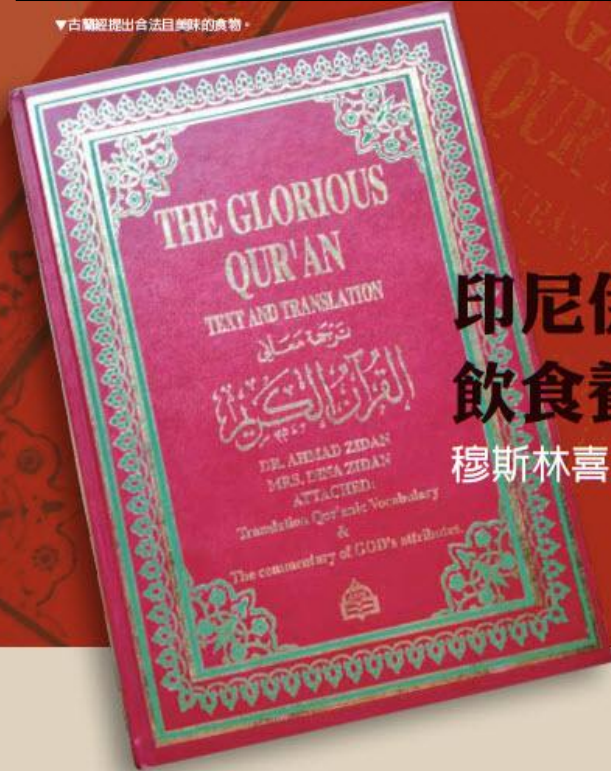


Pagkalooban ng masarap na pagkain sa Koran.

▼古蘭經提出合法且美味的美食。



## 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。

## Diyeta ng Islam sa Indonesia

### Paborito na pagkain ng muslim

Indonesia, Muslim na bansa malapit sa Taiwan, matatagpuan sa tropiko malapit sa equator, mainit buong taon at may rainforest. May malawag na lupa at may alias na “Equator Emerald”, Kilala sa turing “thousand island”. Pinakamalaki na kapuluan sa buong mundo. Naragdaan ang labor at mga babae ng Indonesia may asawa dito sa nakalipas na taon. Huwag maliitin na sila ang nagkakaloob ng maraming labor sa Taiwan.。

May 86.1% sa populasyon ng Indonesia ay mga Muslim at ang tangi relihiyon ay Islam. Ngunit para magbigay ng kalayaan sa mga di muslim ay di giniit ang Islam ang natatangi relihiyon ng bansa. Bukod dito, may 5.7% na populasyon ay protestante, 3.3% ay katoliko, 1.8% ay hindu. (may higit 200,000 katao sa Taiwan ang pumupunta sa Bali magbakasyon, karamihan na mga residente ay Hindu ang relihiyon), 1% ay mga Buddhist at mayroon din mga tao na pananampalataya ay mga primitivo na relihiyon. Pinakamarami ang tao sa Indonesia ay mga muslim at ang tangi pagkain ay sa islam.

## Pagkain ang magbibigay ng ibat-ibang pagtingin sa mundo

Magmula sa nakaraan na panahon nagbukod na pagkain para kalusugan at di nagsimula lang ngayon. Karamihan sa mga relihiyon ay nagbukod karunungan, nagpakita ng ibat'ibang pananaw sa buhay at mga halaga sa buhay.

Kahit saan bansa mapunta ang muslim, (Koran) pa rin ang pinakamataas sa kanilang isipan na pananampalataya.

Pagkalooban ng magandang kalusugan upang magkaroon ng isang malusog na katawan at isipan. Ito ay matatamo lamang sa paniniwala kay Alah. Sa madaling salita, para sa cultivation ng isipan ng muslim ay nabubuo sa uniberso, kabilang dito ang mga tao, base sa sa paniniwala at karunungan na nilikha ni Alah. Kung sasabihin natin ang sekreto ng kalusugan ng Muslim ay ang pananampalataya kay Alah na ipinagtiwala sa kanya.

Naniniwala ang muslim [Wisdom ng tao as mas mataas sa ano mang hayop, ang tao ang namumuno sa mundo, sila ang magiging katulong sa pagmumuno (pagsasalin). Sa utos ni Alah, ipinagkatiwala ni Alah para mamahala sa mundo na ito, bigyan ng kasaganahan patungo sa pag-unlad sa mundo na ito, kapayapaan para sa ibang ethnic na tao.

Upang maisagawa ang misyon na ito, ang tao ay magkaroon muna ng malusog na katawan, protektahan at mahal in ang ano man buhay, dahil dito magbukod ng magandang kabuhayan, nagpapakita ng maximum na enerhiya, ilabas ang maximum na enerhiya, ilunsad ang pinakamhusay na pagganap.

Ipagmalaki sa pagmahal ng buhay, pagprotekta sa buhay; huwag

### Dilaw na bigas

▶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。



Salted fish fried rice



Coconut sauce vegetable soup



◀家常魚

### 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、貓鼠蛇蠍、鷹隼鷲鳥鴞等，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

abusuhin ang buhay ay magdudulot ng kahihyan. Batay sa pag-unawa sa halaga ng buhay, ito ang natatangi pagtuturo ng Muslim pagpapanatiling daan ng cultivation ng buhay.

## Mga pagkain na nabanggit sa Koran nababagay sa Muslim

Sa naturang commento “Ano ang kakainin at paano kumain” ay nabanggit na sa koran tungkol ang wastong pagkain na nagdudulot ng kulusugan sa mga tao. Ang sinasabing wastong pagkain ay tanggap laman sa relihiyon ng islam. May isang term sa arabo “حلالا” na ang tanging kahulugan ay legal itinuturing na legal na pagkain sa relihiyon ng islam. May isang term din sa arabo “شرعي غير” na ang tanging kahulugan ay illegal o “حظرت” “pinagbabawal”. Ito ang tinutukoy na ang mga pinababawal na pagkain sa relihiyon ng isalam.

Ano ang kahulugan ng “الاغذاءي ال كراميل” Ito ang sinasabi na “malinamnam na pagkain”, an prinsipyo at magdudulot ng malinis sa kalusugan, pagiwas at laban sa sakit, pag-promote ng legal at masustansiya na pagkain. Pagkain.

## Pagpili yung mga pagkain na magdudulot ng kalusugan

Para sa Islam, ang mga pagkain ay di maliit na bagay para suportahan ang buhay at makatulong sa kalusugan para magdulot ng magandang ugali.

Samakatuwid, sa pagpili ng pagkain ng muslim ay pinagbabasehan sa

等檢測手段發現，當代許多難治之症의 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，忌暴食暴饮，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，印尼人喜歡用香葉葉或檸檬草把大米或糯米，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。



▲ Kailangan magdasal ang Muslim bawat araw

pagbatayan kung masarap o hindi. Sa pananaw ng pagkain, hindi lahat ng pagkain ay maaaring kainin ng mga alagang hayop, para sa mga tao nararapat na magdulot ng kalusugan at kabutihan sa atin katawan, isa sa mga ito ay ang manok, pato, gansa, rabbit, isda at hipon, tinuturing ng muslim na “Masarap na pagkain pangkalusugan”. Sa kabaligtaran nito, yung mga iba’t ibang klaseng mabangis na hayop ay mahigpit na pinagbabawalan. Sa pagkaka-alam ng lahat na ang pangunahin pagkain sa mga muslim ay Karne ng baka at tupa. Sila ang nagdudulot ng halaga sa kalusugan at pang-ekonomiya sa pamumuhay. May kasabihan sa Taiwan “karne ng baka ay makabubuti sa kalusugan at may parehong bisa sa mga gamot”.

Isang malaking appetizer ang baka at magdudulot ng pampalakas na epekto na maituturing na katulong sa pagaalok ng kalusugan. Yung isang kaalaman na ang mga muslim ay di kumakin ng baboy dahil sa relihiyon at sa pagkakaloob ng kalusugan. Isang pagkakaalam kung bakit di kumakin ang muslim ng baboy ay dahilan sa relihiyon o maaring dahil sa kalusugan. Ang karne ng baboy ay maraming parasites at iba pang mikrobyo na malaking pinsala sa tao. Bilang karagdagan, ang muslim ay di kumakin ng patay na hayop ay dahil may bacteria, virus na kahit hugsan o pinakuluang, steam ay di rin mapatay. May isa na dapat bangitin kung pumatay ng hayop ay di sa ngalan ni Alah ay di rin maaaring kainin. Maaring kainin ng muslim ang hayop na pinatay at ang dugo ay i-maximize ang excreted. Mula sa point of view ng medikal, ito ay pareho lang sa pag-intake ng dugo. Ang dugo mula sa white blood cells, red blood cells, lymph glands, large mononuclear cells at iba pang components, ang

parasites madaling makakapit at ibang pang uri ng bakterya at virus. Sa paggamit ng moderno na gamot, blood count, test sa liver function, blood analysis at iba pang uri ng detection na maraming kontemporaryong mailap na sakit higit sa lahat nasasalin sa pamamagitan ng dugo. Dahil dito ang fasting na pagkain ng muslim ay di walang katwiran.

Sa madaling salita, sa laragan ng pagkain isinagawa ng Islam ang nababagay sa muslim. Sakop nito ang camry, legitimate, hindi na saklaw ng ito marumi, iligal, nakakapinsala sa mga kumain. Bukod dito, kahit na camry pagkain, iwasan ang sobrang pagkain. Sabi ni Hadith: ang tiyan ng tao dapat ay panatiliin sa isang estado: 1/3 pagkain, 1/3 tubig, 1/3 ng hangin, ay maituturing medical care at moderno pilosopiya.

o

## Pagkain reflect ang custom

May kasabihan “side soil support people”, isang lokal na pagkain ay ipinakita ang isang kultura at tradisyon. Sa Indonesia, ang baka, manok at isda ay tatlong sa pangunahin na pagkain at maituturing high delicacy. Di lang sinusunod ng mga tao ang isinasaad ng islam na kultura ng pagkain kundi sakop na ang lokal na tradisyon. Dahil sa kaugnayan sa klima ay gumawa ng sasi-saring pampalasa, ay nakaugalian na samahin ang niyog na gatas at cloves, kardamono, Curry at iba pang pampalasa pampasarap, at paminta, sibuyas, luya, bawang, atbp, na kadalasan ay makikita ang Chili sauce sa mesa ng kainan. Ang pagunahin pagkain ay ang bigas, mais o patatas lalo na

ang bigas ay pangkaraniwan sa hapag kainan. Bukod sa hinain na bigas ay gusto rin ng mga Indonesian ang ibalot sa dahon ng saging o dahon ng palma o malagkit na bigas, binabalot at steam hanggang hinog, ito ang tinuturing nilang “Ke Duba”. Gayunpaman, gusto rin ng mga Indonesian ang kumain ng pasta at iba’t-ibang pasta, tinapay at iba pa.