

探索清真飲食

徐榮川

清真飲食必須具「畜養及種植的合法性—合乎自然法則、無毒、無害無基改」、「品質安全」與「原物料控管」、「製程監控」及「倉儲與運輸合宜」等的本質。

管仲曾說：「王者以民為天，民以食為天，能知天之天者，斯可矣。」明示了飲食是生活所需，生命所繫，在人類日常生活中相當重要。近年來食物中毒事件時有所聞，肥胖症、心腦血管疾病、糖尿病、癌症等慢性非傳染性疾病的發病率又明顯上升，這些警訊在某種程度上都與不科學的飲食行為、不良的食材與製作方式，或不佳的食品衛生等有密不可分的關係。

如果食物不安全，可能導致營養不良或營養過剩等慢性疾病，也會嚴重威脅到健康，影響生活品質。食以「安」為先，從古至今皆然，是個人、家庭、社會、國家對健康保障最基本的要求，這也是清真飲食所追求的回歸自然與萬物共存的基本原則。

台灣吃素人口眾多，殊不知許多食品製造過程添加或使用了動物性的衍生製品。例如一杯重烘培的咖啡，往往在烘培過程中加入牛油或豬油，或以非乳製奶精來提高濃郁的口感。特別是軟糖、棉花糖、冰淇淋、優格、酸酪乳、糖果酸乳、口香糖、果凍和慕思（奶油甜點）、布丁、花生醬、調味薯片、豆泥罐頭及豆泥食品、玉米糖漿等，在製程中都會加入或稱吉利丁（gelatine）的明膠做為膠凝劑、增稠劑，而明膠（歐盟食品添加物編號 E441）卻是一種從動物的骨頭或結締組織提煉出來的物質。

在許多販售的飲料或啤酒及葡萄酒的製程中，也會用明膠來澄清液體，使液體不會混濁，而是清澈滑潤，並有助於混入色素，以增加產品的色澤視覺。另外在許多國際知名連鎖快餐廳的麵包中，也曾發現使用 L-半胱氨酸（L-cysteine）做為軟化劑，L-半胱氨酸主要從人的頭髮或家禽羽毛提煉而成。在精製糖（不自然的白色）處理過程中，也會使用動物骨炭過濾並吸附雜質。

食以「安」為先，從古至今皆然，
這也是清真飲食所追求的回歸自然與萬物共存的基本原則。

台灣吃素人口眾多，殊不知許多食品添加物的來源是動物。



每日所攝取的食物，多少都有添加劑，如香味四溢的泡麵加入了「增味劑」。（圖片來源：種子發）

飲食禁忌的源起

各種民俗在飲食方面都有關於宗教信仰及文化傳統的禁戒或規定。禁忌主要是以飲食來體現對神的敬拜，以及對神的敬畏與遵從。綜觀全球各主要宗教的飲食禁忌，會發現：漢傳佛教因主張眾生平等不殺生的慈悲精神，因此禁止吃肉，這與南傳佛教允許吃「潔淨」的肉截然不同。猶太教的飲食禁戒在《舊約》的《利未記》第十一章與《申命記》第十四章中都有詳細具體的規定。

至於基督教，初時在猶太派和希臘派之間曾就是否應遵循「摩西飲食禁戒」而

有過不少爭論。希臘派的「保羅」主張擺脫《摩西律法》的飲食戒律，且對於《新約》有關潔淨食物的法規拒不接受，結果導致基督徒至今沒有確切統一的飲食禁戒。因此在現今歐化的「泛基督教」，教徒僅能依其是遵循《新約》或《舊約》而各自選擇食物的禁戒規定，這種現象讓一般人覺得基督徒在日常生活中似乎是沒有禁忌的。

清真的涵義

猶太教、基督教與伊斯蘭同屬一神教，也就是敬拜亞伯拉罕（易卜拉欣）所敬畏的「獨一的主」。對穆斯林而言，亞伯拉

各種民俗在飲食方面都有關於宗教信仰及文化傳統的禁戒或規定。

罕是伊斯蘭的先知與使者，並且是先知穆罕默德的先祖。因此，先知（使者）穆罕默德一直嚴守祖先傳統。

如古蘭經所提：「一切食物，對於以色列的後裔，原是合法的。除非在降示《討拉特》（猶太教正典《塔納赫》及基督教聖經舊約）之前易司馬儀的後裔，自己所戒除的食物。你說：『你們拿《討拉特》（聖經舊約）來當面誦讀吧，如果你們是誠實的。』」（《古蘭經》第3章93節）；「我（真主）禁止猶太教徒享受原來准許他們享受的許多佳餚食物，因為他們多行不義，常常阻止人遵循主道。」（《古蘭經》第4章160節）；「對猶太教徒，我（真主）曾禁戒我從前所告訴你（穆聖）的那些食物，我沒有虧枉他們，但他們虧枉了自己。」（《古蘭經》第16章118節）

清真飲食不僅是穆斯林生活的重要基礎，更是關乎穆斯林信仰的忠實程度與禮拜是否被接受。誠如《穆斯林聖訓實錄》1015 則所提：

艾布·胡萊勒（願真主喜悅他）傳述：使者（願主福安之）說：「清高的真主確實是至潔的，祂只接受潔淨的事物。清高的真主以命令眾使者的，命令眾歸信的人。」真主說：「眾使者啊！你們可以吃佳美的食物，應當力行善功。」（《古蘭經》第23章51節）；又說：「歸信的人啊！你們可以吃我所供給你們的佳美的食物。」（《古蘭經》第2章172節）一個經過長途旅行的人，頭髮蓬鬆，滿身灰塵，



清真 Halal

他把雙手伸向天空，呼喊：「主啊！主啊！然而他吃的是非法的，喝的是非法的，穿的也是非法的，又以非法的來養育自己，他怎能得到應答呢！」

伊斯蘭法對合法的清真飲食禁止了某些食物，那是著眼於「禁戒汙穢」和「危害健康」；同時謹防可疑的事物，因為恐怕會陷入非法的事物；善良的意念不會因使非法的事物變成有理而免罪，凡是導致非法的事物者（因素），就是非法的事物（結果）；非法的事物是對所有人制定的禁戒，真主通過《古蘭經》立法所允許的一切，對全人類都是合法的；同樣，立法所禁止的一切，對全人類也都是非法的，兩者直到復活日都不得改變，這也是穆斯林堅持一千四百多年來一直不敢變更或刪修的主要原因。

因此，現今國際食品市場上，比較嚴謹及制度化的認證僅有「猶太潔食」（Kosher）食品及「伊斯蘭清真」（Halal）食品兩種。

一般人都認為，穆斯林不吃豬肉也不喝酒，但這只是部分正確的說法。豬肉是穆斯林禁止食用的肉類之一，並不代表除了豬肉外的其他肉類都是穆斯林可以食用的。

認識清真食材與食品

一般人都認為，穆斯林不吃豬肉也不喝酒，但這只是部分正確的說法。豬肉是穆斯林禁止食用的肉類之一，並不代表除了豬肉外的其他肉類都是穆斯林可以食用的。「潔淨」是伊斯蘭的重要特徵，更是伊斯蘭教律基本原則之一，飲食、生活和財物不能沾染任何非法成分。伊斯蘭的飲食禁戒既考慮飲食對人的營養衛生，也關切飲食對「人性質樸純正」的影響，重視飲食對人身健康安全以及精神滋養的作用，伊斯蘭法在飲食方面有「原則性」與「具體性」的規定。

原則性的規定誠如《古蘭經》所說：「眾人啊！你們可以吃大地上所有合法而且佳美的食物，你們不要隨從惡魔的步伐，他確是你們的明敵。」（第2章168節）；「准許他們吃佳美的食物，禁戒他們吃污穢的食物。」（第7章157節）；「今天，准許你們吃一切佳美的食物；曾受天經者（猶太教）的食物，對於你們是合法的；你們的食物，對於他們也是合法的。」（第5章5節）；「你們當吃真主所供給你們的合法而佳美的食物，你們當敬畏你們所信仰的真主。」（第5章88節）；「海裡的動物和食物，對於你們是合法的……」（第5章96節）

在《古蘭經》第5章1至5節中，特別提到有關清真食物的合法性原則：「眾歸信的人啊！你們應當履行各種約言與義務。除了將對你們宣佈的外，所有牲畜對你們都是合法的……禁止你們吃自死物、血液、豬肉，以及誦非真主之名而宰殺的、勒死的、捶死的、跌死的、抵死的、野獸吃剩的動物，但宰後才死的，仍然可吃；禁止你們吃在祭壇上宰殺的；……他們間

穆斯林禁食的食材與動物

禁食的動物	禁食的食材
<p>豬</p> 	<p>禁食動物的加工品及衍生物</p> 
<p>以犬齒或利爪獵取食物的動物</p> 	<p>血液及衍生物</p> 
<p>具攻擊性的動物</p> 	<p>含酒精類</p> 
<p>食腐肉的動物</p> 	<p>毒品和麻醉品</p> 
<p>兩棲類的動物</p> 	<p>祭拜過的物品</p> 
<p>上述動物，因為本身及食物的來源在清潔程度、殘暴性情等等，都會對人類在心靈及身體有害，而被列為非法，禁止食用的食物來源。</p> 	<p>非讚頌真主之名所宰殺的動物</p> 
	<p>真主至大 الله أكبر Allahu akbar</p> 
	<p>違反大自然法則所產生的動植物</p> 
	<p>這些食材是被禁止食用的食物來源，對人的信仰、理智、健康及疾病有深遠的影響而被禁止。</p>

凡祭拜過的供品、猛獸猛禽吃剩、動物被毒死、老死、病死、砸死、打死、拍死、摔死、碰撞死亡、門毆等方式死亡的動物，同樣被列為禁食的食物。



穆斯林禁食的食材與動物（上）和清真食品飲料類（下）。（下圖圖片來源：種子發）

你（穆聖）哪些東西（食物）對他們是合法的。你（對他們）說：『一切佳美之物對你們都是合法的。你們遵照阿拉所教授你們的……今天，准許你們吃一切佳美的

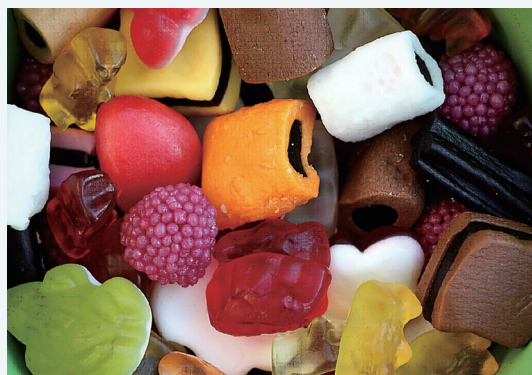
食物；曾受天經者（猶太教）的食物，對於你們是合法的；你們的食物，對於他們也是合法的。』」

穆斯林的飲食受到限制，禁止食用及飲用豬肉製品或其衍生製品、血、腐肉，以及含酒精成分的食物或製品、飲品，所有肉類都必須經由穆斯林以真主之名屠宰。穆斯林禁止飲酒、禁止吃豬肉（衍生物）、禁止吃血液穢物（衍生物）、禁止吃自死與非經宰殺死亡的動物、禁止吃非誦真主尊名宰殺的動物、禁止吃毒蛇猛禽猛獸與低等動物。

伊斯蘭對一切使人致醉的飲料也嚴加禁戒，一切會使人成癮或失去理智的動植物也都禁止。如果用現代人的語言來表達「Halal」的飲食，它代表了清真飲食必須具「畜養及種植的合法性—合乎自然法則、無毒、無害、無基改」、「品質安全」與「原物料控管」、「製程監控」及「倉儲與運輸合宜」等本質。

伊斯蘭的飲食律法對肉類把關很嚴格，至於蔬果類，基本上只要對身體無害就可以吃。對於在海裡的動物也是採取寬鬆的態度，海鮮類不需要依之前提到的清真方式屠宰，因為在海（水）裡本來就是乾淨自然的環境，除非是自然死去而漂浮在水面上的魚。而在烹調方面，海鮮食材必須在清水清理後再食用，不可直接燒烤或直接烹煮海鮮食材（尊重生物免受痛苦的權利）。

概括地說，水裡的生物是穆斯林可以食用的，但兩棲類除外（法學界則有不同的說明與論點）。至於陸上的生物，一般來說四隻腳的雜食性或食肉性動物及猛禽等不可食，草食性動物如牛、羊、兔、駱駝等，或溫馴的禽類如雞、鴨、鵝等則是可以食用的，但須符合教法規定，即必須是經由穆斯林依教法及人道規範宰殺的肉



糖果甜點（含有豬體或其他動物衍生物）。



中東美食駱駝肉抓飯

類才可食用。此外，自死物（包含病死、跌死、打架死亡等）、不健康者、血液、酒精、具麻醉性或成癮性等也在禁止食用之列。

而烹煮食物所使用的調味料及配料也必須是清真的，因此任何由豬體或禁止物所延伸出的產物，如豬油、豬隻提煉的凝膠、豬骨高湯等食材或添加物當然也禁止，其他非清真程序所製造出的動物油脂或相關製品也不得食用。清真食品的理想環境還包含乾淨的烹飪器材及進食工具，例如鍋、刀、鏟、砧板等器具和餐盤、餐具，

前述所謂的乾淨即廚具沒有烹煮過非清真的食品。

從農莊到餐桌都須清真

當深入研究伊斯蘭教義時，會發現它是極慈悲的宗教，格外重視動物的福利，慈悲善待動物也是伊斯蘭推崇的美德。《古蘭經》與「聖訓」都指示穆斯林要善待動物，不要虐待牠們。雖然牠們不像人類能用語言表達，但凡生物都會讚美真主。伊斯蘭主張動物也是真主的創造物，做為萬物之首的人類應有保護、照顧這些動物的義務。動物無憂無慮地生存，體現著真主的憐憫與仁慈。

《古蘭經》宣導穆斯林要多觀察牲畜、鳥類、昆蟲等生物，以了解真主的大能。「難道他們沒有看見在空中被制服的群鳥嗎？只有真主維持他們；對於信道的民眾，此中確有許多跡象。」（《古蘭經》第 16 章 79 節）

伊斯蘭主張的「動物福利」一般可以概括為 5 個方面的自由：一、享有不受饑渴的自由；二、享有生活舒適的自由；三、享有不受痛苦傷害和疾病的自由；四、享有生活無恐懼和悲傷感的自由；五、享有表達天性的自由，這五大自由稱為「動物的自由憲法」。

從現今歐盟積極推動的 EcoHalal 規則（清真畜牧飼養規範）就可看出，EcoHalal 代表生態學（生態）和道德（清真）之間的連接。通過操作使自然和道德獨特的模式齊頭並進，並按照清真規則畜養動物，創造有一個良好的生活環境和合乎自然法則的生產方式，並建立植物、動物和環境之間和諧的關係。（歐洲經濟共體條例 EG-VERORDENING Nr. 834/2007）



中東傳統素食沙拉皮塔三明治



印尼傳統 Tumpeng 佳餚

對待動物的態度與個人素質和信仰有關。伊斯蘭認為，動物也是真主的創造物，是人類的朋友。「真主用水創造一切動物，其中有用腹部行走的，有用兩足行走的，有用四足行走的。真主創造祂所意欲者，真主對於萬事是全能的。」（《古蘭經》第 24 章 49 節）愛護地球上所有的創造物的生命是取得真主喜悅的途徑之一。人類與動物也是互相依存的，人只是真主創造物中較高層意義的生命體，可以利用其他動物取益。

《古蘭經》昭示：「祂創造了牲畜，你們可以其毛和皮禦寒，可以其乳和肉充饑，還有許多益處。」（第 16 章 5 節）伊斯蘭

主張對動物的善行與對人的善行同樣可貴；對動物的暴行與對人的暴行有同樣的罪孽。我們所享用的動物都是真主的恩典，因此對待動物應像朋友般，在享用某些肉類時一定要考慮人道和動物福利的原則。伊斯蘭特定的屠宰方式也可體現出動物的權利，屠宰時態度一定要和善，要等到動物咽氣後才能開始剝皮、剔肉。動物應該享有不受恐懼、痛苦和疾病傷害的自由。

穆斯林在屠宰時給予動物充分的尊重，伊斯蘭法規定宰牲一定要鄭重其事，絕不能隨便地就結束一個生命，規定中還特別關照動物應該享有不受痛苦的自由，包括宰殺時要充分減輕動物的痛苦。先知穆罕默德曾教導如何做好宰牲：「你們當把刀子磨快，給被宰動物予以痛快。」先知說：「真主命令任何事情都要慈善，如果你們宰牲，就應慈善地宰牲；宰時磨快你們的刀具，要讓牲畜休息好。」《穆斯林聖訓集》

伊斯蘭飲食法則的核心是合法、佳美。這裡的「合法」指的就是飲食要符合教義的規定，「佳美」則是飲食要潔淨與衛生。市面上常看到一些商品，例如牙膏、剃鬚膏、口香糖、巧克力、糖果、餅乾、玉米片、太妃糖、罐頭食品、水果罐頭、調味醬料或沾醬、麵包與餅乾、香皂、清潔用品等，經常含有動物性的衍生製品做為原料或添加劑，或基改的農產品或成品。

特別是玉米，馬鈴薯和番茄、大豆、豆類植物、大麥、小麥、彩虹木瓜、棉花（棉子油）、油菜籽（菜籽油）、木薯、高粱、穀子（稻米）、甜菜（甜菜糖）等，它們並不是利用同科或同種方式進行雜交遺傳操作，而是違反大自然法則，直接利用基因DNA工程操縱（組合置入動物、細菌和病毒等的基因），來改變這些物種的特性。



阿拉伯 couscous 庫斯庫斯佳餚食物

伊斯蘭法學家質疑基因改造或基因轉殖的食物或食材，無論是植物性、動物性、微生物食品，或是特殊用途的轉殖食品（特別是利用其他動物基因轉殖至植物或動物或穀物）等都不符合清真原則。甚至做為動物、魚類飼料的藻類、菌類或微生物，以及違反大自然法則所畜養的水陸動植物所做的食品，也非屬清真食品。

另外，一些所謂的益生菌往往是影響產品清真狀態的主因。培養繁殖菌類需要給予適當的營養讓菌繁殖增生，專業上稱為培養基，根據菌種和微生物的特性、使用的目的會使用不同的培養基。

一般說來，培養基的組成至少應該包含「碳源」和「氮源」。常見的碳源是葡萄糖、馬鈴薯等。常用的氮源則包括大豆蛋白、牛肉膏、酵母粉或酵母萃取物、胰蛋白胨等。但有些生產醋的廠商，為了促進蔬果發酵或者為了行銷目的，會在過程中添加某些益菌。雖然這些益菌在廠商眼中是素的，但實際上這些菌的培養基可能包含有牛肉膏、胰蛋白胨等非素的成分，這類的產品也不符合清真認證的要求。

穆斯林對商品清真認證的嚴謹，就如同我們在購物時都會注意成分、有效期限、價格一樣，清真認證不僅僅是要合乎信仰的要求，更在商品的安全，以及原物料來源可被追溯、製程控管及倉儲運輸都須符合標準，希望消費的同時也能做到環保與健康的基本要求。



中東飲食開胃菜蔬菜餃子

徐榮川
經濟部外貿協會

