

KOF-K Kosher Book

好福客犹太洁食知识小册

前言

KOF-K（好福客）犹太洁食知识小册是 Kosher 入门级的知识普及，对于完全不了解 Kosher 和 Kosher 食品为何如此受欢迎的中国企业有很大的参考作用。

此外，随着中国企业的产品加入到全球 Kosher 犹太洁食食品供应链，并担任着重要角色的时候，随之而来的是违反犹太法规的事件逐年增多。无序、诚信缺失是维持犹太认证最忌讳的，但有时确实是因为不了解 Kosher 而产生了本应该可以避免的错误。为此，KOF-K（好福客）希望通过入门级的知识传递，能给予获证企业员工正确的导向。

如果有超出本册之外的 Kosher 问题，您可以直接和 KOF-K（好福客）联系询问。

KOF-K（好福客）Kosher 犹太洁食认证是世界上首屈一指的犹太洁食认证机构之一，每年在食品生产领域认证了数以千计的产品；对配料/添加剂、香精香料、化工、制药行业进行认证，也为零售商、餐馆等其他 Kosher 犹太洁食产品和服务的供应商进行认证。

50 多年来，KOF-K 一直致力于遵照最高犹太洁食法律标准来维持犹太洁食食品的公正。我们感到非常自豪的是我们已经处在瞬息万变的商业食品技术领域的最前沿，同时又始终牢记我们对犹太洁食法规的神圣义务。

KOF-K 商标全球认可，这是一个不容争议的称号。只有那些符合犹太洁食法规最高标准的产品才被允许使用 KOF-K 标志。在当今复杂的世界，技术改变只在一夜之间，KOF-K 全球化的 Rabbi(拉比)管理员和 Rabbi 代表(审核员)网络可以密切检查、监督所有食品生产信息。

目录	
犹太洁食食品之健康的益处.....	1
犹太节日之入门普及.....	5
逾越节---为什么这个节日与其他所有节日都不同.....	11

Health Benefits of Kosher Food

犹太洁食食品之健康的益处

犹太洁食——令身心健康

最近几年，犹太洁食食品的食用量前所未有地攀升，仅次于有机产品的热潮。经认证的犹太洁食产品的数量从 1977 年的 16,000 飙升至如今的 80,000，增长速度远远超过犹太教正统派人口的增长速度。您到本地超市的犹太洁食食品陈列架逛一圈就会知道其中的缘由。许多购买犹太洁食食品的人并非犹太教正统派教徒，事实上，他们甚至不是犹太人！

为什么食用犹太洁食食品？

恪守戒律的犹太人食用犹太洁食食品只有一个原因：上帝赐予的妥拉 (Torah) 要求他们这么做。但是作为“额外福利”，保持犹太洁食的戒律——如同大部分神圣的诫命——能使身体和精神保持健康。毫不意外的是，普通大众渴望了解犹太洁食美食的益处。

犹太洁食产品热潮的出现，也是对最近的健康恐慌事件作出的反应，例如，被致命大肠杆菌污染的牛肉和感染疯牛病的牲畜。从饲料到屠宰，再到加工，犹太洁食肉类产品均受到严格监督，理所应当地被认为食用更加安全。

犹太洁食食品对许多特殊人群具有吸引力，是因为它具有标示可靠性。穆斯林和印度教教徒知道，标示为犹太洁食的肉类将符合其宗教标准。严格的素食主义者和纯素主义者相信标示“犹太洁食素食食品”的产品将不包含任何肉类或乳制品，因而感觉放心。麸质不耐症患者知道，在逾越节前的几个星期内，他们可以安全地贮藏各种绝对不含麸质的优质产品。

消费者知道，受到妥善监督的产品所含成分与其声称的完全一样。犹太洁食的世界没有任何一些其他类型的食品监督可能存在的“余地”。正如犹太洁食食品生产商声明的，“我们向‘更高权威’负责”。

许多犹太洁食产品（尤其是肉类产品）比其非犹太洁食的同类产品更加昂贵，这是事实，但是越来越多的人愿意为心灵——和肉体的安宁买单。

Health Benefits of Kosher Food

犹太洁食食品之健康的益处

犹太洁食动物——健康食谱 “犹太

洁食”为何如此健康？

看看犹太洁食动物清单，甚至看看那些因没有列在清单上而引起注意的动物：犹太洁食允许食用的动物仅限于反刍且分蹄的动物、有鳍和鳞的鱼类，以及各种传统食用的鸟类（尤其排除食肉鸟类）。

最“典型”的非犹太洁食肉类为猪肉及相关产品。直到最近，猪肉一直因成为旋毛虫的繁殖地而臭名昭著。有人声称，猪肉产品还包含比其他肉类产品多出许多的过敏原。

禁止食用的海鲜已被熟知会传播伤寒，而且是丘疹（荨麻疹）的病源，例如水生有壳动物、软体动物、龙虾和石蟹。

有一种理论认为，禁止食用的食肉鸟类产生的张力和激素可能使它们的肉变得不健康。

在更难懂的层面上，有人主张，既然“你吃什么就是什么”，那么食肉动物的邪恶本质会被食其肉之人吸收。允许食用的食品清单特别排除食肉兽类和鸟类，甚至凶恶的鱼类，例如鲨鱼和梭鱼。

肉类生产过程

动物的肉要想被认证为犹太洁食，该动物不仅要出现在“犹太洁食清单”上，还必须按照严格的犹太饮食教规饲养、屠宰和加工。看到已经被奉行数千年的犹太洁食法律的每个细节如何经证明对健康肉类食用具有真正价值，真是妙不可言。

动物饲料将始终是纯素的，绝不可能是碎骨和其他肉渣的具潜在危害的混合物。如同有机肉类和家禽，犹太洁食动物不含任何激素。犹太教禁止食用未经正当屠宰而死亡且未经彻底排净血液（细菌生长的媒介）的动物。犹太教亦禁止食用肺部有脓肿或有其他健康问题的动物。

犹太洁食法律绝对脑部使用电击枪或子弹，因为这可能使脑部和神经组织分散（疯牛病的来源）。为使动物免受痛苦，屠宰使用特殊刀具，手动割裂动物的颈部，此刀必须锋利无比，刀刃上如果有哪怕很微小的缺口，它也不能用于屠宰。动物并不知道即将进行的屠宰，因此，它不会释放通常在意识到危险时分泌的激素，这样的激素一旦释放，将会残留在肉中，危害食用者的健康。屠宰结束之后，宗教检查员将查看是否存在断骨、疾病或有瘢痕或被刺破的器官，这些都会使动物不符合要求。据悉，犹太洁食检查员检出的不合格百分比要比苛刻的美国农业部高出许多。

犹太洁食家禽不可有任何被啄、生病或受伤的痕迹。家禽也采用割裂颈部的屠宰方式，以排净血液。它们绝对不会被投入热水中（细菌感染的理论性来源），而是在冷水中清洗，然后用盐水浸泡并再次清洗。犹太洁食认证过程专家称，大量使用盐有助于杀死细菌。

Health Benefits of Kosher Food

犹太洁食食品之健康的益处

肉类和乳制品始终分离

犹太妥拉法律禁止烹煮和食用乳制品和肉类混合物。拉比指导方针另外要求食用这两者必须等待的最短间隔时间。多年来，许多人对这条看似专制的限制感到不解，但是现代研究已经表明，混合食用这些食品会妨碍消化过程。当两者结合时（这种情况发生在芝士汉堡和卤汁面条等常见的高脂肪快餐食品中），身体无法像在单独食用时那样快地分解肉类和芝士。因此，食物在身体里停留的时间更长，形成更高的胆固醇水平。

此外，消化此结合物耗费更多力气，会占用用于生命机能（即细胞再生）的能量，这也可能促使胆固醇水平提高，并引发其他健康危害。

精神健康和国民福祉 除许多身体健康益处之外，保持犹太洁食的犹太人还可享受其他有利之处：

- **道德训诫：**许多与食品相关的妥拉禁令加强道德品性。例如，“禁止在母羊的乳汁中烹煮羊羔（山羊）”和“切勿在同一天宰杀母畜及其幼崽”的禁令促进对他人情感的关注，即使是动物的感情也不例外。

妥拉通过要求采取痛楚最轻的屠宰方式和禁止食用掠食性动物，教导我们避免残酷的行为。

- **神秘思考：**犹太教的神秘之源解释道，非犹太洁食食品阻碍灵魂的精神潜能，这与胆固醇阻碍循环系统的顺畅运作非常相似。

卡巴拉 (Kabbalah) 也说道，经过适当屠宰和制备的犹太洁食动物拥有神圣的火花，当人在祷告之后食用它们的肉时，这种火花会融入人的肉体。

- **民族认同：**特殊的饮食提醒犹太人他们的使命，并促进他们的民族团结，共同来完成这项使命。坚持食用犹太洁食是犹太民族的主要“标语”之一。
- **个人纪律：**必须保持犹太洁食饮食的限制为自律训练提供持续基础。当一个人在食用什么和何时食用方面能够自律时，他便能够培养在生活其他方面也能自律的道德力量。

Health Benefits of Kosher Food 犹太洁食食品之健康的益处

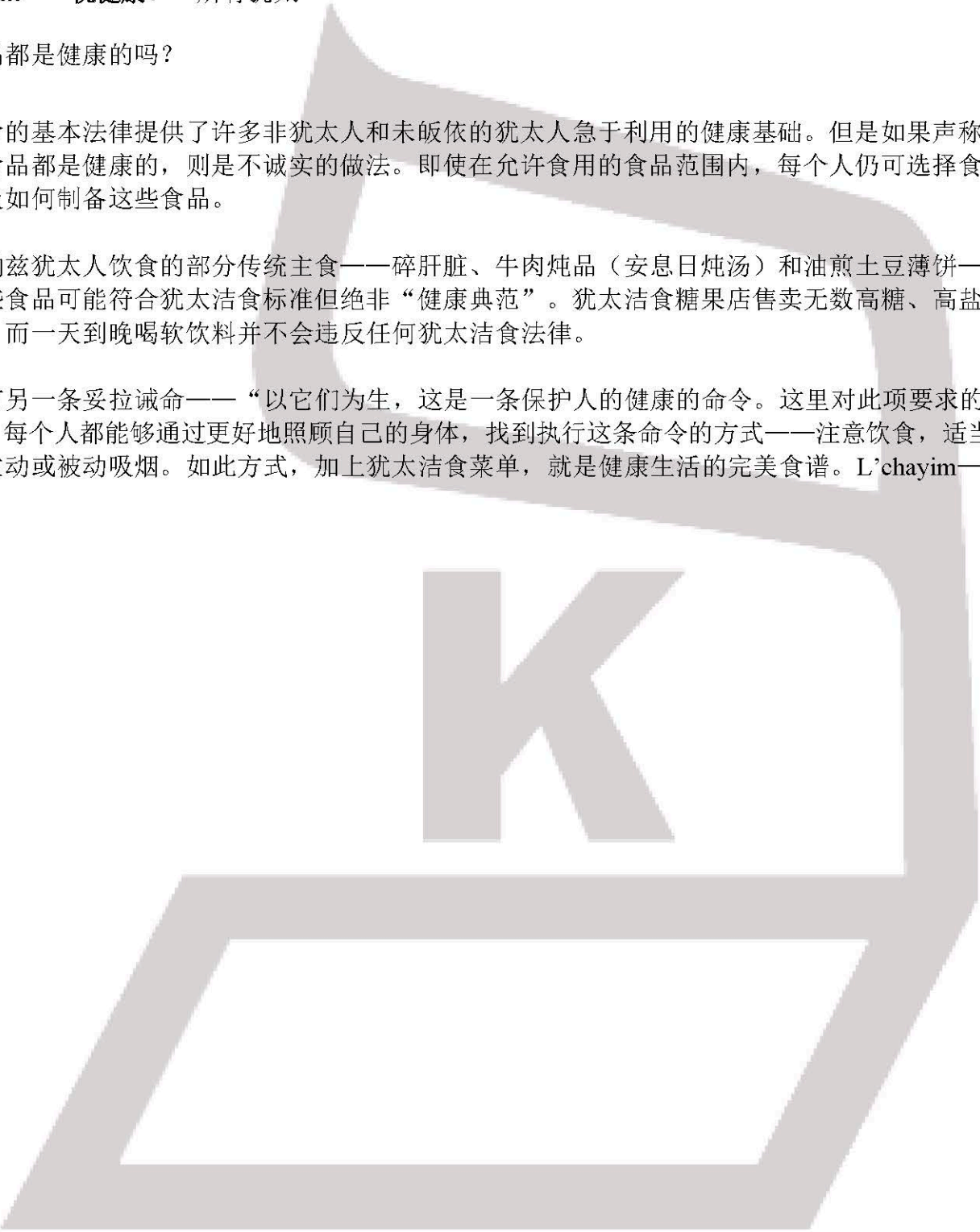
“*L'chayim*——祝健康！”所有犹太

洁食食品都是健康的吗？

犹太洁食的基本法律提供了许多非犹太人和未皈依的犹太人急于利用的健康基础。但是如果声称所有犹太洁食食品都是健康的，则是不诚实的做法。即使在允许食用的食品范围内，每个人仍可选择食用什么食品以及如何制备这些食品。

阿什肯纳兹犹太人饮食的部分传统主食——碎肝脏、牛肉炖品（安息日炖汤）和油煎土豆薄饼——便证明了有些食品可能符合犹太洁食标准但绝非“健康典范”。犹太洁食糖果店售卖无数高糖、高盐和高脂肪零食，而一天到晚喝软饮料并不会违反任何犹太洁食法律。

但是还有另一条妥拉诫命——“以它们为生，这是一条保护人的健康的命令。这里对此项要求的定义较不精确，每个人都能够通过更好地照顾自己的身体，找到执行这条命令的方式——注意饮食，适当运动，并避免主动或被动吸烟。如此方式，加上犹太洁食菜单，就是健康生活的完美食谱。*L'chayim*——祝健康！”

A large, stylized, grey letter 'K' logo is centered on the page. The 'K' is composed of thick, blocky lines. The top bar of the 'K' is a horizontal line. The vertical stem of the 'K' is a vertical line. The two diagonal arms of the 'K' are slanted lines that meet the vertical stem. The entire 'K' is set against a white background.

Jewish holidays - for the ignorant

犹太节日之入门普及

一站又一站——犹太人的每年巡回

犹太历法不只是表示休息日和点滴思乡传统的节日的随意聚集。犹太历年是一个类似环形火车路线的周期，促使犹太人走过一个又一个有意义的站点，直到回到他的出发点，然后又再次开始每年的巡回。

在每个站，每个适当时间，描述清晰的法律、根深蒂固的习俗乃至具有代表性的食品，实际上都在重现一段犹太历史，重新诠释那个季节的精神和意义。在每年路线上必经的犹太节日，在全球犹太人聚集的地方，数千年来以始终如一、几乎相同的方式庆祝。

跟着月亮 犹太历法如何运行？

格里高利历法遵循太阳年，穆斯林历法仅遵循太阴年，而犹太历法则建立在两者兼具的基础上。犹太历法十二个月的每个月均从新月的第一道光开始。犹太节日每年均出现在同一个犹太月份的同一天。

然而，太阴年比太阳年少 11 天。为了确保妥拉 (Torah) 要求的节日都出现在每年同一个季节，每二至三年日历中就会增加整整一个月。因此，犹太节日每年会出现在不同的世俗阳历日期，但始终出现在同样的一个或两个月份之内。例如，吹角节 (Rosh Hashanah) 始终出现在秋季的九月或十月。

犹太历法的另一个重要不同之处在于，它的一天在日落时分开始，在第二天夜幕降临时结束。因此，犹太节日从阳历日历标示的节日日期的前一个晚上开始。例如，如果日历表明逾越节 (Passover) 始于 4 月 24 日，则家人将在 4 月 23 日晚上齐聚一堂，享用逾越节家宴 (Seder)。节日的前一天称为 "Erev Pesach"，意为逾越节前夕。

在以色列的犹太人庆祝一天，离散犹太人庆祝两天

在古代，新的月份在目击者报告新月的第一道光出现时开始。然后，犹太公会 (Sanhedrin) (犹太拉比/司法机构) 派出使者前往以色列全境和更远的犹太人聚集地，通知他们新月的日期。由于偏远聚集地的犹太人并非总是及时得到消息，因此，他们无法确定前一个月是 29 天还是 30 天，也就无法确定即将到来的节日的确切日期。为了不因违犯节日法律而内疚，以色列境外的犹太人在两个可能的日子都庆祝节日，只为了保险起见。

离散犹太人每个节日多庆祝一天的做法即使在犹太公会解散、月份根据精确的数学日历预先设置之后仍然保持。这就是为什么时至今日，以色列的居民庆祝七天逾越节和住棚节 (Sukkot)、一天五旬节 (Shavuot)，在同一天庆祝圣会节 (Shemini Atzeret) 和妥拉节 (Simchat Torah)，而世界各地的犹太人每个节日都多庆祝一天。在下文的节日概述中，我们将介绍离散犹太人的做法。

吹角节 (Rosh Hashanah) 和赎罪日 (Yom Kippur) 是唯一两个以色列境内和境外庆祝天数相同的节日——吹角节庆祝两天，因为它出现在月初，而犹太公会的使者甚至无法及时将新月的消息送达以色列境内的居民，而赎罪日庆祝一天，因为连续斋戒两天太困难了。

Jewish holidays - for the ignorant

犹太节日之入门普及

犹太节日概览

每个犹太节日都是一次全面的体验，它使人们从日常工作中解放出来，进入一个完全不同的天地。根据犹太法律，许多犹太节日禁止工作，并以欢乐的家庭宴会为特色。在犹太宗教社区，在诸如逾越节和住棚节等节日期间，居民区的大街上到处是穿着节日盛装、来往于犹太教堂做礼拜的人们，而在各个商业中心，商店和办公室都关闭着。

吹角节、赎罪日、住棚节的头两天、圣会节、妥拉节、五旬节以及逾越节的最初两天和最后两天禁止工作。这些节日禁止的“工作”与在安息日禁止的工作相同，但与制备食物相关的行为和公共道路上携带物品除外，这些在节日是被允许的。如果节日适逢安息日，则必须遵守完整的安息日限制。

对在世俗世界工作的恪守戒律的犹太人而言，工作禁令则会是一项挑战，需要其雇主和同事的理解和包容。如果所有禁止工作的节日都出现在工作日（在某些年份里会出现这种情况），恪守戒律的犹太人需要请假 13 天以庆祝节日。

对食品生产的影响

尽管有些节日长达八天，而其他节日只有一至两天，但是通常提前几周即可感受到节日的气氛，因为本地商店和连锁超市会陈列专为即将到来的节日提供的器具和产品。自然地，犹太洁食食品制造商更早开始行动，以确保季节性产品能够做好提前有效营销的准备，例如逾越节的无酵饼或光明节 (Chanukah) 的土豆煎饼调料。

逾越节的食品生产是一项尤为严苛的产业，因为通常的犹太教饮食教规的要求与其他只有逾越节才有的宗教要求结合在一起。这点将在下文详细讨论。

在简单介绍之后，我们邀请您搭乘这趟“列车”，与我们一起快速浏览犹太历的重要节日。

Rosh Hashanah——敬畏日

吹角节 (Rosh Hashanah) 是为期两天的犹太新年，发生在犹太太阴历提斯利月 (Tishrei) 的第一天，而提斯利月则发生在秋初。从历史上来说，吹角节标志着上帝创造人类始祖亚当的日子。在这同一天，亚当犯下罪孽并被审判，后来，这天成为人类每年的审判日。

吹角节是严肃和欢乐的稀奇融合。在一方面，它被认为是神圣审判的可怕日子。漫长的犹太教堂礼拜，穿插着羊角号（公羊角）的喧闹声，激发犹太人回顾过去的一年，并作出新年计划。

与此同时，羊角号震耳欲聋的声音预示着犹太人上帝为王的重新加冕仪式即将开始，而欢庆的宴饮庆祝他们对上帝的美好旨意的信心。传统的吹角节食品反映犹太人的永久乐观主义：例如，浸泡在蜂蜜中的甜味红苹果和清蒸茨米斯 (tzimmes)（一道在红糖水中炖甜土豆和胡萝卜的小锅菜）象征着对甜蜜、安宁的一年的希望。

Jewish holidays - for the ignorant

犹太节日之入门普及

Yom Kippur——忏悔日

犹太历的下一个站点是 Yom Kippur，即犹太赎罪日，发生在犹太历的提斯利月的第十天，大约比吹角节晚一个星期。在犹太历史上，这是一个重要的日子，因为在这一天，上帝终于与犯下金牛犊之罪之后的犹太民族和好。这一天都在祷告、斋戒和对前一年犯下的错误的忏悔中度过。在赎罪日前夕，在历时 25 个小时的斋戒之前，会吃一顿清淡、严肃的饭，谨慎庆祝以期得到上帝的宽恕。

许多整年不去犹太教堂做礼拜的非恪守戒律的犹太人会在吹角节和赎罪日去犹太教堂做礼拜，甚至在赎罪日斋戒。大部分犹太人希望非犹太人知道这些重要日期，如果非犹太人在这些日子毫不替他们考虑地安排重要的商业或社交活动，他们会觉得受到冒犯。

Sukkot——住棚节 庄严的斋戒一结束，便开始为欢乐的住棚节做准备。住棚节从犹太历的提斯利月的

第 15 天（即赎罪日

结束 5 天之后）开始——阳历的九月/十月末。此节日纪念在犹太人离开埃及前往应许之地途中穿越旷野时包围他们的保护圣云。这是一段欢乐时光，庆祝犹太民族与其创造者之间的亲密联系，这种联系在他们的灵魂经过令人振奋的敬畏日净化后，现在尤为紧密。

每个家庭建造临时户外遮蔽物，称为“神棚” (*sukkah*)，作为云朵的替代物，并且整个节日期间都在遮蔽物中用餐。此外，每个人获得“四物”——佛手柑、棕榈、桃金娘和柳枝，每天对着它们祷告。

此节日由两部分组成，即禁止工作的头两天和随后的五天中间期，这五天中间期称为“节日中的工作日” (*Cho Ha'mo'ed*)，属于半节日性质，允许从事大部分工作行为。在某些社区，犹太教堂或犹太学校在每个“节日中的工作日”的晚上举行“取水仪式” (*Simchat Beit Ha'sho'evah*) 活动，载歌载舞。中间期结束后，欢乐季节以另一个为期两天的节日结束——我们的下一站就是这个节日。

Shemini Atzeret 和 Simchat Torah——盛大终曲

住棚节的中间期一结束，犹太历提斯利月的第 22 和 23 天，是最后两天的欢庆时光。这两天都禁止工作。第一个节日——圣会节 (*Shemini Atzeret*)，就像在住棚节结束时增加的额外一天。它隐喻地象征上帝不愿在从吹角节至住棚节期间与犹太民族一起度过亲密、美好的时光之后，与他亲爱的子民分离，让他们回到俗世的忙碌中。此外，这一天也是为了祈求应在节日结束之后在以色列降下的甘霖（以色列只在冬季降雨）。

第二天是妥拉节 (*Simchat Torah*)，在这一天，犹太人庆祝在安息日犹太教堂礼拜中颂读妥拉的年度周期的结束。除特别的祷告和精致的节日餐饮之外，妥拉节以在犹太教堂载歌载舞为特色，每个成员轮流拥抱心爱的妥拉经卷。许多犹太教堂提供丰盛的“祈福式” (*Kiddush*)——供应食品、蛋糕和其他佳肴的自助餐——以庆祝这个欢乐的场合。

Jewish holidays - for the ignorant

犹太节日之入门普及

Chanukah——光明节

随着寒意来袭，第一场小雪迎来冬季，我们来到犹太历的下一站——光明节 (Chanukah)。这个为期八天的冬季节日从犹太历基斯流月 (Kislev) 的第 25 天开始，通常发生在阳历十二月的某个时候。光明节纪念 2000 多年前犹太人打败希腊人的军事和精神胜利。

光明节还纪念当时发生的一个特别的奇迹：在驱逐希腊人之后，犹太人在耶路撒冷的圣殿再次奉献。他们想点燃圣殿的烛台——枝状大烛台，但是只找到一罐洁净的灯油，只够一天使用，而要准备更多的油需要八天时间。奇迹般地，本来只够用一天的油燃烧了整整八天。为了纪念这个奇迹，犹太人在光明节的每个晚上，在他们的窗台或门边点燃烛台，从第一天的一盏增加到最后一天的八盏。

与大部分犹太节日不同的是，光明节允许工作。然而，晚上通常是友好的家庭聚会的时光，在闪烁烛光的照耀下，老老少少轮流旋转“陀螺”——雕刻希伯来字母的光明节陀螺，令人想起灯油的奇迹。光明节食用土豆煎饼、油炸圈饼等油炸食物的传统也源自这个奇迹。

光明节的另一项传统是向儿童分发“光明节纪念币”。“光明节”一词在希伯来语中表示教育，而硬币最初是作为学习妥拉的奖励。

Tu B'Shevat——树的新年

犹太历值得注意的有趣的一天是植树节 (Tu B'Shevat)，发生在光明节一个半月后，犹太历细罢特月 (Shevat) 的第 15 天，阳历的一月或二月末。尽管这一天总是发生在隆冬时节，在某种意义上，它是以色列境内春天的前兆，划出征收什一税的去年果实和新年果实的界限。

除了稍微改变祈祷仪式，植树节没有特别的法律或限制。然而，随着时间的推移，在当天供应各种水果和坚果的传统逐渐形成，以纪念树迎来新年。有些人购买 15 种不同的水果，而其他人则鼓足干劲，尽可能多地寻找不同种类的水果。

Jewish holidays - for the ignorant

犹太节日之入门普及

Purim——欢乐与分享

继续我们的旅途，我们接下来到达普珥节 (Purim) 站，这个充满欢乐的日子发生在亚达月 (Adar) 的第 14 天，在阳历的二月至三月期间。欢乐的普珥节庆祝犹太人逃脱邪恶的波斯大臣哈曼的灭族计划。

在普珥节上，晚上阅读以斯帖记中犹太人免遭屠杀的非凡故事，早上再阅读一次。此外，朋友和邻居之间互相赠送称为“普珥节礼篮” (Mishlo'ach Manot) 的食品礼品，并向穷人分发慷慨的慈善捐赠。在傍晚时分，举行节日宴会，各种美食和饮品，应有尽有，席间歌曲相伴。尽管从严格意义上来说普珥节并不禁止工作，但若有可能，犹太人不愿在这个节日工作，他们只想好好庆祝节日。

与普珥节相关的传统食品包括包馅卷心菜和“哈曼的耳朵” (hamentash)——一种包裹罂粟籽、果酱或巧克力馅料的三角形糕点。另一项儿童整年期待的传统是穿上化妆服并戴上面具——装扮成与节日或其他主题相关的人物。食品和乔装打扮的传统都代表精心安排哈曼垮台和犹太人获救的上帝那只看不见的手。

在食品生产方面，普珥节已成为宝贵的机会。在普珥节前几周，商店就陈列等级不一、品牌各异的葡萄酒、各种尺寸和口味的三角饼，以及无数立即可送的普珥节创意礼篮。

Passover——救赎节

春天的花蕾初绽之时，我们到达下一个站点，这是犹太历上非常重要的一个站点——逾越节 (Passover)，或称为 "Pesach"。逾越节的庆祝时间为犹太历尼散月 (Nissan) 的第 15 天，始终发生在早春，一般在阳历四月份。此节日纪念犹太历史的转折点——3000 多年前，犹太人离开埃及，他们作为一个民族的身份从此开始。这个季节的万物复苏在每年重现犹太民族的诞生中得到完美体现。

此节日持续八天，最初两天和最后两天都有通常的节日工作限制，而中间期具有半庆祝的意味，与住棚节——妥拉节的模式非常相似。

逾越节最重要的事情是逾越节家宴，它是在节日头两个晚上举行的独特仪式性聚餐，席间由父亲向儿子讲述出埃及记的故事及其衍生故事，反复讲述，代代相传。家宴遵循精确的顺序，充满象征性的食品和行为，以帮助在场者铭记这一体验。逾越节是所有犹太节日中最受欢迎的，甚至连在其他方面不恪守戒律的犹太人都庆祝这一节日。根据全国犹太人口调查 (NJPS)，超过 80% 的在美国的犹太人每年参加逾越节家宴。

在逾越节，食品要求起着非常关键的作用。这些要求的起源带我们回到犹太人出埃及的故事：犹太人离开时如此匆忙，以致他们的面团都来不及发酵，由此，他们食用未发酵的面包——无酵饼。从那以后，犹太人在逾越节食用无酵饼，避免食用面包。他们还避免食用任何发酵谷物、谷物混合物或衍生自它们的产品，这些食品称为“发酵食品” (chametz)。为了确保食品中不含任何发酵食品，逾越节认证产品必须在专门清洗过的设备上生产，而生产必须自始至终在严格监督下进行。

因此，多年以前，普通逾越节的购物清单几乎完全局限于未经加工产品的少数几类：新鲜的水果和蔬菜、蛋类、鱼类、家禽肉和肉类。如今，由犹太洁食监督的食品制造商生产各种可能想到的适合逾越节的犹太洁食产品——包括披萨和曲奇饼干！

Jewish holidays - for the ignorant

犹太节日之入门普及

Shavuot——神赐妥拉

在我们不情愿地离开逾越节站之后，经过七周的旅行，我们到达下一个节日——五旬节 (Shavuot)，此节日庆祝上帝赐予他的子民妥拉的日子。事实上，上帝告诉摩西，带犹太人离开埃及的完整旨意就是为了在西奈山上赐给犹太民族神圣的妥拉。

五旬节是一个为期两天的短暂节日，发生在犹太历西弯月 (Sivan) 的第 6 天和第 7 天，在阳历的五月或六月。这两天均受上述工作限制的约束，并以节日宴会和振奋人心的犹太教堂礼拜为特色。许多五彩缤纷的传统使这个节日独具特色：家里和犹太教堂装饰绿植和鲜花，这是因为据说西奈山在被选为赐予妥拉的地点时已经鲜花怒放。许多犹太人在五旬节晚上整晚参加学习课程，以证明他们对上帝赐予妥拉的感激之情。

在餐饮方面，五旬节是一个乳制品的节日，特色芝士和奶油芝士蛋糕的商贩投入时间和精力，在节日到来之前营销其产品。芝士薄饼（法式薄饼）和乳类冷冻甜食也是当天必点的美食。

到达最后一个弯

在五旬节之后，列车进入低速档，因为犹太历进入漫长、炎热的夏季。夏季月份并无任何节日，但确实包括搭模斯月 (Tamuz) 至埃波月 (Av)（阳历七月至八月）之间令人哀伤的三周，每周结束时斋戒一天，以纪念数千年前耶路撒冷的沦陷和圣殿的毁灭。

之后，随着酷热的夏季走向尾声，羊角号吹响了，在以禄月 (Elul) 每场晨间犹太教堂礼拜上吹响，提醒我们，周期正在带领我们回到我们的第一站，走向下一个新年。犹太历已经走完整个周期，而犹太经历的轨道已准备好开始其下一个巡回，走过一个又一个站，度过一个又一个节日。恭祝大家——新年快乐！

“为什么这个节日与其他所有节日都不同？”

尽管所有犹太节日都是令人振奋的，都能带领犹太人进入一个不同的、更高的境界，但是没有哪一个节日的体验能像逾越节 (Pesach) 一样完整。在恪守妥拉 (Torah) 戒律的家庭，提前几周，甚至几个月，便开始为节日做准备。整个房子被彻底搜查，一寸一寸地检查，以便找到并清除“发酵食品” (*chametz*)——禁止食用的谷物产品的任何碎屑。厨房进行大转变，随着整年食用的产品被消耗殆尽或锁起来，新的逾越节食物将取代它们。在节日开始之前的很长时间内，商店开始在独立、洁净的逾越节专柜销售种类繁多的逾越节产品。

逾越节有何特别之处？ **犹太历史简**

介

逾越节发生在犹太历尼散月 (Nissan) 的第 15 天，阳历三月或四月，为期八天。这个节日纪念三千多年前犹太人离开埃及，并标志着犹太民族的诞生。

当时犹太人离开埃及时如此匆忙，以致他们的面团来不及发酵。他们不是食用面包，而是将就食用称为无酵饼的不发酵产品。从那以后，犹太人在逾越节食用无酵饼，并避免食用发酵食品 (*chametz*)——用发酵的谷物（小麦、大麦、燕麦、斯佩尔特小麦和黑麦）制成的产品。

此外，自中世纪以来，源自欧洲（阿什肯纳兹）的犹太人采用逾越节不使用许多豆类产品的做法。这些豆类产品被称为 *kitniyos*（包括花生、豆子、大豆、四季豆、大米和玉米）被避免食用，是因为这些豆类产品磨制成的粉末类似于五类谷物制成的粉末。中东犹太人（塞法迪犹太人）的后裔从不采用此项限制。如今在美国的大部分犹太人拥有阿什肯纳兹血统。

最多人庆祝的节日

逾越节最重要的事情是逾越节家宴，它是在节日的头两个晚上举行的独特仪式性聚餐。除作为使大家庭齐聚一堂并享用节日盛餐的特殊机会之外，家宴还包含许多象征性的行为和食品，它们重现了出埃及的故事，也阐明犹太民族肉体 and 精神的解放。家里的小孩是活动的焦点，使其成为传承犹太自豪感和民族遗产的关键资源。确实，这种震撼人心的经历留下难以磨灭的印记，年复一年，代代相传。

根据统计数据，逾越节是最“受欢迎的”犹太节日，在某种程度上，连在其他方面不恪守戒律的犹太人都庆祝这个节日。据全国犹太人口调查 (NJPS) 显示，超过 80% 的在美国的犹太人参加逾越节家宴，许多整年都不严格遵守犹太洁食教规的犹太人会购买犹太洁食食品，用作逾越节食品。

Why is This Holiday Different from All Other Holidays 逾越节---为什么这个节日与其他所有节日都不同

逾越节食品产业

逾越节犹太洁食食品市场在犹太洁食食品产业中占据主要位置。事实上，经销商估计，所有售出的犹太洁食食品中高达 25% 是专门的逾越节犹太洁食产品。然而，逾越节食品的生产并不像去掉谷物产品并加盖“逾越节犹太洁食”印章那么简单。整个过程既严苛又艰难。

所有的犹太洁食法律都错综复杂，准确无误，需要丰富的知识才能在生产中执行，但是，逾越节的犹太洁食要求甚至更为严格。含有谷物或豆类的产品，即使是最微小的量或只是由设备的交叉污染造成的，都不适合在逾越节使用。特殊的逾越节食品生产经常必须采用替代配方，例如，糖类替代饮料和糖果中的玉米糖浆，苹果醋或柠檬酸替代番茄酱和调料中的谷物醋，以及煎炒和烘焙使用棉花籽或核桃油，而不是玉米或大豆油。

改用于逾越节食品生产的整年用设备必须在用于生产逾越节食品前得到彻底的犹太洁食化清洁。因为存在所有这些潜在的陷阱，大部分逾越节认证产品都在监督人拉比的时刻监督下生产，以核实常规犹太洁食生产中使用的产品不会疏忽地用于逾越节犹太洁食食品生产线。

值得付出

尽管设立逾越节犹太洁食食品生产线增加工作量和投入，但是越来越多的公司正在采取这项措施，这不足为奇。逾越节是一个家庭节日，为了确保有足够的食物喂饱一群饥饿的人，人们会贮藏足够支撑一个月而不只是八天的食物，尽管逾越节认证产品一般都比较昂贵。

此外，许多非犹太人购买逾越节犹太洁食食品，是因为他们感觉这些产品特别新鲜，口味和质量也上乘。必须食用不含麸质的食品或对谷物和豆类（许多逾越节产品不含有这两者）产品过敏的人，也购买当季逾越节犹太洁食食品，并借此机会囤积整年的食品。

如今的逾越节市场

半个世纪前的典型逾越节购物清单只包括新鲜水果和蔬菜、蛋类、鱼类、家禽肉和肉类。消费者的需求刺激了超出任何人想象的逾越节犹太洁食食品的开发。杂货店的货架上现在堆满各种各样的食品，从逾越节犹太洁食冰激凌，到曲奇饼干、蛋糕粉，乃至面条和披萨，应有尽有。

食品创意技术已经为几乎所有禁止食用的材料开发出可被接受的替代物。逾越节无酵饼粉由磨得非常细的逾越节犹太洁食无酵饼制成，用于取代普通面粉。人造黄油、油类、搅打的糕点装饰配料、甜味剂、坚果、果酱和其他许多材料都正在按满足节日更严格的犹太洁食要求制作。

没错，如今的逾越节已经与 75 年前以土豆和蛋类为节日主食的逾越节截然不同。着眼于未来的食品制造商可不想“错过”这个有利可图的良机！