

# 素食者經常誤食之食物

◎本社資料室

名稱	內容
明膠 (Gelatin)	●是由牛、豬...等動物皮下組織抽取之膠質。明膠是動物的骨頭和皮一直煮、一直煮所形成的膠質。使用茶果凍、優酪乳、優格、布丁、軟糖、養樂多、口香糖、糖果、陳用膠的製作添加、原料常以動物膠或吉利丁標示。
鈣粉 (Calcium)	●使用於營養劑或嬰兒奶粉的添加。最普遍的來源於牛骨、魚骨、貝殼珊瑚鈣質。
香辛料 (Spices)	●是由多種香料混合而成的香料總稱。在台灣標示的香辛料成份中，大多包括蔥、蒜。常於零食類、調味品、速食湯包、速食麵中標示。
凝乳酶 (Rennet)	●凝乳蛋白質酶的簡稱，由小牛第四個胃中的酵素抽出物。使用於起士加工時的凝固劑。取得時須將小牛屠宰後才能抽取，方式殘忍，故為國外保護動物組織抗議，也為環保人士不滿。
日本黑輪 (Tempura)	●常以大包裝或小包裝銷售，在素食市場的素食專賣店出售。產品特性以火鍋料煮湯為主，進口商以日本素食的定義（日本素食可放魚糜煉製品而標示為素食品），國內也有製造商直接以素食魚糜煉製品而買進換包裝外箱，銷售至素食專賣店或經銷商，進而讓素食消費者認知混淆。此類產品特色是口感、口味都近似素食。
動物乳化劑 (Emulsifier)	●120, 161, 252, 322, 422, 441, 471-477, 491, 492, 542, 570, 572, 627, 631, 920, 1518, 1520, 481E（以上的號碼皆不可使用）。
甲殼素	●是一種醣類，它含有幾丁質(Chitin)及聚甲殼糖(Chitosan)，(或是俗稱為甲殼質、殼糖胺)。甲殼素目前大都採自螃蟹的外殼，但仍廣泛存在於螃蟹、蝦子的外殼及表皮、貝殼、烏賊的軟骨、松茸、草蓴(香菇、靈芝...)酵母菌類的細胞。
水解膠原蛋白 (Gelatin hydrolysate)	●水解膠原蛋白是由豬皮經濃縮後再水解精製而成的產品。
起司原料	●一般來說購買起司時要特別注意的是，一定得要選 "No Animal Rennet" 的起司。這種起司在其成份上有特別註明是用 vegetable setting agent製作的，Philadelphia和雷羊有向原廠確認過是純素食可吃的，上面都沒標素食可食，若不放心，最好親自打電話去再問一次。 Rennet (英字典：牛蹄第四個胃的凝乳「製乾酪用」) 安佳Cheese片--有Rennet；芝司樂原味Cheese片--有Rennet；低脂--有Rennet；鳳梨及煙燻--有Rennet Pizzn Cheese；安樂克和佳品--無Rennet；安佳Cream Cheese--以菌類發酵；卡夫Cream Cheese--以菌類發酵。
乳化安定劑	●在者著的芒果冰砂、芒果口味的冰棒、以及芒果口味的雪糕中的乳化安定劑是動物的成分，素食不可食用。
牛油	●牛油一詞，有人是從英文 butter 翻譯而來，但是 butter 原指的是"奶油"，所以說是牛奶中的脂肪，奶素的人可以食用。 cattle fat 那是指牛肉中的脂肪，當然素食者就不能食用了。