



東南亞 Southeast Asia 緬甸 聯邦共和國 Union of Myanmar (Burma)

Myanmar's cuisine is characterized by extensive use of fish products such as fish sauce, ngapi (fermented seafood) and dried prawn.

Mohinga is the traditional breakfast dish and is Myanmar's national dish. Seafood is a common ingredient in coastal cities such as Sittwe, Kyaukpyu, Mawlamyaing (formerly Moulmein), Mergui (Myeik) and Dawei, while meat and poultry are more commonly used in landlocked cities like Mandalay. Freshwater fish and shrimp have been incorporated into inland cooking as a primary source of protein and are used in a variety of ways, fresh, salted whole or filleted, salted and dried, made into a salty paste, or fermented sour and pressed.

Burmese cuisine also includes a variety of salads (a thoke), centered on one major ingredient, ranging from starches like rice, wheat and rice noodles, glass noodles and vermicelli, to potato, ginger, tomato, kaffir lime, long bean, lahpet (pickled tea leaves), and ngapi (fish paste).



緬甸位於東南亞西北部，東與中國、寮國和泰國相鄰，西與印度和孟加拉國相接。西南瀕臨孟加拉灣，南臨安達曼海。面積676,578平方公里，是東南亞大陸上面積最大的國家。緬甸三面環山，西部有若開山脈，北部有喜馬拉雅山、橫斷山脈，東部和東南部為撣邦高原和丹那沙林山脈。中部為依洛瓦底江平原。位於北部喜馬拉雅山中的開加博峰海拔5881米，是緬甸也是東南亞的最高點。主要河流有伊洛瓦底江、薩爾溫江和錫當河等。其中伊洛瓦底江發源於中國西藏林芝地區，向南流經緬甸中部地區，最後注入安達曼海。緬甸大部分人口生活在伊洛瓦底江流域，為緬甸最重要的河流。



- 首都：奈比多
- 最大城市：仰光
- 官方語言：緬甸語
- 貨幣：緬元 (MMK)
- 宗教：佛教
- 面積總計：676,578 平方公里



仰光大金寺 Shwedagon Pagoda

仰光大金寺又稱仰光大金塔是位於緬甸仰光的窠堵坡。其高度為98米，表面則鋪上了金箔，再加它位於皇家園林西部的聖山Singuttara之上，所以這座塔也就在仰光市天際線中獨佔鰲頭了。它是緬甸中最神聖的佛塔，因為它供奉了四位佛陀的遺物，包括是拘留孫佛的杖，正等覺金寂佛的淨水器，迦葉佛的袍及佛祖釋迦牟尼的八根頭髮。



塔基周長433米，周圍有由木石建成，風格各異的64座小塔和4座中塔，塔有四個入口（mouk）皆有石獅把守，而在入口後則有一連串的梯級直達至山頂上的平台。在南大門兩旁則有一對“chinte”的獅身人面像把守。在一連串梯級上，則有第二佛陀Konagamana的像。塔底是由磚塊砌成，並覆上金塊。在塔底之上則為寺廟的梯台，是寺廟的核心部分，故只有僧侶及男性才能進入。在更上的地方，就是其鐘型的一部分，在其上面則是經幡（baung yit）及倒轉的鉢（thabeik），再接著的是蓮花瓣（kya hmauk kya hlan）及蕉花蕾（nga pyaw bu）。而最上面面的金傘（hti）有5448粒鑽石及2317粒紅寶石。在塔的尖端，則有一顆被稱為「金剛芽」，重76克拉的巨鑽。而在塔周圍則懸掛著1065個金鈴和420個銀鈴。塔身所鋪的金是由真正的金塊製成的，把塔的石結構覆蓋。而金則是由緬甸上下各階層的人捐贈出來的。這傳統是由十五世紀自孟族女王開始流傳至今。塔內則有壁龕裏供奉著玉石佛像。

訪客在入寺前必須要把自己的鞋子脫掉。緬甸人會在塔前以順時針繞行。緬甸人相信人出生的日子會決定其星座，這樣的星座有八個，分別代表一星期中的七天及星期三的上、下午，而星座則有八種的動物，有鵬鳥、虎、獅、有牙象、無牙象、鼠、天竺鼠及龍，分別代表在星期日至星期六出生的人。而每一個星座則有一個佛相，而信眾則向其佛相供奉花、旗、子及潑水以祈禱及許願。而塔的地基則為正八角型，並被較少的神龕圍著，而八這字則代表了一星期中的各天，也就就是緬甸人的八個星座。

緬甸大金石 Golden Rock Pagoda

在緬甸孟邦有一塊高7.6米、重約611噸的神秘巨石，它被稱為緬甸大金石，又稱吉諦瑜佛塔，是緬甸最重要的宗教朝聖之地。大金石最令人驚嘆之處在於看似馬上就要滾落，實際卻已安立山頂2500多年，從大金石與崖壁之間的縫隙上看，相連處只有很少一部分。至於它是如何被搬到海拔1100米的山頂，又為何違反重力定律不會掉落，至今仍是未解之謎。

巨石的燦爛金身是信徒貼的金箔，每年11-3月的朝聖季，吉諦瑜山周圍就充滿了不可思議的虔誠熱烈氛圍，朝聖者們吟誦著經文，為大金石表面貼金箔，朝聖者們還會點燃香燭，徹夜冥想。要想親手觸摸大金石必須走過一座小橋。有趣的是只有男性可以穿橋而過，女性嚴禁通行，因為當地人認為女人會使石頭失去神力。相傳每年拜訪這裡三次的信徒會被佛祖保佑得到財富和祝福，儘管女性不被允許觸碰大金石，她們也會遠遠瞻仰，虔誠的朝拜。



長頸族 long neck's people

長頸族，是緬甸的藏緬語族少數群體克倫族 (Karen) 的一個分支。他們稱自己為“Kayan” (克耶)，1990年代為躲避緬甸內戰遷居至泰國的湄宏順。原本是緬甸山區少數民族，在緬甸東部生活了好幾個世紀，他們向來居住於山區並以耕種自給自足維生，而族裡的女人一直都保持著在脖子套上銅環的傳統習俗。

依照長頸族的風俗習慣，女孩在5歲的時候就要在脖子和四肢套上銅圈。長頸族人最多可戴至約二十幾個銅圈，重量約為五至十公斤。而這些銅圈需戴到青春期、身體完全定型為止。她們一生中只有幾次把頸上的銅圈取下來，那就是結婚、生子以及去世。



魚湯米粉 Mohinga (rice noodle with fish soup)

緬甸盛產稻米，人民以大米為主食。所以魚湯米粉裡的米粉也是採用緬甸米加工製作，大致可說是用魚熬煮成魚湯（去骨、剝皮、剝碎骨頭），魚湯中加入香茅、薑、黃薑粉、紅椒粉、蝦醬、魚露等調味，並添加大蔥（無切）。再把湯汁淋在煮好的米粉條上，搭配水煮蛋與印度豆餅（豌豆餅）。食用時可搭配檸檬汁與辣椒粉。整體的湯汁濃稠、味道偏酸。緬甸料理以重酸、重辣、重鹹為其主要特色，因為地處熱帶區，高溫又濕氣重，要開胃並增進食慾，就必須加上酸與辣使口味都變得濃厚。緬甸瀕海多河，魚蝦豐富，易捕撈。在緬甸以魚蝦為原料製作的食品尤多。



茵萊湖 Inle Lake

茵萊湖是位在緬甸撣邦撣部高原的湖泊。面積116平方公里，是緬甸有名的觀光地。茵萊湖以三大奇觀著稱：一、緬甸最大的水上市集——伊瓦瑪 (Ywama)；二、罕見獨特的浮島村落；三、用腳划船的茵萊人。

浮島是指漂浮在水上的土地，會隨湖水漲落而升降及漂移。茵萊湖除了天然的浮島外，還有當地人為謀生，將湖上漂浮的水草、浮萍、藤蔓植物等聚集起來，覆蓋湖泥，建造而成的人工浮島。為了生計，當地民眾在浮島上開墾出一塊塊細長的條田，以種植瓜果蔬菜或糧食，浮島周圍經常聚集魚群，人們耕種之餘，還可以捕撈魚蝦。傳統漁夫們，為了可一邊捕魚，同時又能讓船隻維持行進、追蹤魚群，維持著百年不變單腳駕船捕魚的方式，成為當地的一大特色。

在浮島群體的中央，有個叫「伊瓦瑪」(Ywama)的水上市集，它由兩座狹長的浮島夾一條寬約40米的「河道」組成，河道兩岸商店林立，日用百貨齊全，使「河道」成為一條長長的「水上大街」。大街上船來船往，居民們會運來蔬菜、瓜果、鮮魚和其他農副產品，停靠兩邊出售，十分繁華和熱鬧。



緬甸夏日美容秘方 百年歷史的檀那卡

夏天一到，臉就會開始大量出油，還會冒出惱人的痘和粉刺，對付討人厭的熱天氣，緬甸人有一個流傳好幾百年的美容聖品，讓他們處在熱帶地區也可以有漂亮好皮膚。這次，要帶你從美容保養來認識緬甸。

控油、縮毛孔

當你問緬甸女人，她們臉上塗的金粉是什麼的時候，她們都會很驕傲的告訴你這個金粉叫做檀那卡(Thanaka)。這個帶有香味的金粉，已經在緬甸流傳了好幾個世紀，是緬甸人自我認同的一部份，同時也是緬甸家庭的傳統，每天洗完澡之後，女人、小孩甚至男人都會在臉上塗檀那卡，因為他們相信檀那卡可以讓肌膚感到清涼，還可以幫助控油、緊緻毛孔。

夏日護膚很好用

抹檀那卡的方式有很多種，有的人薄擦，有的人當成面膜厚敷；有的人隨意塗一塗，有的人用心在臉上畫成美麗的圖案。在稻田裡工作，或是長時間在戶外工作的人會特別用檀那卡來保護肌膚，因為他們相信檀那卡可以保護皮膚避免被熱帶陽光灼傷。時尚設計師瓦索(May Myat Warso)說，檀那卡特別適合緬甸人的皮膚，因為當地的天氣實在太熱，在臉上抹檀那卡會感覺很清涼。瓦索說她上上班的時候是用歐美化妝品化妝，不過一回到家就會立刻敷上檀那卡。提到化妝，仰光由薩那市場的小販夜怡(Kha Yay)也說，現在有很多緬甸少女都會化妝，有些人在化妝的時候還會同時畫上檀那卡。至於夜怡，她本身雖然是在賣歐美化妝品，但平常都是用檀那卡作為妝容，因為平常要很早就開始工作，沒有多餘的時間化妝。

治痘跟粉刺

除了化妝，有些女性作家也把檀那卡視為緬甸的美容秘方，像是學者安(May May Aung)就在網站上提到「檀那卡有清爽的香味，以及讓皮膚清涼、滑順的特性，讓使用的人變美麗。此外，檀那卡還可以治療痘和粉刺」。檀那卡的原料，是一種叫做檀那卡樹的樹幹，這種樹有非常多的功能，根據學者安的說法，它的根可以用來做成本土瀉藥，樹幹可以做成梳子、盒子以及各式各樣的小東西。其他國家大多是把檀那卡的樹幹、葉、根、水果和樹脂用在醫療和其他用途上，只有緬甸人把檀那卡做成化妝品和保養品。



自己磨來用

傳統上，緬甸女性會拿著檀那卡木塊，加水在一個叫做架屏(kyauk pyin)的圓形石板板上磨，這樣就會磨出淡黃色的檀那卡液體，接著把液體敷到皮膚上，檀那卡很快就會變乾形成一層保護層。

現代人的檀那卡

到了現在，因為現代科技發達，檀那卡被做成各種保養品和化妝品，用起来更方便，光是在仰光的娘濱市場(Nyaungbinlay)就有至少200種牌子的檀那卡產品。根據店家估計，他們每天賣檀那卡可以賣到好幾百萬緬甸幣(1百萬緬甸幣大約是27,176台幣)，不過他們也提到，有很多市面賣的檀那卡商品其實並沒有經過衛生署認證。商人說，做成保養品的檀那卡用起来更方便，但有許多緬甸女性擔心這些產品的檀那卡純度不高，還是選擇用傳統有機檀那卡，娘濱市場的小販琪蕙(Aye Mya Kyi)就說：「有機檀那卡比較貴，可是用起来很清涼，還可以保護你的皮膚不被乾燥天氣傷害。已經做好的檀那卡保養品比較便宜，不過我聽說裡面有摻泥土，所以都不敢用。」

種樹發財

檀那卡樹的學名是象橘(Limonia acidissima)，這種高大、生長速度慢的樹原生地在南亞和東南亞，可以在貧瘠的土地上靠著不多的水生長。緬甸人認為，最好的檀那卡樹生長的速度相當慢，樹幹的直徑要花上3-10年的時間才能長到5.08公分。檀那卡的 demand 越來越大，另一方面，檀那卡樹又沒有這麼多，這就讓專門種植檀那卡樹的私人企業開始蓬勃發展，在緬甸馬吉省(Magway)的耶瑟久鎮、棉因鎮、欣馬騰鎮一帶，種植業更是興盛。根據農夫所說，1英畝地(約9.6個籃球場大)可以種上200多棵檀那卡樹，還可以再加種豆子、芝麻等蔬菜。有句古老的亞洲諺語說，世界上最美麗的女人有著泰國人的微笑、印度人的眼睛和緬甸人的肌膚，緬甸人之所以會這麼漂亮的皮膚，也許正是來自檀那卡帶給他們的好氣色。



研究：原來長頸鹿有四種

兩百年來，科學家們認為長頸鹿只有一種，但一份最新研究指出，原來長頸鹿有四種。

長頸鹿有四種

過去，科學家們認為長頸鹿只有一種，但最新研究推翻了兩百年來外界對長頸鹿的認識，研究發現現長頸鹿共有四種，這四種彼此不會互相交配，百萬年來都沒有交換過遺傳物質。



就像棕熊和北極熊

這份刊載在《當代生物學》(Current Biology)期刊的研究，利用DNA分析目前大眾所知的九種亞種長頸鹿，結果發現牠們之間遺傳差異很大，不該是同一種長頸鹿，應該是四種。研究人員表示，長頸鹿間的差異就像棕熊和北極熊間的差異這麼大。

一窺長頸鹿DNA

一開始，研究人員檢視了長頸鹿的粒線體DNA，這對了解種群遺傳學幫了大忙，但是，粒線體DNA並非構成動物密碼，所以研究人員決定檢視和比較長頸鹿的細胞核DNA。參與研究的德國森肯堡生物多樣性氣候研究中心遺傳學家詹克(Axel Janke)說：「結果顯示，北方長頸鹿和網紋長頸鹿非常不同。」、「我們發現了四種截然不同的長頸鹿。」

長頸鹿有哪四種？

研究人員區分出四種長頸鹿：

1. 南方長頸鹿(southern giraffe, Giraffa giraffa)
2. 馬賽長頸鹿(Masai giraffe, G. tippelskirchi)
3. 網紋長頸鹿(reticulated giraffe, G. reticulata)
4. 北方長頸鹿(northern giraffe, G. camelopardalis)

為什麼這麼晚才發現？

不過，為什麼這麼晚大家才發現原來長頸鹿有四種呢？遺傳學家詹克表示，部分原因是因為在科學界「長頸鹿是個被忽視的物種」，「和研究白犀牛的2萬份報告相比，只有400份科學報告在研究長頸鹿」。

被忽視的長頸鹿

全世界把焦點放在瀕危物種或是像大象這種被嚴重盜獵的動物，獅子因為人們的喜愛也受關注，上述都排擠了人們對長頸鹿的關注。

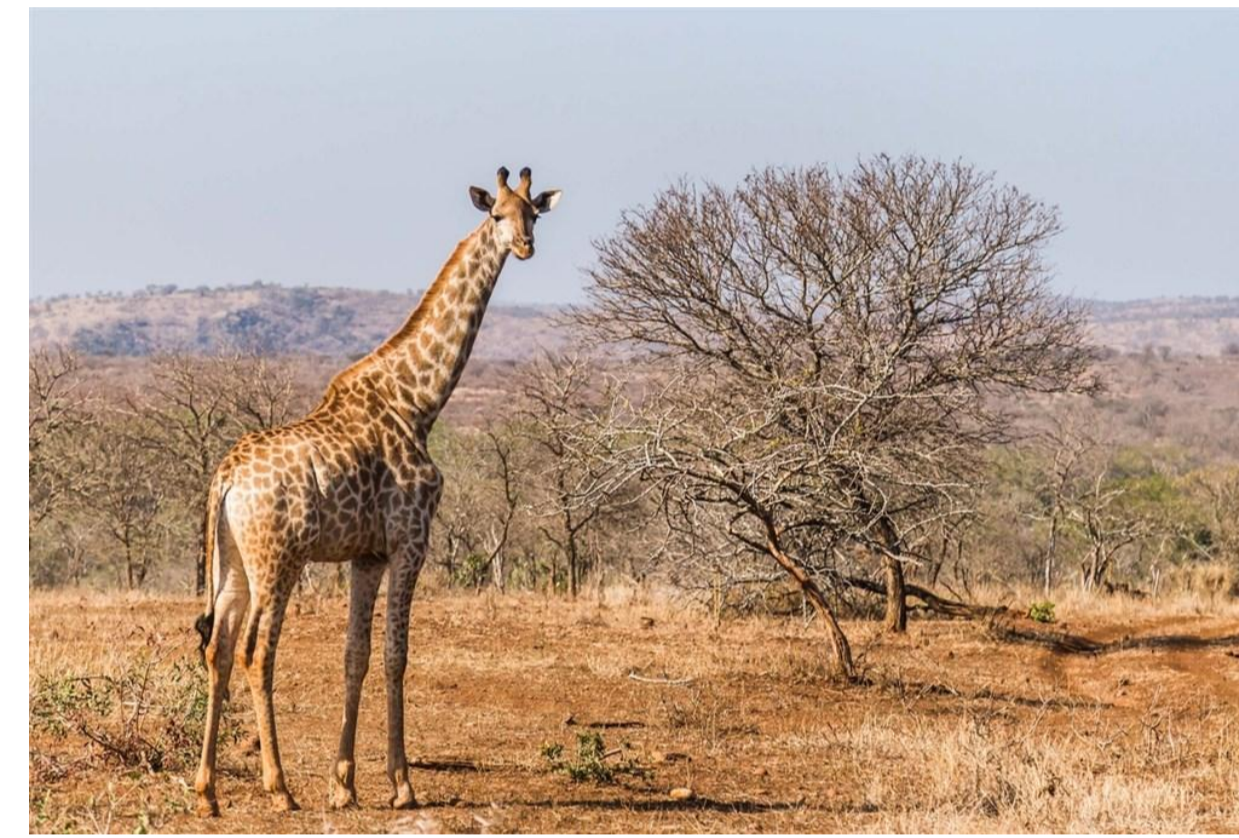
默默絕種 30年減少5萬隻

科學家們稱長頸鹿正「默默絕種」。30年前，非洲大草原大約有15萬隻長頸鹿，現在只剩10萬隻。牠們的棲息地被人類改造成農地。先前長頸鹿被列為只有一種時，根本無法列入瀕危名單，自然也無法獲得保育。長頸鹿保育基金會(Giraffe Conservation Foundation)創辦人梵希博士(Julian Fennessy)說：「人們必須認識到長頸鹿正深陷危機。現在非洲只剩10萬隻長頸鹿，我們和政府和大型NGO一起合作追蹤長頸鹿。」



資料來源

地球圖輯隊



在我們的眼前演化

如果長頸鹿被分成四種，四種中三種可能會立刻被列入瀕危名單，如此一來能引發人們關注，加強保育牠們。遺傳學家詹克說：「發現長頸鹿原來有四種，對保育來說有重大影響，從演化的角度看也很重要：長頸鹿是非常年輕的物種，牠們的演化在我們眼前發生。」研究人員表示，牠們都很驚訝原來長頸鹿有四種，因為目前發現的九種亞種長頸鹿都很像，牠們最明顯的不同在身上的花紋還有頭角。

有可能被列入瀕危名單

這份花了五年的研究，將會受到國際自然保護聯盟(IUCN)長頸鹿專家團的審查。國際自然保護聯盟表示：「近年來，長頸鹿到底有幾種獲得更多討論，這份最新研究需要被小心審查，就像研究人員提到，這份研究對長頸鹿保育來說有重大影響。雖然長頸鹿分布廣泛，但牠們的數量在下降，有的分布範圍比較小的長頸鹿群正深陷危機。」「如果這份研究被接受，那麼某些長頸鹿會被列在我們的瀕危物種名單上，這麼做將讓過去被視作常見物種，獲得大眾的關注。」

