

猶太教的飲食法則叫做 כַּשְׁרוּת (*Kashrut*)，這個字的涵義是「合適」，原是指合於律法的禮儀，尤其被用來指明哪些東西是允許食用的，哪些東西是禁止食用的，以及不許混合食用的東西。可以食用的食物叫做 כָּשֵׁר (*Kosher, Kasher*)，意思是「合適的」。蘭班 (Rambam，即 **Rabbi Moshe Ben Maimon** 字首簡稱，或稱 **Maimonides**, 1135-1204，中世紀偉大的猶太思想家和猶太法典學者) 以醫學背景解釋律法書對飲食的規定，他認為所有律法規定禁止食用的東西都是對人有害的，且不僅傷害身體，也傷害心靈，如食用無鱗的魚類、猛禽或血。上帝是人類的醫治者，祂知道什麼對人類有害。*Kashrut* 飲食法則如同律法書的鑰匙，使人能夠判別潔和不潔的食物。

每一種文化都有他個別的飲食文化和烹煮技術。煮過的食物和生的食物比較，就好像文化和自然的對比。食物的攝取是人類重要的面向，人類從食物的攝取漸漸走向話語和思考。飲食的禮俗成為飲食習慣，相同飲食習慣的團體傳承飲食的規矩，成為不可磨滅的記憶，形成整個民族的團結。猶太飲食法則禁止他們吃祭拜過星辰或異教神明的酒和食物，乃是避免他們與異族文化來往活動，被異族同化，導致在信仰和習俗的墮落。這樣的飲食規定同時也是保護猶太婦女，不和其他民族過多來往，避免有婚嫁產生。猶太人可以邀請外族人來吃喝他們的食物，但是猶太人若吃喝外族人的食物，必須小心遵守飲食法則。利未記二十 24-26 說以色列人是「與萬民有分別的」。

猶太飲食禁止食用不潔淨的動物，分辨的原則記載在利未記第十一章，走獸必須吃分蹄和反芻的動物，駱駝除外，不可吃；魚類要吃有鱗有翅的；鳥類要吃素食的鳥；爬蟲類均不可食，有足有腿在地上蹦跳的才可食。不可以同時食用肉類和奶類製品，如出埃及記二十三 19、三十四 26 和申命記十四 21 言「不可用山羊羔母的奶煮山羊羔」。這句經文以禮俗來講，就是要分開母與子，象徵人不可血親相姦。有學者說這是迦南人的烹煮方式，或是增加土地生產力的做法。今天猶太人不用任何奶類製品煮食肉類，在肉食飯後也不吃任何含有乳類的甜食。食用肉類之後，通常要等待六小時，讓所有的肉類消化之後，才能吃乳類的食品。在德國和法國等待三小時即可，各地習俗不同。

另外，屠宰動物也有一定的方法，按照法則的屠宰稱為 שְׁחִיטָה (*Shchita*)，熟悉此法則的屠宰者叫做 שׁוֹחֵט (*Shochet*)。他使用特別的刀，刺穿牲畜的脖子，讓牲畜的血流盡。每一塊肉都要浸泡在水裡，並加上鹽，務使所有的血都流出來，最後再清洗乾淨，這樣的肉才適合食用。牲畜的血是絕對不可以食用的，因為血代表生命和生命體中的靈 (利未記十七 10-14)。屠宰的過程還有一位叫做 מְנַקֵּךְ (*Menaker*) 的人，負責除去不能吃的油脂部位、大腿的筋和靜脈。牲畜大腿的

肉按照雅各和天使摔角的記載（創世記三十二 27-32）是不可食用，猶太人甚至連整個牲畜的下半身都不食用。*Menaker* 和 *Shochet* 的工作是由拉比指派的，並且拉比監督整個屠宰過程，確保沒有錯誤，若屠宰者的刀子被發現有點不利，他所屠宰的動物也不能食用。

對於魚類，法則就比較寬鬆，因為魚不像肉類能夠切成小塊浸泡鹽水，因此吃到魚類的血就沒有關係，而且，魚類也能夠與乳製品一起食用。為了健康的緣故，不要把魚類和肉類一起吃，可以在吃過魚類後漱口和洗手，然後再吃肉類。

除此以外，還有一個判準食物是否潔淨的原則，就是「從潔淨出來的，就是潔淨，從不潔出來的，就是不潔」。按照這個原則，若動物是不潔的，牠所生產的奶也不能喝；蛋類也是如此，出自不潔禽鳥的蛋，不可食用。同樣地，無鱗之魚類的卵也不可以吃。潔淨禽鳥的蛋有一邊圓，另一邊尖，而不潔禽鳥的蛋是兩邊都圓，或兩邊都尖。潔淨的魚卵，是黃紅色的，不潔的魚卵是接近黑色的。規則中有一個例外，就是蜜蜂不可食用，但是蜂蜜是允許的，因為蜂蜜並非是由蜜蜂的體內產生。

對於各式各樣的加工食品，也必須注意裡面的成分，有沒有來自不潔動物的奶或油脂，如含有豬油的烘焙食品，或含有不潔奶類製造的巧克力。有疑問的食品，可以向當地的拉比諮詢。在以色列。會嚴格把關進口的食品，確保其中的成分符合飲食法則。在旅館、飯店、或肉舖，也必須這個企業擁有拉比核可的飲食證明。

除了食物，對於炊煮的用具也有所分別。不是猶太人使用的炊具必須先以水浸泡，再經過祝福祈禱才能使用。食用的餐具上，食用肉類的餐具、食用乳製品的餐具和「中性」的餐具都有區隔。「中性」的餐具是可以用來食用肉類或乳製品的餐具，如玻璃製品。若食物是以煮肉的鍋具烹煮，就必須以食用肉類的餐具來吃它。

餐桌上的食物要按照規定的次序食用，申命記八 8「那地有小麥、大麥、葡萄樹、無花果樹、石榴樹、橄欖樹和蜜。」因此，猶太人就照這個順序飲食。他們如此莊嚴地面對飲食，在聖殿被毀之後，飯桌如同祭壇，每一餐飯就使人回憶起祭司獻祭的禮俗，因此人們不僅僅要吃的乾淨，還要吃的潔淨。有一個風俗是把餅視為祭司放在至聖所的餅，吃的時候手上拿的是特別的工具，叫做 כֵּלִי (*Keli*)，是潔淨的器具。藉著食物的法則，人們走進食物和神話語的盟約。