

伊斯蘭 飲食的一些事

About Islamic Diet

趙永寧

Anas Chao Freelance Designer & Owner of A MEAL

每次提到清真飲食，大家總會想到穆斯林不吃豬肉，豬肉其實不是唯一被禁止的食物，伊斯蘭也不是唯一禁止吃豬肉的宗教，而伊斯蘭教的教義更是遠比「不吃豬肉」四個字來的深奧。

對穆斯林(Muslim、歸信伊斯蘭的人)來說，不吃豬肉最主要的原因，跟齋月不吃不喝的理由一樣，就是為了服從神的指令；人類都會因為老師、父母、乃至另一半的禁止而不去作一些事情，更何況是為了神，造化萬物的主宰，祂是奠定生活準則及精神心靈的寄託，另一個原因則是因為豬肉被視為不潔淨的，在伊斯蘭飲食裡，食品衛生是最重要的條件。

若要瞭解伊斯蘭飲食，必須先把伊斯蘭簡單介紹一下。伊斯蘭信仰的中心為認主獨一，而穆罕默德是由真主所派遣的最後一位使者，所有的教義及規範都是經由聖人給一般大眾，並透過古蘭經(安拉的指示)以及聖訓(聖人言行的記錄)來流傳給後代；這些教義便是穆斯林生活的準則，無論是食衣住行的各個方面都有明確的規範，伊斯蘭並不會特別強調本身的宗教性，因為教義及規範所涵蓋的範圍很廣，並且深入生活的各種層面，因此比較常以「一種生活方式」來闡述這個概念。



阿拉伯穆斯林招待友人們聚餐，擺出席地而坐的宴席



吃飯很重要，是一件和日常生活息息相關的事情，正是因為如此，古蘭經及聖訓中對飲食方面有著很詳細的規定，一般人或許會因此而覺得伊斯蘭很複雜，然而只要把握幾個要點，就可以簡單地瞭解所謂「清真飲食」的規定。

所謂清真

「清真」二字如字面上可以想像，是中國人給的稱呼，阿拉伯原文是 **حلال**，念作 **halaal**，在英文則是直接音譯，寫作「**Halal**」；在中華文化的環境裡，清真二字其實是「清潔無染、真乃獨一」的縮寫，因此不是單指飲食方面，而是指伊斯蘭就是人類生活的標準。阿拉伯文 **Halal** 的字面意思為「合法的、被允許的、符合規定的」，因此無論是禮拜方式、或飲食規矩、或甚至是商業模式，只要是合法的都可以稱作 **Halal**，只是在現代詞彙中，大家比較習慣將符合伊斯蘭規定的飲食 (**Halal food**／清真飲食) 簡稱為 **Halal**，或是一般說到 **Halal** 時通常就是在指清真飲食。

在市面上常見的肉類中，豬肉是伊斯蘭絕對禁止食用的，除了豬肉本身之外，其它像是豬油等延伸產品也同樣被禁止。其他一般在符合清真條件宰殺的家畜肉都可以吃(如牛、羊、雞、鴨、鵝)，若沒這些選擇，海鮮類是不需要穆斯林宰殺便可食用，若都沒有任何肉類，那吃素菜也是可以的。伊斯蘭的飲食規則所涵蓋的面向其實極為廣闊，為了避免大家閱讀文字解說迷了路，先用一張較為簡單的圖表，將食材分類解說。

下面圖中的重點在橘色部分，所謂「符合清真條件屠宰」的肉品，並不是像許多人想像要有一個身分特別的人，邊拿著刀邊在口中念著一堆經文就稱作「清真」，不見得一定

OK 的啦

海鮮類因為生長在相對乾淨的環境，如海水或淡水，因此不需經過清真屠宰手續即可食用，但被毒死的仍被禁食。



海鮮

可以，但是有條件

一般較常見的牲畜與家禽（如下列）都是穆斯林可以食用的肉類，但是必須要是以清真屠宰程序宰殺，才能被視為完全合法，唯獨這些動物的血液不得食用。



雞

牛

羊

鴨

駱駝

No No No

即便是依照清真方式宰殺、或是在乾淨環境長大，仍然禁止食用，範圍涵蓋至所有延伸產品（如豬油等）。



豬

驢

⚠ 在面臨「不吃就會死」的狀況時，穆斯林才可以不受規範地食用，以免餓死。

要神職人士負責屠宰工作，任何一位穆斯林都可以，而宰殺前要念的並不是什麼經文，只需要說「奉真主之名」後宰殺即可。之所以要「奉真主之名」宰殺一方面是為了對造化牲畜的真主有所感謝，另一方面也是為了即將要宰殺的行為向真主請求認可。事實上，「奉真主之名」一詞不單適用於宰殺牲畜之際，穆斯林在進食前，甚至是開始作任何事情之前都會默念這一句話。

清真的屠宰方式也不是單單念過「奉真主之名」就好，其實後續有別於一般的處理方

式也很重要。牲畜應該以最溫和的方式被帶至宰殺處，在確認要下刀的位置之後才可拿出屠刀，屠刀必須是要銳利的非鋸齒刀，且得一刀劃過牲畜喉頭至頸部的食管、氣管及兩條動、靜脈，盡量減少牲畜要承受的驚嚇和痛苦。下刀同時得確保動物的神經系統不被破壞，以免動物在放血之前就死掉。牲畜宰殺後必須放血，肉品在盡可能排放血液之後才可食用，對穆斯林而言，畜體的血液是跟豬肉一樣被禁止食用的，如今逐漸有多種研究，證明畜體放出的血液帶有細菌及毒

素，對人類有害。從宰殺方式到後續的肉品處理，都可見伊斯蘭對食品衛生的重視。用文字敘述過程總是看似複雜，因此清真肉品的屠宰方式也用下列四個步驟的圖畫來簡易說明。

雖然動物的種類會影響肉品的清真與否，



⚠ 下刀者應該將屠宰的時間盡量縮短，並讓牲畜承受最少驚嚇和痛苦。



但是動物的宰殺及死亡方式也是一大關鍵。上一段提到的是符合伊斯蘭律法屠宰過程，完整執行才算是合法，若牲畜不是被屠宰，而是自然死亡、被撞死、被猛獸吃剩等情況，也是禁止食用的；此外祭拜過偶像的供品也不符合清真食品規範。承襲本篇文章用圖片解說的精神，上面的圖把豬、驢肉以外各式穆斯林不能吃的食物作個統整，或許會比較好了解。

伊斯蘭的飲食律法對肉類較為嚴格，蔬菜類基本上只要對身體無害的就可以吃，對於在海裡的動物也是採取寬鬆的態度，海鮮類是不需要之前提到的清真方式去屠宰，因為在海裡、水裡本來就是乾淨、自然的環境，而在烹調方面，海鮮食材必須在清理後再食用，不可直接燒烤或是烹煮活魚等海鮮。

更細節的清真飲食

若要進到更為細節的清真飲食世界，食材的烹調環境也是有一定的要求，才能稱作是「清真飲食」。如同先前提到，衛生扮演著伊

斯蘭飲食很重要的角色，因此衛生的屠宰方式也就延伸到了烹調的廚房環境中。最基本的環境必須要保持整潔，而烹煮食物所使用的調味料及配料也必須要是清真的，因為禁止食用豬，所以任何由豬身延伸出的產品，如豬油、豬隻提煉的凝膠或明膠(gelatin)、豬骨高湯等食材當然也被禁止，而其他非清真程序所製造出的動物油或是相關製品也一併不得食用。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、沾板等器具和餐盤、餐具，所謂乾淨即沒有拿來烹煮過非清真食品。

許多中外料理都將酒列為必要食材，或是將某些酒類視為搭配進食的好夥伴，但這在伊斯蘭也是被禁止的。含有酒精類的食品，無論像是啤酒和紅酒的飲料、三杯雞或酒釀湯圓會用到的料理酒、含酒類的巧克力和糖果，都是不能食用的。酒在伊斯蘭是跟毒品有著相等地位的，一切致醉或讓身體產生某種麻痺效果的物品皆被禁止。不過，在醫學用途的外用酒精是被允許的，畢竟人命關

天，被用來救命用的麻醉品即為特殊正當用途。而茶、咖啡、及牛奶或起司類的乳製品在伊斯蘭裡都是被允許食用的。

其實，在伊斯蘭初期並未立即全面禁止飲酒，只禁止穆斯林喝了酒去禮拜，這種有條件的禁止似乎是對人類的一種考驗，而人在酒精作祟之下終究易出亂子，讓麻醉品所擁有的正當益處被負面效果給遮掩，最後伊斯蘭律法將麻醉品和具有賭博性質的事務列為撒旦令人厭惡的作為，它們的存在就是為了讓穆斯林步入歧途而遺忘真主，因而下令信徒禁止使用麻醉品或從事賭博之行為。

清真料理？

一般大眾似乎都有個迷思，就是認為有一種料理叫「清真料理」，殊不知，其實是沒有清真料理的。「清真」只是描述一種處理食材的方法(宰殺及烹調的整體條件)，這個方法可以套用在各種風味的料理上，所以可以有清真熱炒、清真漢堡、及臺灣最常見的清真牛肉麵等料理，但不會有以清真為名的一道菜或是一個菜系。

也有人常把印度或中東料理跟清真飲食劃上等號，這也不全然正確。穆斯林在印度、阿拉伯、乃至整個中東地區的許多國家都佔有相當比例的人口，但這同時也代表著這些地方有其他教徒的存在，因此不是所有中東料理都是清真的。多數國人也會覺得咖哩系或羊肉菜色跟清真飲食也有關，但這只是因為多數伊斯蘭國家的料理就屬阿拉伯、中亞或印度菜系，以及宗教禁止之外這些國家的地理位置及氣候不適合養豬，所以料理中也就不會出現豬肉。因此不是任何一家印度或是中東料理餐廳就是清真餐廳，同樣的阿拉伯料理食譜或許也可以用豬肉或非清

真的方式去處理，而只要是以伊斯蘭方式處理的料理就都可以算是清真菜餚。

伊斯蘭食品

人類的文化傳承都是經過交流而逐漸豐富，伊斯蘭文明從西元七世紀到十七世紀傲視群倫領先世界，穆斯林長期執世界貿易牛耳，他們把茶葉與咖啡帶到西方，使不同的香料流通各地；因此累積了豐碩的成果，讓全人類分享。如同前面介紹的清真食品解釋，我們稱為伊斯蘭食品是否也是一種迷思？

雖然說清真飲食不限食品菜系或料理種類，但有些食材因為在古蘭經中被提及，或在聖訓中被鼓勵食用，所以被視為珍貴或經典食材；部分食材是世界各地都常見到的蔬果，有些則是中東地區特有的，在下列的介紹中，會常以阿拉伯地區的習俗來舉例或當作比較對象，這是因為作為伊斯蘭的發源地，許多食材及使用方式都是因應當地特有的地理條件而出現，不過隨著時代的變遷，



沙烏地阿拉伯利雅德郊區之椰棗樹群



黎巴嫩市集內的攤販，販售多種椰棗及蜜餞等食品

許多食材又和其他地區的習俗融合而延伸出新的樣貌；由於食材的種類太多，實在無法在一篇文章內一網打盡，所以僅挑選幾樣較有特色及意義的食材來舉例介紹。

無論是阿拉伯地區或是伊斯蘭世界，最經典的食材或許就是椰棗。它在伊斯蘭飲食中可以算是最重要並最有特色的食物之一，古蘭經中曾將椰棗和石榴、葡萄列為天堂的果實；古蘭經及聖訓中曾多次提及椰棗的益處，也有不少現代研究為它的營養價值背書。現代研究發現椰棗的益處可以說是五花八門，從增進腸胃蠕動到改善性功能都有，無論這些言論屬實與否，不可否定的是早在這些研究出現前，古代穆斯林就已經發現椰棗的好處，並且以各種方式善盡其用。椰棗果肉可以存放很長一段時間，豐富的營養讓它成為穆斯林在齋月時開齋餐的必備食品，吃完的籽隨便丟隨便長，只要有水的條件下，沒幾年就會長出一棵樹，而又直又長的



利比亞的開齋小點拼盤，圖中右上角為椰棗

樹葉也可以拿來當作簡易的屋頂使用。除了最原始直接食用果肉的吃法外，近年來也有人將棗泥和巧克力結合、或是攪和進麵糊烤成蛋糕，又或是參入沙拉中以鹹食姿態登上餐桌。

另一個常見的食品為無花果，無花果的纖維含量是所有蔬果中最高的，除了營養豐富之外，可以生吃當水果，或是曬乾儲存，無花果能和其他食材混合，應用的範圍非常廣泛；而在中東的飲食中，無花果也是佔有一



席之地，況且還具有保健的醫療效果；古蘭經第95章的名稱便是「無花果章」。無花果盛產於地中海周邊，以至整個中東地區；無論是在今天的北非或是南歐都普遍可見，甚至在荒郊野外也經常可以見到野生且結實累累的無花果樹。

講到橄欖，大家腦海中浮現的通常會是地中海，但是靠近歐洲那邊的地中海，然而在北非(地中海南岸)及黎凡特(Levant，指地中海東南岸黎巴嫩、敘利亞一帶)地區，橄欖也是盛產的農作品，不但種類繁多，品質也是令人驚艷的好；除了在公路邊可以看見一棵又一棵有數百年歷史的橄欖樹之外，許多人到現在仍會拿著自己家裡收成的橄欖去公共榨油廠，以純樸的方式保留著最原始的味道。古蘭經形容橄欖油：『…它的油即使沒有點火也幾乎發光…』(24章35節)。不少近代研究鼓勵廣泛地使用橄欖，無論是治療心血管疾病方面或是日常飲食中調味用，然而在一千多年前的人們就已經知道，橄欖不但有益於保持身體健康，更是能夠治療許多病痛。

中東人常吃的豆泥近年來風靡世界各地，在許多大城市都可以看見不同國籍的人拿餅蘸豆泥吃，有趣的是，這看似再庶民不過的菜色，也是古蘭經提到過的食物，而且還是跟大蒜及蔥一起提到的。豆子還可以經過浸泡研磨以後，混合其他食材，炸成香噴噴的丸子，這兩種國民小吃在中東地區的地位，大概跟臺灣的米粉湯差不多，是個一天中任何時候都可以買到，且搭配著烤餅吃下去就能立即得到飽足感的食物。

上面提到的幾乎都是中東地區特有的食物，古蘭經其實也有提到一些我們國人也熟悉的食物，像是胡瓜、扁豆和大蒜。因為氣

候的關係，中東地區其實長不出太多的蔬菜，比較常見的是根莖類的植物，烹飪方法也不外乎燉煮或是生吃；當地的餐桌上，常見的就是米飯或麵餅配著一道燉肉或烤肉，再搭配一道涼拌沙拉，這除了因為當地農作物的限制之外，也或許跟較其他地區還要炎熱的氣候有關。最常見也最容易做的就是俗稱混合沙拉的一道菜，混合了切成丁的黃瓜、胡蘿蔔、番茄和切碎的香菜，最後再撒上些鹽巴及橄欖油就完成了。

伊斯蘭主要慶典是兩大節日，一個是開齋節，是在齋月過後的第一天，是為了慶祝完成了為期一個月的齋戒功課，另一個則是忠孝節，主要是為了紀念先知伊布拉辛(亞伯



黎巴嫩貝魯特市區一家小吃店賣的豆泥



黎巴嫩貝魯特郊區果園中還沒熟的無花果



由新疆、中亞傳入阿拉伯的烤大餅和豆泥，旁邊有炸豆丸和炒羊肝等傳統小吃

拉漢)奉命獻祭他的兒子伊司馬義的故事，也是慶祝麥加朝覲結束。這兩個節日都是全球十幾億的穆斯林們在同時慶祝，除了上述的食材外，也常會出現一些融合當地特色的節慶食品。

在大中華地區的穆斯林族群裡，就有饊子、蜜食或油香這一類的特殊食物，這些使

用油炸方式處理的食品，是常在節慶時期大量製作並與親朋好友互相分享；甚至有些中國北方的麵食，如新疆大餅，在時間的洗禮之下，傳入阿拉伯地區，更成為當地餐桌上不可或缺的食物。在北非，尤其是摩洛哥地區，有多種杏仁及不同香料配方做成的小餅乾，是逢年過節時家家戶戶拿來請客人嚐嚐甜頭的特殊食品。

穆斯林不吃豬肉，印度教不吃牛肉，猶太教只能吃「會反芻的偶蹄類動物」(而且缺一條件不可)，也有人因為環保吃素或是只吃雞和魚，這些都是我們對各種飲食習慣片面的了解，並不能就這些認知而下任何結論，只有透過互相尊重的方式去認識、學習，許多疑問自然就會解開，讓我們原本會感到訝異、奇怪的想法也就隨之消失，同時也減少了彼此間不必要的歧視和紛爭。



特殊節慶時常會出現的摩洛哥小點心