

# 素食新知

## 葷？

◎本社資料室

編按：素食人口日漸增加，食品衛生相關單位為了讓國民「素食健康」及「健康素食」，於去年七月一日起製定素食食品必須明確標示，以為「素食健康人」把關，吃得對、天然、安心又養生，素食民眾也要為自己把關喔！

### ※何謂植物五辛（蔥、蒜、韭、蕎及興渠）？

蔥：含青蔥、紅蔥、革蔥、慈蔥、蘭蔥、薤。

(2)蒜：含大蒜、蒜苗。

(3)韭：含韭菜、韭黃、韭菜花。

(4)蕎：即為蕎蕎。

(5)興渠：即為洋蔥。

### ※葷食與素食之基本認定原則？

凡食物製程中，有動物被犧牲之情事或添加動物性成分者，皆屬於葷食。

### ※奶粉如有添加二十二碳六烯酸（DHA）和二十碳五烯酸（EPA），而這DHA、EPA是從魚油萃取而來的，如此也可以稱為「奶素」嗎？

因DHA、EPA是從魚油萃取而來，由於魚油萃取過程中，魚已被犧牲，因此這種奶粉應歸類為葷食，不可以稱為「奶素」。

### ※針對微生物要如何界定其是否為素食？是否有明確的原則可以依循？

(1)培養微生物的培養基若未添加任何動物性成分，則培養出來的產物可宣稱為全素。例如，培養香菇、金針菇的培養基未添加動物性成分，該香菇、金針菇可稱為全素；培養靈芝的培養基如添加有牛肉汁，則屬於葷食，不得稱為素食。

(2)凝乳酵素（Renet）係由牛的胃裏抽取提煉而來的，若該酵素於抽取過程中並無犧牲牛隻之情事，則可宣稱為奶素，反之則屬葷食。例如：乾酪於製造過程中有添加凝乳酵素，因而該乾酪究屬奶素或葷食，則須依據其凝乳酵素抽取過程中有無犧牲牛隻之情事來作決定。

### ※以未含動物性成分的培養基，培養

出冬蟲夏草菌絲體或是子實體，純以其為原料的產品是否可以標示為「全素」嗎？ 可以。

✿ 胭脂蟲提煉出食用天然色素胭脂紅，是否應屬於葷食？

胭脂蟲是動物，因為在提煉過程中被犧牲了，故胭脂紅不可以標示為素食。

✿ 蛋白質分解物如peptone等，是葷食還是素食？如何區分？

該peptone屬葷食或素食，須依據其有無犧牲動物之情事來決定；若有，則屬葷食；若沒有，則屬素食。如其屬素食，則究為何種素，須依據其蛋白質之來源方可做決定。

- (1)由豆類而來：屬純素。
- (2)由奶類而來：屬奶素。
- (3)由蛋類而來：屬蛋素。
- (4)由奶蛋類而來：屬奶蛋素。

✿ 酒類及其衍生物是否屬於素食？因為豆瓣醬、味噌醬等發酵產品皆含有酒類衍生物，該如何界定？

- (1)依據菸酒管理法第四條規定：本法所稱酒，指含酒精成分以容量計算超過0.5%之飲料、其他可供製造或調製上項飲料之未變性酒精及其他製品。
- (2)參考前述對於飲料中酒精含量之區分原則，豆瓣醬、味噌醬等發

酵產品皆含有酒類衍生物，如酒精成分以容量計算未超過0.5%，應可視為素食。

✿ 以酒粕製成之食品可否標示為素食？

- (1)酒粕是製酒過程中被濾掉的渣，含有蛋白質、胺基酸、糖分、維生素、纖維素等營養素，另含有在發酵過程中未及溶解之米粒、米麴、酵母等，酒精成分約佔8%，因此不可以視為素食。
- (2)如酒粕製成之食品（例如：紅麴餅乾），其酒精成分以容量計算未超過0.5%，且未有犧牲動物之情事，則可以視為素食。製造業者如於該包裝食品宣稱為素食，依新規定應視其特性標示「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」或「植物五辛素」等字樣。

✿ 膠囊食品可以稱為素食嗎？

- (1)若該膠囊為動物膠（gelatin）製成，則不可以稱為素食。
  - (2)若該膠囊為經合法查驗登記之羧甲基纖維素鈉Sodium Carboxymethyl Cellulose製成，則該膠囊可以視為素食，業者應於該包裝食品宣稱為素食。
- （資料來源：行政院衛生署食品資訊網）