

## 體例說明

xx

★本書所用聖經版本：

《現代中文譯本修訂版》，臺灣聖經公會，1995。書中簡稱為「現中修」。

《呂振中譯本》，香港聖經公會，1970。書中簡稱為「呂振中」。

《新標點和合本》，臺灣聖經公會，2013。書中簡稱為「新標和」。

未特別指明為上述版本者，皆為《和合本修訂版》，香港聖經公會，2011。

★本書所附食譜：

份量：4～6人份

備料單位：1小匙 = 5毫升（公撮）

1大匙 = 15毫升

1杯 = 250毫升

一般而言，每500克的高筋麵粉，需要2～3小匙的即溶酵母，或25克的新鮮酵母，或一小包的乾酵母（約7克）。

## 推薦序： 用色香味將聖經刻入靈魂深處

**記**憶中的感覺——記得小時候，母親常做餅給我們吃。很簡單的麵粉和油，就神奇地煎出來好吃的餅，無論是鹹或甜，都成為我們當時最幸福的滋味。每次她總是說：「聖經中有寫說，只要家中有麵粉和油，就可以養活一家人喔！」長大後，每次讀經看到先知以利亞遇見婦人做餅給他吃的故事，我總會想起小時候那種幸福的景象與香氣。記憶中的感覺真是奇妙的東西。

**聖經廚房**——二〇一二年我在臺神神學系選修了鄧師母開的「聖經廚房」課程。第一次感覺到從「食物」這個主題來看聖經，聖經真的也可以變得「好好吃」，因為有太多的經文都與「吃」有關：以色列人出埃及那晚吃的無酵餅；形似波斯宰相哈曼所戴帽子的餡餅；雅歌中鮮甜的葡萄；讓先知但以理吃得又白又胖的素食……。在課程中，鄧師母帶領我們從讀經出發，再從經文中研究料理的製作，接著親手做出那些想像中的食物，真是有趣極了！

**聖餐桌邊的震撼**——讓我印象最深刻的是，我們這堂課剛好有十二個學生，而課堂的餐桌椅也正好只夠十二個人坐。製

作逾越節無酵餅的那天晚上，鄧老師親自來主持聖餐，我們喝著葡萄酒，吃著師母與我們同做的餅。桌邊每個人依序把餅傳下去，向鄰座的同學說「這是耶穌的身體，為你捨的」那一刻，我們真的感受到主就在我們當中，分享祂的身體的感動與震撼是如此真實。



傳承與傳遞——這堂「聖經廚房」的課，藉著製作聖經中的料理與閱讀經文，讓大家超越時空，與經文的世界真實相遇。按著師母的美意與教導，我也將這些食譜應用在自己教會的聖經課程中。於是，讀到出埃及記時，我教大家做無酵餅，學員真實體會到那種倉促間做餅的感覺與效果；上到以斯帖記時，我們就做哈曼果醬餡餅，我想，會友以後讀到以斯帖記時，應該永遠不會忘記這一段故事與味覺、嗅覺的會遇。這樣讀經，真的變得有趣，而且刻入靈魂的深處。

分享——師母是一位常常自己做麵包分享給大家的老師，我也常接受她美好的分享。如今我也常常做麵包分享給鄰居或朋友，施比受更有福，分享食物，是最容易傳遞福音的開始。師母這本《聖經餐桌小旅行：用45道料理創造美好團契》，我們真的期待已久，甚願這本書成為教會教導聖經時最棒的工具書。

謝育賢 師母  
臺灣神學院

## 前 言

一九八〇年代後期，我來到臺灣，初為宣教師，經人介紹，來到以傳福音為目標的烹飪班參與服事。在那年代，許多教會，尤其是婦女團契，常會邀請鄰居、朋友來學做蛋糕、餅乾，或其他對當時的臺灣人來說還相當新奇的西式甜點。前來教課的老師，通常都是還在上語言課程的女宣教師，所用的器具則是家家戶戶必備的電鍋，代替當時幾乎尚未出現在臺灣社會的烤箱。事實上，在我許多的食譜中，就有一本《祕訣與美食——在臺灣享受烹飪與生活的訣竅》（*TIPS 'N' TREATS—Hints on Cooking and Living in Taiwan*）第五版，是一九八一年出的，我至今還常參考。裡面的內容就是把西餐食譜配合臺灣本地的食材和烹煮方式略加修改，其中有幾份食譜所用的器具就是電鍋而不是烤箱。

多年之後，我們發現臺灣人仍然對學習烹飪、料理新菜色很有興趣。如今不只女士，包括男士也愛做菜！臺灣人喜愛旅行，發掘新的口味和吃法，樂在其中。因此，從烘焙坊到購物中心，甚至書店，很多地方都開設烹飪課、烘焙班。許多家庭都有了烤箱，只不過多半是小型的。此外，每一間書店都用好幾層書架來陳列圖文並茂的食譜，還依特定主題分類。如今，人人都談論飲食，更勇於嚐鮮，甚至熱衷於從頭學煮新菜色。

我是家庭主婦，也是個母親，很喜歡親手為家人準備健康飲食。我會變換菜色，臨時想出新花樣，甚至讓先生、女兒、訪客看見桌上的佳餚美食而驚喜。這對一些婦女來說是繁瑣的家務，對我則是挑戰。讀聖經時，我很喜歡看聖經時代的人（尤其是婦女）如何生活，信仰又如何影響他們的日常生活。那時代，大多數婦女每天例行的工作有一部分就是煮飯，不僅是為家人，更多時候是為了接待客人。當我更深入讀經，就發現聖經還有很多地方談到食物：從創世記談夏娃吃禁果，到啓示錄最後一章談流過新耶路撒冷的河流兩岸有結實纍纍的大樹，而這兩卷書之間有許多經卷都談到食物。此外，我也發現聖經甚至提到男人煮飯，其中一位就是煮湯大廚雅各。

幾年前，我先生開始研究耶穌在路加福音的客人與主人角色，並且常和我一起討論新發現，我也開始去讀他在研讀的一些相關書籍。自此，我腦海中有了一個想法，一個計畫，就是把我對聖經、對烹飪的愛結合在一起。當時，我也在無意中發現紀法羅（A. F. Chiffolo）與荷西（R. W. Hesse, Jr.）合著的《聖經與烹飪》（*Cooking with the Bible*）。這本書鼓勵了我，同時也挑戰我做一件不尋常的事。不過，還是等到有一位朋友鼓勵我，我才開始根據兩個目標研究聖經：一是為了學習，二是為了教授「廚房神學」。

食物常藉由藝術、文學、媒體等來展現，也一直是聖經的一個主題，等著我們去發掘和欣賞。我最初只是希望發揮自己對食物及烹飪的喜愛，鼓勵大家用新的眼光來查考聖經。從新的角度研讀聖經常會帶給我們新鮮感，原本很熟悉的經文和故事，會突然像全新的一樣，讓我們從中學到不同的生命功課。

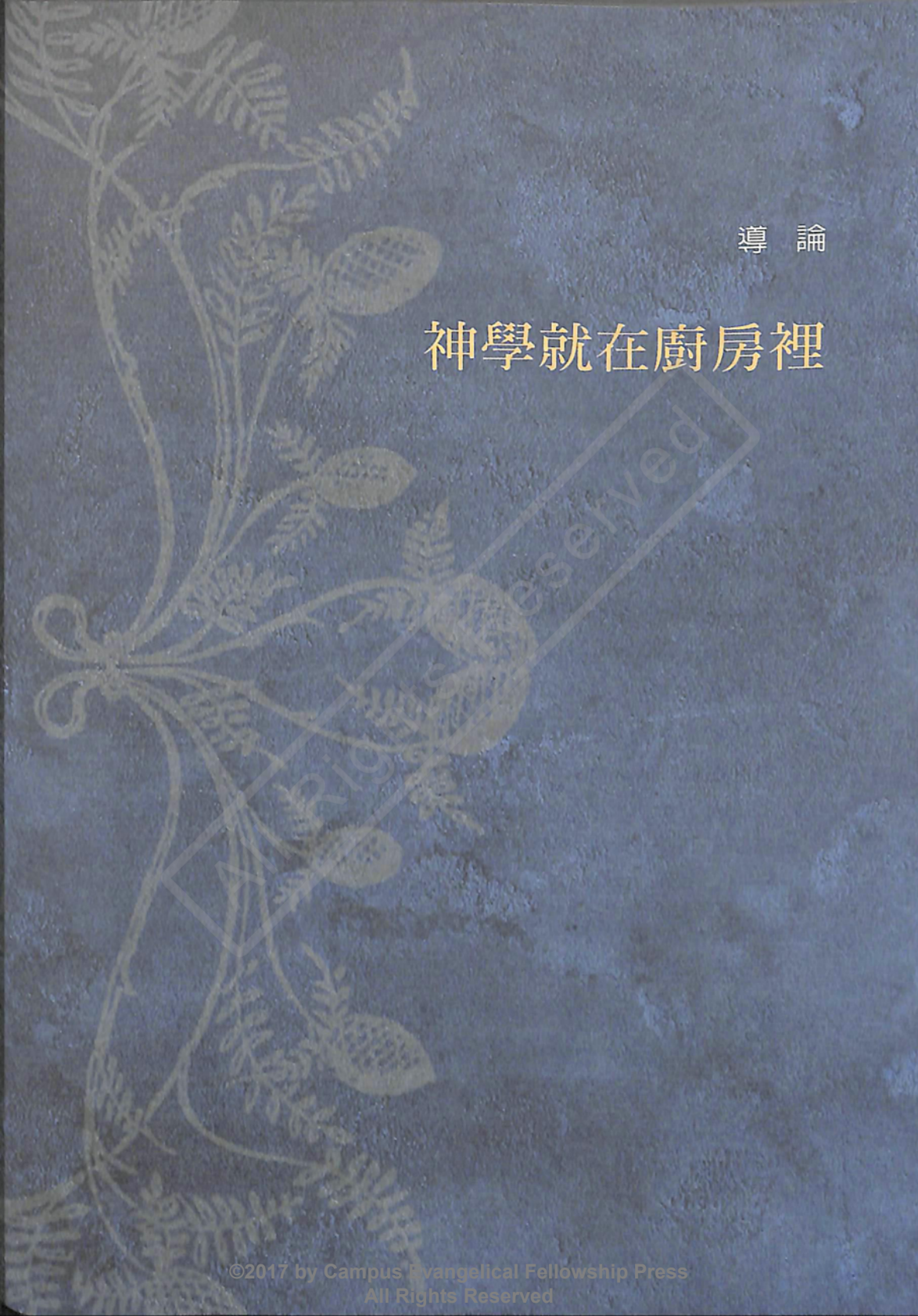
於是，我開始設計並教授一門課，叫作「聖經與烹飪」，研究聖經提到的各種食物及其用途、角色、象徵意義。每一次上課，我們都探討一個聖經故事，不僅認識其中提到的食物，也學習許多屬靈的功課。同時，我們還使用聖經時代可以取得的食材煮一頓飯，味道應該非常接近耶穌及門徒所吃的吧。這門課的最終目的，是要讓學生知道，不論在家、在團契、在教會，我們都可以藉由人人都需要、人人都享受的食物，來學習和教導聖經的真理。

原本只是一個兼具理論與實務的課程，如今發展成爲一本書，供讀者閱讀和使用，不僅可用在自家廚房，甚至可用來分享耶穌基督這位生命之糧的好消息。本書每一章都以聖經談到的某一組食材爲主題，內容則分成三部分：（一）簡短研討一段經文或主題；（二）介紹特定的幾種食材，解釋它們在聖經中的角色以及象徵意義；（三）提供簡單的食譜，說明如何用那些食材煮出一桌菜。

來，大口享受上帝的禮物吧！

蘇恩惠

Johanna Dippenaar



導 論

# 神學就在廚房裡



## 申命記

### 十一章 13~21 節

你們若留心聽從我今日所吩咐你們的誠命，愛耶和華——你們的上帝，盡心盡性事奉他，我必按時降下雨水在你們的地上，就是秋雨和春雨，使你們可以收藏五穀、新酒和新的油，也必使田野為你的牲畜長出草來；這樣，你必吃得飽足。你們要謹慎，免得心受誘惑，轉去事奉別神，敬拜它們，以致耶和華的怒氣向你們發作，使天封閉不下雨，使地不出產，使你們在耶和華所賜給你們的美地上速速滅亡。

你們要將我這些話存在心裡，留在意念中，繫在手上作記號，戴在額上作經匣。你們也要將這些話教導你們的兒女，無論坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要講論，又要寫在房屋的門框上和你的城門上。這樣，你們和你們子孫的日子必在耶和華向你們列祖起誓要給他們的地上得以增多，如天地之長久。



**如**上列經文所述，聽從上帝的命令，遵行祂的道，愛祂，事奉祂，這些都與吃有直接關聯。事實上，以色列人如果愛上帝，聽從祂的命令，遵行祂的旨意，就保證可以吃得飽足。上帝在舊約聖經的應許讓我們想到耶穌所說的話：「不要憂慮，說：『我們吃什麼？喝什麼？穿什麼？』……你們要先求上帝



的國和他的義，這些東西都要加給你們了」（太六25～33）。

上帝要求百姓將祂的話教導兒女，在家中、在每天開始和結束時，都要講論祂的命令（申十一19）。讀到這段經文，我們腦海中不禁浮現一幅圖像：作母親或父親的在家裡一邊打掃、清洗、準備餐食，一邊和兒女分享對上帝的認識與經驗。這就是神學！

## 聖經與食物

既然上述的申命記經文談到信仰與飲食的關聯，也就是遵行上帝旨意與吃得飽足的關係，我們且來查考其他幾處經文的例子，看看食物所扮演的重要角色。在這些經文中，我們首先發現一件事，就是聖經一再提到食物：從食物的栽種、料理、享用，到食物的浪費和匱乏。

### 食物由上帝供應

上帝創造了我們，祂很了解我們的身體（還有靈魂！）需要賴以維生的東西，所以祂也創造了水、果子、蔬菜、穀物，以及我們補充營養所需的一切（創一29）。據聖經所述，人類一開始是今日所謂的素食者，直到洪水之後，才獲准吃肉（創九3）。上帝既是造物主，也是供應者。以色列人在曠野漂流、不知下一餐在哪裡時，上帝賜給他們特別的食物「嗎哪」（出十六）。在新約聖經，耶穌告誡我們，不要為下一餐憂慮，只要禱告說：「我們日用的飲食，今日賜給我們」（太六11、25～32）。另外，最美的一篇詩篇，也就是詩篇第二十三篇，將上帝描繪為照顧羊群的牧

# 聖經餐桌小旅行：

## 用 45 道料理創造美好團契

---

作者 / 蘇恩惠 (Johanna Dippenaar)

譯者 / 蘇美珍、陳綺芬、楊 瑋

責任編輯 / 楊 瑋

美術設計 / 楊毓婷

---

發行人 / 饒孝楫

出版者 / 校園書房出版社

發行所 / 23141 臺灣新北市新店區民權路 50 號 6 樓

電話 / 886-2-2918-2460

傳真 / 886-2-2918-2462

網址 / <http://www.campus.org.tw>

郵政信箱 / 10699 臺北郵局第 13-144 號信箱

劃撥帳號 / 19922014，校園書房出版社

網路書房 / <http://shop.campus.org.tw>

訂購電話 / 886-2-2918-2460 分機 241、240

訂購傳真 / 886-2-2918-2248

---

2017 年 8 月初版

### **Theology in the Kitchen**

by Johanna Dippenaar

Published by permission

© 2017 by Campus Evangelical Fellowship Press

PO Box 144 Taipei Gongguan, Taipei City 10699, Taiwan

All rights reserved.

First Edition: Aug., 2017

Printed in Taiwan

ISBN: 978-986-198-558-9 (平裝)

版權所有，請勿翻印。

17 18 19 20 21 22 年度 | 刷次 8 7 6 5 4 3 2 1

〈食光之旅〉插圖：All images are credited to Todd

Bolen/BiblePlaces.com.



## 從廚房到餐桌，是各種美好奇事的開始。

**環**顧四周（或低頭看手機螢幕就行了），你不得不承認，我們已被鋪天蓋地的飲食文化所包覆。五花八門的小吃店和餐廳滿街林立；網路與媒體上的美食貼文與報導，全天連發不間斷；無論公領域或私領域，做什麼事都可以跟「吃」結合在一起……。飲食，在生活中無所不在。

飲食，在聖經中也無所不在。

《**聖經餐桌小旅行：用45道料理創造美好團契**》是少見的全方位好書，結合了歷史文化、聖經研究、飲食教育，還有手作體驗，以人人都感興趣的「飲食與烹飪」為軸，挖掘食物在聖經中的角色。書中每一章都包含三部分：

**研經培靈**：精選與「吃」密切相關的新舊約故事，主題遍及身分認同、接待、感恩、歡慶、禁食、特殊飲食、服事、行善……。不落俗套的教導，加上作者的親身經歷，激發你我再思飲食的意義，探索不一樣的生活實踐。

**食光之旅**：介紹聖經時代巴勒斯坦地區的常民飲食文化與普遍食材，彙整相關經文，並且進一步剖析各種食物的象徵意義。

**食譜**：精心設計，原汁原味！只運用聖經時代巴勒斯坦地區可取得的食材，組成包括主食、肉食、蔬食、甜點的完整一桌菜，且與研經主題呼應，加深讀經印象，也賦予「圍桌聚餐」更豐富的層次。

打開本書，穿梭聖經裡一張又一張餐桌之間，在每一口咀嚼中，體會飲食背後的神聖意義，讓每一頓飯，成為一場人與人的交流與團契、對神的敬拜與讚美。

NT\$450

設計 / 楊毓婷

ISBN 978-986198558-9



00450

9 789861 985589

校園書房出版社

A1598