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？

《荔枝》

盛夏山下初時春，盛唐雅殿女裝新
印相國玄三宮闕，不但長作傾城人

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

日啖荔支三百顆，不妨長作嶺南人

北宋蘇軾七言絕句作於惠州(1096)


奶

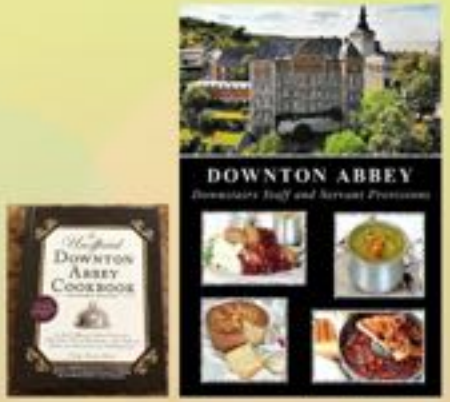
烹飪方法：

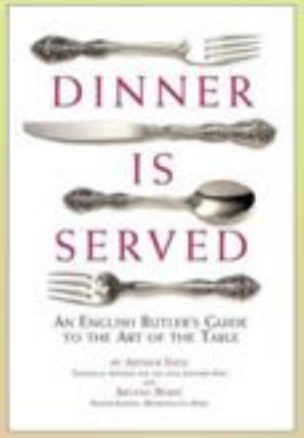
油炸類：Deep-fry · 煎Fry · 煲Stew · 焗Bake · 燒Roast · 炸 deep-fry · 爆Exploding

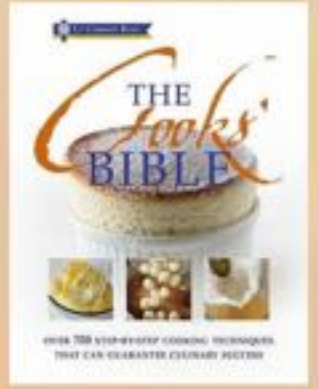
小炒類：Stir-fried · 滑Sliding · 炒Frying · 煎Fry · 燴Stew · 燜Braising · 煲Warm · 燒Roast

六炒類：Steam

調味烹飪方法：Smoking · 醃Pickling · 浸 scalding · 焗Baking · 蒸Steaming · 炸Frying · 糖炒 sugar pulling · 鹽焗Salt-baking

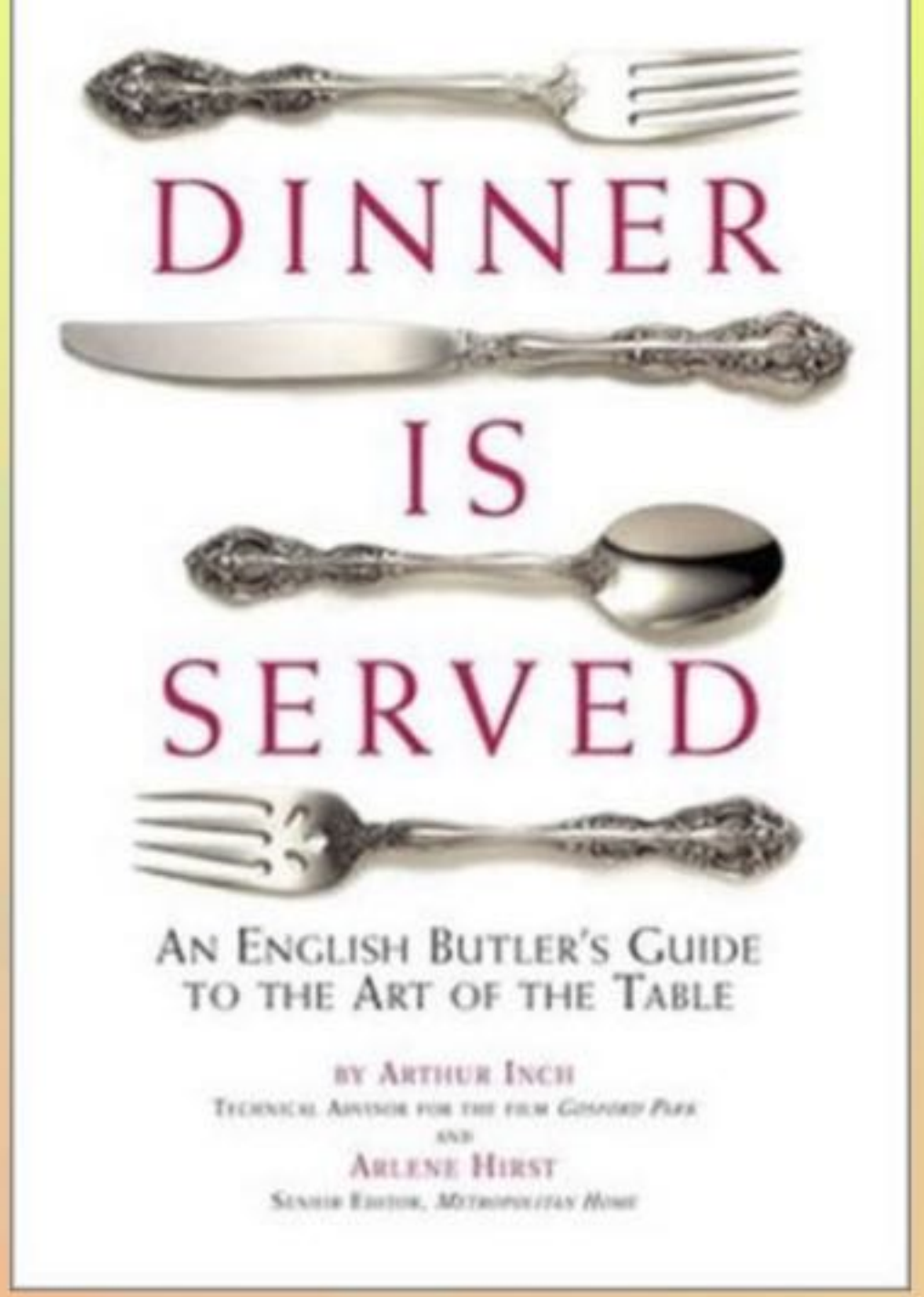






BEY

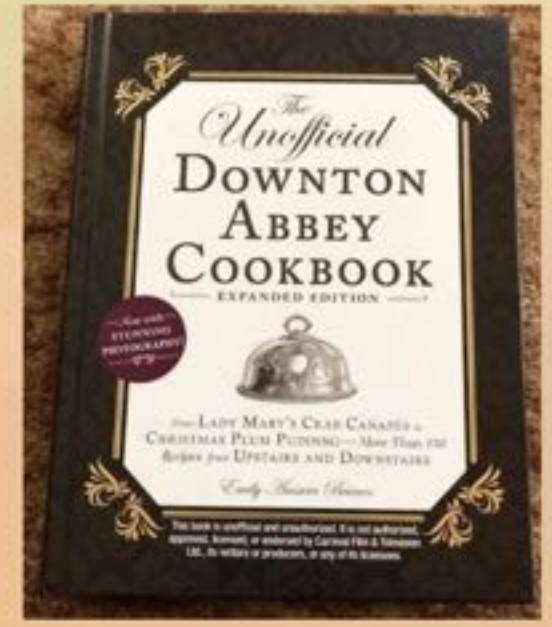
Provisions

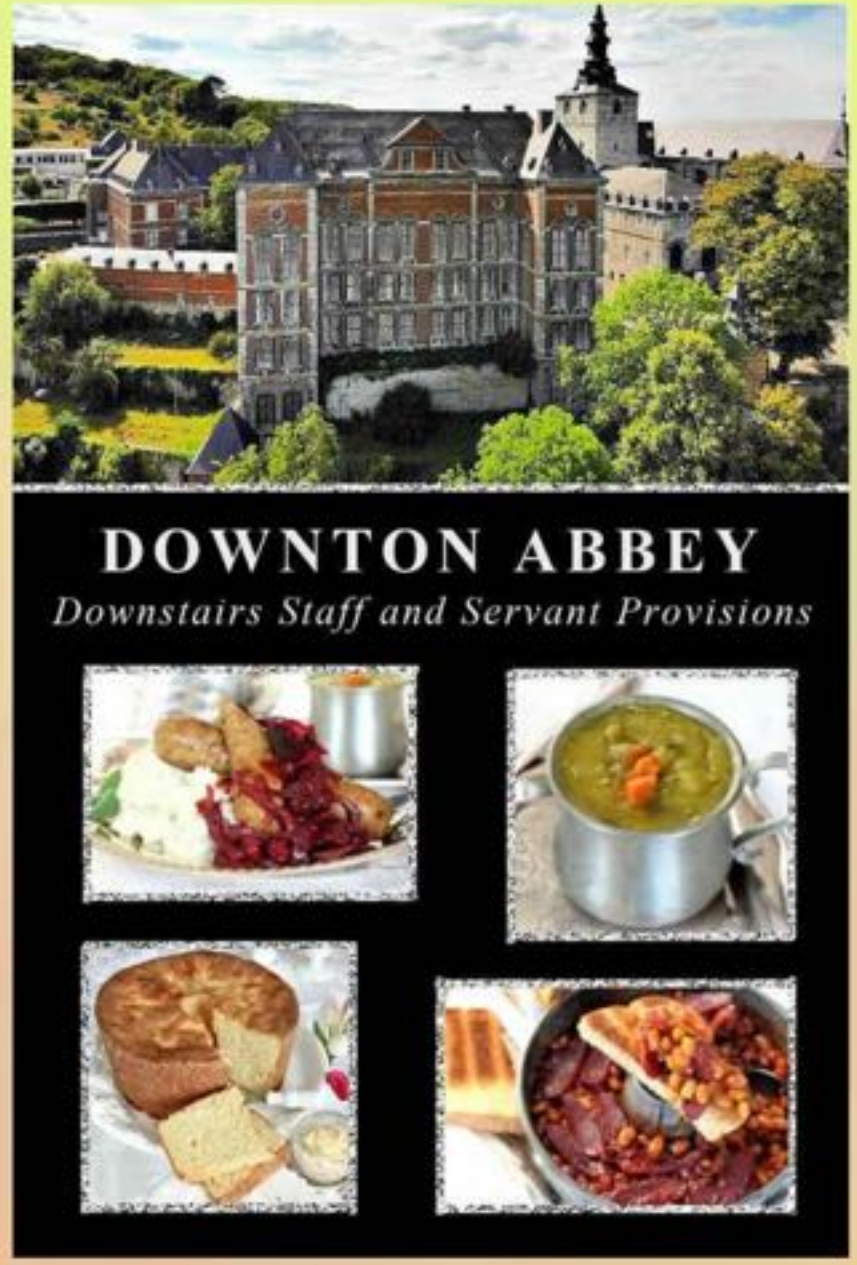


LE CORDON BLEU

THE Cooks' BIBLE

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


The Unofficial
Downton Abbey Cookbook
Expanded Edition


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、熘velveting

水傳熱：氽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、熗searing、拌mixing、拔絲sugar pulling、鹽焗salt-baking

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

健康飲食金字塔（成人）

健康午餐321


油、鹽、糖類
吃最少
奶類及代替品
每天1-2杯
1杯≈240毫升
肉、魚、蛋及代替品
每天5-8兩
1兩=1個乒乓球大小的肉類
蔬菜類
每天最少3份
1份=½碗熟菜
水果類
每天最少2份
1份=1個中型水果
(如橙和蘋果)
穀物類
每天3-8碗
1碗=250-300毫升
每天應喝6-8杯流質
包括清水、清茶、奶和清湯

健康飲食金字塔（成人）

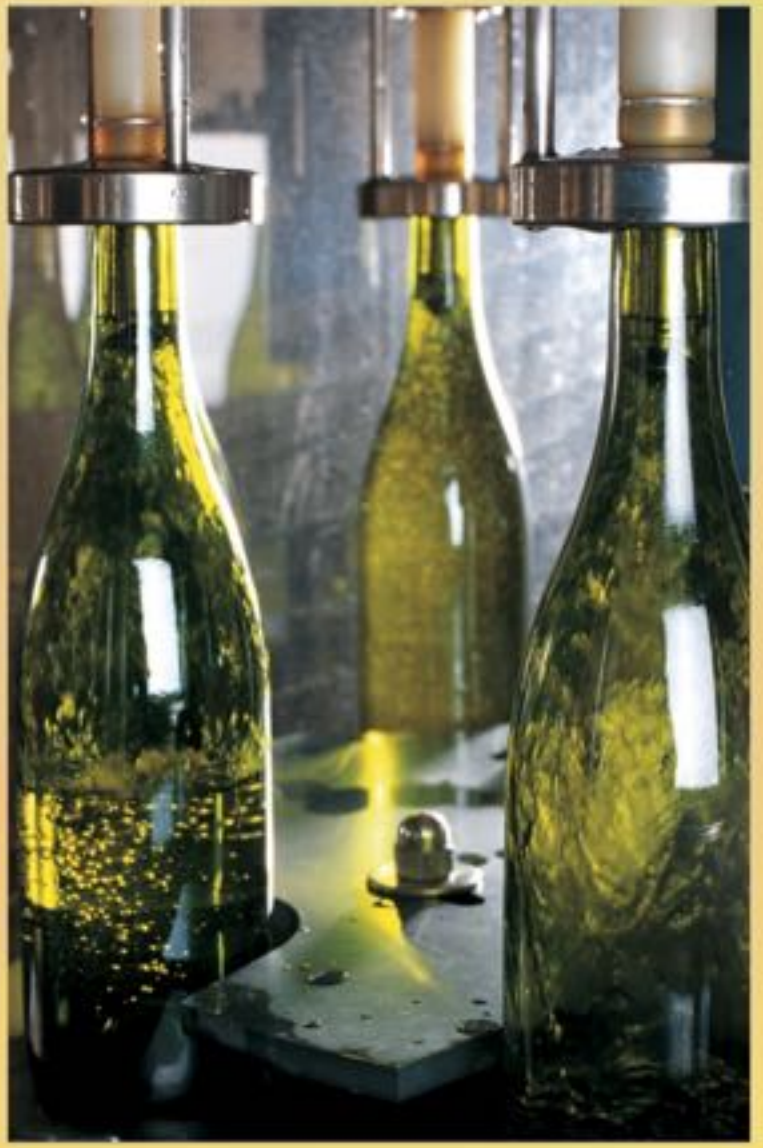
健康午膳321

間歇性斷食 Intermittent fasting, 限時進食法

8/16

胰島素阻抗 （insulin resistance）

SAVE
water
DRINK
wine



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

（Robusta coffee，羅布斯塔）

主產的第二大種，產量中佔了全球咖。中果咖啡的漿果較小果咖啡大，比病害能力強。中果咖啡含咖啡因濃度苦、燒橡膠味，主要在印尼、印度、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 arabic
原產於東非，屬大灌木或小喬
米；葉薄革質，光滑深綠色，
冠為白色；核果橢圓形，成熟
約10～15毫米；常含兩枚種子
小果咖啡約佔全球咖啡產量的
丁美洲各國種植，也有部分在
嶼種植。目前世界最大的咖啡
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

是世界**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。

鹽、糖

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-

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)

糖

商

奴

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

[illegible]

[illegible]年紀以來還並有系統地敬送奉獻於天主的流血的或不流血的贈物：全燔祭、素祭、和平祭（感恩祭、感謝祭、自願祭），贖罪祭、贖過祭、從祭祀禮規並未犯死了罪神；每一項都代表著一種神聖的意義，感恩和隨意的意願證明了全燔祭。

[illegible]

這塊石碑碑描繪了一宴會場景，亡者位於石碑中央，斜倚在沙發上，他的右臂彎曲，等待著左邊小男孩在新鮮的酒杯，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，她的右臂圍著一個物體，沙發下方，一隻狗注在吃亡者掉在地板上的食物，上方可見一個籃子，一件波斯大衣和一頂林林式頭盔。

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）

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敍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

佛光山星雲大師

曾子烈（國宝畫家）

伊壁鳩魯 (Epicurus 341-270 B.C.E.)

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。”

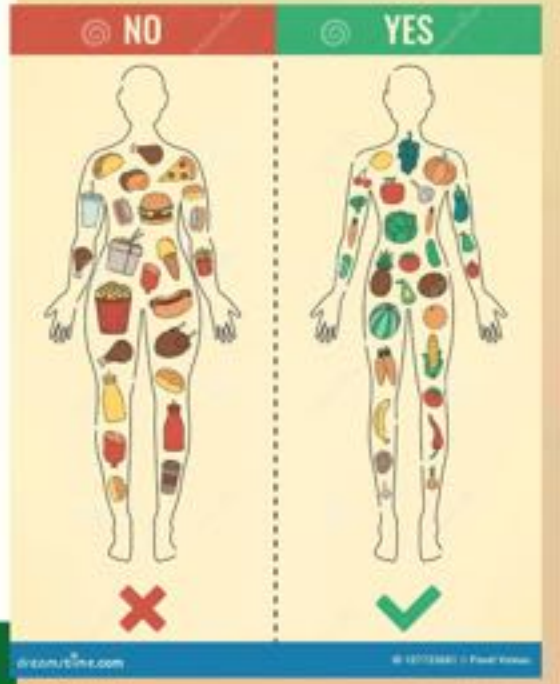
“吃飯並非樂趣，而是一切善的開端和根源，在於不飢不渴。”

「節儉也有限度，忽視它的人就如同過度放縱的人一樣。”

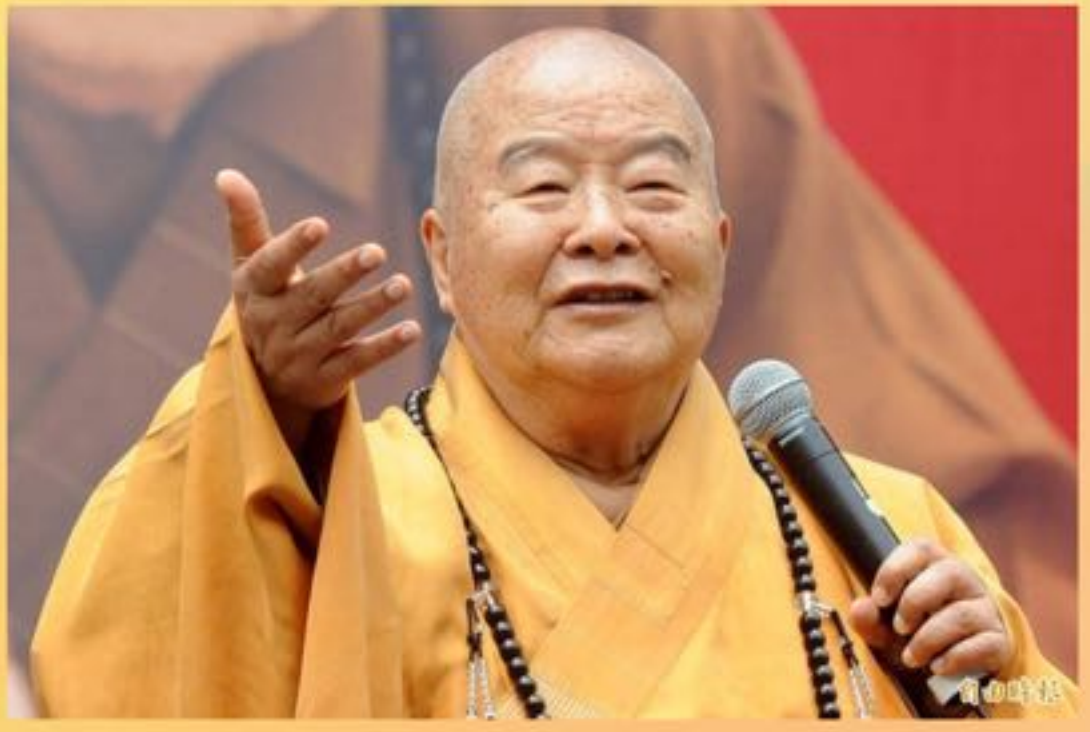
“我們重視節儉，並非為了能夠始終保持廉價簡單的飲食，而是為了能夠擺脫渴望。”

“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。



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」。

素食主義
走獸、魚
物，只食
酵母食品
者。主張
等。目前
度，以色

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。

守齋 FASTING（三）守齋的精神 - 神學辭典 191

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．．如果想長壽，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．．如果想長壽，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。”

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。

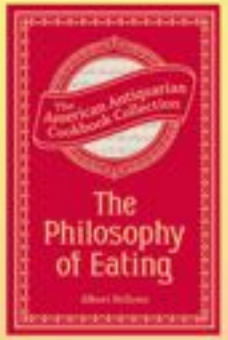
當然，食物的種類、年齡及習慣等等，都是致胖的關鍵之一。不過一家人吃飯時，一起分享一下自己的事，總比呆望電影更加好。尤其對於正在成長的小童而言，良好的溝通與飲食方式，對他們而言成長有利無害。

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，他們會在火上烤核金櫻和橡子，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、組織入微且富有哲理的解讀，需要持續的探究；正如格勞孔能接觀察到的那樣，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。



人體各項的元素和地球表面任何地方的土壤元素，從赤道到南極，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，並給予人類一個極簡標準，使人類能夠選擇合適的，照顧有害的——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，獲得滿足食慾，味覺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櫥櫃，供人們上菜的使用，對應「知識」這道菜是否安全，或基於此菜的證據「相信」這道菜是安全的，但「知識」和「信心」不存在本質上的差異，只是程度上差異。

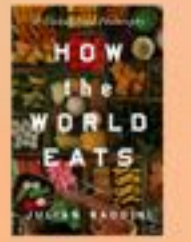
我們是食者-思想者，以胃為中心的生活。
「對話」即與周圍環境的互動，與他人互動或打交道。
是隨著時間的推移而建立的熟悉感。

法語和德語動詞「認識」有雙重涵義，認connaître/kennen傾向於強調源自於個人參與的那種認識，而讀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，與他人敬杯，這視對方的眼睛，承諾好生命誠。一種莊嚴的儀式libation伴隨著承諾參與某種行動。

從各期的相識中，我們會領悟：「你」是敢之不善，則之不喝的。我們期待「總有更多收穫」、「總有驚喜」、「總有說不盡的話題」的態度。「主語」和「賓語」兩個字眼解開我們，一切問題都可以被視為「我-你」相識關係的延伸。

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敵對陣營
棘手的問題：
重要的價值觀受到威脅，
事實處於不確定性之中，
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。



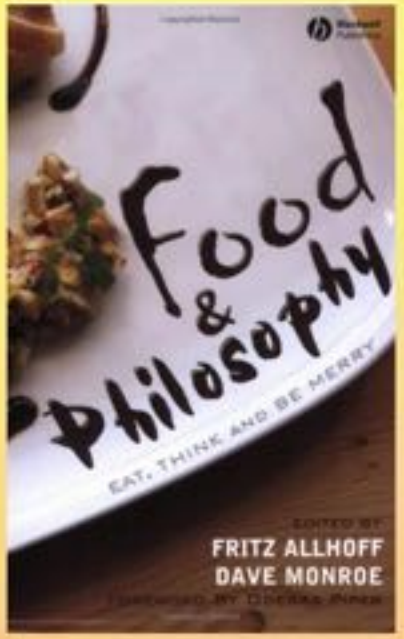
Julian Baggini

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
公平獲益：農民、零售商、製造商
以食物為中心

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。

Michel 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。



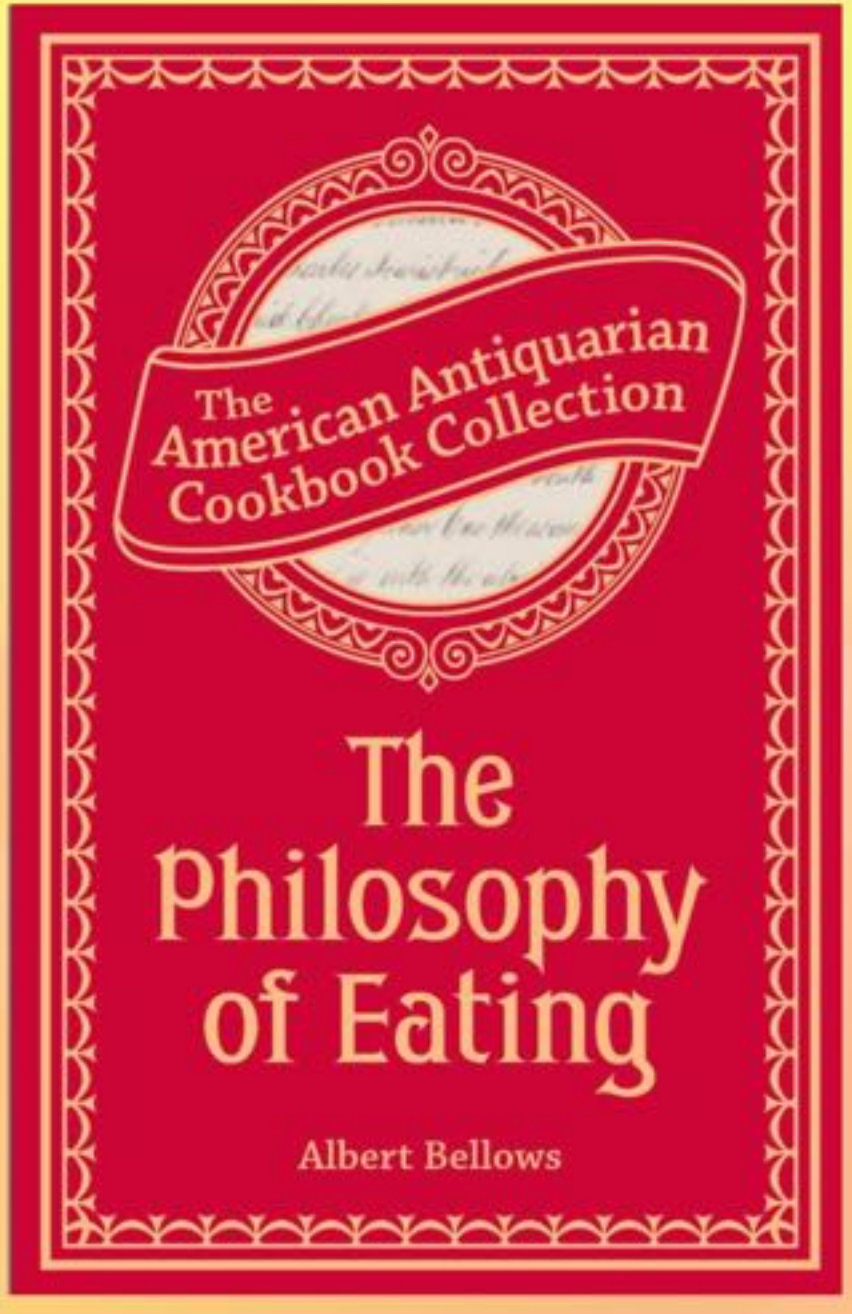
蘇格拉底Socrates：確實如此。我忘了他們肯定需要鹽、橄欖、起司、煮熟的根莖類蔬菜，以及他們在鄉下烹飪的那種蔬菜。當然，我們也會為他們準備甜點，包括無花果、鷹嘴豆和豆子，他們會在火上烤桃金孃和橡子，適量飲酒。這樣他們就能安居樂業，健康長壽，即使他們壽終正寢，也能把同樣的生活留給子孫後代。

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？

Fritz Allhoff

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」

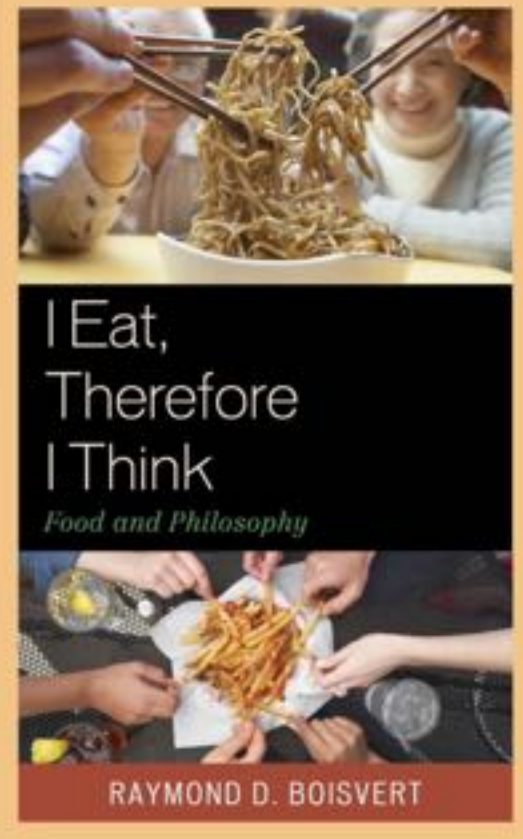
「餐具櫃」（credenza）這個詞，它指的是擺放食物的邊桌，供人們上菜前使用。好能「知道」這道菜是否安全。或基於足夠的證據「相信」這道菜是安全的。但「知道」和「信心」不存在本質上的差異，只是程度上差異。

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」

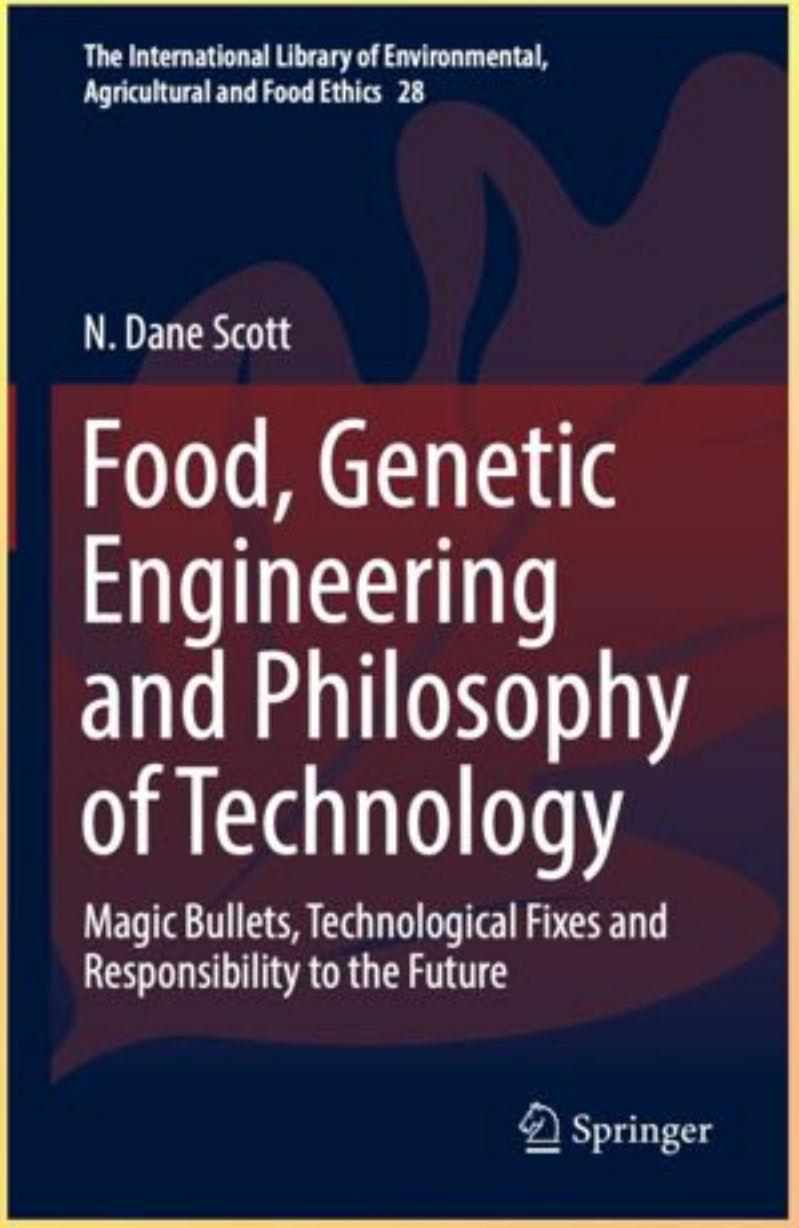
「餐具櫃」（credenza）這個詞，它指的是擺放食物的邊桌，供人們上菜前使用。好能「知道」這道菜是否安全。或基於足夠的證據「相信」這道菜是安全的。但「知道」和「信心」不存在本質上的差異，只是程度上差異。

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。

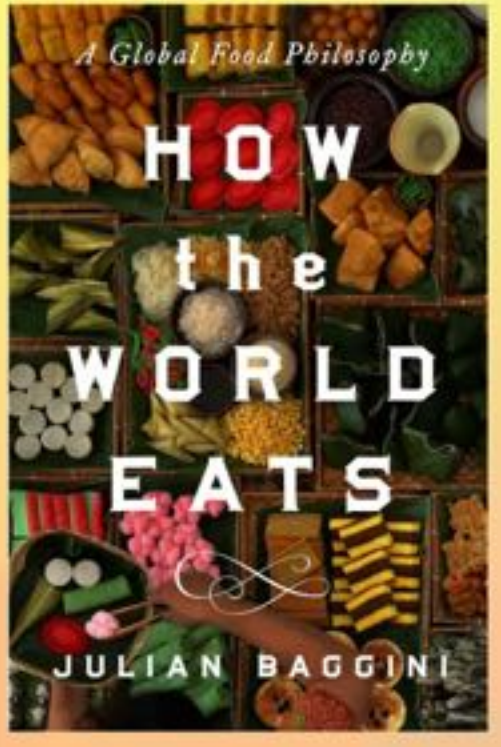
法語和德語動詞「認識」有雙重術語。認connaître/kennen 傾向於強調源自於個人參與的那種認識，而識savoir/wissen則強調一種更為客觀的理解方式。前者的典型特徵是透過一起吃飯建立起來的熟悉感。後者的典型特徵是解剖台。

「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。



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。



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

公平獲益：農民、零售商、製造商

以食物為中心

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。

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强調
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，就啓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，祂是眞的天糧，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。

**** 飲食的胸懷
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蒙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）

**** 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？