

探析泰國傳統及現代飲食文化轉變之研究

陳怡瑄

壹、緒論

一、研究動機

根據《CNN Travel》公布的 2021 年度全球 50 大美食評選報告指出，泰國瑪莎曼咖哩（แกงมัสมั่น ; Massaman Curry），其味道豐厚濃郁、辣度溫和且運用多種香料熬製而成，是泰國南部家常咖哩的代表（光明日報，2021）。泰式料理多次在 CNN 的評選中榮獲佳績，不僅有廣為人知的青木瓜沙拉和綠咖哩雞，也有許多家常名菜，深受全球旅客的喜愛。泰式料理運用多種的香料和香草植物，搭配出許多清爽、美味、解熱的美食，除了與傳統飲食特色結合外，更融入西化、現代化、多元化的組合，詮釋出新式的泰式美味。

泰國以農為基礎形成「漁米文化」，其人民結合對自然萬物的敬畏之心和豐衣足食的社會環境，逐漸形成信仰、價值觀、風俗習慣的飲食文化（秦璞、韓璐，2020）。然而，1855 年泰國與英國簽訂《鮑林條約》被視為泰國社會現代化的開端，意味著西方文明開始湧入至泰國中，包含機械化的介入、西方食物的融合、飲食商業文化等。新生的現代化工業文明益處雖多，但同時也帶來許多問題，例如身體素質的下降、淡化傳統飲食的文化、傳統文化遭受衝擊等。隨著歷史的變遷，傳統飲食文化如何被保存和傳承，新世代的子女該如何從中創新並發展出新特色，在傳統與現代化中的拉扯與突破，是為本研究動機。

二、研究目的

依據研究動機，本研究將提出以下研究目的：

- （一）梳理泰國傳統飲食文化之構成
- （二）回顧泰國現代化飲食之歷程
- （三）分析泰國人對於傳統與現代化飲食之比較

貳、文獻回顧

一、泰國傳統飲食文化構成

(一) 泰國傳統飲食文化基本概略

自古泰國以米食為主，輔以魚菜的飲食結構，屬於農耕基礎上的「漁米文化」。根據考古遺址的發現，五千多年前泰國人民就己能將水稻作為基本飲食，然而泰國內陸水資源豐富，東部和南部臨海地區皆能容易地獲取魚類資源，至十三世紀素可泰王朝建立和泰文字的出現，蘭甘亨大帝碑文上記載「ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว(意旨：水中有魚，田中有稻)」，此句方言指出「當時的泰國極為富饒，有許多稻米及魚，而稻米與魚類是泰國人便十分愛吃的主食」之意（陳鴻瑜，泰國史）。水資源和米食皆影響著泰國人民的生活習慣，故對於自然崇拜和簡約樸實的生活和信仰也從中油然而生。

隨著漁米文化的發展及豐衣足食的生活，使得泰國人民開始思索食物保存，而「香草植物」即是其中的方法之一。香草植物為「從熱帶植物中提取各種具有強烈味道或香味的植物性物質，由於其所具有的香氣和防腐性質，適合被作為調味或其他用途」，例如常見的香茅、南薑、檸檬葉、辣椒、羅勒等（秦璞、韓璐，2020）。

(二) 泰國傳統飲食習慣

泰國傳統的飲食習慣是以不座桌椅、不用碗筷、席地而坐、用葉盛食和用手抓食的方式，然而隨著西方文化的推演和融入、各國國際交流頻繁、華人移民逐漸增多的情形下，餐桌、餐具、桌椅的概念亦隨之進入到泰國的社會中。由於階級制度觀念的影響，餐具和桌椅僅限於社會地位較高的族群中，直至拉瑪五世的改革，才真正落實於百姓生活（戚盛中，2013）。

(三) 泰國傳統飲食特點

泰國各地因歷史背景與文化上的差異，使得各地皆有多元且獨特的風格，根據地理劃分泰國分為四個區域，分別為北部、中部、東北部和南部。泰國北部處於山區地帶，以糯米為主食，配菜則以青蛙、田螺、牛蛙等天然食材，口味較為清淡。泰國中部處於湄南河的平原地區，以曼谷為首的市中心，故自然豐富且擁有充裕的作物、蔬果的收成，由於多年為各王朝的核心地帶，使得該地區飲食文化多樣且融合各種食材的味道。泰國東北地區偏向重口味，以辣、酸、鹹為主，每道菜幾乎都會搭配醃魚。泰國南部鄰海，大多的飲食習慣與魚類和海鮮有關，且會利用薑黃將較重的腥味去除，此外，南部地區因與馬來西

亞相接，故也有許多伊斯蘭的飲食文化(Van Esterik, 1992)。

(結論)

二、 泰國現代化飲食轉變

(一) 現代化轉變的飲食結構

(二) 飲食商業化

參、 研究方法

一、 研究流程

二、 研究對象

三、 研究工具

參考文獻

秦璞、韓璐 (2020)。現代化進程中的泰國傳統飲食文化，*南寧職業技術學院學報*，25(6)，6-11。

戚盛中 (2013)。泰國民俗與文化。北京：北京大學出版社，74-77。

陳鴻瑜 (2015)。泰國史，臺灣商務出版。

Van Esterik, P. (1992). From Marco Polo to McDonald's: Thai cuisine in transition. *Food and Foodways*, 5(2), 177-193.

光明日報 (2021)。CNN 全球 50 大美食泰瑪莎曼咖喱蟬聯冠軍，新聞連結：

<https://guangming.com.my/cnn%E5%85%A8%E7%90%8350%E5%A4%A7%E7%BE%8E%E9%A3%9F->

[%E6%B3%B0%E7%91%AA%E8%8E%8E%E6%9B%BC%E5%92%96%E5%96%B1%E8%9F%AC%E8%81%AF%E5%86%A0%E8%BB%8D](https://guangming.com.my/cnn%E5%85%A8%E7%90%8350%E5%A4%A7%E7%BE%8E%E9%A3%9F-%E6%B3%B0%E7%91%AA%E8%8E%8E%E6%9B%BC%E5%92%96%E5%96%B1%E8%9F%AC%E8%81%AF%E5%86%A0%E8%BB%8D)