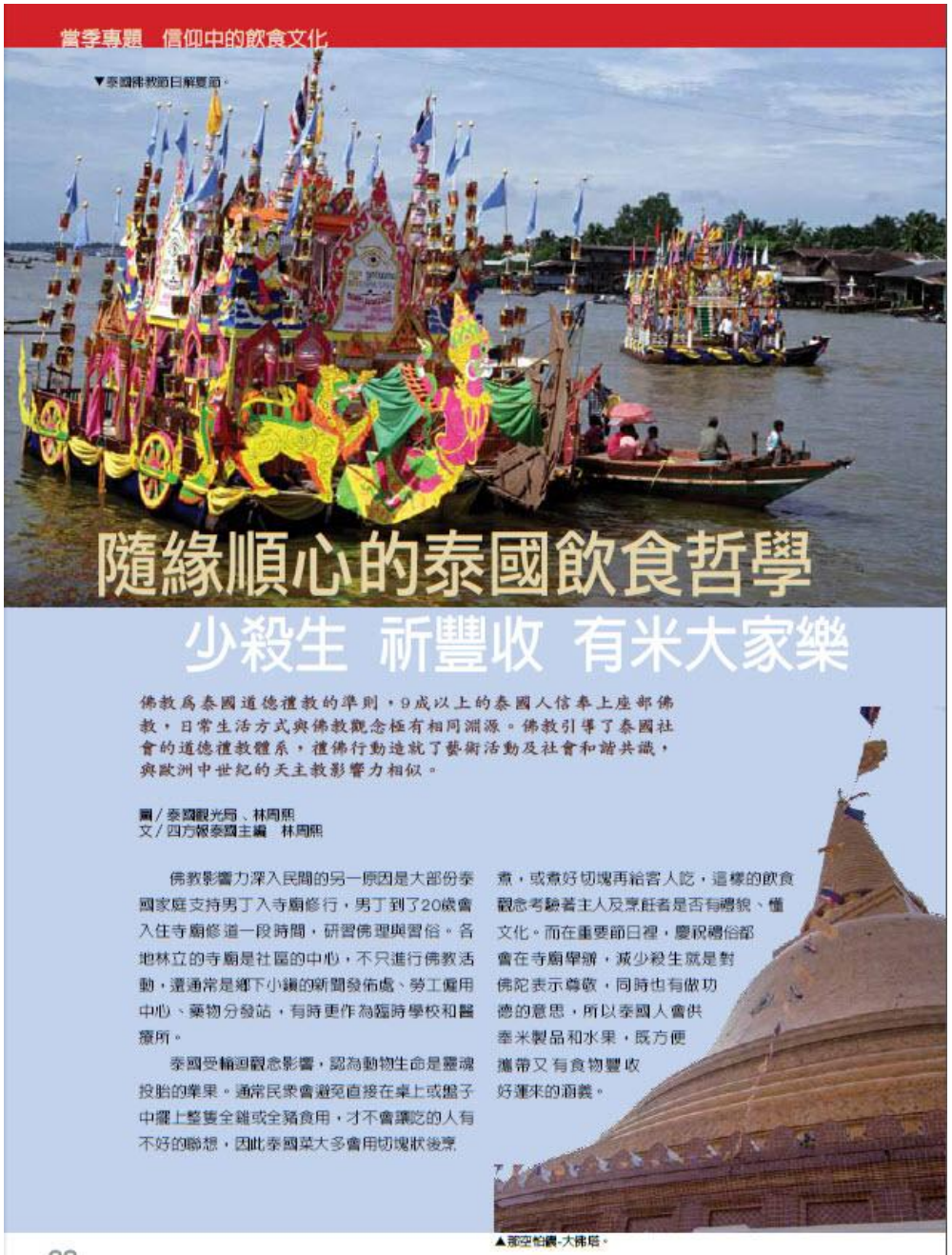

當季專題　信仰中的飲食文化

▼泰國佛教節日解夏節。

隨緣順心的泰國飲食哲學

少殺生　祈豐收　有米大家樂

佛教爲泰國道德禮教的準則，9成以上的泰國人信奉上座部佛教，日常生活方式與佛教觀念極有相同淵源。佛教引導了泰國社會的道德禮教體系，禮佛行動造就了藝術活動及社會和諧共識，與歐洲中世紀的天主教影響力相似。

圖／泰國觀光局、林周熙
文／四方報泰國主編　林周熙

佛教影響力深入民間的另一原因是大部份泰國家庭支持男丁入寺廟修行，男丁到了20歲會入住寺廟修道一段時間，研習佛理與習俗。各地林立的寺廟是社區的中心，不只進行佛教活動，還通常是鄉下小鎮的新聞發佈處、勞工僱用中心、藥物分發站，有時更作為臨時學校和醫療所。

泰國受輪迴觀念影響，認為動物生命是靈魂投胎的業果。通常民眾會避免直接在桌上或盤子中擺上整隻全雞或全豬食用，才不會讓吃的人有不好的聯想，因此泰國菜大多會用切塊狀後烹煮，或煮好切塊再給客人吃，這樣的飲食觀念考驗著主人及烹飪者是否有禮貌、懂文化。而在重要節日裡，慶祝禮俗都會在寺廟舉辦，減少殺生就是對佛陀表示尊敬，同時也有做功德的意思，所以泰國人會供奉米製品和水果，既方便攜帶又有食物豐收好運來的涵義。

▲都空帕寺-大佛塔。

ナコンパノム—大仏塔

縁に従って心にかなうタイの飲食哲学

生きるものをあまり殺しません　豊作を祈ります　　米があったら皆にシェアします

仏教はタイで道徳礼儀の基準で、約 90%のタイ人が上座部仏教を信じています。日常生活のスタイルとに仏教の概念はほぼ同じ起源です。仏教はタイの社会の道徳礼儀の基準をガイドしています。芸術活動と社会の調和に対しても礼佛行動からの影響があります。中世のカトリックはが欧州に対しての同じ影響です。

仏教が人々の生活に深く影響を与える一つの理由は、タイ人の家族から支援があって、20 歳の男性になったら、しばらくお寺に滞在して、佛の道理と習慣を研究します。各地のお寺はコミュニティの中心で、仏教の活動だけではなく、プレスリリース所、労働雇用センター、薬の配り所、一時的な学校や診療所です。

タイは輪廻の概念の影響を受け、動物の寿命が魂から生まれ変わってカルマです。一般的に、人々がテーブルの中またはお皿の中に直接全体鶏肉や豚肉を避けて、食べている人々に悪い物を連想しないようにします。ですから、タイ料理は必ず肉をカットし、焼いてから、お客様に食べてもらいます。この飲食のコンセプトは招待する人の礼儀が正しいか、文化を知っていますかとテストします。重要な日と祭りはお寺で儀式が行われ、生きる物を殺さないでは仏に尊敬することを現し、また善行の意味も持っています。米製品と果物は祭るものとして使っていて、持ちやすいと豊作との意味もありますから。

泰式「順心」的飲食哲學

首先談談泰國的飲食哲學，這影響了整個烹飪文化。泰式飲食哲學化成中文不外「順心」二字。「順」是順勢方便，依當地容易取得的食材進行烹調，原則是不生病、不麻煩。主要取用東南亞熱帶地區盛產的南薑、香茅、檸檬葉、打抛羅勒葉、生辣椒、椰漿來做半生鮮調理，食物講究的就是新鮮，不必煮爛，還要能在炎熱氣候中幫助人體自行發汗的效果，所以道地泰國菜必定有這些味道強烈的香辛材料。

「心」是指心歡口樂。在高溫的氣候裡，想要愉快地吃下一頓飯，甜、辣、鹹是必備的調味方法，糖和辣椒可以除濕痢、解氣滯、開胃下食，糖還具備溫和辣椒刺激的功能，不只保護人的腸胃還能減少中暑的機會，諸位到泰國旅遊或長住，餐桌上一定有辣椒與糖，在可以承受的狀況下吃一些，前幾次雖然可能腹瀉，但時間久了可以幫助減少水土不服所造成的內傷。

再者，泰人喜「不強量、不忌味」，比起花上許多時間弄灶動鍋，不如簡單烤肉、涼拌，再豪快地在上辣椒和魚露，輕鬆就能與親朋好友同歡。而華人常用的煎煮炒炸、滷煨燉燙等技術，在泰式經典美食中並非必須。

▲泰可泰水燈節。

タイのローイクラトン祭り

▲泰式酸辣涼拌菜。

タイの辛くて酸っぱいサラダ

タイの飲食哲学心にかないます

まず、タイの飲食哲学から話しましょう。これは全体の食文化に影響を与えます。タイの飲食哲学は中国の言葉になると「心にかないます」と言われます。「かないます」の意味は地元の食材で簡単にアクセスでき、原則が面倒しなくて病気を得ることもありません。メインな食材は東南アジアの亜熱帯地域で豊富に産出するガランガル、レモングラス、バジルの葉、生チリ、ココナッツミルクで半分の新鮮さで料理を調理します。食べる物の新鮮さが一番重要で、煮すぎなくて、熱い気候で体に発汗を助ける効果があり、本格的なタイの料理は必ずこのスパイシーな味が存在しなければなりません。「心」は心が喜んで、口が嬉しいです。熱い気候では喜んで食事がしたいなら、甘くて、辛くて、塩味が付けなければなりません。砂糖とチリは下痢と気の鬱滞を解消し、食欲が出ることができます。砂糖もマイルドチリの機能を持っていて、人間の胃を保護するだけでなく熱中症を減らすこともできます。貴方たちはタイへの旅行や長期滞在する時に、テーブルに唐辛子と砂糖が置いてあるとよくみると思います。前の何回下痢する可能性があるけど、、環境の適応性欠如を理由とする体に傷害を減らすことを助けます。また、タイ人は「量は多すぎなくて、色々な味がすきです」から、シンプルなバーベキュー、サラダに唐辛子と魚醤で味付けて、簡単に友人や家族と一緒に食べることができますように食事します。中国人がよく使っている料理を調理する方法は、揚げて、煮込んで、煮て、炒めて、シチューでの料理技術がクラシックタイ料理に使う必要がありません。

當季專題　信仰中的飲食文化

米類是泰國不可缺的食材

泰式傳統經典菜不必然是湯湯水水。這些經典美食和華人概念中的點心比較相似，但可登大堂，常用於節慶、筵席或祭祀典禮上，其製作的複雜程度不下於中式功夫菜。泰國是世界稻米出口第一的稻米王國，糯米與稻米為主要食材，許多米類及糕類的變化應用，在民間已有數百年歷史，這些米食也可作主食用。

泰國宋干節即是國人熟悉的潑水節，這個節日是傳統的泰國年節，各地親友會回到故鄉老家相聚。泰人會準備「彩香椰米糕」、「椰漿紅米糕」和「椋櫚糖麻糬」來過節。彩香椰米糕是糯米糰蒸後加花精，再以模造成型的小米糕，日常拜拜即可見；椰漿紅米糕是把椰漿加熱至焦紅色，收水後與糯米飯一起拌勻，吃起來甜而不膩。椋櫚糖麻糬是將糯米搗成精糰，加入椋櫚糖和烤椰殼漿，最後做條狀切塊，這道特產非常甜也非常黏，臺灣人不一定愛吃。

因為做這些糕點必須用很大的人力，藉由新年團圓的節日，全家一起完成這些活動是傳統上的大事，完成的糕點會拿去廟裡拜拜，桌上的供品其實也反映出每個家庭的同心協力的程度：到了傍晚，再準備好熱椰湯、烤雞塊、打抛豬肉、泰國啤酒等，就是一桌美好的佳節饗宴。

泰國用旦蕉來供奉祖先

泰國鬼月是在泰曆十月的下半月，源自婆羅門教與佛教，與華人的中元節一樣，都是慎終追遠、敬鬼安魂的日子，在三十日關鬼門之前，泰國人會準備花生糖、大小甜點、香花和佛掌型旦蕉來敬拜鬼神，旦蕉是芭蕉的一種，挑選貌美無傷的旦蕉來供奉鬼魂與祖先，象徵佛手引渡，明朝向陽，同時也有討好鬼魂的意思。

另一個特別的節日是「出夏節」，代表雨季結束，這天要包粽子。粽子有分甜粽與比較不甜的果粽，甜粽以紅豆、椰

▲清邁水燈節。　▶泰可泰的大佛

24

チェンマイのロイ･クラトン祭り　　タイの大仏

ライスはタイの不可欠な食材です

伝統的なタイ料理は必ずしも汁ではありません。これらのクラシックタイ料理は中華料理のデザートのコンセプトに似ていて、一般的な祭り、宴会や儀式にも使えて、製作の複雑さも中華料理と同じくらいです。

タイは世界一の米の輸出国で、米ともちごめが主要な食材で色々な米で作るケーキの応用ができ、民間に数百年の歴史があり、これらの米で作ったケーキが主食として食べれます。

タイのソンクラーンはみんなよくしている祭りです。この伝統的なタイの正月の祭りの時に、各地の家族と友人が一緒に実家へ帰って集まります。タイ人はソンクラーンの時に、「ココナッツおこわ」、「ココナッツ赤おこわ」、「ヤシ砂糖もち」を準備します。「ココナッツおこわ」はもち米をペーストにしてから、花のエッセンスを添加して、小さな金型で成型されるお餅で、毎日の礼拝に見ることができます。「ココナッツ赤おこわ」はココタッツ汁を加熱にしてから、茶色になるまでもち米と一緒に混ぜてつくって甘くなくてあきないおこわです。「ヤシ砂糖もち」はもち米をペーストにしてから、ヤシの砂糖と焼いたココナッツの果肉を加え、ストリップで成型し、カッとしてから作ったもちです。非常に粘着性があって、甘くて、台湾人に対してそんなに好きではないです。

これらの米製品を作るのはたくさんの人が必要ありますから、新年の祭りで家族が集まる時間を利用して、これも家族の伝統的に主要なイベントです。完成したおこわはお寺へ持って、供物としてお祈りをします。テーブルの上の供物も家族の協力の程度を表すことができます。夕方に、熱い椰子しるを準備して焼いた鶏肉、豚肉とビールを用意してから素晴らしくお祝いごちそうテーブルです

先祖を崇拝するタイのたまごバナナ

タイのゴースト月はタイカレンダの十月の後半で、バラモン教と仏教からの伝統で、中国のハングリー･ゴースト･フェスティバルーと同じ、先祖への感謝と畏敬の念とゴーストをレクイエムする日です。３０日までにゴーストのゲートを閉じる前、タイ人はピーナッツキャンディ、デザート、花と仏手バナナがゴーストと神を礼拝します。たまごバナナは芭蕉の一種で、傷がなく美しいたまごバナナが佛手で引き渡しの象徴として、ゴーストと先祖を崇拝し、ゴーストを喜んでもらう意味もあります。

泰國重要的佛日

佛誕節	〔佛陀誕生、成道、涅紀念日〕定為泰陰曆六月十五日。如那一年閏八月，這個紀念日便改為七月十五日舉行。
萬佛節	〔泰國的萬佛節〕泰國的傳統佛教節日，在每年泰曆三月十五日舉行。如逢閏年，改為泰曆四月十五日。
三寶佛節	〔泰國阿莎訪哈普差節〕泰國三大佛教節日之一。
守夏節	〔泰國的守夏節〕泰國的守夏節亦稱坐守居節、入夏節、入雨節等，是泰國最重要的佛教傳統節日，每年泰曆八月十六日舉行。
解夏節	〔泰國的解夏節〕每年泰曆十一月十五日為泰國的解夏節，亦稱出夏節、逾雨節、安居競節等，是泰國重要的佛教傳統節日之一。

奶、蘸為原料，果粽則是用香蕉或芭蕉為原料，把原料和糯米一起裹入粽葉，天然香氣十足，天然的果豆類也能幫助消化。

發糕和千層糕是全國常見的美食，這兩種甜點與前述的彩香椰米糕，在大小喜事、新居落成、剃度出家、誦經法會、生日壽宴、神會村筵等場合中必定上桌。泰式發糕和臺灣做法類似，口味也雷同；千層糕是把椰漿凍與米漿凍層疊切塊，晶瑩剔透，好看又好吃。

泰國菜以方便取得的熱帶蔬果、稻米和香料為主要食材，運用不同的方式去調理，變化出既漂亮又美味的佳餚。又因為豐富的農產支持了水產養殖業，因此世界各國的饕客都喜愛去泰國享受平價的「酸辣」海鮮料理。但真正的泰式傳統節慶菜，更重視甜和清爽的調和。

▲那空帕農-米糕。

INSOU

25

ナコンパノムーおこわ

別の特別な祭りは「夏おわり祭り」で、雨季の終わりを表して、粽をつくります。粽は甘い粽とあまりあまくないフルーツ粽があります。甘い粽の原料は小豆、ココナッツミルク、砂糖を原料として、フルーツ粽はバナナと芭蕉を原料として、作ります。原料ともち米と一緒に竹の葉に包まれて、自然な香りと天然果実豆でも消化を助けることができます。むしパンとレイヤケーキはタイでよく見られるグルメです。この二つのデザートと椰子おこわは結婚式、、新居祓い、出家、法要、誕生日、村の集会等の場合は、必ずこの二つのデザートが見られます。タイのむしパンは台湾の作り方と同じで、味もほぼおなじです。レイヤケーキはフローズンココナッツミルクとフローズンライスミルクをレイアにしてカットして、見た目が素敵でおいしいです。タイ料理はトロピカルフルーツ、野菜、ライスとスパイスが主な食材としてさまざまな調理方法を生かしてから、綺麗で美味しい料理です。
また、豊かな農業からの支援で水産養殖産業も盛んでいる手、世界からの美食家がタイへ安くて美味しい「酸っぱくて辛い」海鮮料理を食べてきます。但し、本当の伝統的な祭りのタイ料理はとさわやかと甘さとの調和する味を重視しています。

タイ重要の仏日	
釈迦誕生日	【仏陀の誕生、悟り、涅槃記念日】タイ旧暦 6 月 15 日です。もし、あの年に八月が閏の月なら、この記念日が 7 月 15 日に開催されます
万仏祭	【タイの万仏祭】タイの伝統的な仏教の祭りで、毎年の 3 月 15 日に開催されます。もし、あの年が閏の年ならタイ暦 4 月 15 日に開催されます。
三宝仏祭	【タイのアシャラチャタイハップ祭り】タイの三大仏教祭りの一つです。
仏教の四旬節	【タイの四旬節】タイの四旬節は坐守居祭り、夏入り祭り、雨入り祭りとも呼ばれます。タイの一番重要な仏教の祭りです。毎年、タイ旧暦 8 月 16 日に開催されます。
夏おわりまつり	【タイの夏おわり祭り】毎年、タイ旧暦 11 月 15 日に夏おわり祭りを開催されます。夏出祭り、雨過祭り、安居祭りとも呼ばれます。タイの伝統的な仏教の祭りの一つです。