

## Kembara Menuju Gourmet Lebih Sihat - Makanan Tokong Korea

SEOUL, Korea Selatan, 28 Jun 2019 /PRNewswire/ -- "Saya bukan seorang cef tetapi seorang biarawati," kata Ven. Jeong Kwan, seorang pakar dalam makanan Tokong Korea yang menjadi terkenal setelah diperkenalkan dalam siri Netflix *Chef's Table*.  
(<https://www.youtube.com/watch?v=LQIX4M07Kao>)

Alami Hebahan Berita Berbilang Saluran yang interaktif di sini: <https://www.multivu.com/players/English/8567451-experience-korean-temple-food-at-templestay/>

Bagaimanakah makanan menjadi satu cara untuk mengamalkan Buddhisme beliau? Sekiranya anda ingin mengetahui tentang falsafah beliau, anda boleh mengamati makanan tokong Korea.

Makanan tokong merujuk kepada makanan yang dimakan oleh sami dan biarawati di tokong. Walau bagaimanapun, ini merupakan satu definisi yang sempit untuk makanan Tokong. Sebagai Penganut Agama Buddha Korea, makanan Tokong dianggap sebagai salah satu cara untuk mengamalkan ajaran agama Buddha. Ini termasuk kesemuanya bermula dengan bercucuk tanam bahan-bahan makanan hinggalah kepada memasak dan memakan.

Penganut Agama Buddha menunjukkan rasa hormat kepada semua hidupan bernyawa dan berharmoni dengan alam semula jadi. Mereka tidak menggunakan daging atau ikan, mahupun sebarang penggalak rasa tiruan. Lima jenis herba pungen yang dikenali sebagai *oshincha* iaitu daun bawang, bawang putih, daun bawang kucai, kucai dan kucai liar tidak dibenarkan untuk digunakan. Mereka hanya memakan sayur-sayuran bermusim, pes kacang soya dan kicap yang mereka buat sendiri di tokong.

Salah satu cara yang bagus untuk menikmati makanan Tokong adalah dengan mengunjungi sebuah tokong dan mengambil bahagian dalam program Templestay (penginapan di tokong). Terdapat kira-kira 130 tokong di seluruh Korea yang mengendalikan program-program Templestay dan beberapa buah tokong turut memberi peluang untuk menghasilkan hidangan makanan Tokong anda sendiri. (laman sesawang templestay: [eng.templestay.com](http://eng.templestay.com))

Sekiranya anda merupakan peminat *Chef's Table*, Tokong Baekyangsa akan menjadi pilihan pertama anda - anda boleh menyajikan makanan Tokong bersama Ven. Jeong Kwan di sana. Tokong Jingwansa juga terkenal dengan makanan tokong. Di Tokong Bongseonsa, anda boleh menghasilkan nasi kukus yang dibungkus dalam daun teratai. Sekiranya anda ingin menghasilkan tiga atau empat makanan Tokong sekaligus, Tokong Donghwasa merupakan tempat yang menarik.

Sekiranya anda kesuntukan masa, anda hanya perlu mengunjungi Pusat Makanan Tokong Korea yang terletak di Insa-dong, salah satu tempat tarikan pelancong di Seoul. Mereka menyediakan kelas memasak selama sehari "Let's Learn Korean Temple Food" ("Mari Belajar Makanan Tokong Korea") dalam bahasa Inggeris. (Tempahan: [info@templestay.com](mailto:info@templestay.com)/Tel: +82-2-733-4650)

Sekiranya anda ingin menikmati makanan Tokong yang sebenar di restoran, "Balwoo Gongyang" ialah tempat yang sempurna. Ia telah disenaraikan sebagai restoran Satu-Bintang Michelin selama tiga tahun berturut-turut. Asalnya, "Balwoo Gongyang" bermaksud cara makan tradisional dalam Buddhisme Korea. (Laman sesawang: [eng.balwoo.or.kr](http://eng.balwoo.or.kr)/Tel: +82-2-733-2081)

Sekiranya anda ingin menjaga tubuh dan minda anda, lawati Korea dan alamilah makanan Tokong, sebagai suatu kembara menuju gourmet yang lebih sihat.