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物；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、觝死的、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://mawthuq.net/demo/qa/zh/show/100/
Arabic 源: https://mawthuq.net/demo/qa/ar/show/100/
Sunday 1st of November 2026 06:41:21 AM