

「耶穌是生命的糧」宗教周專題



猶太人的飲食文化 暨 逾越節晚餐 - - - - - Seonmin

以色列在 1948 年復國後，曾經流落在世界各地的猶太人回到上主所應許「流奶與蜜」的迦南美地，即現今約旦河兩岸的地方，因此，他們的美食滙集了地中海、亞洲、歐洲、南美…等地方特式的多元產物。以色列農業非常發達，有著享譽全球的無土栽培，新鮮的蔬菜無蟲無害，不用農藥的健康食材，故以色列變成歐洲的廚房，新鮮的蔬菜供給歐洲的菜市場。以色列的牛奶更是佳品，奶香、入口潤滑濃郁。以色列獨特的氣候條件釀造的酒酒屢獲大獎，而葡萄酒在新約中更被象徵為耶穌的寶血。



Kosher 潔淨、天然、健康食品的標記

猶太人信奉猶太教，其飲食文化嚴守潔食教規：詳細劃分了允許食用和禁止食用的牲畜、魚類和家禽；限制奶製品和肉類必須分離的原則。猶太教的餐廳對屠宰肉類的要求嚴謹，他們的 Kosher 食品，就是猶太教教規中「潔淨、完整、無暇」的意思。簡單地說，肉類一定要經猶太社區的屠夫處理，屠宰動物時要一刀殺死，不可令其痛苦及流很多血。更嚴謹的，整個處理過程由屠宰到運送及烹調，都不能被異教徒直接觸碰，否則一律視為不潔；食用蔬菜也有嚴謹的要求，保證蔬菜內沒有蟲，沒有採用農藥。一切不能斷定是潔淨的原料不用，烹調方法不正確的菜式不吃。因此，嚴守法禮的猶太人，只能到指定的餐廳用膳。事實上，部份猶太律法中所視為不潔的食物，的確是吃多了對人類的身體健康不利的。



Kosher 食品標籤

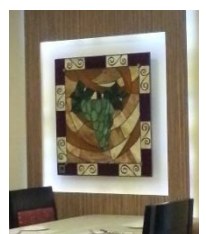
在歐美等國，55%的 Kosher 食品購買者是非猶太人，購買 Kosher 食品的動機並不僅僅是宗教原因，當中還包括其他宗教人士、素食主義者、飲食過敏者及尋求高質量食品的消費者。香港猶太人可於專賣 Kosher 食品的超級市場選購，但大部份都不對外公

開。不要失望，香港有些大型的超級市場會提供 Kosher 認證標誌的食品，在羅便臣道一帶的超級市場較易找到，因為附近有一座歷史超過 100 年的猶太教會堂，常有猶太人聚集；如想集中選購，可於紅磡的一間專門店（可招待非猶太人）看看。Kosher 食品經過嚴格的認證，所有原材料和設備及食材處理必須經過持有資格證書和許可證的拉比（猶太人中的一個特別階層，主要為有學問的學者，是老師，也是智者的象徵）鑒定才獲 Kosher 證書。不但 Kosher 證書是每年更換，拉比也會不定期到生產廠突擊檢查。故此，Kosher 食品價錢比其他食品昂貴，但食品是潔淨、健康、純屬天然，品質有保證，讓人安心食用。

前陣子筆者有機會去到一間願意招待外來及非猶太裔客人的猶太菜餐廳用膳，那裏環境及氣氛獨特，樓上是猶太教會堂，安息日（星期五下午至星期六）、逾越節期間、住棚節期間都只供猶太人享用，不對外招待。那天晚上，我體驗了猶太人的飲食文化。前菜彼得包（Pita），又稱口袋包，源於中東及地中海區的烤餅，烤的時候麵糰會鼓起來，形成一個中空的麵包，像一個口



猶太菜餐廳清雅的環境



彼得包（Pita）



四款不同的醬料及橄欖



烤雞胸肉扒配沙律

袋；它是純麵粉，沒有加蛋和奶，傳統習慣用來蘸醬料吃，我這次是配上四款不同的醬料（蕃茄醬、茄子醬、芝麻醬、鷹豆醬）及橄欖，感覺溫純潔淨。餐湯是青豆蓉湯，十分清甜，沒有草青味，沒有加上忌廉，反而加了橄欖油，多了香滑的口感。主菜是烤雞胸肉扒配沙律，雖然是雞胸肉，肉質竟然很嫩滑，一向不愛吃雞胸的我也十分欣賞。餐飲可點選一杯濃郁的地中海咖啡，也是沒有奶的，因怕晚上失眠，所以我點選了普通的熱檸水，希望下次有機會品嚐得到。大家有沒有留意全餐的食材都沒有加入奶？按猶太教的飲食規條，奶製品和肉類不可在同一餐進食，煮食工具及食具應分開使用、清洗和存放，此乃根據聖經「不可用羊羔母的奶煮山羊羔」（申命記 14:21）的記載；除了宗教規限，也有健康的理由，他們認為肉乳互相混合熱量過高，以及防止因奶類蛋白質包圍肉類增加蛋白質而造成消化困難，增加腸胃負擔；一般規定肉類和奶品的相隔進食時間最少 6 小時。用餐後，我逛逛餐廳內的小商店，全是有 **Kosher** 認證標誌的食品，包括急凍肉類、急凍海鮮、急凍彼得包、橄欖油、罐頭、蜜糖、零食、酒等。這晚可謂增廣見聞。



每道菜都有意思的逾越節晚餐

講到猶太人的飲食文化，又適逢復活節臨近，不能不提**逾越節晚餐**，這也是耶穌和其門徒的「最後晚餐」。何謂逾越節？逾越節，又稱除酵節、釋放節、春節等，是尼散月的十四日至廿一日（西曆 3 至 4 月期間），為期七天，是猶太教主要節期之一，記念祖先離開埃及的前一夜，天使擊殺埃及地的所有長子，卻越過以色列民的房屋，拯救以色列民，也記念以色列民要從速離開埃及的苦境，趕不及讓生麵發酵，只好以無酵餅作糧食上路，無酵餅成為「釋放」的象徵。（出埃及記 12:39）

每年參加逾越節晚餐的人，都會重述出埃及的故事，藉此教導子女，將祖先從上主得著的恩典經歷傳承下一代。同時，參與這慶典的人與出埃及的人一樣蒙上主的救贖。

逾越節晚餐的食品及其意義：

放在宴席盤內的食物

1. **烤羊脛骨**（或可用雞腿）－ 象徵逾越節的羊羔。
2. **焗蛋**－ 聖殿被毀後，猶太人不能在聖殿守逾越節，以焗蛋代替羊羔作祭物，也象徵新生的意義。
3. **青菜**－ 用西芹或薯仔，代表春季，是晚餐中最先吃的東西，象徵希望和新的開始；禮儀中會沾鹽水同吃。
4. **苦菜**－ 用磨幼的辣根、長葉生菜、萵苣等，象徵以色列民在埃及為奴時所經的逼迫和痛苦；禮儀中會蘸甜醬同吃。
5. **長葉生菜**－ 菜葉味爽，但葉莖硬而味苦，象徵以色列民曾在埃及先甜後苦的經歷。
6. **甜醬**－ 以蘋果、不同的果仁混合而成，顏色深啡而味甜，象徵以色列民在埃及的日子被逼為法老砌泥磚。



放在宴席盤外的食物，還有…

7. **無酵餅**－ 表示以色列民因急速離開埃及而趕不及讓生麵發酵而吃無酵餅，另因酵本身帶有罪之意，吃無酵餅可表示舊我有罪的生命已因上主的救贖已終結。



在晚餐儀式開始不久，彼此洗手之後，家長會拿起無酵餅祝謝，取出中間那一片（代表中保祭司），先感恩，然後擘成兩塊，小的約 1/3 放回原處，大的約 2/3 包在一片白布裡，藏起來。家中的孩子在吃完飯後會找尋這片被藏起來的無酵餅，找到的孩子會收到一個小禮物。**這塊藏起來的無酵餅稱藏餅（Afikomen），據說這是整個儀式中唯一的希臘字，意思是「我來了」，是以色列民一直期待的彌賽亞。**藏餅是晚餐中最後的一道食物，再吃其他東西，以確保它的味道留在口中。

8. **鹽水**－ 象徵以色列人在埃及為奴時，因生活艱苦所流的眼淚，也象徵紅海的海水。
9. **四杯葡萄酒**－ 分別是「成聖之杯」、「審判之杯」、「救贖之杯」、「讚美之杯」，象徵上

帝拯救以色列民的應許，拯救他們脫離埃及人的重擔及捆綁，出埃及、離開為奴之地、必以大能救贖百姓和建立百姓成為新的國度。（出埃及記 6:6-7）

10. 其他 – 自由地擺放正餐的食物，如羊肉、雞、魚塊等。

從猶太教的逾越節晚餐到基督教的聖餐：

耶穌被釘十字架前與門徒共享逾越節晚餐（即「最後晚餐」），並為此餐定立新的意義和象徵。祂宣告象徵中保祭司的藏餅（無酵餅）為自己肉身的象徵；救贖之杯（葡萄酒）為自己寶血的象徵，上主與人再立新約的標記，以無罪的肉身及寶血救贖世人，耶穌自己代替了逾越節晚餐內的羔羊（代贖之意）。藏餅被白布包裹收藏，無獨有偶耶穌死後也是被白布包裹，隱藏在墳墓裡三天；這片稱為「我來了」的藏餅，就像是宣告耶穌就是基督，猶太人的彌賽亞已經來了。

透過這次探究猶太人的飲食文化，真是大開眼界！不但深入認識猶太教潔食的規條，更看見上主賜予以色列民一種內涵豐富的生活方式。三千多年前耶和華設立的逾越節，至二千多年前耶穌設立聖餐，一切都在上主的旨意中。

****如各位對以色列食品有興趣，可到基真堂領取 Kosher 優惠卷！**

參考資料：

舌尖上的以色列 – 新浪博客 <http://blog.sina.com.cn/lm/z/Israelfood/>

符合教規的食物 (猶太教) – 維基百科 http://zh.wikipedia.org/wiki/符合教規的食物_%28猶太教%29

Kosher 認證, [食]在安心 - 以色列經濟貿易辦事處 <http://itrade.gov.il/taiwan/?p=2586>

逾越節隨筆 – 海外華人福音網 <http://www.ocbf.ca/2012/articles/chris/home/growup/4073>



達文西《最後的晚餐》導賞 - - - - - 校牧 岑樹基牧師

我並不是一個精通藝術的人，但一些有名氣的畫作，對我卻產生無比的吸引力。記得廿多年前結婚不久，我和師母到歐洲旅行，曾在巴黎羅浮宮一睹達文西《蒙娜麗莎》的風采，興奮得久久未能忘懷。去年意大利 17 世紀畫家卡拉瓦喬名作《以馬忤斯的晚餐》真跡在香港展出，我更自發帶隊前往觀賞。一幅幅取材自聖經主題的名作，不單流露出精湛絕倫的繪畫技術，更因它的創作背後，總訴說著兩個平衡時空的故事——作者起伏跌宕的生平和雋永動人的聖經故事交織在一起。《以馬忤斯的晚餐》描寫耶穌基督復活後，在以馬忤斯小村莊向祂的門徒現身。用餐時，門徒才發現這個陌生的同行者正是基督。卡拉瓦喬為了表達尋求上帝的救贖，利用巧妙的光與影，把自己疲憊的心靈都投射在畫中基督的身上。不錯，基督背負了我們的重擔；繪畫時，卡拉瓦喬正是一位被追緝的殺人犯。

今年學校的宗教周主題為「主是生命的糧」，特選了達文西的名作——《最後的晚餐》作為表達基督捨身之愛的素材。耶穌在被出賣前，與門徒共進晚餐，席間祂再次透露即將被捉拿和遇害的情景，又因為深愛每一個跟從祂的人，設立了聖餐，以餅（日用的粗糧）和杯（平凡的葡萄汁）代表祂的身體和寶血，吩咐我們信祂的人，以後要如此行，為的是記念祂，亦表示信徒與基督的聯合，屬靈生命得著養育和飽足。耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裏來的，絕不飢餓；信我的，永不乾渴。」（約六 35）

達文西(Leonardo da Vinci)是文藝復興時期的偉大藝術家，在 1495-1498 年間為米蘭一座修道院創作了《最後的晚餐》(The Last Supper)，壁畫直接畫在當時飯堂的北牆上。這幅高 4.6 米寬 8.8 米的濕壁畫取材自《聖經》馬太福音第 26 章 20-22 節，描繪耶穌在遭羅馬兵逮捕的前夕和十二門徒共進最後一餐時預言「你們中間有一個人要出賣我」後，門徒們顯得困惑、哀傷與騷動，紛紛詢問耶穌：「主，該不是我吧？」的瞬間情景。

據說達文西在完成這件作品之前，所有人物的面孔皆已構想好，惟有加略人猶大（出賣耶穌者）的形象甚難塑造，令他停筆幾天，站在畫前沈思。可是當時請達文西作畫是按時付薪的，停工幾天使修道院院長十分惱火，頻頻到場催促之餘，又打算扣減達文西的工資，更告到米蘭大公(Duke of Milan)面前。當大公前來了解之際，達文西轉首看看院長，立即表示可以很快完成猶大的形象。「如果實在找不到猶大的模特兒，就把院長之臉當作猶大的臉孔吧」，大公會意地笑了。後來大公來看已完成的壁畫，一見坐在猶大位置上的是院長，就開懷大笑說：「我也收到修士們的指控，說院長克扣修士們的薪金，他和猶大是一個樣的，就讓他永遠地坐在這裏吧。」大公對達文西說：「他對你不公平，你卻

巧妙地報復了他。」達文西之所以用院長作模特兒，並非完全是出於個人的報復，而是發現院長和猶大都很貪愛金錢，他們在本質上是一致的。所以猶大是作為貪財、背叛、邪惡的典型而進入達文西的作品裡。

話說回來，《最後的晚餐》中沿著餐桌坐著十二個門徒，形成四組，每組三人，耶穌坐在餐桌的中央。他在一種悲傷的姿勢中攤開了雙手，好像示意門徒中有人出賣了他。在耶穌右邊的一組中有一個黑暗的面容，他朝後退縮地倚著，肘部擱在餐桌上，手裏抓著一只錢袋，一看就知道他是那個叛徒猶大了。猶大為耶穌和門徒保管錢財，錢袋裏正裝著出賣耶穌得來的三十塊賞錢。猶大身旁是彼得，一頭銀髮的他向年輕的約翰靠去。彼得垂在臀部的右手握著一把刀，仿佛在偶然中，刀柄對著猶大的背後。（《聖經》馬太福音第 26 章 51-52 節記載耶穌被捕時，有人拔刀削掉了大祭司僕人的一隻耳朵。耶穌卻摸那人的耳朵，把他治好。）其他門徒有各自的反應，或平靜，或驚叫，或疑惑，或苦惱，都刻劃得細緻動人。每次當我們欣賞這幅偉大的作品時，都會從門徒的感情與性格中獲得新的含義，也對耶穌的憂愁、祂對我們的愛有更深的體會。



此畫是達文西學生創作中最負盛名之作。在眾多同類題材的繪畫作品裏，被公認為空前之作，大家可到地下蔭雨操場觀賞。



「耶穌是生命的糧」宗教周活動一覽表

活動	對象	時間及地點			
周會崇拜	全校同學	4/3 (三), 5/3 (四) 周會崇拜			
《最後的晚餐》填色及二次創作比賽	全校同學	13/3 (五) 派發			
班際背金句比賽	班代表		23/3 (一)	24/3 (二)	25/3 (三)
		第一個小息	三年級	二年級	一年級
		第二個小息	六年級	五年級	四年級
基真堂					
KC Café 換無酵餅和提子汁	全校同學	23/3 (一), 26/3 (四) 小息			
背金句活動 (個人)	全校同學	23/3 (一) - 27/3 (五) 動息時在雨天操場 儲印仔換禮物 (若因天雨影響, 改在樓層進行)			
「信的人凡事都能」 粵曲福音晚會	全校同學、 家長及街坊	27/3 (五) 晚 四樓禮堂			
復活節佈道會暨活動回顧	全校同學	30/3 (一) 四樓禮堂及有蓋操場			