

# 为什么伊斯兰教允许红肉和白肉？

肉类是蛋白质的主要来源，人类有扁平的牙齿和尖牙，这些牙齿适合咀嚼和研磨肉类。安拉为人类创造了适合吃植物和动物的牙齿，创造了适合消化植物和动物食物的消化系统，这就是可以吃它们的证据。

...准许你们吃一切牲畜.....” [266] . (宴席: 1) .

《古兰经》提出了一些关于食物的规则:

“你说: “在我所受的启示里, 我不能发现任何人所不得吃的食品; 除非是自死物, 或流出的血液, 或猪肉——因为它们确是不洁的——或是诵非真主之名而宰的犯罪物。” 凡为势所迫, 非出自自愿, 且不过分的人, (虽吃禁物, 毫无罪过), 因为你的主确是至赦的, 确是至慈的。” [267]。 “(牲畜: 145)。

“禁止你们吃自死物、血液、猪肉、以及诵非真主之名而宰杀的、勒死的、捶死的、跌死的、觔死的、野兽吃剩的动物, 但宰后才死的, 仍然可吃; 禁止你们吃在神石上宰杀的。” [268]。 (宴席: 3) 。

真主说:

“你们应当吃, 应当喝, 但不要过分, 真主确是不喜欢过分者的。” [269]。 “(高处: 31) 。

伊本·嘎伊姆 (愿主怜悯他) 说 [270]: “他吩咐他的仆人介绍: 对身体有价值的食物和饮料, 并且还介绍了对身体有益的进食数量和方式, 所以当它超过数量的时候, 他就变成奢侈了, 意思就是说: 不能爆吃爆饮、也不能禁食, 这两者都是健康的抑制剂, 带来疾病, 所以用这两个词来保持整体健康。扎阿德·马阿德 (4/213)

真主, 在对先知穆罕默德的描述中说 (愿主福安之): “.....他命令他们行善, 禁止他们作恶.....” [271]。 他说: “他们问你准许他们吃什么, 你说: “准许你们吃一切佳美的食物.....” [272] (高处: 157) 。 (宴席: 4) 。

所有佳美的食品都是合法的, 所有污秽的都是非法的。

先知 (愿主福安之) 解释了信士应该食用的食物和饮料是什么, 并说: “人类盛满任何一个容器, 都没有比塞涨肚子更可恶的。人类有能支撑其身体的食物就够了。如果不得已, 三分之一用于吃, 三分之一用于喝水, 三分之一用于呼吸 (消化)。[273]。 (由提尔米济讲述) 。

先知（愿主福安之）说：“不要伤害，也没有伤害” [274]。（由伊本·马贾讲述）。

## سؤال وجواب حول الإسلام

源: <https://islam.contact/qa/zh/show/100/>

Arabic 源: <https://islam.contact/qa/ar/show/100/>

Thursday 12th of February 2026 09:53:25 AM