

了解神聖

(2025年5月3日)

主題八 飲飽食醉 (理論)



1滴水約為0.05毫升。
一只空杯可盛裝多少滴水？





1滴水約為0.05毫升。
一只空杯可盛裝多少滴水？

[illegible]

黨內，劉國鈞與王雲五等也。這黨派，根據軍事學可以分為兩派別。第一派別是王雲五、朱德，這派別認為：北伐成功，一般國民可以轉為農民，中國中產階級將消失。





東波肉：東坡肉為江浙菜系中的一道名菜，相傳為蘇東坡以古法改良而創。其以豬肉加之醬油、冰糖、紹酒等調料慢火紅燒而成。一般採用二寸餘立方體狀、半肥半瘦的豬肉。



《食荔枝》：

羅浮山下四時春，盧橘楊梅次第新

日啖荔枝三百顆，不妨長作嶺南人

北宋蘇軾七言絕句作於惠州(1096)



常用字彙：

烹飪：Stew by - 燉 - Stew - Stew - 燉

deep fry - 油炸

炒：Stir - Stir - Stir - Stir - 炒

煎：Fry - Fry - Fry - Fry - 煎

煮：Boil - Boil - Boil - Boil - 煮

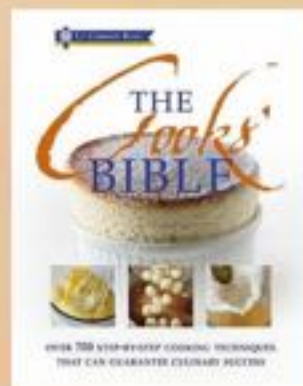
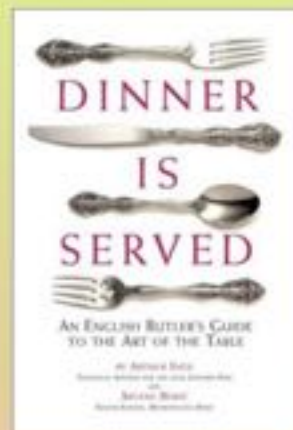
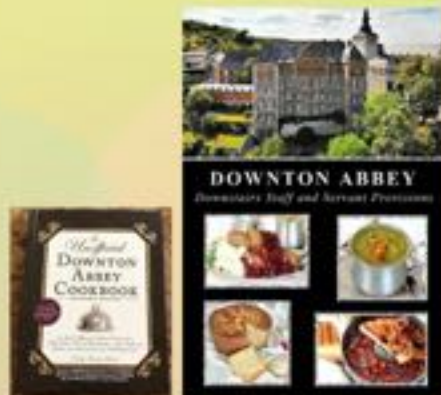
蒸：Steam - Steam - Steam - Steam - 蒸

烤：Bake - Bake - Bake - Bake - 烤

燒：Grill - Grill - Grill - Grill - 燒

燻：Smoke - Smoke - Smoke - Smoke - 燻

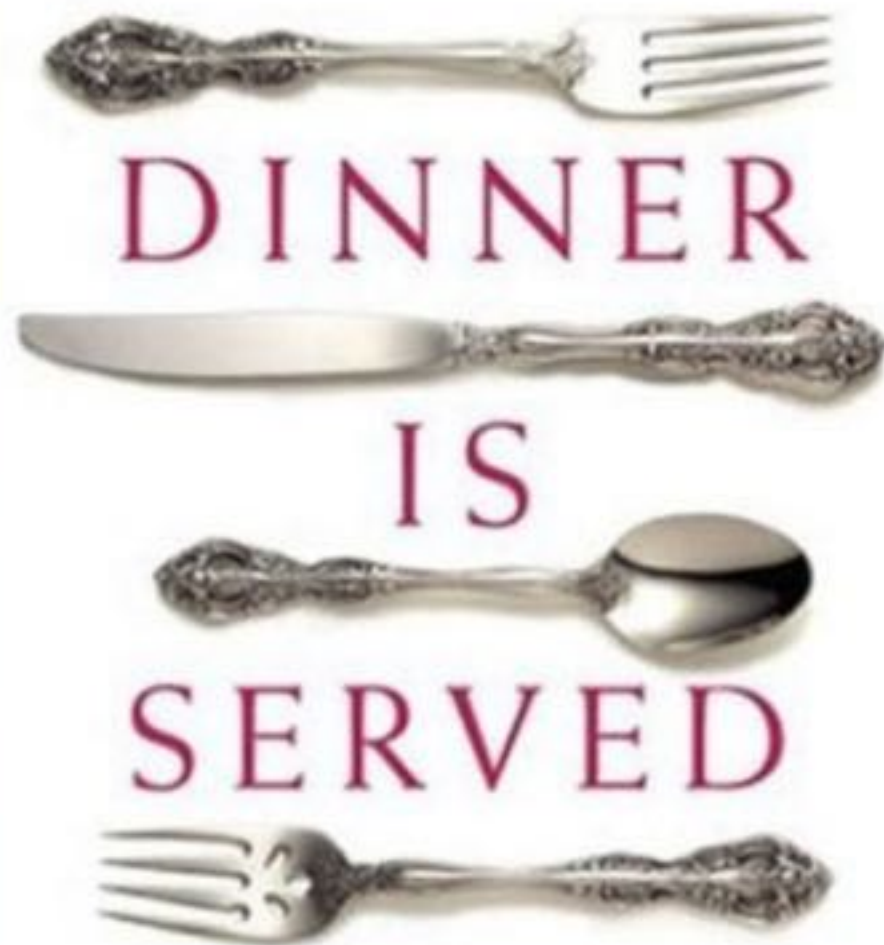
糖漬：Sugar - Sugar - Sugar - Sugar - 糖漬





BEY

Provisions



AN ENGLISH BUTLER'S GUIDE
TO THE ART OF THE TABLE

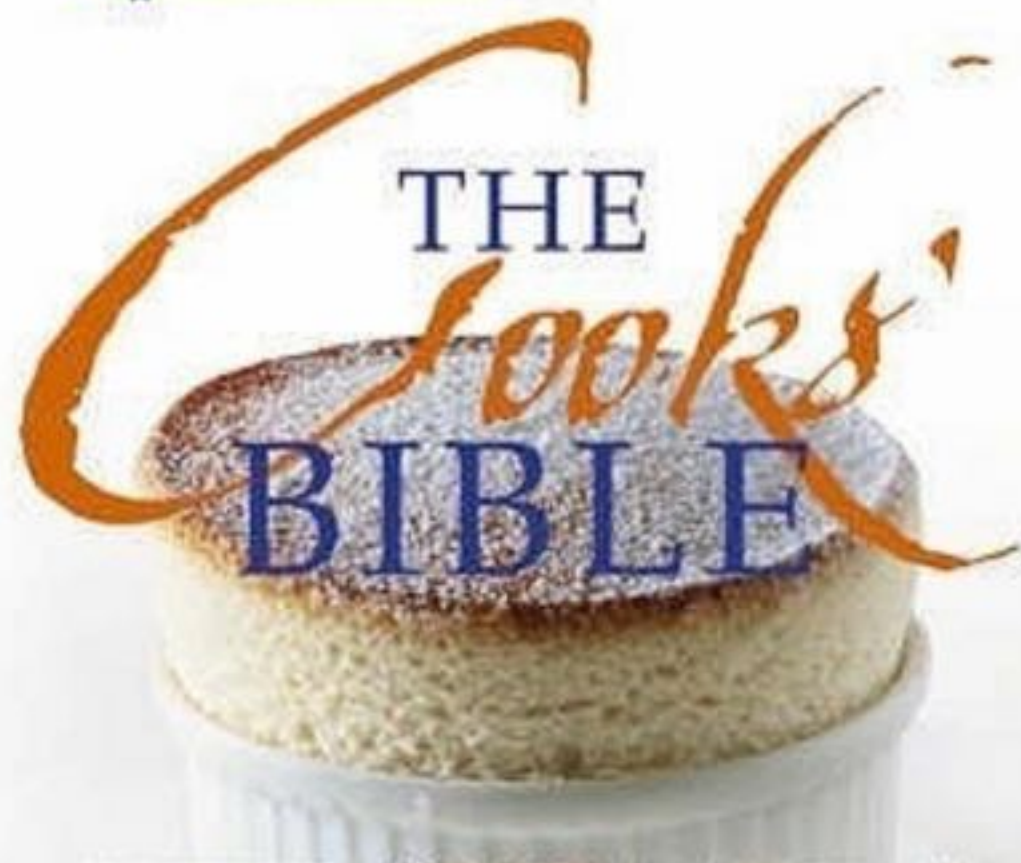
BY ARTHUR INCH

TECHNICAL ADVISOR FOR THE FILM *GOSFORD PARK*

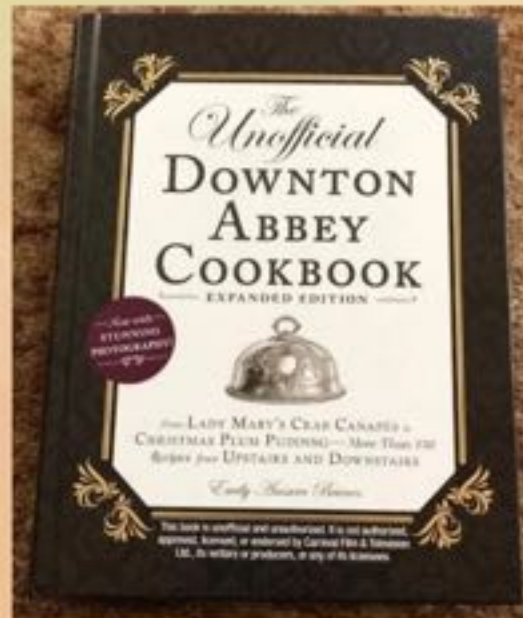
AND

ARLENE HIRST

SENIOR EDITOR, *METROPOLITAN HOME*



OVER 700 STEP-BY-STEP COOKING TECHNIQUES
THAT CAN GUARANTEE CULINARY SUCCESS



DOWNTON ABBEY

Downstairs Staff and Servant Provisions



烹飪方法：

油傳熱：炒Stir-fry、煎fry、貼stick、烹cook、炸deep-fry、溜velveting

水傳熱：汆Boil、涮blanch、煮boiling、燉stew、煨braising、焐warm、泡soak

汽傳熱：蒸Steam

其他烹飪方法：熏smoking、烤roasting、焯scalding、焙baking、燴searing、拌mixing、拔絲sugar pulling、鹽焗salt-baking



間歇性斷食 Intermittent fasting, 限时進食法
8/16
胰島素阻抗 (insulin resistance)



健康飲食金字塔 (成人)



健康午膳321



健康飲食金字塔 (成人)



健康午膳321



間歇性斷食 Intermittent fasting, 限時進食法

8/16

胰島素阻抗 (insulin resistance)



張國榮 (1956-2003)

張國榮的電影：從《胭脂扣》到《霸王別姬》
門：王林林導演拍攝了張國榮
一齣戲，張國榮在戲中，展現一
種悲情，即「英雄末路」的
悲劇。

張國榮 (1956-2003)

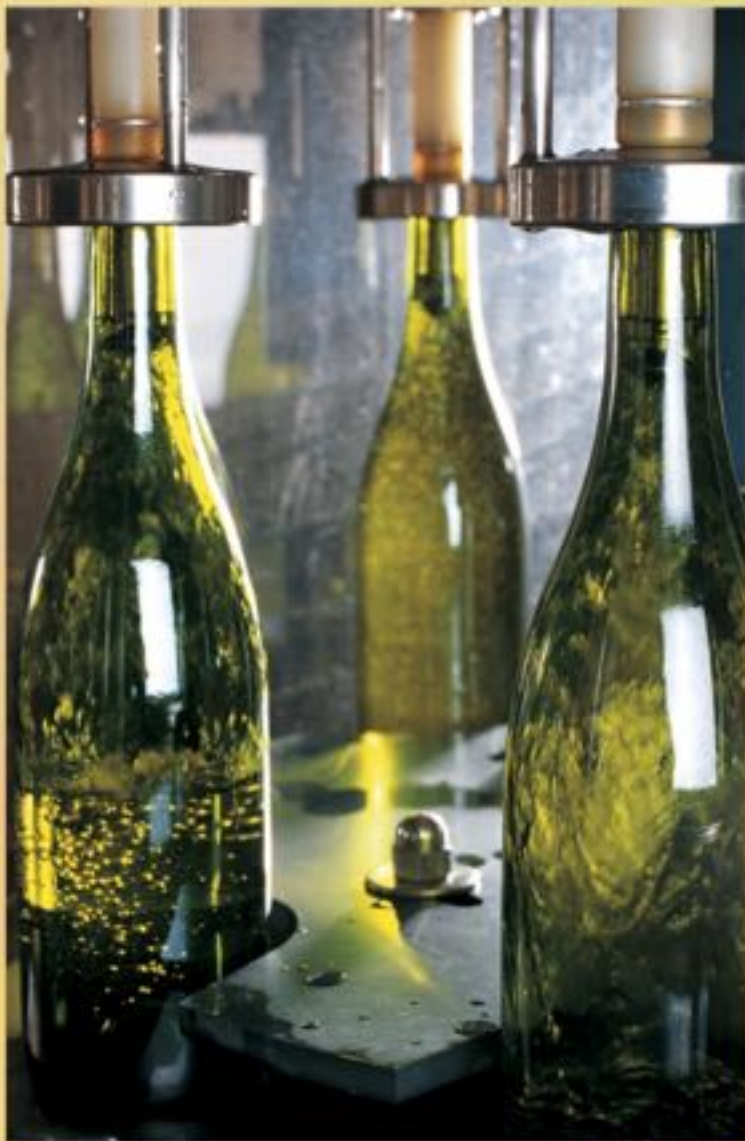
SAVE
water
DRINK
wine



張國榮
張國榮的電影：從《胭脂扣》到《霸王別姬》
門：王林林導演拍攝了張國榮
一齣戲，張國榮在戲中，展現一
種悲情，即「英雄末路」的
悲劇。



the
or
nk
ve





醉翁亭記:

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。

宋·歐陽修（1007-1072）





吳敬梓（1701—1754）

南京的風俗：但凡新媳婦進門，三天就要到廚下去收拾一樣菜，發個利市。這菜一定是魚，取「富貴有餘」的意思。

《儒林外史》第二十七回

咖啡、茶、汽水



咖啡的起源，可以追溯到埃塞俄比亞的卡法地區。據說，牧羊人發現山羊在吃了咖啡果實後，會變得非常活躍。後來，人們開始利用咖啡果實來製作飲品。

咖啡的傳播，最早是由阿拉伯人開始的。後來，咖啡傳入了歐洲。在歐洲，咖啡被廣泛地飲用，並成為一種社交活動。現在，咖啡已經成為全球最受歡迎的飲品之一。



咖啡的製作過程，通常包括採摘、處理、烘焙和沖泡。採摘時，人們會選擇成熟的咖啡果實。處理時，會將果實去皮並發酵。烘焙時，會將咖啡豆在一定的溫度下烘乾。沖泡時，會將烘焙好的咖啡豆與水混合。



葡萄的起源，可以追溯到地中海地區。葡萄是一種重要的水果，被廣泛地種植和消費。葡萄也可以用來釀造葡萄酒。



茶的起源，可以追溯到中國。茶是一種重要的飲品，被廣泛地飲用。茶的製作過程，通常包括採摘、萎凋、發酵和烘焙。



下午茶是英國的飲食傳統，人們在下午茶時間，會喝一些咖啡、茶或汽水。下午茶通常是在下午4點左右開始。下午茶的時間，也是人們社交和放鬆的時間。現在，下午茶已經成為一種時尚的生活方式。



Robusta coffee，羅布斯塔)

生產的第二大種，產量中佔了全球咖啡產量的25%。中果咖啡的漿果較小果咖啡大，比小果咖啡的抗病能力強。中果咖啡含咖啡因濃度較小果咖啡高，帶有苦、燒橡膠味，主要在印尼、印度、越南等國家種植，大部分作為即溶咖啡



小果咖啡 (Coffea arabica 阿拉比卡)

原產於東非，屬大灌木或小喬木，高度5到8米；葉薄革質，光滑深綠色，卵狀披針形；花冠為白色；核果橢圓形，成熟時變成紅色，長約10~15毫米；常含兩枚種子，稱作咖啡豆。小果咖啡約佔全球咖啡產量的60%。主要在拉丁美洲各國種植，也有部分在印尼和太平洋島嶼種植。目前世界最大的咖啡產地為巴西，占世界總產量的1/3以上。



中果咖啡 (Robusta coffee, 羅布斯塔)

是世界咖啡生產的第二大種，產量中佔了全球咖啡大約43%。中果咖啡的漿果較小果咖啡大，比小果咖啡抗病害能力強。中果咖啡含咖啡因濃度高，入口有苦、燒橡膠味，主要在印尼、印度、烏干達及越南等國家種植，大部分作為即溶咖啡之用。



小果咖啡 (Coffea arabica)

原產於東非，屬大灌木或小喬木；葉薄革質，光滑深綠色，葉冠為白色；核果橢圓形，成熟時長約10~15毫米；常含兩枚種子。小果咖啡約佔全球咖啡產量的60%，在拉丁美洲各國種植，也有部分在亞洲種植。目前世界最大的咖啡生產國是巴西，其產量佔世界總產量的1/3以上。



英國東印度公司為了打破中國對茶葉供應的控制，於1835年在印度阿薩姆邦種植茶葉。到1900年，印度和錫蘭已基本取代中國成為英國的茶葉來源。在19世紀30年代，紅茶開始與印度奶茶（Chai）的香料混合，到20世紀初才得以普及。印度茶葉公司推行「茶歇」政策，以促進工人的茶飲銷量，最終將印度奶茶發展成為我們今天所知的飲品。



中果咖啡
是世界咖啡
啡大約4%
小果咖啡
高，入口
烏干達及
之用。



軟性飲料（Soft drink）是指酒精含量低於0.5%的天然或人工調配的飲料。在歐美地區原本的定義是指由濃縮原料製成的碳酸或非碳酸飲料，但現在已是無酒精飲料的通稱。

氣泡飲料（碳酸飲料）

是指利用不同程度的大氣壓力將二氧化碳注入其中的飲料。當壓力被釋放時，二氧化碳就會釋出，造成許多氣泡，同時將二氧化碳排出至空氣中。碳酸飲料品嚐起來有刺激的氣泡感，同時也會帶來極輕微的灼熱感。



下午茶是英國的飲食傳統，人們坐下來享用茶、三明治、司康和蛋糕。下午茶通常在下午4點左右供應。19世紀初，下午茶並非晚餐，而是為了填補午餐和晚餐之間的空隙，因為當時晚餐供應時間最晚要到晚上8點。現在，人們的生活方式改變了，如今的下午茶已成為一種享受。



藝術家利用鹽作為材料，創造出獨特的藝術作品。

鹽、糖

鹽的用途

鹽是人類生活必需品，也是化學工業的重要原料。鹽的用途非常廣泛，包括：

- 食用鹽：用於調味和防腐。
- 工業鹽：用於製造氯鹼、硫酸、硝酸等化學品。
- 醫藥鹽：用於治療某些疾病。
- 建築鹽：用於製造水泥、磚塊等建築材料。

鹽的藝術價值

鹽在藝術中具有重要的地位，它不僅是一種材料，更是一種象徵。鹽的藝術價值體現在：

- 象徵意義：鹽象徵著生命、力量、智慧和勇氣。
- 藝術表現：藝術家利用鹽的獨特質地，創造出豐富的藝術效果。
- 文化傳承：鹽在許多文化中都具有重要的地位，是人類文明的重要組成部分。

鹽的歷史

鹽的歷史非常悠久，早在古埃及，人們就開始利用鹽來防腐。鹽的歷史可以追溯到：

- 古埃及：人們利用鹽來防腐，並將其作為祭品。
- 古羅馬：鹽被稱為「鹽稅」，是國家的重要收入來源。
- 中世紀：鹽被用於製造火藥，並在戰爭中發揮重要作用。
- 現代：鹽在化學工業和醫藥領域具有重要地位。

鹽的用途

鹽是人類生活必需品，也是化學工業的重要原料。鹽的用途非常廣泛，包括：

- 食用鹽：用於調味和防腐。
- 工業鹽：用於製造氯鹼、硫酸、硝酸等化學品。
- 醫藥鹽：用於治療某些疾病。
- 建築鹽：用於製造水泥、磚塊等建築材料。

鹽的藝術價值

鹽在藝術中具有重要的地位，它不僅是一種材料，更是一種象徵。鹽的藝術價值體現在：

- 象徵意義：鹽象徵著生命、力量、智慧和勇氣。
- 藝術表現：藝術家利用鹽的獨特質地，創造出豐富的藝術效果。
- 文化傳承：鹽在許多文化中都具有重要的地位，是人類文明的重要組成部分。



藝術家利用鹽作為材料，創造出獨特的藝術作品。



鹽的製造

古代人們透過在淺水池中簡單蒸發海水，或從岩鹽礦床中採鹽。

埃及人、羅馬人、中國人等高度重視鹽，因為它能保存食物和有調味的作用。

歐洲和亞洲在中世紀時期建立了鹽田和鹽場。

到了工業時代，真空蒸發法和採礦技術提高了鹽的純度和生產效率。

現代的鹽通過岩鹽開採、太陽蒸發和真空蒸發方法，在全球範圍內廣泛生產。

早期中國人從鹽井和鹽湖中採鹽，利用自然蒸發法提取鹽分。

夏商周時期：鹽作為重要的生活和經濟資源，開始有組織的開採和貿易。

漢代：政府設立鹽官，壟斷鹽的生產和銷售，鹽稅成為國家重要財政收入。

唐宋時期：鹽業技術進步，湖鹽和井鹽生產規模擴大，鹽業管理更加完善。

明清時期：鹽業政策調整，鹽商興盛，鹽運經濟發達，鹽成為地方經濟命脈。

現代：隨著工業化，鹽的生產方法多樣化，包括岩鹽開採、海鹽和真空蒸發法。

常見的鹽類：

食鹽（精製鹽）：主要用於烹飪和調味，通常由岩鹽或海鹽精製而成，純度較高，含有添加的抗結劑。

海鹽：由海水經自然蒸發結晶而成，含有微量礦物質，風味較豐富。

岩鹽：來自地底鹽礦的鹽塊，經開採後研磨使用，顏色和含礦物質種類不同。

湖鹽：由鹽湖或內陸鹽水蒸發製成，常見於某些鹽湖如中國青海鹽湖。

鹽花（Fleur de sel）：一種高級海鹽，由海水表面自然結晶形成，質地細膩，常用於料理最後調味。

喜馬拉雅粉紅鹽：產自喜馬拉雅山的岩鹽，含有鐵質礦物質，呈粉紅色，通常作為食用鹽或裝飾用。

鹽鹼土（鹽鹼鹽）：主要用於工業或農業，含有其他礦物成分，不建議食用。

(資料提供:GPT-4.1 mini)



美國紐約市中央公園的甘地塑像

英國統治下的印度製定了《食鹽法》，賦予政府唯一的製鹽權，其他任何人不得生產。任何人生產食鹽，其鹽將被沒收，違者將被判處六個月監禁。此外，還需繳納相當於鹽價2400%的鹽稅。聖雄甘地於1930年領導食鹽遊行，抗議英國在印度統治的公民抗命行為。

鹽的製造

古代人們透過在埃及人、羅馬人歐洲和亞洲在中到了工業時代，現代的鹽通過岩

早期中國人從鹽
夏商周時期：鹽
漢代：政府設立
唐宋時期：鹽業
明清時期：鹽業
現代：隨著工業

常見的鹽類：

食鹽（精製鹽）
海鹽：由海水經
岩鹽：來自地底
湖鹽：由鹽湖或
鹽花（Fleur de
喜馬拉雅粉紅鹽
鹽鹼土（鹽鹼鹽

(資料提供:GPT-4

糖的製造：

糖的起源可追溯到幾千年前的印度和新幾內亞，最早是從甘蔗中提取甘蔗汁並製成糖蜜。

古印度人發明了製糖技術，並將糖的製造方法傳到中國、波斯和阿拉伯地區。

中世紀：阿拉伯人改進了製糖技術，使糖變得更純淨並開始廣泛貿易。

文藝復興及大航海時代：歐洲國家在加勒比海和美洲建立甘蔗種植園，糖成為重要商品。

現代糖主要來源於甘蔗和甜菜，生產規模龐大且技術成熟，廣泛用於食品工業。

甜菜糖：

古代與中世紀：甜菜最初作為食用植物栽培，但含糖量低，未用於製糖。

18世紀末：德國化學家邁耶（Andreas Marggraf）於1747年發現甜菜中含有蔗糖。

19世紀初：邁耶的學生維勒（Friedrich Wöhler）和其他科學家發展出從甜菜中提取糖的技術。

拿破崙時期，由於大陸封鎖，法國被切斷甘蔗糖供應，推動甜菜糖產業快速發展。

19世紀中葉，甜菜糖工廠迅速在歐洲多國建立，成為甘蔗糖的重要替代品。

現代，甜菜糖已成為全球重要的糖源之一，尤其在氣候不適合種植甘蔗的地區。

(資料提供:GPT-4.1 mini)





2020 年 6 月，英國布里斯託(Bristol)的
抗議者推倒了奴隸販子科爾斯頓
(Edward Colston 1636-1721) 的雕像





JOHN P. O'CONNELL

他年紀以用這並有系統地做法奉獻於天主的遺血的或不流血的禮物：全燭祭、聖餅、和平祭（感恩祭、彌撒祭、白聖祭）、犧牲祭、犧牲祭、犧牲祭、犧牲祭。他年紀以用這並有系統地做法奉獻於天主的遺血的或不流血的禮物：全燭祭、聖餅、和平祭（感恩祭、彌撒祭、白聖祭）、犧牲祭、犧牲祭、犧牲祭、犧牲祭。他年紀以用這並有系統地做法奉獻於天主的遺血的或不流血的禮物：全燭祭、聖餅、和平祭（感恩祭、彌撒祭、白聖祭）、犧牲祭、犧牲祭、犧牲祭、犧牲祭。

神聖的禮物 (John P. O'Connell)
聖地牙哥教區, 2000



這塊石碑記錄了一首聖樂。亡者位於石碑中央，斜躺在沙發上。他的右臂舉起，等待著左邊小男孩在獻祭的酒杯。男孩面前擺放著一個盛滿葡萄酒的大型酒杯。

亡者身後，一位女子坐在一個精緻的椅子上。她的右臂抱著一個物體。沙發下方，一隻狗正在吃死者掉在地上的食物。上方可見一隻獅子、一件皮草大衣和一個科林斯式頭盔。

古典時期，約西元前400-450年。來自希臘的薩摩斯島。（土耳其伊斯坦堡考古博物館）



4*4.5



祭福三品
HKD 58.00



這塊石墓碑描繪了一宴會場景。亡者位於石碑中央，斜倚在沙發上。他的右臂舉起，等待著左邊小男孩在斟滿的酒杯。男孩面前擺放著一個盛滿葡萄酒的大型酒杯。

亡者身後，一位女子坐在一張精緻的椅子上。她的右臂握著一個物體。沙發下方，一隻狗正在吃亡者掉在地板上的食物。上方可見一面鏡子、一件皮草大衣和一頂科林斯式頭盔。

古典時期，約西元前480-450年。來自今希臘的薩索斯島。（土耳其伊斯坦堡考古博物館）



茅台
HKD 20.00

祭祀纸扎食品



鱼 乳猪 烧鸡

规格: 36*24*4.5



祭祖三品
HKD 58.00



顧保鵠神父

肋未紀以術語並有系統地敘述奉獻於天主的流血的或不流血的體物：全燔祭，素祭，和平祭（感恩祭，還願祭，自願祭），贖罪祭，贖愆祭。但祭祀禮規並未扼死了精神：每一細節代表著一種神聖的意義。感恩和贖罪的意願發明了全燔祭。

顧保鵠: 祭祀 (sacrifice)

- 聖經神學辭典 296



THE MATHS APPA METHOD
THE APPA METHOD is a simple, easy-to-use, and effective method for teaching mathematics to children. It is based on the principle of 'learning by doing' and is designed to help children understand the concepts of mathematics in a fun and engaging way. The Appa Method is a simple, easy-to-use, and effective method for teaching mathematics to children. It is based on the principle of 'learning by doing' and is designed to help children understand the concepts of mathematics in a fun and engaging way.



...the ...



100

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

2. Next, gather relevant information and data. This may involve research, consultation with experts, or collecting data from various sources.

3. Once the information is gathered, it is important to analyze it carefully. This involves identifying patterns, trends, and relationships that can help in understanding the problem.

4. After analysis, the next step is to develop a plan or strategy to address the problem. This may involve identifying key steps, allocating resources, and setting a timeline.

5. The final step is to implement the plan and monitor the progress. This involves executing the tasks, tracking the results, and making adjustments as needed.

6. Finally, it is important to evaluate the outcome and draw conclusions. This involves comparing the results against the original goals and objectives, and identifying any lessons learned.

7. The process of problem-solving is often iterative, meaning that it may involve going back and forth between different steps as more information is gathered and the plan is refined.

8. It is also important to communicate effectively throughout the process. This involves sharing information with team members, seeking feedback, and keeping stakeholders informed.

9. Finally, it is important to document the process and the results. This involves keeping a record of the steps taken, the data collected, and the conclusions drawn.

10. The goal of the problem-solving process is to find a solution that is effective, efficient, and sustainable. This requires a combination of critical thinking, creativity, and collaboration.



For more information, contact:
 Dr. Robert A. H. Smith, Director
 Department of Health and Human Services
 100 North Dearborn Street, Suite 1000
 Chicago, Illinois 60610
 Tel: (312) 463-6000
 Fax: (312) 463-6001



偶光山望雲大觀

[illegible]

劉永福《漢書集解》



伊壁鳩魯 (Epicurus 341-270 前 C.E.)

[illegible][illegible]

^① 资料来源：根据《中国统计年鉴》和《中国人口统计年鉴》整理。

资料来源：根据《中国统计年鉴》2006年数据整理。

[illegible][illegible][illegible]



豐子愷《護生畫集》



伊壁鳩魯 (Epicurus 341-270 B.C.E.)

「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。」

“吃飯並非樂趣，而是一切善的開端和根源，在於不飢不渴。”

「節儉也有限度，忽視它的人就如同過度放縱的人一樣。」

“我們重視節儉，並非為了能夠始終保持廉價簡單的飲食，而是為了能夠擺脫渴望。”

“你必須事先仔細考慮與誰一起吃喝，而不是與你一起吃喝什麼。”



費爾巴哈(Ludwig Fuerbach 1804-1872)

費爾巴哈(1804-1872)哲學著作選集下：
基督教的本質

「人是他所食」 / 人食他所是

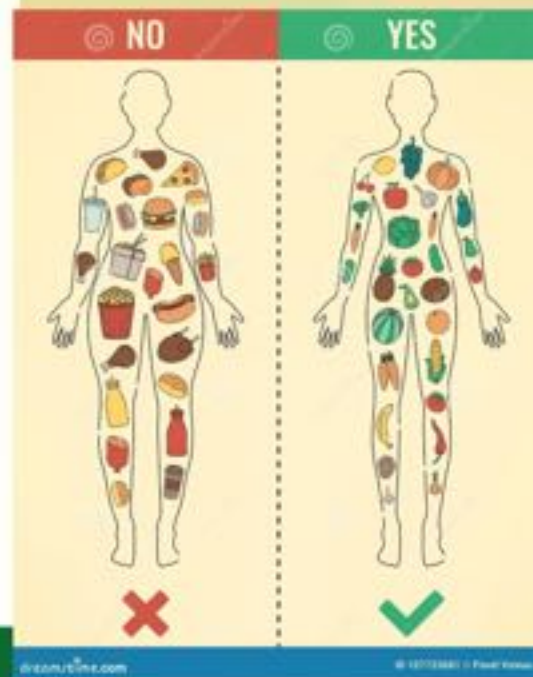
你每吃一口解除你飢餓之苦的餅、每喝一口使你心情愉快的酒的時候，你就應當去想那位給你這種恩賜的上帝——去想人吧！不過，不要因感謝人而忘了感謝自然。不要忘了，酒是植物的血，麵粉是植物的肉，這血和肉，是為了使你生存得幸福才犧牲自己的！

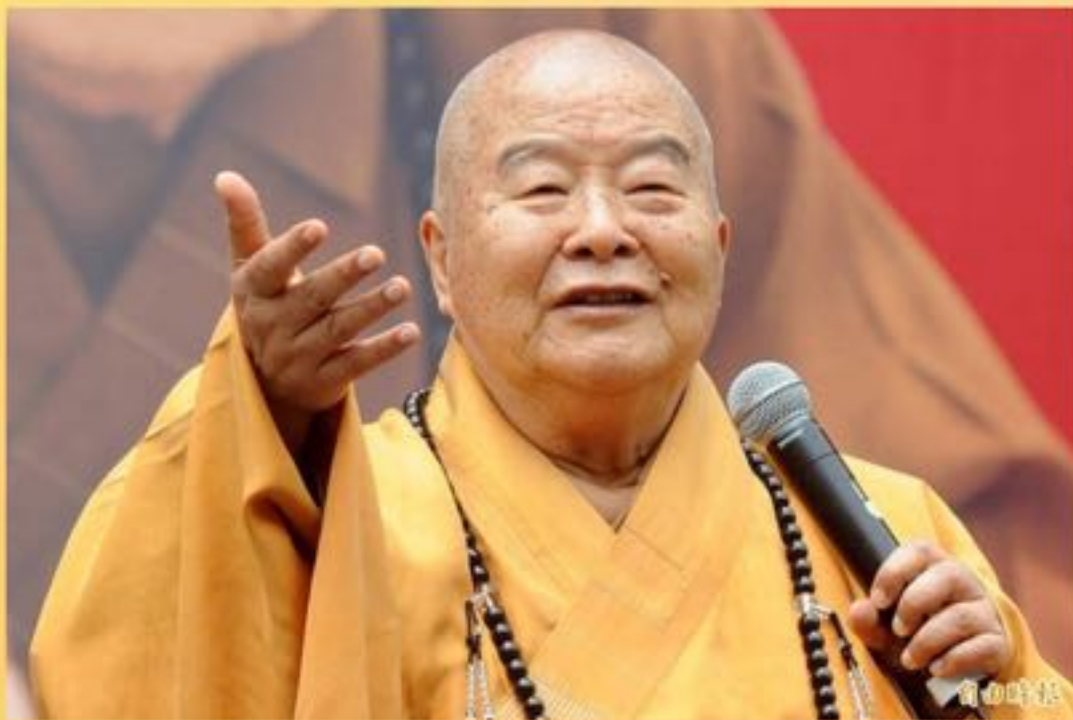
飢渴不僅破壞人的體力，而且也損害人的精神力量和道德力量，它剝奪人的人性、理智、意識。

我們只要打斷事物的通常進程，就可以平凡的東西取得不平凡的意義，一般的生活本身取得宗教意義。



Du bist, was du isst





佛光山星雲大師

佛教徒吃素，旨在不斷大悲種，慈悲而不殺生。然而，在現代的社會裡，吃素的習慣也不只是佛教徒了，基於吃得健康的理由，有愈來愈多的人選擇素食。尤其近年來，為了保護生存的環境，環保團體紛紛鼓勵大家多吃素，少吃葷，以減緩地球的暖化。

說到學佛是否等於吃素，站在佛教的立場，「佛教徒並不一定要吃素，吃不吃素只是一個形式，心地清淨才是最重要」。當然，能夠吃素是更好的了，因為素食有很多的好處，可以長養仁慈心、培養耐力，只是「不要吃得古怪，否則就要造成他人對佛教的反感了」。



雲大師

佛教徒吃素，旨在不斷大悲種，慈悲而不殺生。然而，在現代的社會裡，吃素的習慣也不只是佛教徒了，基於吃得健康的理由，有愈來愈多的人選擇素食。尤其近年來，為了保護生存的環境，環保團體紛紛鼓勵大家多吃素，少吃葷，以減緩地球的暖化。

說到學佛是否等於吃素，站在佛教的立場，

「佛教徒並不一定要吃素，吃不吃素只是一個形式，心地清淨才是最重要」。當然，能夠吃素是更好的了，因為素食有很多的好處，可以長養仁慈心、培養耐力，只是「不要吃得古怪，否則就要造成他人對佛教的反感了」。



呂晶器神父

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。

基督徒雖然在洗禮中，接受了基督的新生命，但我們仍居住在「地上的寓所」，容易受到罪惡及私慾偏情的支配。因此，悔改就是不斷皈依的過程。悔改的方式有很多種，禁食也是表達的方式之一。

聖經和教父們強調：禁食、祈禱和施捨，可以將人對自己、對天主、對他人的關係改善。禁食一方面表示願意自我棄絕；另一方面學習克制自己，不被私慾偏情所左右，依靠被釘在十字架上的耶穌基督。



素食主義（vegetarianism），是一種主張不食用來自飛禽、走獸、魚蝦、昆蟲、貝類等動物身體與勞動所產生的肉類食物，只食用穀物、豆類、蔬菜和水果等植物類以及菇類食品、酵母食品的飲食文化。有這種飲食習慣的人被稱為素食主義者。主張素食主義的原因包括環保、健康、動物權利、宗教等。目前擁有全球最高素食人口比例與素食人口數的地方是印度，以色列等。



韓江(1970-):「素食者」

當服務員拿起湯匙為老婆面前的餐碟盛放料理的一剎那，坐在椅子上一直沒有開口的老婆突然用低沈的聲音說道：“我不想吃。”

雖然這聲音非常小，但是，餐桌前的人們還是都停了下來。大家驚訝的視線齊刷刷地落在了老婆的身上，這次她提高了自己的嗓門：“我……不吃肉的。”

“那麼，就是素食主義者囉？”社長用豪放的語調問道。

“在國外，有著嚴格的素食主義者。在我國現在也開始漸漸地風行素食，特別是最近輿論頻繁對肉食者發動攻擊，·如果長壽，必須得戒肉，這並不無道理。”

“即便這樣，一點兒肉都不吃的話，能活下去嗎？”
社長夫人面含微笑地說。

老婆的碗碟空空蕩蕩，服務員在其餘九人的餐碟盛滿佳餚後悄然退下。人們的話題自然而然地轉到了素食主義上。

“我也去過好多地方想弄清自己的體質，可是每去一處都有不同的說法。每當這時我便嘗試著改變飲食結構，但心裡始終還是不踏實，·所以我認為飲食均勻搭配是最合理的。”

“均衡膳食難道還會不健康嗎？不挑食就是身心健康的證據啊。”

專務夫人的矛頭已經開始直指我老婆了。

“吃素的理由是什麼？因為健康，·或者是因為宗教原因？”

“不是的。”

老婆似乎全然沒有意識到今晚的宴請對我來說是多麼的來之不易。她安然自若地回答著，突然間，我感覺到一陣戰慄——因為直覺早已告訴我老婆要說什麼。

“我…做夢了。”



0-):「素食者」

當服務員拿起湯匙為老婆面前的餐碟盛放料理的一剎那，坐在椅子上一直沒有開口的老婆突然用低沈的聲音說道：“我不想吃。”

雖然這聲音非常小，但是，餐桌前的人們還是都停了下來。大家驚訝的視線齊刷刷地落在了老婆的身上，這次她提高了自己的嗓門：“我……不吃肉的。”

“那麼，就是素食主義者囉？”社長用豪放的語調問道。

“在國外，有著嚴格的素食主義者。在我國現在也開始漸漸地風行素食，特別是最近輿論頻繁對肉食者發動攻擊，·如果長壽，必須得戒肉，這並不無道理。”

“即便這樣，一點兒肉都不吃的話，能活下去嗎？”

社長夫人面含微笑地說。

老婆的碗碟空空蕩蕩，服務員在其餘九人的餐碟盛滿佳餚後悄然退下。人們的話題自然而然地轉到了素食主義上。

“我也去過好多地方想弄清自己的體質，可是每去一處都有不同的說法。每當這時我便嘗試著改變飲食結構，但心裡始終還是不踏實，·所以我認為飲食均勻搭配是最合理的。”

“均衡膳食難道還會不健康嗎？不挑食就是身心健康的證據啊。”

專務夫人的矛頭已經開始直指我老婆了。

“吃素的理由是什麼？因為健康，···或者是因為宗教原因？”

“不是的。”

老婆似乎全然沒有意識到今晚的宴請對我來說是多麼的來之不易。她安然自若地回答著，突然間，我感覺到一陣戰慄——因為直覺早已告訴我老婆要說什麼。

“我… 做夢了。”

而然地轉到了

嘗試著改變飲

突然間，我



【電視汁撈飯】吃飯看電視容易致肥胖
晚飯時間，大家通常都會一路食飯一路睇電視，但而家家長就要留心了！因為美國俄亥俄州立大學(Ohio State' s College)的最新研究就指，肥胖機率與吃飯時看電視有著顯著關聯性。

當然，食物的種類、年齡及習慣等等，都是致胖的關鍵之一。不過一家人吃飯時，一起分享一下自己的事，總比呆望電影更加好。尤其對於正在成長的小童而言，良好的溝通與飲食方式，對他們而言成長有利無害。

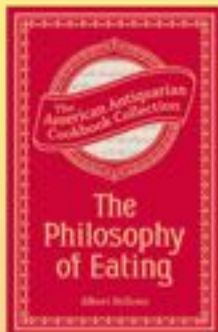


Fritz Allhoff

蘇格拉底Socrates：確實如此。我忘了他們肯定需要鹽、橄欖、起司，煮熟的扁豆蔬菜，以及他們在鄉下烹飪的那種蔬菜。當然，我們也會為他們準備甜點，包括無花果、鷹嘴豆和豆子，他們會在火上烤精金燴和榛子。適量飲酒。這樣他們就能安居樂業，健康長壽，即使他們最終正視，也能把同樣的生活留給子孫後代。

格勞孔Glaucon：蘇格拉底，如果你為豬建立了一座城，你會不會用同樣的食物來養肥牠們？

格勞孔對蘇格拉底的抗議，是對正義的探究。人類進食不僅是為了維持生存；我們也是具有獨特味覺能力的反感性生物。要對食物進行公正、細緻入微且富有哲理的解讀，需要持續的探究：正如格勞孔所提問的那樣，我們並非僅僅是豬，因此，討論我們的飲食需要更加深思熟慮。因為我們善於反思，所以我們應該思考我們的飲食可能對其他人、動物和整個世界造成的影響。食物本身應該是哲學反思的對象。



人體系統的元素和地球表面任何地方的土壤元素，從赤道到兩極，都是相同的；礦物質元素，有機元素，必須有充足的供應，大氣也必須準備好。

上帝如此慷慨地為各種氣候或環境的意外情況做好了準備，並給予人類一個經驗標準，使人類能夠選擇合適的，即綠油油的——這種食物包含滋養的元素，並且經過正確的搭配，適應人類的體質，同時滿足食慾、味覺和胃口也會欣然接受；

遵守我們生命的簡單法則，就是享受飲食，以及透過適當運用我們所有功能和能力而獲得的健康、活力和幸福。



Raymond D. Boisvert

吃喝」的「信任」。

「餐其權」(credentia) 這個詞，它指的是關於食物的傳承，供人們上宴前使用，野能「知道」這道菜是否安全，或基於宗教的證據「相信」這道菜是安全的，但「知道」和「信心」不存也本質上的差異，只是程度上差異。

我們是食者-思想者，以胃為中心的生活。「對話」即與周圍環境的互動，與他人互動或打交談，是隨著時間的推移而建立的熟悉感。

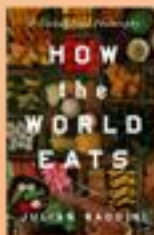
法國和德國動詞「認識」有雙重術語，即connaître/kennen 傾向於強調源自於個人參與的那種認識，而認savoir/wissen則強調一種更為客觀的理解方式。前者的典型特徵是透過一起吃飯建立起來的熟悉感，後者的典型特徵是解剖它。

「信任」是從過程獲得的信心，也具有承認的意義，兩個人這樣，是視對方的經驗，承認其主觀性。一種莊嚴的宴會libation 伴隨著承認參與某種行動。

從希臘的相識中，我們會相信：「你」是取之不盡，用之不竭的。我們期待「總有更多收穫」，「總有驚喜」，「總有試圖被輕鬆解讀」的態度。「主語」和「賓語」兩個字提醒我們，一切知識都可以被視為「我-你」經驗關係的延伸。



轉基因、合成生物學和基因組編輯
食品基因工程 (GE)
食物將社會分裂成兩大相對陣營
棘手問題：
重要的價值觀受到威脅，
事實籠罩在不確定性之中，
進行中的工程相互排斥且會產生不可逆轉的後果，
但對於問題的本質卻沒有達成根本共識。



Julian Baggini

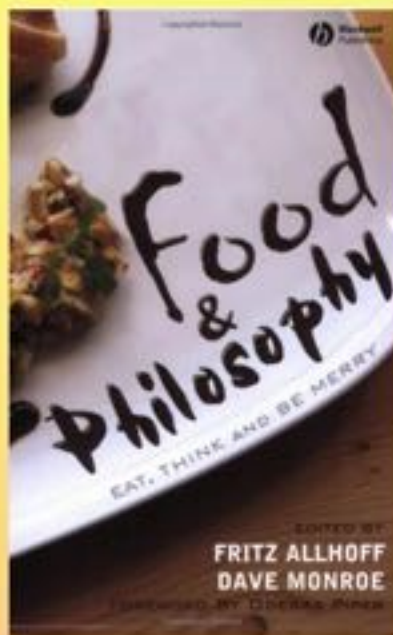
我們的食物世界應該是：
和諧的整體
沒有污染
多元化
資源豐富
利用技術
公平權益；農民、零售商、製造商
以食物為中心



Michael Kohlhaas(1949-) Before Dinner

費爾巴哈Fuerbach的名言：「你吃什麼就是什麼」
營養決定了人的全面，人的各個方面都取決於他們所吃的食物：「食物變成血液，血液變成細胞，細胞變成能量，能量又變成生命；而你的生命在於想像、創造力、愛和嚴肅性，所以食物就是生命。」

用餐不僅是和諧的時刻，也是爭吵和復仇的場所。
食物只是我們身分認同的一個面向。誠然，它被嚴重低估了；但我們也不能高估食物的意義。



Fritz Allhoff

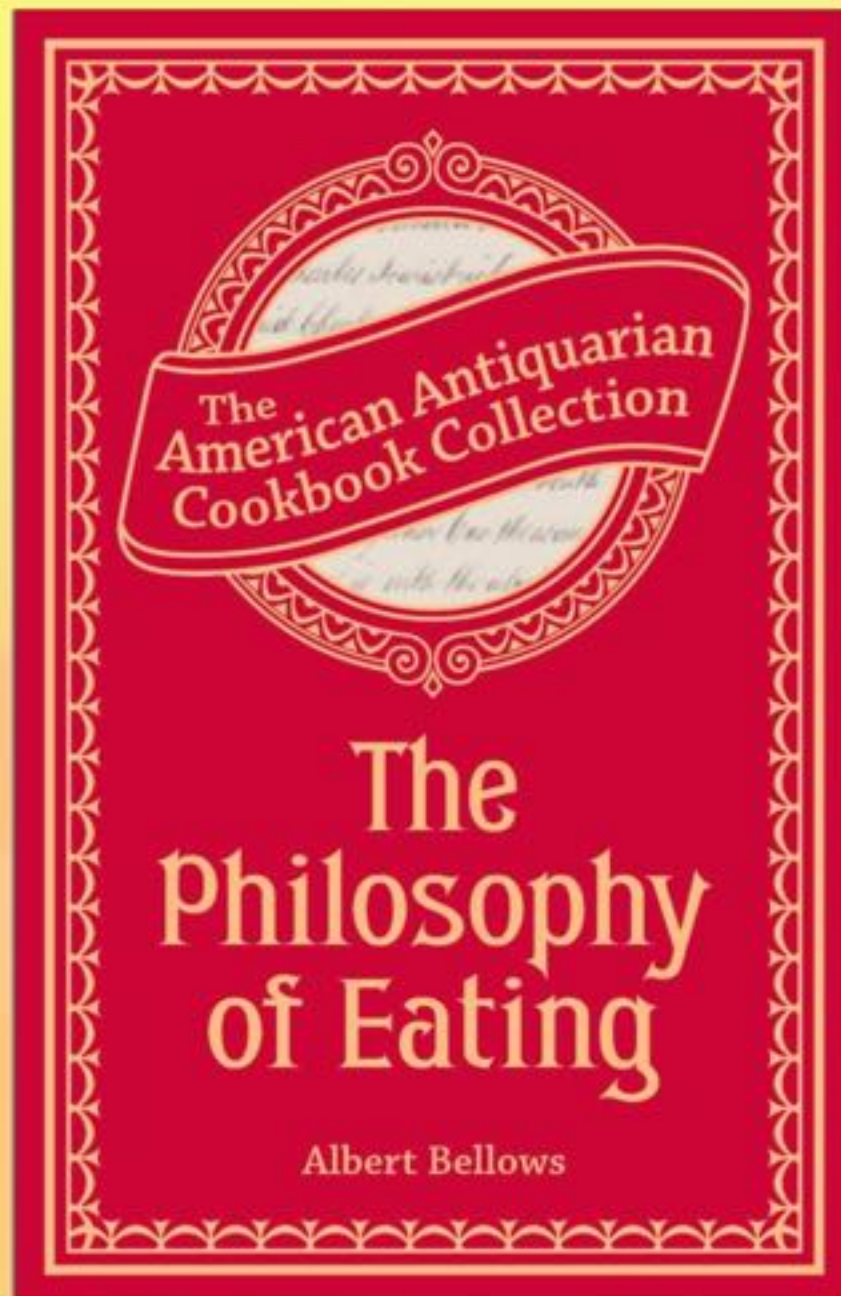
蘇格拉底Socrates：確實如此。我忘了他們肯定需要鹽、橄欖、起司、煮熟的根莖類蔬菜，以及他們在鄉下烹飪的那種蔬菜。當然，我們也會為他們準備甜點，包括無花果、鷹嘴豆和豆子，他們會在火上烤桃金娘和橡子，適量飲酒。這樣他們就能安居樂業，健康長壽，即使他們壽終正寢，也能把同樣的生活留給子孫後代。

格勞孔Glaucou：蘇格拉底，如果你為豬建立了一座城，你會不會用同樣的食物來養肥牠們？

格勞孔對蘇格拉底的抗議，是對正義的探究。人類進食不僅是為了維持生計；我們也是具有獨特味覺能力的反思性生物。要對食物進行公正、細緻入微且富有哲理的解讀，需要持續的探究：正如格勞孔間接觀察到的那樣，我們並非僅僅是豬，因此，討論我們的飲食需要更加深思熟慮。因為我們善於反思，所以我們應該思考我們的飲食可能對其他人、動物和整個世界造成的影響。

食物本身應該是哲學反思的對象。

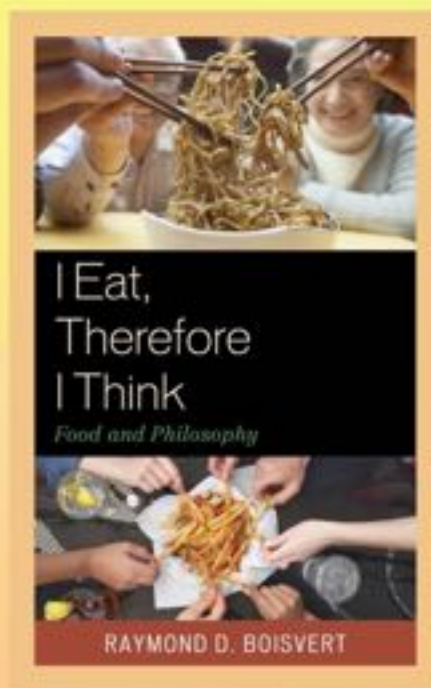




人體系統的元素和地球表面任何地方的土壤元素，從赤道到兩極，都是相同的；
礦物質元素，
有機元素，
必須有充足的供應，大氣也必須準備好。

上帝如此慷慨地為各種氣候或環境的意外情況做好了準備，並給予人類一個檢驗標準，使人類能夠選擇合適的，拒絕有害的——這種食物包含適當的元素，並且經過正確的組織，適應人類的體質，隨時滿足食慾，味蕾和胃口也會欣然接受；

遵守我們生存的簡單法則，就是享受飲食，以及透過適當運用我們所有功能和能力而獲得的健康、活力和幸福。



Raymond D. Boisvert

吃喝的「信任」

「餐具櫃」(credenza) 這個詞，它指的是擺放食物的邊桌，供人們上菜前使用。好能「知道」這道菜是否安全。或基於足夠的證據「相信」這道菜是安全的。但「知道」和「信心」不存在本質上的差異，只是程度上差異。

我們是食者-思想者，以胃為中心的生活。

「對話」即與周圍環境的互動、與他人互動或打交道。是隨著時間的推移而建立的熟悉感。

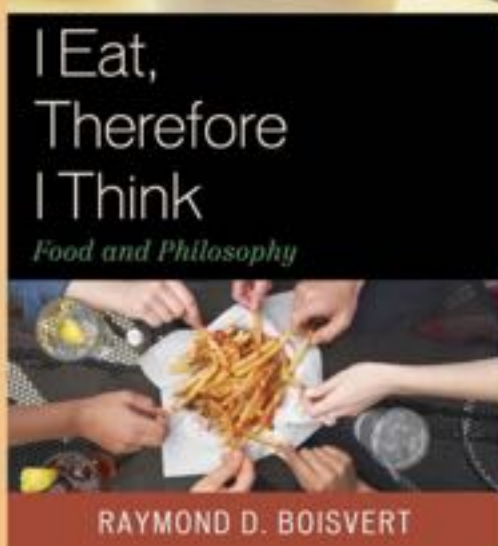
法語和德語動詞「認識」有雙重術語。認connaître/kennen 傾向於強調源自於個人參與的那種認識，而識savoir/wissen則強調一種更為客觀的理解方式。前者的典型特徵是透過一起吃飯建立起來的熟悉感。後者的典型特徵是解剖台。

「信任」是從過程獲得的信心，也具有承諾的意義。兩個人碰杯，凝視對方的眼睛，承諾終生忠誠。一種莊嚴的奠酒libation 伴隨著承諾參與某種行動。

從長期的相識中，我們會領悟：「你」是取之不盡，用之不竭的。我們期待「總有更多收穫」、「總有驚喜」、「總有抗拒被輕易歸類」的態度。「主語」和「賓語」兩個字提醒我們，一切知曉都可以被視為「我-你」相識關係的延伸。



吃喝的「信任」



「餐具櫃」（credenza）這個詞，它指的是擺放食物的邊桌，供人們上菜前使用。好能「知道」這道菜是否安全。或基於足夠的證據「相信」這道菜是安全的。但「知道」和「信心」不存在本質上的差異，只是程度上差異。

我們是食者-思想者，以胃為中心的生活。

「對話」即與周圍環境的互動、與他人互動或打交道。是隨著時間的推移而建立的熟悉感。

法語和德語動詞「認識」有雙重術語。認connaître/kennen 傾向於強調源自於個人參與的那種認識，而識savoir/wissen則強調一種更為客觀的理解方式。前者的典型特徵是透過一起吃飯建立起來的熟悉感。後者的典型特徵是解剖台。

「信任」是從過程獲得的信心，也具有承諾的意義。兩個人碰杯，凝視對方的眼睛，承諾終生忠誠。一種莊嚴的奠酒libation 伴隨著承諾參與某種行動。

從長期的相識中，我們會領悟：「你」是取之不盡，用之不竭的。我們期待「總有更多收穫」、「總有驚喜」、「總有抗拒被輕易歸類」的態度。「主語」和「賓語」兩個字提醒我們，一切知曉都可以被視為「我-你」相識關係的延伸。



The International Library of Environmental,
Agricultural and Food Ethics 28

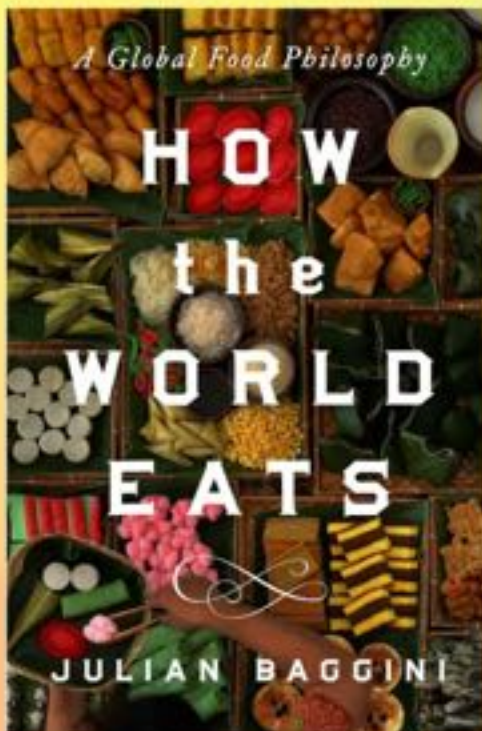
N. Dane Scott

Food, Genetic Engineering and Philosophy of Technology

Magic Bullets, Technological Fixes and
Responsibility to the Future

 Springer

轉基因、合成生物學和基因組編輯
食品基因工程（GE）
食物將社會分裂成兩大敵對陣營
棘手的問題：
重要的價值觀受到威脅，
事實籠罩在不確定性之中，
進行中的工程相互排斥且會產生不可逆轉
的後果，
但對於問題的本質卻沒有達成根本共識。



我們的食物世界應該是：

和諧的整體

沒有污染

多元化

資源豐富

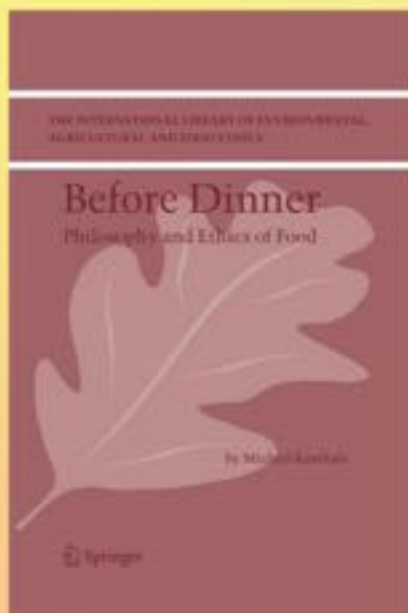
利用技術

公平獲益：農民、零售商、製造商

以食物為中心



Julian Baggini



費爾巴哈Fuerbach的名言：「你吃什麼就是什麼」

營養決定了人的全面，人的各個方面都取決於他們所吃的食物：「食物變成血液，血液變成細胞，細胞變成能量，能量又變成生命；而你的生命在於想像、創造力、愛和嚴肅性，所以食物就是生命。」



Michiel Korthals(1949-):
Before Dinner

用餐不僅是和解的時刻，也是爭吵和復仇的場所。

食物只是我們身分認同的一個面向。誠然，它被嚴重低估了；但我們也不能高估食物的意義。



● 郵購 (Direct Mail)

● 關於如何選擇內衣褲和襪子
● 關於如何選擇內衣褲和襪子
● 關於如何選擇內衣褲和襪子
● 關於如何選擇內衣褲和襪子

1. 關於本會籌備處與各社團合作辦理各項活動，以服務社會大眾為宗旨，並加強與各界之聯繫，並建立此一聯繫關係。
 2. 辦理各項活動，應加強與各界之聯繫，並建立此一聯繫關係。
 3. 辦理各項活動，應加強與各界之聯繫，並建立此一聯繫關係。
 4. 辦理各項活動，應加強與各界之聯繫，並建立此一聯繫關係。
 5. 辦理各項活動，應加強與各界之聯繫，並建立此一聯繫關係。
 6. 辦理各項活動，應加強與各界之聯繫，並建立此一聯繫關係。
 7. 辦理各項活動，應加強與各界之聯繫，並建立此一聯繫關係。
 8. 辦理各項活動，應加強與各界之聯繫，並建立此一聯繫關係。
 9. 辦理各項活動，應加強與各界之聯繫，並建立此一聯繫關係。
 10. 辦理各項活動，應加強與各界之聯繫，並建立此一聯繫關係。



1. *Handwritten text, likely a list or index, is visible but illegible due to extreme blurriness.*



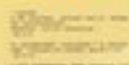
1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific information required.

2. Next, gather relevant data and information. This can be done through research, interviews, or direct observation.

3. Once the data is collected, it should be analyzed to identify patterns, trends, and relationships. This step often involves statistical analysis or other quantitative methods.

4. After analysis, the findings should be interpreted in the context of the original problem. This involves drawing conclusions and making recommendations based on the evidence.

5. Finally, the results should be communicated to the appropriate stakeholders. This can be done through reports, presentations, or other forms of communication.



地址: 100000

雖然以單人的「輪船」為喻，
 以雙人的「摩托艇」為喻，兩者都是
 象徵，但前者是到「目的地」的一種喻；
 後者則是到「目的地」的一種喻。
 然而，在「目的地」的意義上，
 兩者是有區別的。在「目的地」的意義上，
 前者是到「目的地」的意義上，
 而後者是到「目的地」的意義上。
 在「目的地」的意義上，
 前者是到「目的地」的意義上，
 而後者是到「目的地」的意義上。
 在「目的地」的意義上，
 前者是到「目的地」的意義上，
 而後者是到「目的地」的意義上。



0-9

08-09-2007 08:00 AM

- 一、製造與販賣的罪狀：米主與米商販賣偽造米
- 二、運銷偽造米的罪狀：米主與米的運銷販賣罪狀
- 三、販賣與仁惠的罪狀：米主與米主之罪狀



趙一舟蒙席
1926-2015

餅、食糧 (bread)

餅被用為恩惠中之最大者的標記

餅不只是維持生活的方法：餅也是為分享。

與饑饉的人分享自己的食糧的義務特別被強調

餅是末世時期最大的恩賜。它準備人後日參與天國的盛宴。

耶穌在最後晚餐時命令他的門徒重行祂的行為：化麵餅為他所犧牲的身體，為信友合一的聖事

瑪爾谷提示：這餅是耶穌的話，也是祂身體的象徵。按照聖若望，耶穌在肯定自己為真的食糧時，就啟示了這增餅奇跡的意義。

天主的言語以及為人犧牲的救主本身，祂是真的天糧，生活的以及使人生活的生命之糧

聖經神學辭典 52



劉河北(1928-2016)

飲食的三個等級

- 一、創造與服從的等級：天主把食物賜給受造物
- 二、盟約與信仰的等級：天主以祂的言語養育百姓
- 三、福音與仁愛的等級：天主是祂子女的食物



進餐 (meal)

進餐已是人的一種重大舉動。

分食祭肉，視為獲得神祐的保證;聖餐不是為創建，而是為鞏固盟約的一種禮節。

期待祂再度來臨的期間，耶穌為新盟約的筵席揭了幕，這盟約是用祂的血蓋章的。

在世末的筵席上，每人都要和主面對面地宴飲。

聖經神學辭典 51 - 侯景文神父



St. Ignatius of Antioch Attacked by Lions: Circa 1700-21, Fresco, Church of St. Clement, Rome, by Pierleone Ghezzi,

聖依納爵 Ignatius Antiochenus) 主教殉道

請你們讓我成為野獸的食物，是牠們把我帶到天主台前。我是天主的麥子，將被獸牙磨碎，好能成為基督的極純潔的麵包。

我對那易於消失的食物和此生的逸樂，不感興趣。我企望天主的食物，就是達味後裔耶穌基督的肉身；我也企盼祂的血作為飲料，就是永不消失的愛。

如果我受苦，正證明你們對我的善意；如果我免於一死，表示你們討厭我。



**** 飲食的胸襟

當耶穌在屋裏坐席時，有許多稅吏和罪人也來同耶穌和他的門徒一起坐席。法利賽人看見，就對他的門徒說：「你們的老師為什麼與稅吏和罪人一起進食呢？」（瑪9:10-11）

耶穌來到那地方，抬頭一看，對他說：「撒但，你快下來！因為我今天必須住在你家中。」他便趕快下來，喜悅地歡迎耶穌。（路19:5-6）

第三天，在加里肋亞加納有婚宴，耶穌的母親在那裏；耶穌和他的門徒也被請去赴婚宴。（若12:1-2）

父親卻吩咐自己的僕人說：你們快拿出上等的褥子來給他穿上，把戒指戴在他手上，給他腳上穿上鞋，再把那套給牛犢牽來牽了，我們應吃喝歡宴，因為就這個兒子是死而復生，失而復得了；他們就歡宴起來。（路15:22-24）

正吃晚餐的時候——魔鬼已使依斯加略人西滿的兒子猶達斯決意出賣耶穌（若13:2）

我不是說你們全體，我認識我所揀選的；但經上所記載的必須應驗：「吃過我飯的人，也舉手踏我。」（若13:18）

**** 飲食的邀請

到了傍晚，門徒到他跟前說：「這地方是荒野，時候已不早了，請你遣散群眾罷！叫他們各自到村莊去買食物。」耶穌卻對他們說：「他們不必去，你們給他們吃的罷！」（瑪14:15-16）

所以，我將王權給你們預備下，正如我父給我預備下了一樣，為使你們在我的國裏，一同在我的筵席上吃喝，並坐在寶座上，審判以色列十二支派。（路22:29-30）

主人來到時，遇見醒睡著的那些僕人，是有福的。我實在告訴你們：主人要來上樓，請他們坐席，自己前來伺候他們。（路12:37）

**** 飲食的意義

我父親今開始你們從天來上的真正的食糧，因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。」他們便說：「主！你祇把這樣的食糧常常賜給我們罷！」耶穌回答說：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會飢餓；信從我的，絕不會渴。」（若6:32-35）

到了時候，耶穌就入席，宗徒也同他一起。耶穌對他們說：「我渴望而又渴望，在我受難以前，同你們吃過一次絕無晚餐。」我告訴你們：非等到它在天主的國裏成全了，我決不再吃它。」（路22:14-16）

我告訴你們：從今以後，我不再喝這葡萄汁了，直到在我父的國裏那一天，與你們同喝新酒。」（瑪26:29）

**** 飲食的胸襟

當耶穌在屋裏坐席時，有許多稅吏和罪人也來同耶穌和他的門徒一起坐席。法利塞人看見，就對他的門徒說：「你們的老師為什麼同稅吏和罪人一起進食呢？」（瑪9:10-11）

耶穌來到那地方，抬頭一看，對他說：「匝凱，你快下來！因為我今天必須住在你家中。」他便趕快下來，喜悅地款留耶穌。（路19:5—6）

第三天，在加里肋亞加納有婚宴，耶穌的母親在那裏；耶穌和他的門徒也被請去赴婚宴。（若12:1-2）

父親卻吩咐自己的僕人說：你們快拿出上等的袍子來給他穿上，把戒指戴在他手上，給他腳上穿上鞋，再把那隻肥牛犢牽來宰了，我們應吃喝歡宴，因為我這個兒子是死而復生，失而復得了；他們就歡宴起來。（路15:22—24）

正吃晚餐的時候——魔鬼已使依斯加略人西滿的兒子猶達斯決意出賣耶穌（若13:2）

我不是說你們全體，我認識我所揀選的；但經上所記載的必須應驗：『吃過我飯的人，也舉腳踢我。』（若13:18）

**** 飲食的邀請

到了傍晚，門徒到他跟前說：「這地方是荒野，時候已不早了，請你遣散群眾罷！叫他們各自到村莊去買食物。」

耶穌卻對他們說：「他們不必去，你們給他們吃的罷！」

(瑪14:15-16)

所以，我將王權給你們預備下，正如我父給我預備下了一樣，為使你們在我的國裏，一同在我的筵席上吃喝，並坐在寶座上，審判以色列十二支派。

(路22:29—30)

主人來到時，遇見醒寤着的那些僕人，是有福的。我實在告訴你們：主人要束上腰，請他們坐席，自己前來伺候他們。(路12:37)

**** 飲食的意義

我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧，因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。」

他們便說：「主！你就把這樣的食糧常常賜給我們罷！」

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6:32-35）

到了時候，耶穌就入席，宗徒也同他一起。

耶穌對他們說：「我渴望而又渴望，在我受難以前，同你們吃這一次逾越節晚餐。

我告訴你們：非等到它在天主的國裏成全了，我決不再吃它。」（路22:14—16）

我告訴你們：從今以後，我不再喝這葡萄汁了，直到在我父的國裏那一天，與你們同喝新酒。」（瑪26:29）

了解神聖

(2025年5月3日)

主題八 飲飽食醉 (理論)



1滴水約為0.05毫升。
一只空杯可盛裝多少滴水？

