

▼泰國佛教節日解憂節



# 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。

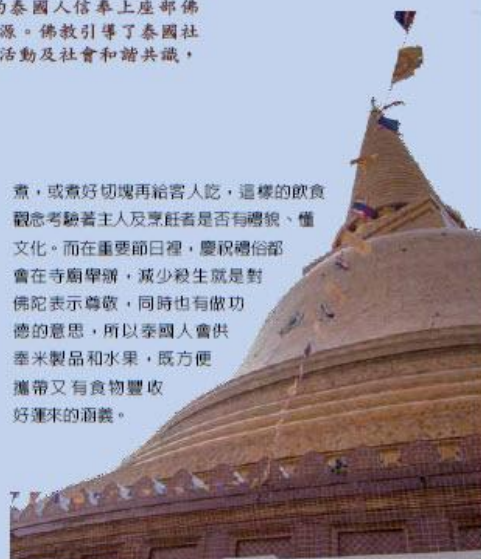
圖 / 泰國觀光局、林周熙  
文 / 四方報泰國主編 林周熙

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歲會入住寺廟修進一段時間，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、勞工雇用中心、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。

▲那空拍農-大佛塔



เจดีหลวง นครพนม

## ปรัชญาการกินการดื่มของคนไทยตามความชอบใจ

พยายามไม่ฆ่าสัตว์ ขอให้อุดมสมบูรณ์ในการเก็บเกี่ยว ทุกคนมีความสุขเพราะมีข้าวสาร

พุทธศาสนาถือเป็นศาสนาที่มีคุณความดีงามในประเทศไทย คนกว่า 90% ในไทยนับถือเถรวาท การใช้ชีวิตประจำวันส่วนใหญ่จะเกี่ยวพันกับพุทธศาสนา พุทธศาสนาได้เป็นค่านิยมในด้านจริยามายาท การกราบไหว้กลายเป็นศิลปะอันดีงามที่ใช้ในชีวิตวัน จะคล้ายกับทวีปยุโรปที่จะได้รับผลจากคาทอลิก

การที่ศาสนาพุทธได้มีอิทธิพลมากในประเทศไทยเนื่องจากประชาชนที่นั่นจะสนับสนุนให้ผู้ชายบวชเพื่อปฏิบัติธรรม ช่วงนี้ เมื่ออายุ20ปี วัดจะเป็นเสาหลักของหมู่บ้าน ไม่เพียงแต่เป็นสถานที่ร่วมกิจกรรมทางศาสนา และยังเป็นที่พักผ่อน ข้าวของหมู่บ้าน ที่จ้างแรงงาน สถานแจกยารักษาโรค ในบางครั้งยังเป็นสถานที่ชั่วคราว โรงเรียนและสถานอนามัยอีกด้วย

ประเทศไทยได้รับผลด้านแนวคิดการกลับมาเกิดใหม่ จะคิดในสัตว์เป็นวิญญาณชาติที่แล้วมาเกิดใหม่ โดยทั่วไป ประชากรจะพยายามหลีกเลี่ยงการนำเนื้อไก่หรือเนื้อหมูทั้งตัววางจานบนโต๊ะ เพื่อใหม่มีความคิดฟุ้งซ่าน ดังนั้นการประกอบอาหารในประเทศไทยมักจะหั่นเนื้อเป็นชิ้นๆแล้วจึงนำไปต้มหรือแกง หรือไม่ก็ต้มเป็นตุ๋นแล้วจึงหั่นเสิร์ฟบนโต๊ะ และการเสิร์ฟอาหารเช่นนี้ก็สามารถดูมารยาทระหว่างลูกจ้างและนายจ้างได้ด้วย และในวันสำคัญต่างๆการจัดงานส่วนใหญ่จะอยู่ในวัด การไม่ฆ่าสัตว์ก็จะหมายถึงการเคารพพระพุทธรูป และยังหมายถึงการทำบุญด้วย ดังนั้นคนไทยมักจะถวายอาหารประเทศข้าวและผลไม้เป็นหลัก เนื่องจากการพกพาสะดวกและยังหมายถึงการเก็บเกี่ยวได้ผลผลิตดี และนำมาซึ่ง โชคลาภได้ด้วย

### 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，前幾次雖然可能癢癢，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、滷燉燉燙等技術，在泰式經典美食中並非必須。



▲泰式水燉筒。

ประเพณีลอยกระทงสุโขทัย



▲泰式酸辣涼拌菜。

ยำผักสด

### ปรัชญาการกิน “ตามใจ” แบบไทยๆ

ก่อนอื่นลองมาพูดถึงปรัชญาการกินของไทยกันก่อน เนื่องจากมีผลต่อประเพณีการปรุงอาหาร ปรัชญาการกินแบบไทยๆ หากจะแปลเป็นจีนง่ายๆ นั้นก็คือ “ตามใจ” สองคำนี้ “ตาม” หมายถึง สะดวก จะใช้เครื่องปรุงประจำท้องถิ่นที่หาได้ง่ายมาปรุงรสอาหาร หลักก็คือ ไม่ป่วย ไม่ยุ่งยาก ส่วนใหญ่จะใช้ของที่ออกผลอุดมสมบูรณ์ในภูมิภาคเขตร้อนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบโหระพา พริกขี้หนู กะทิในการปรุงรส อาหารจะเน้นความสดใหม่ ไม่ต้องต้มจนและ ก็สามารถทำให้ผู้คนที่พักอยู่ในพื้นที่เขตร้อนจัดออกเหงื่อได้ ดังนั้น อาหารไทยสเด็ดต้องมีกลิ่นสมุนไพรเครื่องเทศที่หอมกรุ่น “ใจ” หมายถึง ถูกปาก หากอยากกินอาหารมีอึ่งอย่างสูงใจในอากาศร้อนจัด ต้องมีความหวาน เผ็ดเค็ม น้ำตาลและพริกสามารถปิดลดความเย็นขึ้น ลดลม เปิดกระเพาะ น้ำตาลยังสามารถลดความเผ็ดในกระเพาะได้อีกด้วย และยังช่วยป้องกันความเป็นกรดต่างในกระเพาะได้ด้วย ผู้คนที่ไปเที่ยวประเทศไทย บนโต๊ะอาหารจะต้องมีพริกกับน้ำตาล ลองกินในปริมาณที่กระเพาะรับได้ ช่วงแรกๆ อาจจะเกิดการท้องร่วง แต่เมื่อชินแล้วจะมีคุณสมบัติช่วยบำบัดอาการแพ้ที่เกิดจากความไม่เค็มชินในดินน้ำ และคนไทยยังมีความชอบในด้าน “ไม่เน้นปริมาณ ไม่เน้นรสชาติ” เมื่อเทียบกับการที่ต้องเสียเวลามากมายในการจุดเตาผิง เปิดกระทะ ทางที่ดี ปิ้งเนื้อง่ายๆ แล้วยำเพิ่มพริกและน้ำปลา ง่ายๆ แค่นี้ก็สามารถชวนเพื่อนๆ เสฮาปาร์ตี้ได้แล้ว แล้วคนจีนส่วนใหญ่จะใช้การดื่มผัดหุงทอด และฝีมือการตุนเป็นต้น พวกนี้ไม่จำเป็นในอาหารไทย



### 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。

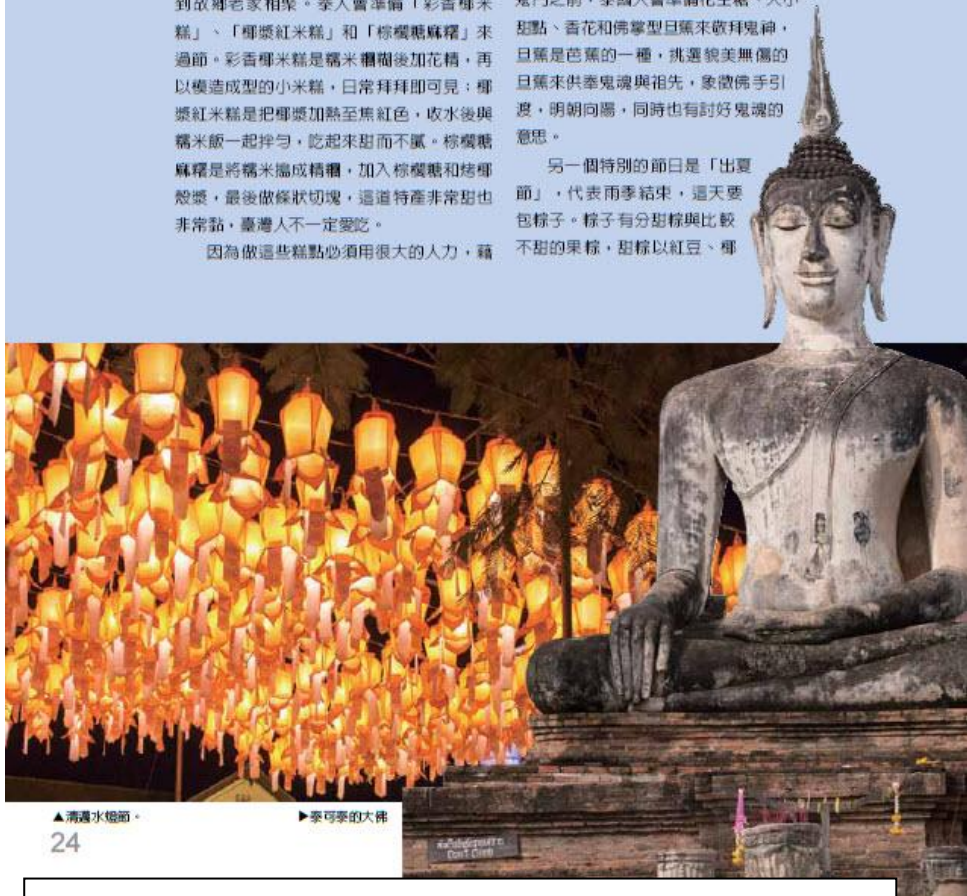
因為做這些糕點必須用很大的人力，藉

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，在三十日關鬼門之前，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

## ข้าวสารเป็นวัตถุดิบที่ขาดไม่ได้ในประเทศไทย

อาหารไทยแบบดั้งเดิมส่วนใหญ่มักจะไม่เป็นแบบน้ำๆ โดยของกินจำพวกนี้จะคล้ายกับของหวานของคนจีน แต่สามารถขึ้นโชว์ได้เลย มักจะมีในงานวันสำคัญ งานฉลอง หรืองานทำบุญ วิธีทำค่อนข้างยากและจุกจิก ไม่ได้แพ้อาหารของคนไทยเลย

ประเทศไทยส่งออกข้าวเป็นอันดับหนึ่งในโลก มีทั้งข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ประเภทข้าวสารอื่นๆ และขนมที่คิดแปลงจากข้าวเป็นต้น ซึ่งมีประวัติยาวนานเป็นร้อยกว่าปี ประเภทข้าวพวกนี้ก็สามารถทำเป็นอาหารหลักได้

งานสงกรานต์ในประเทศไทยผู้คนต่างรู้จักในนามงานสาดน้ำ วันสำคัญเหล่านี้ล้วนแต่เป็นประเพณีดั้งเดิมของประเทศไทย ผู้คนจะกลับบ้านตนเองและรวมตัวกันฉลอง คนไทยจะเตรียม ข้าวเหนียวแก้ว ข้าวเหนียวแดง และกะละแม ในการฉลอง ข้าวเหนียวแก้วทำจากข้าวเหนียวปั่นกลมๆ แล้วเพิ่มสีส้ม โดยจะเห็นได้จากปกติเวลาทำบุญ ข้าวเหนียวแดงทำจากกะทิเพิ่มความร้อนแล้วเพิ่มสีแดงลงไป แล้วนำข้าวเหนียวลงไปกวน เวลากินจะหวานแต่ไม่เลี่ยน กะละแมทำจากแป้งข้าวเหนียวขึ้นเป็นรูปทรงแล้วเพิ่มน้ำตาลและน้ำอ้อยลงไป สุดท้ายตัดเป็นรูปทรง ขนมนชนิดนี้จะเหนียวและหวานมาก คนได้หวันอาจจะไม่ชอบกิน

เนื่องจากทำขนมพวกนี้ต้องใช้แรงงานมาก ดังนั้นในวันที่ครอบครัวรวมตัวกัน แล้วทำกิจกรรมพวกนี้จะเป็นประเพณีดั้งเดิมที่งาม เมื่อทำขนมเสร็จก็จะเอาไปทำบุญในวัด โดยของทำบุญบนโต๊ะจะสะท้อนให้เห็นถึงความปรองดองในครอบครัว เมื่อถึงยามเย็น ก็จะเตรียมซูปกะทิร้อน เนื้อทอด ผัดกระเพราหมู และเบียร์ไทยเป็นต้น นี่จะเป็นโต๊ะอาหารที่อบอุ่นในครอบครัว

## ประเทศไทยใช้กล้วยไข่ถวายบรรพบุรุษ

ประเทศไทยเดือนสี่จะอยู่ช่วงปลายเดือนตุลา ได้รับจากศาสนาพราหมณ์ และศาสนาพุทธ จะคล้ายวันสารทจีนของคนจีน โดยมีจุดหมายเดียวกันคือเคารพบรรพบุรุษ ทำบุญให้วิญญาณไปสู่สุคติ ในสามสิบวันก่อนจะปิดประตูทางผ่านผี โดยคนไทยจะเตรียมกล้วยไข่สังประาะ ขนมน้อยใหญ่ ดอกไม้และกล้วยไข่ทรงมือพระ เพื่อมาถวายให้วิญญาณผี กล้วยไข่เป็นกล้วยชนิดหนึ่ง เลือกกล้วยไข่ที่มีลักษณะสวยไม่มีตำหนิมารถวายให้วิญญาณและบรรพบุรุษ จะสื่อถึงส่งข้ามผ่านประตูอย่างราบรื่น และยังมีหมายถึงการเคารพในวิญญาณผีด้วย

มีวันสำคัญอีกอย่างคือ “ช่วงต้นฤดูร้อน” หมายถึงฤดูฝนได้หมดลง ในวันนี้จะมีการห่อข้าวต้มมัด โดยจะมีแบบ



### 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、安居離節等，是泰國重要的佛教傳統節日之一。 |

奶、糖為原料，果棕則是用香蕉或芭蕉為原料，把原料和糯米一起裹入棕葉，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。



▲那空拍農米糕。

ข้าวเหนียวแก้ว นครพนม

หวานและแบบห่อผลไม้ แบบหวานจะทำจากถั่วแดง กะทิ และน้ำตาลเป็นส่วนผสม แบบห่อผลไม้จะมีกลิ่นหอมหรือกลิ่นเป็นวัตถุดิบ นำข้าวเหนียววางบนใบปาล์มแล้วจึงนำวัตถุดิบต่างๆห่อลงด้วยแล้วค่อยมัด จะมีกลิ่นหอมแบบธรรมชาติมาก โดยผลไม้จะช่วยในการย่อยอาหาร ขนมฟูและขนมชั้นจะเห็นได้ทั่วตามท้องตลาด ไม่ว่าจะเป็นงานมงคลงานขึ้นบ้านใหม่ งานวันเกิด หรืองานเทศน์ต่างๆก็เห็นวางอยู่บนโต๊ะ ขนมถ้วยฟูแบบไทยจะคล้ายการทำแบบได้หวั่นรสชาติก็จะคล้ายๆกัน ขนมชั้นจะทำจากน้ำกะทิและน้ำนมข้าววางทับกันเป็นชั้นๆแล้วหั่นเป็นชิ้น ทั้งสวยและอร่อย

อาหารไทยจะทำจากผักผลไม้ที่หาได้ง่าย ข้าวสาร และสมุนไพรเป็นวัตถุดิบหลัก ใช้วิธีต่างๆในการปรุงรสออกมาในรูปแบบที่สวยงามและอร่อย และเนื่องจากการเปรียบพร้อมในด้านการเกษตร จึงมีสัตว์น้ำมากมาย ดังนั้นคนทั่วโลกจึงชอบไปประเทศไทยเพื่อไปกินอาหารจำพวก “เผ็ดเปรี้ยว” และอาหารทะเลในราคาที่ขอมเยาว่า แต่อาหารไทยพื้นบ้านจะปรุงรสไปในทางหวานและอร่อยมากกว่า

### วันสำคัญทางพุทธศาสนาในประเทศไทย

|               |  |
|---------------|--|
| วันวิสาขบูชา  | (วันที่พระพุทธเจ้าประสูต ตรีสัฐ ปรีนิพพาน) ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ แต่ถ้าปีใดมีเดือนอธิกมาส คือมีเดือน ๘ สองครั้ง วันวิสาขบูชาก็จะเลื่อนไปเป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๗              |
| วันมาฆบูชา    | (วันมาฆบูชาของประเทศไทย) เป็นประเพณีวันสำคัญทางพุทธศาสนา ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ แต่ถ้าปีใดมีเดือน อธิกมาส คือมีเดือน ๘ สองครั้ง วันมาฆบูชาก็จะเลื่อนไปเป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๔ |
| วันอาสาฬหบูชา | หนึ่งในสามวันสำคัญทางพุทธศาสนา   |
| วันเข้าพรรษา  | วันเข้าพรรษสามารถเรียกอีกอย่างว่า “จำพรรษา”  |
| วันออกพรรษา   | (วันออกพรรษาของไทย) ทุกปี 15 ค่ำ เดือน 11 จะเป็นวันออกพรรษา ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า “วันปวารณา” หรือ “วันมหาปวารณา” เป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนาของประเทศไทย                                  |