

▼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

佛教為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。

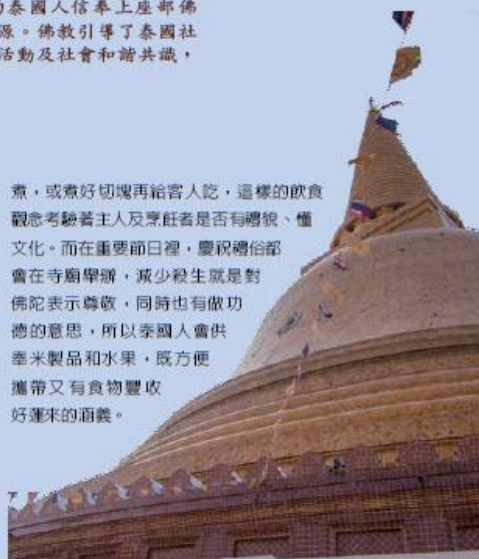
圖 / 泰國觀光局、林周熙  
文 / 四方報泰國主編 林周熙

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、勞工運用中心、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果報。通常民眾會避免直接坐在桌上或籠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，慶祝禮俗部會在寺廟舉辦，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。

▲部空帕農-大佛塔



Mueang Nakhon Phanom – Tore ng Malaking Buddha

## Pilsopiya sa pagkaka-gusto ng Thai food

Bawasan ng pagpatay, panalangin sa malaking pag-ani

Buddhismo ay natatanging pamantayan ng kagandahang-asal sa Thailand, 90% ng mga Thailander ay naniniwala sa relihiyon ng Buddhismo. Ang relihiyon ng Buddhist ay gabay sa moralidad panglipunan, ito ang gabay sa artitikong gawain at social na pagkaka-isa, ito ay natutulad sa impluwensiya ng katoliko noong medieval na panahon sa Europa.

Ang impluwensiya ng Buddhism sa mga tao ay isang dahilan kung bakit bawat pamilya ay pinadadala ang mga lalaki pagsapit ng 20 anyos sa templo ng ilang panahon upang pag-aralan ang tinuturu ng Buddhism. Ang mga templo na ito ay nasa sentro ng komunidad, di lamang maglunsad ng mga actividad tungkol sa Buddhism, isa ring centro ng impormasyon para sa bayan, labor hire center, centro na pamamahagi ng gamot, kung minsan puwede rin gawin pansamantalang lugar ng pag-aaral at centro ng pagamutan. Para sa Thailand, malaking apekto sa Thailand ang konsepto ng re-incarnation, naniniwala sila na ang kaluluwa ng hayop ay isang karma para isilang muli. Karaniwan sa mga tao ay iniwasan nila maglagay ng buong manok o baboy sa hapag kainan, ito ay para maiwasan sa kumakin may di magansang kaugnayan. Samakatuwid, ang mga pagkain ay kadalasan hiwalayin ang parte sa maraming piraso at iluluto o iluto muna saka hiwalayin sa maraming piraso at ibigay sa mga bisita. Sa larangan ng pagluto ay isang pagsubok sa may-ari at sa nagluluto upang mabigyan ng respecto at alam ang kultura. Sa espesyal na okasyon, lahat ng itoay ginaganap sa templo, bawasan ang

### 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、打拋羅勒葉、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，糖和辣椒可以除溼劑、解氣滯、開胃下食，糖還具備溫和和辣椒刺激的功能，不只保護人的腸胃還能減少中風的機會，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，前幾次雖然可能脹滿，但時間久了可以幫助減少水土不服所造成的內傷。

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



▲泰式水燈

Sukhotai Loi Krathong (Lamp Festival)



▲泰式酸辣涼拌菜。

Thai Style maasim at maanghang salad

pagpatay ay pagbigay ng respeto sa Buddha. Sa isang dako ay nag-aral din kung ano ang ibig sabihin ng gumawa ng mabuti. Kaya ang mga Thai ay nag-aalok ng kanin at prutas, maginhawang dalhin at may magandang kahulugan sa masaganang ani.

### Pilosopiya Thai style 'paggusto' ng Diet

Una natin tatalakayin ang diet pilosopiya ng Thailand, ito ay malaking epekto sa kultura na pagluluto. Ang Thai food ay Chinese pilosopiya ay walang higit sa “pagkakagusto”. Sa lokal na pag-uunawa ang “Smooth” ay maginhawa, madaling makakuha ng lokal na sangkap sa pagluluto, ang prinsipyo ay hindi nagkakasakit, hindi abala. Ang sangkap ay nagmula sa southeast asian na mga galangal, dahon ng lemon, kaffir lime dahon, isama ang dahon ng balanoy, raw peppers, coconut milk gawing kalahati at ang pinag-uusapan ay sariwa at di masyadong lutuin ng matagal, isa pa ay bigay ng tulong sa katawan ng tao pagpawisan sa matinding init ng araw. Kaya ang lokal na Thai food ay kinakailangan maanghang ang panlasa. Ang “Puso” na tinutukoy masaya na pakiramdam. Ang kumain ng masaya sa ilalim ng mainit na klima ay kailangan ng matamis, maanghan, maalat na pampalasa. Ang asukal at paminta ay magsilbing dehumidification diarrhea, vent stagnation at pampagana. Ang asukal ay tulad ng chili na magbibigay ng gana, di lamang proteksyon sa tiyan ng tao kundi mabawasan ng heartstroke. Kung kayo ay may biyahe sa Thailand o matagal na pananatili, sa hapag kainan ay lagi asukal at chili hanggang sa makakaya ng sikhura ay kumain ng kaunti. Sa ilan pagtikim ay maaaring magkaroon ng ilan pagtatae, sa mahabang panahon ay tulong din na mabawasan ang pinsala na dulot ng acclimatized. Higit sa lahat, ang mga Thai ay gustong yung “hindi marami ang kinakain, hindi maiwasan ang lasa” compara sa oras paglipat ng kalan, gamitin ang oras sa pag barbecue, salad at dagdagan ng paminta at fish sauce, simple at makasalok



### 米類是泰國不可缺的食材

泰式傳統經典菜不必然都是湯湯水水。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「彩香糯米糕」、「椰漿紅米糕」和「棕欖糖麻糬」來過節。彩香糯米糕是糯米攪爛後加花精，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。棕欖糖麻糬是將糯米搗成精糰，加入棕欖糖和烤椰殼漿，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。

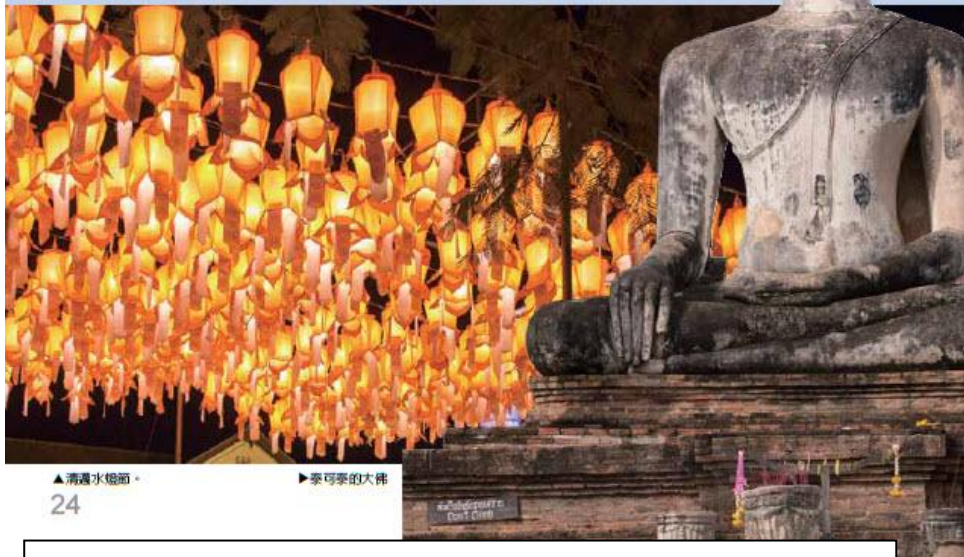
因為做這些糕點必須用很大的人力，藉

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、打拋豬肉、泰國啤酒等，就是一桌美好的佳節饗宴。

### 泰國用芭蕉來供奉祖先

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，在三十日開鬼門之前，泰國人會準備花生糖、大小甜點、香花和佛掌型芭蕉來敬拜鬼神，芭蕉是芭蕉的一種，挑選貌美無傷的芭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

▶泰國的大佛

ang kamag-anak at kaibigan. Sa ginagamit ng Chinese ang prito, nilaga mga teknolohiya ay di masyadong kailangan sa Thai dish.

### Bigas ang di mawalang sangkap sa pagkain ng Thailand

Sa tradisyonal na pagkain sa Thailand ay di kailangan ay puro sabaw at tubig. Ito ay pareho sa klasikong dim sum ng Chinese na puwede gawing pangunahin pagkain o ginagamit sa festival, banquet o seremonya. Ang komplikado ng pagluto ay di dadaeg sa lutuin ng Chinese.

Thailand ang unang rice exporter sa mundo, rice ang tanging sangkap. Ang paggamit ng rice hanggang sa maraming paggamit nito ay mayroon na ng ilang daang taon, ito ay magagamit din bilang main dish. Traditional Songkran festival sa Thailand, mga kaibigan at kamag-anakan ay umuwi para mag salo-salo. Inihahanda nila ang “coconut rice cake”, “red coconut rice cake” at “palm sugar rice cake” sa okasyon na ito. Coconut rice cake ay gawa sa rice at gawin maliit na rice cake sa pamamagitan ng molde. Ang Red coconut rice cake ay painitin hanggang maging pula ang kulay, paghalo ng rice na kainin ay matamis na di nakakasawa. Palm sugar rice cake ay paghalo ang rice dagdagan ng palm sugar at toast ng coconut syrup. Itong produkto ay matamis at sigurado magugustuhan ng mga Taiwanese. Maraming oras at lakas ang ibinuhos sa paggawa, sa new year buong pamilya ang magsalo salo para gawin ang mga activity at pumunta sa temple para magdasal. Ang mga alay inialok sa Buddha ay makikita ang pakikisama ng buong pamilya. Pagsapit ng gabi ay naghahanda nga mainit na coconut soup, roasted na manok, Thai beer, ito ang isang maganda kapistahan sa araw na ito.



### 泰國重要的佛日

佛誕節	(佛陀誕生、成道、涅槃紀念日) 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	(泰國阿莎叻哈普差節) 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、安居節等，是泰國重要的佛教傳統節日之一。

奶、糖為原料，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糯米糕，在大小喜事、新居落成、剃度出家、誦經法會、生日壽宴、神會村巡等場合中必定上桌。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。



▲那空拍農米糕。

Tai Ko Tai Big Buddha

## Ginagamit ng mga Thailander ang Kluai Khai sa pag-alay ng ninuno

Ang ghost month sa Thailand ay sa 2<sup>nd</sup> half na buwan ng Oktobre sa Thai calendar, nagmula ito sa Brahmanism at Buddhism na tulad sa Chinese Ghost Festival. Ito ang buwan na pag-alay sa mga kaluluwa at bago matapos ang ika 30 ng araw ay mag-aalay ng peanut candy, mga sweet dessert, bulaklak at Kluai Khai. Ang Kluai Khai ay isang uri ng saging at pinipili ang maganda para i-alay sa mga kaluluwa at ninuno. Ito ang simbolo na ang kamay ng Buddha ay dalhin sila patungo langit at magbigay sa mga kaluluwa. Yung isang araw ay ang Anapanasati day, ito ay pagtapos ng tag-ulan, magbabalot ng suman. Ang suman ay may matamis at di masyadong matamis, may monggo, coconut milk, asukal ang sangkap. Suman na prutas ay may saging o Kluai Khai ang sangkap. Ihalo ang sahog sa malagkit na bigas at balutin sa dahon ng bamboo, natural na aroma at natural beans ay maaari ring makatulong sa pantunaw ng sikmura. Cake at thousand layer cake ay pangkaraniwan na pagkain, itong dalawang dessert at ang coconut cake ay makikita sa anoman okasyon tulad ng kasalan, pagkumpleto ng bagong bahay, padasalan, kaarawan at marami pa. Ang paggawa ng cake ay halos pareho din ang ginagawa sa Taiwan, panlasa ay halos pareho. Ang paggawa ng thousand layer cake ay paghalo ng frozen na gatasan at frozen na piniga na rice, masarap at magandang tingnan. Mga pagkain sa Thailand ay karamihan sa mga tropikal na prutas at gulay, rice at pampalasa bilang ang pangunahing sangkap, gamit ang iba't ibang paraan upang gumawa ng maganda at masarap na lutuin. Ngunit din dahil sa masaganang agrikultura support Aquaculture, kaya mga bisita sa buong mundo gusto pumunta sa Thailand para tangkilikin ang mga abot-kayang 'maasim' seafood dishes. Ngunit ang tunay na tradisyonal Thai cuisine ay nagsasaad sa matamis at masarap na lutuin.

<b>Importanteng araw ng Buddha</b>	
Khao Phansa Day (Birth of Buddha)	[Araw ng kapanganakan ni Buddha, enlightenment, nirvana anibersayo] sa Lunar kalendaryo ng Thai sa 15 ng Hunyo. Kung boudoir Agosto sa taon na iyon, sa halip ang anibersaryo ay gaganapin sa 15 ng Hulyo.
<b>Makha Bucha ("Buddha Day")</b>	[Thailand's Makha Bucha Day] Ang tradisyonal buddha day sa Thailand ay ginaganap bawat taon sa kalendaryo ng Thailand tuwing 15 ng Marso. Kung leap year, pinapalit sa kalendaryo ng Thailand tuwing 15 ng Abril.
<b>Asalha Puja Day o Dhamma Day</b>	[Thailand's Wan Asalha bucha วันอาสาฬหบูชา] Isa sa tatlong pangunahin Buddha holiday.
<b>Ansanha Bucha Festival (Buddhist Lent Day)</b> วันเข้าพรรษา	[Thailand Ansanha Bucha Day] Ang Ansanha Bucha Day Pagdiriwang ay kilala din bilang Zoushou Hatibat Festival, summer festival, rain festival, ang mga ito ay pinaka-mahalaga na Buddhist festival bawat taon na ginaganap sa 16 ng Agosto sa kalendaryo ng Thai.
<b>Anapanasati day</b>	[Thailand's Anapanasati Day] Ito ay laging ginaganap sa kalendaryo ng Thai turing 15 ng Nobyembre, bilang pagtapos ng summer festival, rain festival.