

2025-06-10

Prepared by: Barbara Leung

主題八：飲飽食醉

「飲飽食醉」字面解說是食到飽、飲到醉；泛指享受了許多美味又豐富的食物，飲用了美酒佳釀和可口的飲料，令人吃喝得非常痛快而滿足。飲食是人類的願望和需求：肚餓便要吃豐盈充足可口的食物，大大地充實身體之饑餓；口渴便要飲水或其他飲料，以解口乾口渴之苦，這是人的基本要求，以維持生命。食物營養是人體生命賴存在延續的物質基礎，若不重視飲食，就會影響身體健康狀況，最好是按照健康飲食金字塔的指引：少油、少鹽、少糖，多吃蔬菜水果、纖維穀物、奶類和蛋白質的制品，及多飲水和流質飲料；也許進行健康午膳 3 2 1（3 份穀物類、2 份蔬菜、1 份蛋、魚、肉或代替品），甚至間歇性斷食、限時進食法，以保持和平衡身體所需的完素。

制造美食是要有良好的烹飪技術，追求色香味的盡善盡美，種類煩多：有蒸、炒、煎、炸、烤、炆、燴、燻、滾、煲、燉等的方法，因此要有不同的處理技巧，掌握得宜，也是一種烹飪藝術，再加上醃料或調味料：油、鹽、糖、醋、酒、醬油、古月粉、麻油等的調味料，使味道更上一層樓，相得益彰，顯出各種食物都有他的持性，如果處理得不恰當，不但效果難令人滿意，而且也會將材料糟蹋了。如東坡肉是江浙名菜，以五花腩豬肉切成 2 吋的小方塊，加入醬油、冰糖、紹酒、薑、蔥、辛香料等調味料用古老方法或古舊食譜中的指示慢火炆燒而成，入口即化，酥軟可口，很受大眾歡迎。

飲料中有清水、咖啡、茶、酒、、果汁、汽水和氣泡飲品等。咖啡豆是咖啡樹的果實，果實成熟由綠轉黃至紅色，成半球狀，咖啡豆經過烘焙後變成啡色，它們包括著名的 **Arabica coffee** 和 **Robusta coffee**，大多數的咖啡豆是出產於拉丁美洲、印尼、太平洋島嶼、東非、印度及越南等國家，銷售世界各地，頗受大眾歡迎，成為日常飲品。茶是中國著名出口的農產物，品質優良，廣銷各地，受大家喜愛。英國東印度公司為了打破中國對茶葉供應的控制，在印度和錫蘭種植茶葉，成為英國的茶葉來源。印度紅茶或錫蘭紅茶與香料混合，發展成為今天的印度奶茶(chai)；下午茶是英國的飲食傳統，他們在下午四時坐下優閒地享用茶、三明治、糕點等美味的點心，因人們的生活方式改變了，現在成為一種生活方式的享受，與親友茶

聚。酒是酒精飲料(**Alcoholic drink**)，是乙醇含量高于 0.5%的飲料，更是歷史悠久的加工飲品之一，由植物和果實發酵制成的。飲酒能夠讓人超凡脫俗，實現個人精神的保存凝聚

與創作昇華。酒是用來助興和慶祝的，不是用來消愁解悶，這也是哲學的思維。歐陽修的「醉翁之意不在酒，在乎山水之間也。山水之樂，得之心而寓之酒也。」意謂山水之間，景物秀麗，欣賞風景，酒只是用來襯托當時的氣氛環境，制造詩情畫意，以增加個人詩興。「耶穌和他的門徒也被請去赴婚宴。酒缺了，耶穌的母親向他說：（他們沒有酒了）。」（若 2：2－3），由此可知這些酒用來慶祝和祝福新婚夫婦，也是耶穌初行奇蹟，由水變酒，所以酒可用來助興的；更可以認為飲酒目的在於禮儀需要和社交行為之共融。

民以食天：伊壁鳩魯曾謂「一切善的開端和根源，在於胃的愉悅；即使是智慧和文化也必須歸於此。」人每吃一口飯饑就能解除飢餓之苦，每喝一口使你心情愉快的酒水時，就應當去想想那位給與這種恩賜的主。天主說：「看，全地面上結種子的各種蔬菜，在果內含有種子的各種果樹，我都給你們作食物。」（創 1：29）。其後洪水滅世：「凡有生命的動物，都可作你們的食物；我將這一切賜給你們，有如以前賜給你們蔬菜一樣；凡有生命，帶血的肉，你們不可吃。」（創 9：3-4）天主賜給我們食物：有蔬果、肉類，但不可吃帶血的肉和祭祀邪神之物，我們應感恩天主賜給我們享用的食物，因為食糧是生命必需的，賴以維持生命。在基督徒而言，食糧指向天主的聖言，一如耶穌所說的：「經上記載：人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。」（瑪 4：4）。現正社會物資豐富，食材充盈，選擇凡多；飲食要有節制，均衡膳食是健康的，不挑食就是身心健康的保證，營養決定了人的全面，這都是取決於所選用的食物。素食是清淡的，只用蔬果、菇菌類、豆腐等食材。吃素的原因是為了身體健康，多吃素、少吃葷，以減緩地球暖化和保護生態環境。基督徒的守齋是一種補贖的行動，藉著禁食、捐獻及愛德，賠補自己的罪過，靜心思考，學習克制自己，自我棄絕罪惡並悔改，皈依被釘在十字架上的耶穌基督。

耶穌在最後晚餐時建立聖體聖事，化麵餅為他所犧牲的身體，也是他身體的象徵，為信友合一的聖事。耶穌回答說：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴。」（若 6：35）。餅也是為分享，準備日後參與天國的盛宴，成為日用的食糧。人不是靠餅而活，托付於天主：聖言、聖體聖事才是屬神的真正不朽的食糧-天上神糧。