

犹太洁食风格餐 食的菜单规划

早教服务

Simplified Chinese | 简体中文



本资料中提供的信息仅供参考。为全日制托儿中心备餐的厨师应向孩子家长或照顾者了解他们特定的饮食习惯，以及哪些食物是允许或不允许食用的。

什么是犹太洁食？

犹太洁食是指按照犹太饮食法规准备的食物，也称为洁食（Kashrut）。犹太洁食分为三大类：肉类、奶制品和中性食品。

下面的信息框提供了不同食物类别的一些示例。

肉类

- 犹太洁食肉类的例子：牛肉、羔羊肉、小牛肉、山羊肉和绵羊肉
- 犹太洁食禽类（鸟类）的例子：鸡或火鸡



肉类必须获得 犹太洁食认证

动物和禽类必须按照犹太洁食法处理。这意味着除非肉类或禽类获得了犹太洁食认证，否则即使这些肉类或禽类来自犹太洁食法认可的动物，遵守洁食规定的人也不能食用。

奶制品

- 奶制品（牛奶、奶酪、酸奶）必须来自犹太洁食法认可的动物
- 奶制品不能含有任何来自肉类的原料
- 用凝乳酶制成的奶酪不符合洁食规定，因为凝乳酶来自动物
- 奶制品必须获得洁食认证



肉类和奶制品 需分开存放

奶制品和肉类不能一起食用。遵守洁食规定的人不会在同一餐中同时食用肉类和奶制品，并且在食用肉类和奶制品之间会间隔一定时间。

中性食品

中性食品既不是肉类也不是奶制品，可以随时食用。中性食品的例子：

- 鸡蛋必须仅来自犹太洁食法认可的禽类，并经过检查确保没有血斑
- 鱼必须有鳍和鳞。符合犹太洁食规定的鱼类例子有金枪鱼和三文鱼
- 鱼不能与肉类一起食用或烹饪。鱼和肉可以在同一餐中食用，但需作为不同的菜品分开提供
- 获得洁食认证的谷物
- 水果和蔬菜

不被视为犹太洁食的食品

有些食物不属于上述类别，因此不被视为犹太洁食。

包括：

- 非洁食肉类，包括猪肉、兔肉、袋鼠肉和鳄鱼肉
- 未按照犹太法规屠宰的动物和禽类
- 贝类
- 昆虫（检查沙拉和蔬菜是否清洗干净，并仔细检查是否有昆虫）
- 任何未获得合食认证（犹太洁食认证）的加工或包装食品
- 其他非犹太洁食食品衍生物，如明胶。这些原料有时用于加工或包装食品，例如糖果、棉花糖或酸奶中使用的明胶。

犹太洁食认证

食品制造公司通常会为其产品进行犹太洁食认证。犹太洁食认证被称为合食认证（hechsher）。

犹太洁食认证保证对原料、生产设备和所有流程进行全面检查，确保其遵循所有犹太洁食法规。这也意味着产品不包含任何非洁食成分。

提示：

可以使用 [Kosher Australia](https://www.kosheraustralia.com.au) 网站和应用程序来确认食品是否符合犹太洁食标准。

遵守犹太洁食的注意事项

i

- 严格意义上的犹太洁食餐必须在洁食厨房中备餐。这意味着要为肉类和奶制品准备单独的餐具和炊具，并且肉类要单独存放。
- 肉类和奶制品不能在同一餐中一起供应或食用，通常在食用肉类和奶制品之间需要间隔一段时间。这可能需要长达六个小时。
- 考虑到这些因素，许多洁食中心提供的菜单只包含奶制品和中性食品的食物。这可能看起来更像是素食菜单，包括鱼类、蛋类和奶制品。
- 如果您的保育中心不符合洁食标准，但您要为遵守洁食规定的儿童提供餐饮，您可以参考本资料中的信息提供合适的犹太洁食风格餐食。
- 重要的是要与遵守洁食规定的儿童的父母或照顾者沟通，就您将为他们的孩子提供的食物达成一致。



菜单调整

以下示例展示了如何调整常见食谱以适应需要犹太洁食风格餐食的儿童。

这些食谱提供了仅使用奶制品和中性食品食材的餐食建议。

以下食谱和建议的调整仅供参考。务必向儿童的父母或照顾者确认适合提供哪些食物。



替换食材时，请务必确认是否存在其他食物过敏、不耐受情况及特殊饮食要求。



提示：

如需了解更多食谱创意，请访问健康饮食咨询服务的美食库。

示例菜谱	调整建议	推荐食谱
咖喱鸡	- 用犹太洁食白鱼代替鸡肉 - 使用犹太洁食认证的高汤和椰奶	咖喱鱼
炒鸡肉	用犹太洁食认证的豆腐代替鸡肉	炒蔬菜
鸡肉汤面	用其他扁豆、豆类或鹰嘴豆代替鸡肉	蔬菜扁豆汤 蔬菜通心粉汤 素食印度扁豆汤
意大利肉酱面	- 用棕色扁豆代替牛肉末 - 使用犹太洁食认证的番茄酱和奶酪	扁豆肉酱面
意大利肉丸面	- 用鹰嘴豆做的炸豆泥丸子代替 - 用犹太洁食认证的金枪鱼做的金枪鱼饼代替	炸豆泥丸子 (Falafel) 金枪鱼饼
牛肉干层面	用棕色扁豆代替肉末	素食干层面
牛肉塔可	- 用犹太洁食白鱼代替牛肉末 - 使用犹太洁食认证的奶酪和玉米饼或扁面包	
牛肉辣椒酱	- 用红腰豆和鹰嘴豆代替牛肉末 - 使用犹太洁食认证的奶酪	素食辣椒肉酱
猪肉炒饭	- 用鸡蛋（确保检查过没有血斑）或犹太洁食认证的豆腐代替猪肉 - 使用犹太洁食认证的酱油	素食炒饭

更多有用的资源和信息

欲了解更多信息，请参阅健康饮食咨询服务（Healthy Eating Advisory Services）的在线课程：
[“在儿童教育和保育机构中管理过敏和其他饮食要求”](#)
[\(Managing allergies and other dietary requirements in children's education and care\)](#)。

更多信息和支持

健康饮食咨询服务：

- [早教服务](#)
- [食谱](#)
- [《全日制托儿所的菜单规划指南》](#)
- 在线模块：[其他饮食要求和偏好](#)



我们随时为您提供支持

访问我们的网站：

heas.health.vic.gov.au

☎ 1300 225 288

✉ heas@nutritionaustralia.org.au

由国家营养基金会（National Nutrition Foundation）的营养师和营养学家撰写与审核，由维多利亚州政府提供支持。

国家营养基金会（National Nutrition Foundation）谨感谢 Gilly's Early Learning Centre、Chabad Glen Eira Creche，以及迪肯大学的 Jessica Kempler 和 Irene Lichomets 为此资料单的内容编写所作的贡献。

**如需获取本资料的无障碍格式文档，请致电 1300 22 52 88，
或发送电子邮件至 heas@nnf.org.au**



版权所有 © 2025 维多利亚州。

除特别注明外，本文档中的图片仅作模特展示和场景示意，不一定代表实际服务、设施或服务对象。本文件可能包含已故原住民和托雷斯海峡岛民的图像。本文档中，“原住民”（Aboriginal）泛指原住民和托雷斯海峡岛民。如果是出现在报告标题、节项目名或引文中，则保留“土著”（Indigenous）或“古利族/人”（Koori/Koorie）等字眼。