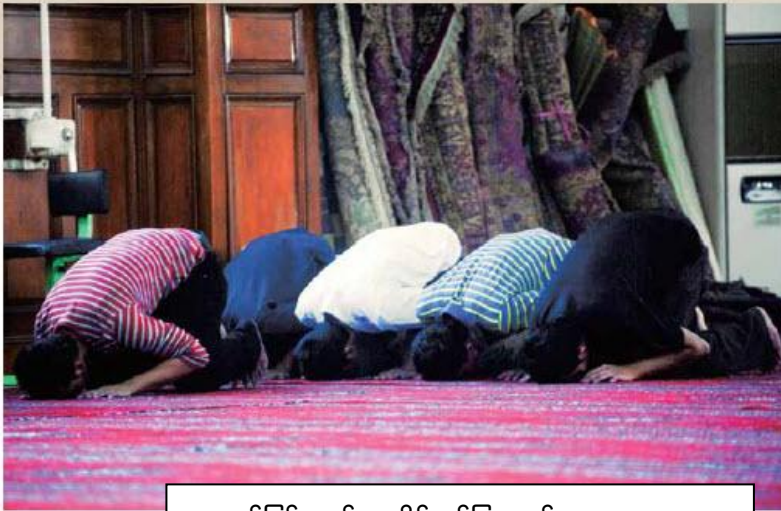
အိစ္စလာမ်သတ်မှတ်ထားတဲ့အစားအစာ ကျန်းမာရေးကိုအကောင်း ကြီးပေး ရမည်။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရမည်။ အကျင့် စာရိတ္တလည်းအကြီးပြုရမည်။ တာကြောင်းမူစလင်ရွေးထားတဲ့ အစားအစာထဲမှ တိရစ္ဆာန်တိုင်းစား လို့မရဘူး၊ လူသားရန်းဆိုင်းတဲ့တိရစ္ဆာန်ကိုမစားရ။ ဥပမာပြောရလျှင် နွား၊ ဆိတ်၊ ကုလားအုပ်၊သမင်၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငန်း၊ ယုန်၊ ငါး၊ ပုစွန်တို့ မူစလင်က ပန်းရင်းမွန်မြတ်သောအစားအစာဖြစ်မည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ဥပမာ၊ တောခွေး ကျား၊ ကျားသစ်၊ ခြင်္သေ့၊ကြွက်၊ မြွေ၊ သိန်းငှက်၊ ကျီးကန်းတို့ သည်ကန့်သတ်ထဲတဲ့အစား အစာထဲမှာရှိသည်။ မူစလင်အဓိကစားတာကနွား၊ဆိတ် တို့ဖြစ်သည်။ စားလို့ကောင်းသည်၊ ကျန်းမာရေးလည်းအကျိုးပြုသည်။ ထိုင်ဝမ်ပြည်သူတောင်အဆိုရှိသည် အမဲသားခွန်အားကိုအကျိုးပြုသည်။ ဆိတ်သားကအစာအိမ်ကို ကောင်းကြီးပြုသည်။ နောက်ခု လူတိုင်းသိတဲ့ဟာမူစလင်ဘာကြောင့် ဝက်သားမစားသလဲ၊ မစားတာကဘာသာရေးလည်းဆိုင်တယ်၊ သန့်ရှင်းရေးလည်းဆိုင်တယ်။ ဝက်သားထဲမှာမကောင်းတဲ့ပိုးအများကြီး ရှိသည်။ လူခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ နောက်တခု သေသွားတဲ့ သားကောင်လဲမစားရပါ။ ဒီထဲမှရောဂါပိုးအများဆုံးပါတယ်။ ရေဘယ်လောက်ဆေးဆေး မပြောင်နိုင်ဘူး။ နောက်အသားကို အာလ္လာ နာမည်ခံပြီးသတ်ထားတဲ့အသား “ဟာရန်” သားအပမစားရ။ သွေးကို အကုန်လုံးဖောက်ထုတ်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သွေးထဲမှရောဂါပိုး အများ ဆုံးပါသည်။ လူခန္ဓာကိုယ် ကို ဆိုးကျိုးပြုနိုင် သည်။ ဒါကြောင့်မူစလင် သွေးမစားဘဲအကြောင်းကဒါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ သမာန်တော်ပြောထားတာရှိသည်။ အစားအသောက်ကိုလွန်းလွန်း ကျော့ကျော့မစားရ။ ဂုဗ်သုဇ်အစာဂုဗ်သုဇ်ရေ၊

等檢測手段發現，當代許多難治之症，其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、蔥、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。

穆斯林每日都要行禮拜。

ခုပုံသုံ၏လေ၊ ဒါလည်း အခုခေတ်ဆေးပညာနှင့်ညီမျှသည်။

## နေရာဒေသတခု၏အစားအသောက်

ဤနေရာ၏လူနေမှုအကျင့်ကို ကောင်းကောင်း ပြနိုင်သည်။ အင်ဒိုနီးရှားမှ အမဲသား၊ ကြက်သားနှင့်ငါး ဒီသုံးမျိုး တိရစ္ဆာန်အကောင်းဆုံး နှင့် အမွန်မြတ် တဲ့အစာဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့်ဒီနွား၊ ကြက်၊ ငါး ၎င်းအစာခုမျိုး တရစ္ဆာန်က ကျွန်တော်တို့မူစလင် အတွေ့အသင့်တော်ဆုံး အစားအစာ ဖြစ်သည်။

ရာသီဥတုကြောင့်ကျွန်တော်တို့ နေတဲ့နေရာ ဒေသမှမဆာလာ ဟင်းမွှေးကြီမျိုးစုံထွက်သည်။ အထူးသဖြင့်ငရုတ်သီး ကထမင်းဟင်းပွဲမှ အမြဲတန်းတွေ့သည်။ လူထုအဓိကစားတာ ထမင်းပြောင်းဖူး နှင့်အာလူးတို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းပျောရွက်ကို ကောက်ညှင်းဆန်ထုတ်ပြီး ပေါင်ပြီးစားတာအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ၎င်းကို(ခေတူပါ) လိုခေါ်သည်။ သို့သော် အင်ဒိုနီးရှားလူ ရုံခေါက်ဆွဲနှင့်ပေါင်မုန့်အစားများသည်။