

有關食物和信仰的反思

# 好食有道



黃少芬 著



國度事奉中心 出版

## 內容簡介

本書稿為「好食有道」專欄文章的結集，共有 35 篇短文，原刊於《國度復興報》。作者以飲食為主題，分別就營養學、食物危機、文化、公義等議題，進行神學與信仰反思。

## 作者簡介

童話作家，另定期於《國度復興報》發表靈性與生活的作品。創作之外，也從事創意教育，2016 年創辦「杏樹枝創意教育」，連結靈性成長與創造力發展。

## 前言

從陽光下的一片檸檬開始 1

## 信仰

女性饞嘴是夏娃的錯？ 4  
神賜自由 人卻只要麵包 6  
加爾文的美食主義 8  
童年的味道記憶 10  
吃隔夜魚生，也必不受害？ 12  
吃素就是回歸伊甸園生活？ 14  
謝飯祈禱與吃祭偶像之物 16  
神真的喜歡香噴噴的烤肉？ 18  
禁食削弱意志力 20  
福爾摩斯飲食研究 22

## 危機

工業革命後的美食天堂是福是禍？ 25  
全球首富視「素肉」為人類盼望 27  
食糖殺人於無形 29  
芫荽或能阻體內積鉛 31  
放心，Jamie Oliver 的夢未碎 33  
蘋果不醜，顧客不愛 35  
「假冒為善」的食油 37  
黃豆陰謀論：美國用基改黃豆就能攻下中國 39

## 健康

豆類有望成為全球飲食熱潮 42  
天生我才必有用，包括大麻？ 44  
發酵過程猶如屬靈爭戰 46  
怎樣吃才對？基因研究幫到你 48  
回到飲食的古道 50  
思維比飲食法更重要 51  
從異端到主流的飲食之道 53

## 文化

食療偏方的魅力 56  
一味追求低價 損失大 58  
新北歐菜的合一啟示 60  
猶太人乾抄牛河更健康 62  
以色列和阿拉伯在餐桌上的戰役——鷹嘴豆醬 64  
自煮時代來了 66

## 公義

為什麼你認為黑蒜有益？ 69  
貧窮人的飲食出路 71  
「平菜難求」的天水圍 73





# 前言

## 從陽光下的一片檸檬開始

從前廚房是我家裡最少逗留的地方，日常三餐外出進食高脂、高鹽、高糖的食物。有一天我在廚房切檸檬時，突然提起一片到陽光下欣賞，那晶瑩剔透的樣子，讓我看得入神，我驚嘆神的創造何其美。後來身體不好，憂慮未老先衰，我不怕死，但不願帶著虛弱的身軀苟延殘喘，於是悔改，開始研究健康飲食，而在其中我對信仰有更多的反思。後來家中積存了大量健康食材，但我只是不停入貨，卻很少吃掉，我就發現了人性的真相：如果食物只有營養卻味道不吸引，就難以維持健康飲食習慣，這激發了我對烹調的熱情。人類是大地的管家，可以運用智慧將不同的食物配搭起來，從而產生新的味道，既榮神又益人。食物是普世人類的關注和話題，也是神的恩賜，即使在廚房裡，也可以認識神的偉大、智慧和奇妙！

但當我開始尋找健康飲食資訊時，發現很多倡議者和專家都有新紀元運動的意識或背景，而且當信念的堅持走向極端時，對健康飲食的追求心態甚至有宗教本質。另一方面，雖然很多基督徒注重健康飲食，但很少會從信仰角度進行反思。一來因為聖經似乎沒有提供充裕資源做飲食神學，可能因為古代社會沒有不健康的飲食文化，只有糧食不足和饑荒的問題；二來因為飲食好像不是屬靈的事情，保羅不是說神的國不在乎吃喝嗎？

飲食是日常生活的範疇，但生活往往反映生命，很多的飲食習慣和問題其實都在揭示人內在生命的問題，例如在飲食上的節制和放縱根本就是一場個人層面的屬靈爭戰。

今日基督徒不多不少仍然受到古希臘思想的影響，物質世界和屬靈世界好像彼此對立，而且以為可以擁有與物質世界隔離的屬靈生命，因此對物質世界與靈性之間的關係缺乏探索的興趣，但這樣的忽視只會讓心思意念不知不覺受其影響而毫不察覺。羅馬書十二章 12 節：「不要效法這個世界，只要心意更

新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」問題是，如何分辨「這個世界」對我產生的影響呢？讓我們祈求滲透萬事的聖靈，幫助我們察驗在「這個世界」中何為活出神的旨意。

日後我會從信仰角度分享對現代食品工業、素食主義、生食潮流、食療偏方、禁食等等的反思。真理必叫你們得自由，包括飲食上的自由。

## 信 仰



## 女性饞嘴是夏娃的錯？

有些人不同意女性特別饞嘴的說法，男女皆會貪吃，不過女性最樂意花錢買零食，打開辦公桌抽屜，裡面不是塞滿文件，而是大包小包的零食，因而給人饞嘴的印象。作為女性有個好處，可以將貪吃歸咎於世上第一個女性 - 夏娃 - 的錯，她一時抵受不了悅人眼目的果子的誘惑，又給亞當吃了，把罪帶入世界，使我們世代受到捆綁。我們真是苦啊，誰能救我們脫離貪吃的慾望？

感謝神，我們在基督耶穌裡得釋放了。這篇文章不是為女性饞嘴下什麼定論，關於夏娃的錯，我說的其實是.....

耶穌來世上是處理罪的問題，但細心閱讀祂的生平，便發現祂所傳的福音不時和飲食拉上關係，似乎沒有忘記夏娃的錯。耶穌在開始傳天國福音之前，被聖靈帶到曠野不進食四十天，讓身體進入饑餓的狀態，然後才面對魔鬼的試探。對四十天沒東西下肚的人，第一個試探是將石頭變成食物。哇，有創意，好主意！還可以彰顯神蹟奇事！這樣不就可以極速遍傳福音嗎，「慳水慳力」的佈道策略，讚！但耶穌拒絕了。餓了，要吃東西，很合理，但祂降生為人，為要展現福音的本質，以前夏娃在飲食事情上跌倒，耶穌就要反轉以個人需要為主導的生存定律，成為順服的先驅者。祂的行動顯明祂的信念：只有相信神的話語，才能得救。

夏娃的錯，很多人也會犯，聖經就有多個因貪吃而失去應許的經典例子。以色列人離開埃及到了曠野，第一件惡事是在肚餓時，懷念昔日的肉鍋，就發怨言；以掃累得頭昏眼花，為一碗紅豆湯而甘願放棄長子的名分。我們在飲食上是自由的，沒有教條，但有些飲食的選擇可以跟順服有關，有時候是暴露了以自我為中心的生命。

耶穌在開始事奉後，第一個神蹟是在婚宴上將水變酒。我們的信仰不是禁慾主義，快樂的日子怎能沒有美酒呢，但在人間的婚宴，酒會有喝光的時候，

好的酒卻留在羔羊的婚宴。耶穌第一次來到世上，第一個神蹟預告了羔羊娶新婦的婚宴，比人間最幸福的事情更值得期待，鼓勵我們脫離自我中心的生命。

中國人最愛吃，最怕沒飯吃，害怕死後沒有人燒香，會做餓鬼，那麼耶穌的福音確實很吸引中國人。耶穌多次將筵席比喻神的國，設立聖餐時，也特別提到將來神國裡的筵席。耶穌用五餅二魚餵飽五千人後，去到迦百農，就明明白白的講出祂是生命的糧，吃了就有復活，信祂的人才永生。亞當和夏娃吃了不該吃的，做了不順服的決定，將罪帶入世界，但耶穌成為生命的糧，給我們一個機會不用重覆先祖的道路，信祂的，選擇以神為中心的生命，就得到神在創世時早已預定給人的福分，享受天國的筵席。



## 神賜自由 人卻只要麵包

之前寫飲食文化的話題，今期帶大家回到神學的探討，但不要被「神學」這個莊嚴的詞語嚇倒。有傳道人朋友曾跟我說，最好的神學家都是小說家，最好的神學就在小說裡，所以讓我先講一個故事。

俄國大文豪杜斯妥也夫斯基的名著《卡拉馬助夫兄弟們》裡，有一個從小說人物口中講出來的寓言，話說耶穌來到十六世紀的西班牙賽維爾，被紅衣主教抓進牢房，並在那裡聆聽這個審判異端的宗教大法官的控訴。他認為耶穌沒有聽從魔鬼的提議將石頭變麵包，本是出於好意，但人類卻不領情。他說，如果耶穌做了，人類就會像奴隸乖乖的跟隨祂，只要以後都有麵包吃，然而耶穌沒這樣做，因為想讓人有自由，愛的回應必須基於自由的意志，可是人類軟弱到一個地步，只要麵包就夠了，自由反而被視為精神上的負擔，帶來極大的痛苦。

自由意志和愛是偉大而深奧的課題，我在初信階段也問過主：「你一早就知道人有了自由意志後會犯罪，為什麼仍要給人自由意志？」接著經文「受造之物豈能對造他的說：『你為什麼這樣造我呢？』」出現在我腦海裡，從此我就不敢再問了。杜斯妥也夫斯基的寓言寫得很好，大法官滔滔不絕陳述他的觀點，耶穌卻沒有反駁，到最後他走近宗教大法官親吻他的嘴。在愛裡，很多事情都不必解釋了。

俗語說，麵包和愛情不能同時兼得，麵包和信仰之間的掙扎更大。今日大家耳聞弟兄姊妹的分享，與麵包有關的信仰掙扎佔多少呢？相信是很大的比例。當然今天買一片麵包只是兩三元，何來掙扎呢？但我們都明白那「麵包」是指人賴以存活的東西，食物是其一，還有生活上各方面的需要，而心理上認為沒有了就活不下去的，無論是有形或無形的，都可以是「麵包」。

在五餅和七餅神蹟後，門徒還是只想著「餅」，可見對生活需要的過度關注可以俘虜人的心。仇敵使人遠離神的計謀之一，是使生活成為生命的重心，請記在心裡，末後的日子會像挪亞的日子，人們如常吃喝嫁娶。然而沒有好好的生活，單有外表的敬虔，也好不了多少。相反，從信仰角度反思生活，好好的生活，建立以神為中心的生活，就是將生活放在對的位置上，在生活各方面就能與神親密相連。撒迦利亞書十四章 20 節預言：「當那日，馬的鈴鐺上必有『歸耶和華為聖』的這句話.....」在神的大日子，最微小的俗物也聖化了。屬靈不是概念，而是真實經驗，轉化生活就是將生活聖化，在生活的每個細節中尊榮神，這就是本專欄的寫作目的。

## 加爾文的美食主義

雖然福音派教會不是改革宗的支流，但追溯歷史源頭，信仰的啟蒙確是離不開 16 世紀宗教改革的影響。聽聞現時本港有些教會正密鑼緊鼓籌備明年（2017）宗教改革五百週年慶祝，馬丁路德在 1517 年 10 月 31 日將抨擊教會弊端的「95 條論綱」釘在威登堡教堂門外，隨即掀動一場激動人心但又充滿血腥的革命。五百年過去了，有了時間的距離，才會更清楚看出真相。明年的慶祝活動相信會反思當年宗教改革家的神學，或帶來新的詮釋，而我特別感興趣的是加爾文對教會藝術的「真」觀點，除此之外，便是他對飲食食的看法。

加爾文面容嚴肅，經常禁食閉門寫作，加上英國清教徒深受他的神學影響，總的來說，給人的印象是一位生活刻板、毫無情趣的神學家。但他在《基督教要義》裡，對基督徒的享樂卻提出過聖經教導。他認為神為人類創造食物，不僅是滿足身體需要，也是為了給我們觀感和味道的歡悅。身為神學家，當然少不了聖經的根據，他以詩篇一零四篇 15 節支持他的論點：「又得酒能悅人心，得油能潤人面，得糧能養人心。」所以我們不應只重視食物的實用價值，更要懂得享受，這才是屬靈啊。因為所有美物的受造目的是為引導我們認識它們的創造主，對祂產生感恩之情。

美國著名長老會牧師凱勒（Tim Keller）曾在其著作中引用加爾文的觀點，提醒人要欣賞受造世界，不要只重視事物的功用價值，有時候要停止工作，全心敬拜讚美神，享受勞碌得來的美物（包括美食），否則不能經驗到生活的意義。可惜西方文化信奉實用主義，追求效率，不會欣賞日常的美好事情。其實，華人教會文化也一樣，太重視效率和功能，在安息日，崇拜過後有一連串的工作會議，學習和服侍都集中在這一天進行，忙得不可開交。這些活動本身不是不好，但若然繁忙使我們錯失了享受神的機會，那就仍然遠離我們受造目的。猶太人在這方面比我們聰明，安息日提早下班，與家人朋友享受豐富晚餐，心

裡懷著感恩之情度過愉快的一天。

## 童年的味道記憶

馬西莫·波圖拉 ( Masimmo Bottura ) 是國際享負盛名的意大利廚師，他揉合傳統與現代手法，神乎其技，創作出別具一格的新派意大利菜。在《主廚的餐桌》訪問節目中，他憶述童年往事，每當被三個哥哥欺負時，便會躲到廚房的工作桌下面，而祖母就會用手中的擀麵棍趕走可惡的哥哥們。在家中最安全的地方，波圖拉享受著桌上麵粉的氣味，還偷偷地抓一把祖母剛剛親手做好的意大利餃子。他表示，這就是自己在廚藝上受啟蒙的源頭，而他畢生所做的，不過是透過食物烹調將人們帶到他兒時的記憶去，特別是那個躲在工作桌下面的快樂時刻。

波圖拉的故事再次印證童年的感官經驗對終生志趣往往帶來極深遠的影響。味道的記憶可以深深存於腦海裡，無論你走到天涯海角，吃盡山珍海錯，但還是要重遇上童年故鄉的味道，才有一種厚實的幸福感。在這地球上，我沒聽聞過有一個民族在移居他方後，會自願地完全改變口味，不再思念家鄉菜。

我跟自己年齡相仿的朋友吃飯時，一旦發現餐廳有鮮茄紅衫魚，就會莫名地高興起來，不約而同點了這家庭菜，很多時候發生這樣的事。我記不起消失的經過，昔日香港家家戶戶都愛煮鮮茄紅衫魚，不知什麼時候開始，越來越少出現在尋常百姓家。

以色列人在曠野四十年，只有清淡的飲食。在飄流歲月中出生的一代，沒吃過埃及的肉鍋，童年的味道大概就只有被形容為「如同攪蜜的薄餅」( 出十六 31 ) 和「好像新油」( 民十一 8 ) 的嗎哪。曠野日子完結了，但有嗎哪給封存在金罐裡，連帶著味道的集體回憶。後來聖殿被毀，約櫃消失了，嗎哪卻停留在記憶之中，呼喚著心靈的回歸。

有些猶太教拉比認為，彌賽亞來到時，那罐嗎哪會重現。但啟示錄二章

17 節只預告，有隱藏的嗎哪賜給得勝者。那是什麼？詩篇一零五篇 40 節說，神「用天上的糧食叫他們飽足」，在基督裡的完全滿足就是給得勝者的賞賜。曠野時代的嗎哪，以色列人嚐過了，而我們在基督裡的，那隱藏嗎哪似乎就是天上家鄉的味道回憶。



## 吃隔夜魚生，也必不受害？

有一次參加一個國際營會，大會編排我與一個埃及的代禱領袖在同一房間，另外還有幾個姊妹。有人放了一盒吃剩的魚生在桌上，過了一天還沒丟掉，埃及姊妹餓了找東西吃，看到了魚生，桌上的食物都是共享的，她就取來想吃。我目睹這觸目驚心的一幕，本著平常人該有的良心要發出警告，但同時心裡卻有點猶豫。

她是一個風起雲湧的國家的代禱領袖，必有守望者的恩膏，沒理由不警覺眼出的食物安全問題。何況她有代禱者的敏銳，即使真的對魚生吃法無知，但放進嘴裡的一刻，應該會聽見神的聲音吧！即使真的吃了，也許她有特殊的超自然保護，毒物下肚也不會受害！

她真的吃了。後來她真的身體不適了。最後我目睹她痛苦地躺臥在床上，多人圍著她，迫切地呼求主釋放祂的醫治。這件事的發生是因我沒有做好守望者的責任，沒有警告她吃隔夜魚生的禍患，只因心裡有不切實際的遐想。

有時候我們容易對行在神大能中的神僕產生遐想，以為他們在日常生活中也同樣大有智慧、大有能力，可是在現實中卻往往相反，好些偉大的神僕都不會照顧自己的生活。或許他們專注於大能的事奉，相比之下，日常生活範疇內的事情顯得暗淡無光，就忽略了，但致命的東西往往埋伏在日常生活中。

又或許他們太強調依賴恩典而活，身體健康的事情全交給主負責了，事工就由自己拼命去幹，維持健康生活不及發展事工那麼有成就感，自然容易有這種傾向。其實所有事奉主的人一生一世都會有這樣的煩惱和掙扎：什麼是主的責任，什麼是人的責任？什麼是主的工作，什麼是我的工作？搞不清，就會濫用恩典，沒有付上當有的責任。只要存著感恩的心，吃什麼也不是問題，這的確是真理，但是整全真理的一部分，聖經還有很多關於生活態度的教導。若果

生活的重心過度聚焦在健康上，也不是好事，健康的身體是奉獻給主使用，那並不是終極目標，否則健康就變成了宗教。

看見年輕的弟兄姊妹天天灌自己高糖化學飲料，心裡有繁雜的心情。既想問對方：當青春的驕傲不再時，你還能事奉主多久呢？但又不願讓信仰變得像律法主義那樣，常常想著戒這個戒哪個。最近聽見很多弟兄姊妹健康出現大問題，我的守望者心情又出現了。各位，在神的恩典下，好好看守自己的身體，好好照顧自己的飲食啊！

## 吃素就是回歸伊甸園生活？

全球首富蓋茲 ( Bill Gates ) 提倡素食，他的主張反映發展中國家日漸流行的素食熱潮。城市人富有了，吃肉就越來越多，結果產生諸多健康問題，加上禽畜重業運用大量激素、虐待禽畜等負面新聞不絕於耳，大家就轉向素食尋找出路。這股風也吹到香港，素食餐廳越來越多。有基督徒也加入素食行列，從聖經找到素食主義的根據，就是始祖在伊甸園是吃素的，那麼回歸神創造人類的最原始狀況，即伊甸園生活，就要做素食者。這個推論合理嗎？

根據創世記，神最初造人時，食譜設計是全素食，到了洪水毀滅世界後，神才吩咐挪亞的後代可以吃肉，原因不明。出埃及後，猶太人開始遵守飲食規條，不是什麼肉都可以吃，而祭司在獻祭後可吃燒肉。在新約，耶穌在復活後為門徒做烤魚早餐。聖經卻沒有指出人在千禧年和新天新地時代是否恢復吃素的生活。我們只能有這簡單的結論：今天在地上生活可以吃肉，但又可以吃素。

另外一個問題：我們是否要回歸伊甸園生活？聖經沒有這個吩咐，啟示錄出現的人類結局，是居住在新耶路撒冷 - 珠寶之城，有些學者就說：人類的歷史從花園開始，在城市結束。今天我們可以綠化城市，四處建設花園，但不一定要遷居到大自然居住，彷彿置身於伊甸園。

但你可以說，素食是人類最原始的飲食方式，必然很好，這是個人因應自己需要而作出的選擇，與成聖無關，所以基督徒不必都變成素食者。但也可以基於愛的原因，或對神的立志，而選擇素食生活。

然而你也必須考慮實質情況，一般人不容易單單在素食中吸取所有營養需要（可能因為身體機能不如始祖在伊甸園的狀態，或是現代的食用植物和伊甸園時期已不盡相同），維他命 B12 只能從肉食、奶類食品和蛋黃中吸取，有研究證實植物所含的 B12 不能被人體吸收。

無論如何，在基督裡，我們在飲食上是自由的，反而要搞清楚人生最重要的是什麼，怎樣的飲食生活才能讓你滿足神對你的心意、完成神給你的使命，這才是考慮素食生活的主要因素。

我們也要將素食生活和素食主義分開來看。日常生活吃素為主或全素食，不等於奉行素食主義，後者包含一種對素食的哲學或信仰，關乎素食生活背後的世界觀，新紀元運動倡導素食，其實也在傳播他們的世界觀。如果你堅持素食到了偏執的地步，就要反思這透露了你有怎樣的世界觀。

## 謝飯祈禱與吃祭偶像之物

初信者在決志後，生活上第一個明顯的改變，應該是開始謝飯祈禱的習慣，這也是別人最容易察覺基督徒身分的線索。不少對信仰十分認真的初信者，恐怕觸犯「教條」，心裡都會有這個疑問：三餐以外的飲食（例如吃一串魚蛋或喝一杯咖啡）是否也需要禱告呢？我聽過一個笑話，話說一個培訓大陸信徒的牧者，對於重覆回答這個問題感到煩悶，於是索性給出一條明確的界線：凡是十元以下的食物，都不用祈禱！

有時候我們就算餓得快要死，謝飯祈禱也會拖長一點時間，以為說感恩的話越多，就越敬虔。猶太人在這方面可聰明得多了，飯前的禱告總是短短的，大篇幅的禱告留在飯後。這也務實，肚子滿滿，更容易產生感恩之情。

為何要有謝飯祈禱呢？保羅在提摩太前書裡說，神造的食物都是好的，只要存感謝的心去領受便可以了，謝飯祈禱就是對神表達感恩。至於吃什麼，就隨你喜歡，想吃肉，就「隨心所欲」好好享受吧，只要行神眼中看為正的事便是了（申十二）。這是關乎個人與神之間的關係，然而我們在飲食上的自由可能對別人帶來影響，所以因為愛的緣故，有時候要限制這方面的自由。因此保羅在哥林多前書第八章論到祭偶像之物時，指出愛心比知識更重要，你知道你是屬於神了，那些祭偶像之物沒有什麼「法力」能傷你，也不能使你不潔，但信心比你軟弱的弟兄姊妹沒有這個知識啊，為免絆倒他們，就不要吃吧。

有些信徒根據這段經文，認為只要不會絆倒人，進入廟宇吃齋沒問題，參加異教風俗的筵席活動沒問題，因為凡物沒有不潔的，而且有一個「神聖通行證」：不跟異教的人來往，吃吃喝喝，怎能向他們傳福音呢！但保羅在第十章卻叮囑信徒逃避拜偶像的事，因此不能吃祭偶像之物（這等同吃鬼的筵席），這和第八章的教導是否有矛盾呢？當然沒有，兩個章節是處理兩個不同的問題，第八章關乎愛人如己，第十章則關乎對神的敬畏，愛祂所愛的，恨祂所恨

的，以致在祂的屬性上有份。

保羅在第十章提出的問題，不是食物本質的問題，不是人際關係問題，而是人在哪裡找到快樂的問題，與誰共享快樂的問題，也是與感恩有關的問題。神救我們脫離拜偶像的生命，奪回我們的心，祂既然恨惡拜偶像之事，為何我們這些得救贖的人還可以在這些行為中找到快樂呢？難道我們在吃喝前作完感謝祈禱，就在拜偶像活動中一點難過的感情也沒有嗎？現代的福音被「什麼都能包容的愛」加上甜甜的糖衣，以致不太認識神的忌邪之心，祂的公義。如果你本著「凡物都是好的」的大原則，可以在偶像面前，和拜偶像的人高歌玩樂，而且還可以為這個歡樂時刻向神感恩，那麼我無話可說了。我只會說，我做不到！



## 神真的喜歡香噴噴的烤肉？

最近我定期幫一間教會照顧兩歲以下的單親幼童，由於我嗅覺特別敏銳，經常第一時間發現有幼童需要換尿片。回望自己的一生，我的敏銳嗅覺有相當顯赫的功績，多次第一時間發現火災。但嗅覺最常有的用途不是求生脫險，而是刺激食慾。我認識一個姊妹，因病毒侵害而失去嗅覺，吃什麼也吃不出味道，食慾大減。感謝神，後來她經歷神蹟醫治，嗅覺恢復正常，重拾飲食樂趣。

創世記八章記載，在洪水毀滅全地後，挪亞返回陸地，就獻上牲畜的火祭。當耶和華聞到「馨香之氣」，就說不會再因人的緣故，咒詛全地。如果你不是信徒，讀這經文，大概可能以為神跟我們人類一樣喜歡香噴噴的烤肉，令人費解。我們當然不會按字面理解，知道經文用了隱喻手法，表示神悅納人的獻祭，應允人的祈求。最近讀到一位猶太教學者對於這經文的解釋，激發了一些新的思考。

猶太哲學教授卡多佐 ( Nathan Lopes Cardozo ) 拉比在一篇文章中表示，聖經中有關獻祭的內容好像在說，若想得到神的接納，就要獻上香氣撲鼻的祭物，一知半解下會以為猶太教是燒香拜神的民間宗教。他引用一位 16 世紀拉比的解釋說，神聞到「馨香之氣」就滿足，不是表示那祭物質素很好，讓祂十分高興，反而是表明對於神，那不過是「馨香之氣」，是預先感受到食物的味道，卻還沒開始吃呢。正如我們吃東西之前，首先會聞到氣味，然後食物才放到嘴裡，進食才是真正開始。因此，人藉著獻祭表達他的悔改，那一刻神聞到將要出現的好行為的氣味，若果沒有日後的好行為，悔改就不算完成。

按卡多佐拉比的觀點，耶和華聞到獻祭的馨香之氣，有一種預嘗的含義，「預嘗」在聖經中是重要的觀念。新約聖經說，我們是「嘗過神善道的滋味、覺悟（原文和「嘗過」是同一字）來世權能的人」（來六 4），今天所經驗到的美善，是來世才會完全體會的福樂的預嘗，即是說，現在讓我們樂透的事、

沉醉的事、歡天喜地的事，都不過是神所要賜給我們的完全福樂的一點兒而已。

為主放棄今日的福樂，被視為「犧牲」，但若能看遠一點，今日的享福應視之為「預嘗」，沒有也不是終生遺憾。為主「犧牲」其實是很務實的選擇，因為這是回報率高到無法估計的必勝投資。

## 禁食削弱意志力

以利亞知道大難臨頭而落荒而逃，這故事聽了無數次，但每次細讀他在羅騰樹下被天使拍醒兩次，也會感受到神那無微不至的愛。以利亞張開惺忪睡眼，炭燒餅和水已在眼前，吃飽了，就恢復力氣，能夠走路四十晝夜。飲食不但給人活動的能量，也影響意志力。

生活技能博客 Eric Barker 向意志力研究專家 Roy Baumeister 詢問：「最容易立即提升自制力的方法是什麼？」對方的回答是：「吃點東西就可以。」換言之，人在饑餓的時候，意志力最弱，另一個狀態是缺乏睡眠。電影中經常出現的盤問犯人間諜情節，不就是用剝奪睡眠和飲食的策略來套口供嗎？

自願的不吃不喝，有絕食抗議，也有我們基督徒用作屬靈操練的禁食。新舊約聖經都有禁食的記載，也提到禁食的原因和動機，但沒有說明白禁食對我們身心靈帶來什麼影響。我們都知道可以為迫切事情禁食禱告，求拯救，求復興，求醫治釋放，求問重大事情，或只是為了親近主。有些人很好奇，禁食禱告純粹是屬靈的事情，完全只是關於神的主權，還是禁食也對人的身心靈有某些作用呢？很多人就推論，因為禁食使人失去力量，人不能再依靠自身的能力，於是會完全倚靠神。Roy Baumeister 認為，吃東西能快速增強意志力，那麼「禁食削弱意志力，使人更倚靠神」這說法看來似乎有點道理。

老實說，禁食是我最想逃避的事，但在有需要之時仍會進行。有一次禁食，我看到辦公室裡有一本書講論禁食，就拿來看看。作者說他在一次禁食期間，受不住誘惑就吃了薯片，他用這個例子只想讓讀者明白，雖然禁食是停止吃喝，但屬靈的意義不在於食物的禁戒，更不是肉體有什麼功勞，而是我們內心對神有的信心倚靠，所以做不好禁食這部分，也別太難過，神有憐憫！讀到「憐憫」時，心裡感到釋放，不知道為何，同時瞄到附近有一袋薯片，二話不說，就撕開包裝，釋然地吃光整袋薯片。之後呢？當然有點懊悔啦！

禁食有時，不禁食有時，需要用意志力做決定的時候，就不要禁食啊。耶穌復活後，為門徒做魚餅早餐，無微不至。當彼得吃飽了，耶穌才問他：「你愛我比這些更深嗎？」聽了彼得的回答後，卻說：OK！但你年老時，會為榮耀神而死啊！你還要跟從我嗎？這不是那些操控思考的心理技巧，耶穌要他在心智清醒時，運用意志力作出決定，這決定出於對神的愛，是全人對神的降服。

## 福爾摩斯飲食研究

怎樣閱讀一本書？方式可以很多，可以很有趣味，可以稍稍遠離一下書的中心思想，跑到外圍注視本來看為微不足道的事件。這非無聊，也非低級趣味，只要用心去讀，用腦思考，花時間追蹤，一個細節也可以讓讀者對世界、歷史、文化有更大的發現。

福爾摩斯是偵探小說的經典，作者在情節中暗藏線索，讓讀者與福爾摩斯一同破案。日本的福爾摩斯迷関矢悦子，卻將焦點放在故事中出現過的食物上，引伸至歷史文化的研究，最後將成果出版成書－《福爾摩斯的飲食與生活研究》，帶讀者「跟著小說情節破解英國餐桌文化及日常線索」。無論是火腿蛋、小型蘇打水製造瓶等，都可以是線索，追尋的目標是維多利亞時代的英國飲食文化。例如在《銀色馬》中，從晚餐的咖喱羊肉（加入鴉片）找到破案的重大線索（魔鬼在細節），但作者的更大興趣是英國人吃咖喱的歷史，她在書中引用古籍，將十八世紀的咖喱羊肉食譜呈現給今日的讀者。日本人對工作的認真和專注令人佩服。

最近我帶人查經，特別點出經文中的細節，看似平凡沒特別意思的一個地名、一個動作、一個詞語，可能隱藏重大意思，一旦發現了，如同抓住一把鎖匙，打開更廣闊的天地，對經文有更深的認識。

今年 4 月的逾越節，大家有沒有吃逾越節餐呢？如有，應該會提到出埃及記十二章以色列漏夜逃出埃及的故事吧。9 節說，耶和華吩咐以色列人要烤羊，不能生吃，這點我們大概明白；但耶和華又吩咐，不能用水煮，到底水煮與火烤有何不同？味道當然不同，但煮食方式與出埃及事件有何關連？真的這麼重要嗎？既然命令清晰下達，一點不含糊，可能隱含特別意思吧。聯合神學院舊約教授 Thomas B. Dozeman 在釋經書《出埃及記》（Exodus）裡的見解可能有助我們找出線索。

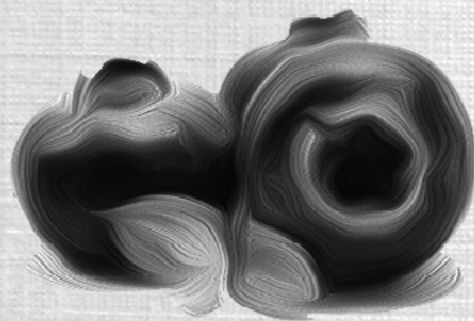
他指，聖經中向神所獻的祭通常是火祭，用烤的方式才產生馨香的氣味去到耶和華面前，而聞香氣表示祂的悅納。用煮的方法處理祭物則有三種情況：一是祭司承接聖職禮（出二十九 31），二是贖罪祭（利六 28），三是拿細耳人還俗禮（民六 19），三種情況都涉及參與者本身的有所改變。但逾越節是「耶和華的逾越節」，是祂對付邪惡的時刻，不涉及人自身任何的改變。

讀者們可以自行思考是否同意他的觀點，但我想說的是，當我們以敬畏的好奇心研讀、查考、思想、默想經文，這樣的查經就會成為有趣的探索，而在過程中所獲得的會更深刻。心理學家也指出，學習過程若有難度，又付出努力，學習成果比舒適的學習更大，滿足感也更大。不然，那個福爾摩斯迷怎會在飲食研究上展示巨大的熱情？





## 危 機



## 工業革命後的美食天堂是福是禍？

工業革命不但增強累積財富的能力，從而改變全球財富分配規則，也改變全球飲食文化和生活。現在一天二十四小時隨時隨地吃到美食（只要有錢），我們在香港有在地如在天的美食天堂，但飲食問題而引起的慢性疾病成為都市人的頭號殺手。什麼是福？什麼是禍？

近年美國食品商越來越多生產標榜「不含麩質」（gluten-free）的食品，為消費者提供一個較健康的選擇。麩質是多類穀物（包括小麥、大麥）所含的一種蛋白質，有研究認為這是引起很多敏感病徵的元兇，如腸胃不適和頭痛，於是無麩質飲食法（gluten-free diet）大為流行，而將小麥定為罪魁禍首的《小麥完全真相：歐美千萬人甩開糖尿病、心臟病、肥胖、氣喘、皮膚過敏的去小麥飲食法》更高踞暢銷書榜首。很多人戒掉小麥食品後，身體問題的確有改善，但也有研究指未能證實麩質不耐症的存在。中國人的主糧是米飯，不是麵包，米飯沒有麩質，我們就不像西方人那麼緊張了。

耶和華說，祂用「上好的麥子」使以色列人滿足（詩篇一四七 14），小麥就是那「上好的麥子」，為古時迦南美地最高價值的穀類出產。假如麩質對健康不利，為什麼慈愛的耶和華將小麥當為好東西賜給以色列人呢？

《小麥完全真相》指出，今天的小麥已不是古代的小麥了。食品工業要生產價廉物美的食品，農業配合發展，過去幾十年來對小麥進行雜交、基因改造等，令小麥的結構完全改變。有機食品商為此尋找出路，令原本在 20 世紀失去市場的斯卑爾脫小麥（spelt）開始復興，有指這是主前幾千年人類食用的小麥品種。有趣的是，有人認為耶和華給以西結的糞燒烤餅食譜，食材之一粗麥就是斯卑爾脫小麥（猶太教指定斯卑爾脫小麥為無酵餅的其中一樣原材料）。

小麥只是一個例子，工業革命後的飲食方式和以前的世代還有極多不同之

處。食品加工技術、添加物、包裝技術等等，大幅度延長食品期限，讓我們在任何季節、任何地方，都能吃到任何的美食。食品工業提供太多好處和便利，以致我們不去探究現代飲食方式和傳統有多大的距離。在古代，美食只在節慶和特別日子才吃，平日飲食清淡，快樂有時，清淡有時，身體健康建基在有規律的飲食生活上。

傳道書指出這方面的智慧：「我所見為善為美的，就是人在神賜他一生的日子吃喝，享受日光之下勞碌得來的好處，因為這是他的分。神賜人資財豐富，使他能以吃用，能取自己的分，在他勞碌中喜樂，這乃是神的恩賜。」(傳五 18-19) 不錯，享受美食是福樂，但不要忘記這是「勞碌得來的好處」，勞動與享樂的循環構成生活的美妙節奏，停不了的享樂會使人在欲望的沉溺中迷途。

## 全球首富視「素肉」為人類盼望

全球首富比爾•蓋茲 ( Bill Gates ) 最近在微軟踏入四十週年之時，給員工寫了一封信，表達將科技的好處帶給全球貧窮人的寄望。蓋茲多年前退居幕後，成立基金專心做慈善工作，但不同的人對「慈善」可以有不同的理解。該基金曾被批評在第三世界國家資助的婦女健康計劃，提供導致流產的避孕藥，又資助非洲進行基因改造種植，導致貧窮農業國家無法翻身。近年蓋茲熱衷於食品創新科技，提倡素食代替肉類，以解決未來人口爆炸導致糧食不足的問題。

素食本無不好，但蓋茲和今日矽谷的科技頭目所提倡的是，一種運用高科技從植物抽出蛋白質分子，按自己構思出來的營養成分重新組合，製造出植物肉 ( 也有植物蛋 )，味道和口感跟肉類十分相似，甚至分不出來。

如果未來糧食真的會供應不足 ( 很多理據有商榷餘地 )，當然要解決，但根本問題是富裕國家的人民吃肉過多。有學者指，一般人在沒有自制的情況下，會吃超過身體需要三倍以上的肉食。在工業國家，每人每年平均食用約莫 100KG 的肉食，但南亞人則不足 10KG，相差十倍之多。欲望是人類所有煩惱的根源問題，也就是最難作出改變的，所以用錢和科技做出和肉一樣的東西，就能繞過欲望的約束，試圖解決糧食問題。

植物肉倡議者從糧食問題、環境污染、營養價值等等支持他們的論點，前兩者的根源問題在於欲望，而對於營養價值這一論點，我實在有很大的懷疑。看看現今已不太流行的植物牛油，那是經過氫化的固體植物油，聲稱不含膽固醇，又比牛油便宜，是替代牛油的「健康食品」。但推出市場多年後，才陸續有研究報告發表，證明所含的反式脂肪會積聚在人體內，還會增加「壞膽固醇」，減少「好膽固醇」，實際上比牛油更差。

一切從實驗室研究出來的非天然「健康食品」，只有極短的歷史，誰能確

保安全？為什麼認為比人類幾千年來一直食用的食物更好？現在很多營養學者都推廣全食法，就是回歸人類原始的飲食方式，食用最接近天然狀態的食物，例如吃整個蘋果，而不是用蘋果製造出來的食品。神創造大自然，其中所出產的食物對我們最好！

再者，如果食物科技發展最後導致某些權勢人士支配我們的飲食生活，實在讓人憂心，就如當一兩間大企業控制全球種子市場時，差不多就是控制了全球糧食。以色列人進入迦南地後，目睹迦南人農業科技的進步，就跟從了迦南文化，然後是迦南的神明，何以這樣容易變心？每年等候春雨秋雨，很沒安全感呢，但那其實是測試他們對掌管大自然的神的信心。我們寧願信靠科技，還是尊重神所創造的大自然秩序？後者其實就是一種滿懷感恩過信心生活的態度！

## 食糖殺人於無形

香港政府今年推出「減食物鹽糖委員會」，有些人則批評小題大做，難道也要成立「少油多菜委員會」、「減少食物中煎和炸委員會」嗎？我想這委員會若能引起市民對食糖的關注，總算是好事。鹽份太多不健康，小學生都知道，但對於甜食，在普羅大眾的印象中大概只是對糖尿病人和減肥者不利，或是引起蛀牙，而健康且有節制的人吃吃無妨。然而最近一項研究指，加糖飲料每年奪去 18 萬人的性命，死因是糖尿病、心臟病或癌症，而各類的加糖飲料就是成因。

食糖在今日的包裝食品中幾乎無處不在，比我們想像中更無孔不入，能夠殺人於無形。有多厲害呢？澳洲電視演員 Damon Gameau 以身示範，60 天裡喝果汁，吃低脂乳酪、麥皮等等，請注意，這些都不是汽水、雪糕或邪惡甜品，而是廣告所標榜的「健康食品」；三星期後他出現情緒不穩定，以及脂肪肝的徵兆。他將經歷拍成紀錄片《That Sugar Film》，向世人證明即使吃所謂「健康食品」，即使 60 天，也可以出事。原因？食物中其實含有高量糖份，原來他每天總共吃下高達 40 茶匙的糖份。

但在現代社會，戒糖一點也不容易，美國有一個家庭聽見勒斯泰醫生 ( Dr. Robert Lustig ) 講述果糖對健康的禍害，決定一家四口一年內禁食糖，又將經歷出版成書《The Year of No Sugar》。過程真不容易，美國出售的食品多至八成都加入不同類型的糖，麵包有，醬料有，健康零食也有。他們成功戒糖後，再吃時會感到不適，而且討厭太甜的味道。

勒斯泰醫生是何人？他有 18 年治療兒童癡肥問題的經驗，是美國的知名反食糖戰士，在其著作《Fat Chance – The Bitter Truth About Sugar》中指出，美國在近 30 年來癡肥問題越來越普遍，致命疾病個案也持續上升，元兇不是人們聞虎色變的食油，而是食糖。相比 30 年前，大多數的人在吸收相同份量



的葡萄糖後，所分泌的胰島素高出一倍，這正是很多慢性疾病的起因。至於解救的策略，他提出最重要的一個：盡量吃真的食物，我們祖父母所吃的，盡量不吃加工精製食物。

現今食糖因為便宜，所以無處不在，但在一千年前的歐洲，沒有人知道食糖是什麼東西，甜食只有水果、蜜糖等，後來食糖從阿拉伯國家傳入歐洲，幾百年來都只是貴族才吃得起的高尚食品，直至三百年前才開始在民間普及。所以食糖成為日常食品的歷史不長，而現今是食糖消耗量最高的年代，比起 50 年前，全球人口增加一倍，但全球食糖消耗量增加了三倍。

耶和華給以色列人的應許是帶他們到「流奶與蜜之地」，蜜糖是讓人快樂的東西，所以用來形容這片應許之地。那麼，我們不能吃點甜的東西嗎？當然不是，但我們要吃天然的，並且吃得恰當，即使是天然的蜜糖，過量也會影響血糖水平，長期會導致體內發炎。水果也一樣，特別是糖份特高的，榨汁問題更大。何不吃下一個完整的水果呢，這樣會同時帶入食用纖維，可以延長腸道吸收葡萄糖的時間，讓胰島素保持低水平。神的創造就是這麼的奇妙，每項設計細節都有功用，沒有多餘的。相反，食物工業化使人的飲食習慣遠離天然的規律，一步一步墮入隱形殺手的圈套。

## 芫荽或能阻體內積鉛

「鉛水風波」仍未平息，如處理不善，隨時發展成社會危機。根據衛生署的資料，血鉛水平過高會引致多種疾病：貧血、高血壓、消化系統病徵、腎功能受損、神經系統受損、生育能力受損和不良懷孕結果，難怪市民心慌慌。其實除了食水，鉛和其他重金屬也可經由受污染的空氣和食物進入人體，防守要多方面進行啊。

雖然坊間流傳很多飲食排毒法，有的宣稱能排走重金屬，但缺乏嚴謹的臨床驗證，效果可能不大。照我的理解，即使某種天然食品被指有排毒功能，其實不是指這個東西在你體內會直接將毒素推出體外，而是它修護或強化你的排毒器官，讓它們有效地執行自己的任務。所以強身健體始終是最好的排毒方法，當然這也需要汲取均衡營養。

然而有一種廉價而普遍的天然食物或許能減少體內積鉛，就是香港街市常見的芫荽（另稱香菜）。日本研究員在 2001 年的 Journal of Ethnopharmacology 上發表一項研究結果，證實進食芫荽的老鼠，體內積累較少的鉛。但這是老鼠實驗，至於在人體內是否有相同的效果，則有待探究。我自己則相當喜歡芫荽的味道，而它本身又有非常豐富的營養素，其中含有的維他命 C 和胡蘿蔔素比一般蔬菜高，所以常吃無妨。古代的希臘人和羅馬人甚至視芫荽為一種治病藥物。

但極度討厭芫荽的人跟極度喜愛它的人一樣多，網上有很多「仇恨芫荽群組」，罵它氣味如肥皂、殺蟲水，仇恨言論透過各種方法傳播開去。如果反歧視法範圍包括芫荽，它可能不至於這麼聲名狼藉！多倫多大學的一項調查發現，東亞人口有 21% 討厭芫荽，中東則只有 3%，芫荽原產於地中海，漢朝時才傳入中國，口味有歷史文化因素，這可能是原因吧。芫荽氣味如此惹人厭惡，原因是什麼呢？一直是個謎。有科學研究發現，仇恨芫荽者天生有一組基因，

使他們能聞出芫荽和肥皂都含有的一種有機化合物，然而沒有這組基因的人也會討厭芫荽，所以原因可能更複雜呢。

西方諺語有說：「某人的垃圾可能是別人的珍寶。」( One man's trash is another man's treasure. ) 帶有強烈氣味的芫荽，好像個性強烈的人，有些人受不了，有些人恨之入骨，但接受它的人，則享受到其內在價值所帶來的好處。彼得前書二章說，神所揀選的基督是寶貴的房角石，但對不信的人則是絆腳的石頭。

## 放心，Jamie Oliver 的夢未碎

最近本港有報章說，英國名廚 Jamie Oliver 承認他建立健康飲食烏托邦的美夢終於破碎了，十年來在英國學校推行的膳食計劃沒有成果。這篇報道其實誇大了 Jamie Oliver 的說法，查看新聞來源，他正在為下一波的學童減糖計劃努力，怎會夢碎了呢？

根據原本的新聞，Jamie Oliver 是向電台表示，他那個家喻戶曉的學校膳食計劃「還沒有成功」，在英國健康飲食仍被視為中產階層的事情。Jamie Oliver 看見英國兒童沒有營養均衡的飲食，於是在十年前推動「吃得更好」計劃，改革學校膳食。他的熱情獲得國際社會的掌聲，誰會反對健康飲食呢？其實有的，就是受患者 - 兒童。老實說，世上哪有兒童甘願放下我們統稱為垃圾食物的零食，高高興興的吃健康食物呢？英國學校提供的膳食，學童不一定要吃，他們可以選擇帶飯，但這給父母煩惱，於是父母給他們飯錢，結果學校要在午餐時間讓學童出外買東西回來吃，他們買什麼？垃圾食物！另一方面，學校膳食需求量下降，這樣就做不到預期效果，英國衛生部官員不客氣的指出，這是硬推「吃得更好」計劃的後果。

這真是一個奇特的現象，當你提倡健康飲食，人人都讚好，人人都認同，但在真實的生活中，只有極少的人會有行動。我們的傳媒不是每天都有健康飲食的文章嗎？若不受讀者歡迎，就不會有這些文章。電視台不是經常訪問營養師、有養生心得的中醫嗎？但觀眾就只是「看」，有人付諸行動，但持續建立健康習慣的不多。我們必須正視這個真相，我們內心都有「健康飲食」的烏托邦，然而在觸碰到強烈欲望時，往往心不由己。千古以來，美食對人類都是強烈的誘惑。云云屬靈操練，禁食是信徒最不感興趣的，辛苦服侍沒問題，勤奮讀經沒問題，但禁食好像一件極其可怕的事情，會剝奪人生的所有樂趣。

不論是禁食或健康飲食實踐，都離不開堅定的心志，我說這是一種心思的

爭戰，並非誇張。所以要成功推行類此「吃得更好」的計劃，不能只講營養學和大道理，而是必須有「心」的改變。鐵一般的意志或可以有點成績，但當「心」回轉後，在順服聖靈之下，高高興興的選擇合乎創造定律的健康生活，不是更上好的福份嗎？這樣的話，教會在推動健康飲食上其實有優勢，而面對的也是一種屬靈爭戰。所以不要停留在派飯和奶粉的階段，要進深到心意更新的層面啊！史福索牧師認為社會轉化有可量度的方法，其一是貧窮指數。如果香港有一日男女老幼都是在喜樂中選擇健康飲食，我很難相信當中沒有屬靈的因素啊！

## 蘋果不醜，顧客不愛

美國是盛產蘋果的大國，有報告卻指，該國有五分之四的蘋果品種已經在市場上消失了，大規模生產增加經濟效益，卻危害農產品的多元化。我知道這事後，除感到唏噓外，平日逛街市也就以一種末世的情懷，觀賞不同的蘋果品種。最近在街市發現有號稱來自雲南的野生蘋果，我和其他港人一樣，對內地的「好東西」總有戒心。但我見果皮暗啞無光，色斑混濁，容貌甚醜，像兩歲幼童的胡亂塗鴉，憑直覺感到是好東西，即使不是從野生果樹摘下的，至少沒有經過工業加工，於是買了回家。第一口咬下去，又甜又多汁，比富士蘋果還爽口，不禁為自己的英明選擇給一個「讚」！

夏娃被悅人眼目的果子吸引，就吃了不該吃的，好看的賣相容易引起食慾，但這種揀飲揀食的方法在今日似乎不合時宜了。在化驗室以外的日常生活，我們如何確保飲食安全呢？不容易的，所以很多人建立了一種意識，認為特別好看的食物都是經過人工方法特別處理的，可能加入不同的化學品，達致防腐，改變外觀、口感和味的功能。化學品的添加對人體無益，於是我們挑些不好看的、不完美的、不粗大的來吃；而瘦的、小的、醜的、有蟲咬過的痕跡，才像天然食品。當然這不失為有智慧的策略，但大自然中確實有又大又美又香又甜的出產，被派到迦南視察的以色列探子，砍了一條葡萄樹的枝子，要由兩個人抬著，才能將葡萄帶回去，可想而知那確實是流奶與蜜之地。可是在二十一世紀，我們不常看到這種豐盛，對於好的判斷方法也變得「不正統」。

伊甸園的果子為何悅人眼目呢？神創造它如此，必有其原因。是的，這是精心的構思。果子裡藏著種子，但果樹沒有手腳，它不能將自己的種子分散在不同的地方繁殖，只能被動地等候機會，就是人和動物被悅人眼目的賣相和甜美的果肉吸引後，吃掉果肉，將種子遺留在別的地方，等到適當的時間發芽成長。但人和動物不會吃種子嗎？這也是大自然的奇妙設計，種子不美，也不香甜，而且大部分種子有不同程度的毒素，雖不一定致命，但可能引發痛疼，動



物懂得避開不吃。創世記一章說，神將結種子的蔬菜和果樹上的果子給人類作為食物，這個飲食法則顯示人與大自然的和諧關係。

## 「假冒為善」的食油

最近在一個餐會上，同桌的賓客熱烈地討論健康之道，共識是現今食物有太多化學成分和糖分，哀嘆病從口入；後來論到食油時說，老一輩的人用豬油抄菜，卻長壽，動物脂油不如傳聞所說的那麼壞，反而現今提倡的「某些植物油」才不健康。聽到這裡，我禁不住加入討論，我平日常常留意食肆所用的食油，發現最多用的是大豆油，其次是芥花籽油，都是「假冒為善」的食油。大家點頭同意，當服務員將油膩的菜餚放到桌上，我們就提筷子夾菜放進嘴裡，毫不留情吞嚥這假冒為善的傢伙。

我們單憑感官也能粗略評估食物是否太多糖、太多鹽、太多油，或是用了人工色素、人工香精等等，防守不難，但至於食油，怎能一吃就認出什麼貨色呢？既然顧客不易看出質素，謀利的商家怎麼會用高價的優質食油？難怪黑心食油可以瞞天過海，真是防不勝防。除食肆餐飲外，精製食物也是大量使用假冒為善的植物油，因為成本最低。

「植物」應該是天然的，於是人們以為所有「植物油」都是天然健康，一定比動物脂油好。加州河畔大學今年發表一項老鼠實驗報告，指大豆油比起椰子油和果糖（汽水一般使用的糖分），更容易引致癡肥和糖尿病。過去幾十年，營養學者指飽和脂肪引發心血管病，於是植物油受到追捧，而大豆油更迅速成為大熱。但在 2014 年時，由英國心臟基金會資助、牛津、劍橋和哈佛等研究員進行的研究，卻沒發現證據顯示飽和脂肪有增加心血管病的風險，反而某類的飽和脂肪能降低有關風險。

大豆確實是天然植物，但問題是怎樣提煉出來。食油廠為增加穩定性和延長保存期，而對大豆油進行氫化程序，而部分氫化大豆油含反式脂肪酸，這才是增加心血管病風險的原因。我的廚房只有牛油、橄欖油、椰子油和核桃油，

有一個原則值得大家參考，凡是不容易壓出或萃取油份的原材料，很有可能使用化學溶劑才能產生食油。（順道一提，不含咖啡因的咖啡豆確實是天然咖啡豆，但去除咖啡因所使用的溶劑二氯甲烷，被證實有致癌成分。）

適量攝取脂油，對維持身體健康很重要，脂油並非什麼惡魔，不用排除在日常膳食中。末世的時候，神為全球人類安排了豐富的筵席，表明會用肥甘( fat things ) 好好款待大家（參賽二十五 6），你想赴會嗎？在聖經中，脂油代表神的豐富祝福，吃了身體得滋潤，膏在頭髮和皮膚上也得到滋潤，但人若將脂油包裹自己的心（詩十七 10），就有禍了，儘管有好的東西，還得要有正確的方法去使用，才能有所得益。

## 黃豆陰謀論：美國用基改黃豆就能攻下中國

很多人預計，不出二十年的時間，中國的經濟實力將超越美國，成為全球最大的經濟體。可是今天中國卻不能在糧食上自給自足，這「破口」的存在，或會導致最終敗給美國 - 這是黃豆陰謀論的推測。

今年 2 月底，中央農村工作領導小組辦公室主任陳錫文表示，目前中國糧食生產量約 6,214.5 億公斤，但消費量達 6,400 億公斤，即有 200 億公斤的缺口。原因不是農作物失收，而是人民生活水平不斷提高，而內地農業生產成本也高，與進口糧食價格相比之下，內地農產品缺乏競爭力。補救方法是進口糧食，2015 年度糧食進口量創歷史高位，值得注意的是，黃豆的比率高達七成。中國在短短的六七十年間，從全球最大的黃豆生產國變成最大的黃豆進口國，現時全球六成的黃豆都是供應給中國的。黃豆危機觸動中國人的神經，陰謀論也應運而生。

黃豆陰謀論是什麼呢？黃豆原產於中國，18 世紀引入美國種植，兩個世紀後，因著基因科技的應用成果，美國成為黃豆生產的第一大國，逾九成的產量是基改黃豆。有陰謀論就指，美國生產基改黃豆，目的是透過出口到中國，危害中國人的健康。美國卻不會自取其害，為什麼？因為美國人跟中國人不同，儘管黃豆是潮流健康食品，也未作為日常主糧，美國黃豆的主要用途是製造動物飼料和工業用途的黃豆油。除美國外，中國內地的主要黃豆進口國家還有阿根廷、巴西，兩個都是基改黃豆的種植大國，也被美國財雄勢大的種子基因改造企業所控制。

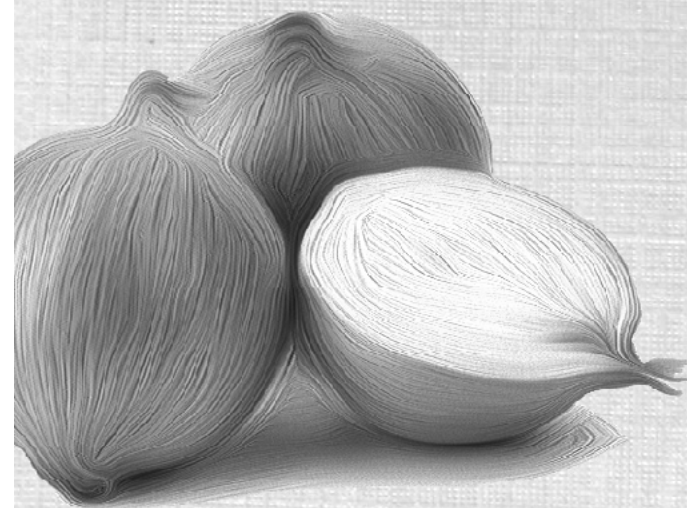
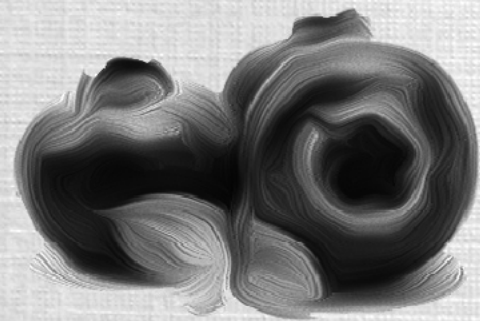
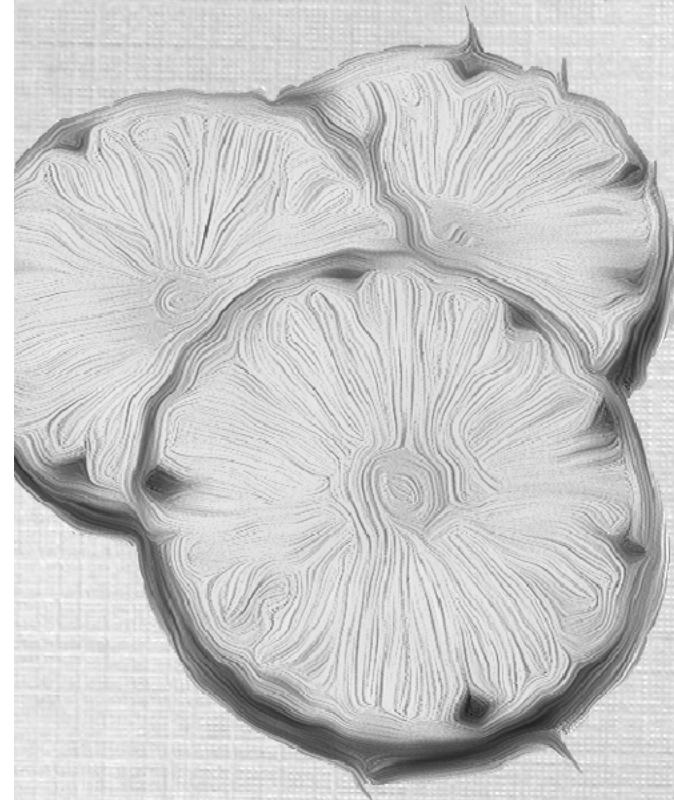
信不信由你，我沒有答案。基本上我反對基改食物，基因改造觀念含有人類以創造主之態控制生命繁殖的意識，而不少研究也顯示基改食物對人體健康構成危機。基改黃豆也攻陷香港，今天不容易吃到豆味香濃的豆腐，但還有一

線希望，加拿大還在生產非基改黃豆，所以本港一些黃豆成品廠家會在包裝上表明原材料是加拿大黃豆，以示高品質。但壞消息是，加拿大近年成為基改農作物增長最高的第二大國家。

內地對黃豆進口的高度依賴，引起國民的危機感，也產生壓力要求放寬基因種植的限制。雖然內地容許進口基改食品，但政府一直以來對國內基改食品生產採取嚴密防守，現時只對棉花和木瓜種植鬆綁。若然對基改黃豆種植開綠燈，中國不但會失去堅持生產非基改黃豆的名望，還導致難以估計的健康危機。很不幸，有內地傳媒指，政府已將基改的研究和發展提升至國家戰略層面，只是還未到完全落實的階段。

黃豆大戰不只是中美經濟戰，也關乎中國人的未來 - 國民健康及對生命的創造觀念。喜愛豆腐花的代禱者，這是為非基因黃豆爭戰的時刻啊！

健 康



## 豆類有望成為全球飲食熱潮

聯合國大會早前宣布 2016 年是「國際豆類年」，呼籲全球各地宣揚豆類的營養價值。豆類包括蠶豆、扁豆、豌豆和鷹嘴豆等等，不但含豐富蛋白質、多種維他命，而且價格低廉，如果要在貧窮國家解決糧食問題，種植豆類是不二之選。在美食的世界裡，豆子的地位好像很卑微，卻又能成為富裕西方國家飲食潮流的新貴，因為它不含麩質，可塑性又高，質地加以改變，就能成為肉食、奶類和蛋類的代替品。今次經聯合國的推波助瀾，相信不難在全球牽起新的熱潮。

全素食者不吃奶類製品，而牛奶對人體不好的言論十分流行，因此不使用牛奶，卻能烘焙糕餅，就成為西方人士熱衷探索的飲食新課題。早前我加入了一個名為「Vegan Meringue」的臉書群組（有三萬多個成員），就是為了觀摩人們如何使用 Aquafaba 代替牛奶做出各式各樣的食物。這些人有實驗的熱情，不論成敗，都樂意將食譜和過程公諸於世。我心裡只有佩服，但至今仍未拉高衣袖嘗試做一次。Aquafaba 是新名詞，但不是新東西，它是鷹嘴豆罐頭裡的汁液；根據維基百科，是一個法國廚師發現它有產生乳化、起泡的作用，所以能代替蛋白烘烤甜品、糕點、曲奇、慕絲、布甸等等。

幾年前我開始少吃紅肉，於是不時煮豆湯，補充蛋白質。每次加入不同的材料和香料，味道千變萬化。但我發現好些朋友對豆子有抗拒，其中一個原因是引起腸胃不適。解決方法異常簡單，將豆子浸在水裡，放在冰箱，隔天才煮食，就沒問題了。這方法同時讓豆子釋放出植酸（phytic acid），這是會阻礙人體吸收礦物質的反營養物質，長期吸收，對健康不利。

以掃為了一碗紅豆湯而放棄長子名分，是他太餓了，還是紅豆湯的吸引力太大？現今沒有人知道這是什麼的湯，裡面有什麼材料，是用了紅扁豆？是紅色的豆湯？有些人就憑想像力，構思了「雅各紅豆湯」的食譜，在網上分享。

我在這裡也分享我的紅扁豆湯食譜，做法很簡單，味道較樸素，騙不到你的長子名分。

我首先將半杯紅扁豆（記得浸水）和半杯小米（是的，我加入中國養生食材）放入 6 杯水裡，用電飯煲煮到爛熟。開火爐，倒入一湯匙椰子油在大鍋子裡，將切成條狀的洋蔥（1 個）炒成通透金黃色，才將煮成軟身的紅扁豆、小米連水倒進去，放一片月桂葉，煮 15 分鐘，取走月桂葉，最後用電動攪拌機攪成濃稠狀態，加入半至一茶匙海鹽、少許芫茜粉或其他香料調味。如不喜歡豆子味道，可以用清雞湯（請不要用雞精）代替水。

## 天生我才必有用，包括大麻？

最近在網上讀到一篇文章，題目是「太陽之下萬物都有其目的，包括大麻」。大麻？小朋友都知道，吸食大麻即是吸毒，會嚴重傷害身體和精神健康，很多國家立法禁止種植和買賣。這樣禍害人類的植物有什麼價值呢？

大麻被公認為毒品，但近年其藥用價值受到重視，現時美國有二十多州可合法使用在治療目的上。文章作者 Steve Rabey 就這方面提及福音派基督徒的掙扎，從憂慮大麻合法化到接納萬物都有存在的目的，更明白大麻和信仰之間可以沒有衝突。神既然創造了大麻，又在創世記一章說祂所造的都是好的，而基督又命令我們醫治病人，因此結論是應該支持大麻的治療應用。

有些父母看見患癲癇症的孩子獲得大麻治療而康復，就熱心地在自己家鄉協助推動修改法例，科羅拉多州在 2000 年成為第一個合法化的州，之後短短十多年，合法化的運動在 23 州和華盛頓 DC 取得成功。大麻應用在治療上，本身沒有太大的爭議，但福音派基督徒憂慮這會帶來毒品法放寬，而歷史證明這憂慮不是沒道理的，現在美國有四州已容許大麻作為日常享用目的（設有年齡限制），而調查指近六成美國人支持日常享用合法化；悲觀者更認為，離全國合法化的日子不遠了。

神確實創造了大麻，它自有其價值，但不表示對人類有食用價值，價值可以有多方面的衡量。況且人類犯罪，使地受到咒詛，自然界受到我們可能並不了解的影響，這麼說，事情就更複雜了。但無論自然界發生什麼的變化，人被託付了管家的職分，如何使用才是重要。

大麻 ( marijuana ) 有高量的精神活性物質四氫大麻酚 ( THC )，令人產生興奮和迷幻感覺，肯定不是好的食物，但它的親戚 hemp 含有極為微量的 THC，卻是營養豐富的食物，但因被譯為大麻，有時候使人費解，為何市場買

到大麻產品呢？涼茶鋪售賣的火麻仁，潤燥滑腸，活血通淋巴，主要材料就是這種大麻的種籽。我曾經在香港的國貨超市買過麻仁 ( hemp seed )，嘗試發芽但不成功，相信在包裝前經過特別處理，確保種籽不能發芽。美國在上世紀 30 年代立法禁止大麻種植時，也一併將同屬麻科的 hemp 列為禁品，至今仍然只有進口，卻不可在國內種植，所以進口的種籽必須被除去發芽的能力。

另外西方流行的大麻籽油 ( hemp seed oil )，營養價值十分高，世衛指其所含的 Omega 6 和 Omega 3 比例最為平衡，豐富的必需胺基酸能修復人體免疫能力，其他功效也多，不能盡錄。有人聲稱，連續幾天將大麻籽油塗在皮膚上，發現皺紋明顯平復。如果你想一試，要有心理準備，它的保質期很短，氣味並不可人。



## 發酵過程猶如屬靈爭戰

不知熱潮從何傳來，近年香港人流行飲酵素，我指的是在家裡自製的那種，將食糖醃漬水果，待其發酵兩三天以上，就取汁液出來混合水來喝。如果讓它持續發酵，一段長時間後會變成酒，再變成醋。準確的說，這並不是酵素，而是發酵飲料。

有些人以為這是傳統食物發酵方式，但其實有分別，我曾經嘗試查明起源，但沒有收穫，不知道起源。我只發現泰國人普潘翁博士 ( Dr. Rosukon Poompanvong ) 發明的環保酵素有近似的做法，但成品是用廚餘做成的肥料或淨化劑，並不是供人飲用的。我猜想家製發酵飲料可能是參考了環保酵素的做法，而演變而成的食用版本，但我不肯定，如有讀者知道起源，請告訴我。

三四年前，我曾在家裡做過發酵飲料，但後來因為無法確定起源來歷，就沒有再做了。很多的民族都有源遠流長的食物發酵文化，中國人在商周時代已製作醃漬物，吃了幾千年了，為什麼我不做傳統發酵食物，而飲用沒經過長時間驗證的家製發酵飲料？只跟著熱潮走，絕不是健康之道。

雖然人類吃發酵食物有幾千年歷史，但要到微生物科學出現後，才知道發酵是怎樣的一個過程。以德國酸菜 ( sauerkraut ) 為例，做法是將合適比例的鹽 ( 一般法則是兩磅菜用一湯匙鹽 ) 醃漬白椰菜，放置在密封容器裡，乳酸發酵 ( lactic fermentation ) 就啟動了。在發酵過程中，白椰菜本身有的乳酸菌會利用本身同時也有的糖產生乳酸 ( 製成品的酸味就是從此而來 )，在缺氧環境下待大約一至四星期 ( 視乎溫度和口味要求 ) 就可食用。

很多人誤解鹽有啟動發酵的作用，其實只是製造有利的環境，讓一場戰役照我們的期望進行，過程猶如屬靈爭戰，兩個細菌國度的激戰。簡單的說，白椰菜本身有益菌和惡菌，好人和惡人同時存在，勢力是否對等則視乎白椰菜的

質素。如果在最初的兩三天，能扶一把好人，勝出機會就大，而鹽的加入，就是抑制惡人，讓好人安心生育眾多，即益菌有良好的繁殖。當乳酸產生足夠抑制惡菌的水平時，勝負就差不多定了，好人以後更加安居樂意，發酵會更順利進行。

但鹽的比例要恰當，鹽太少，惡菌會猖狂；鹽太多，益菌也會受影響，結果拖慢發酵過程，甚至會枉死。耶穌說我們是世上的鹽，我們的存在能讓好的文化在社會裡持續發展，惡的文化在社會裡受到抑制。那麼如果我們數目太多，會不會反而不會帶來好的結果呢？好像很荒謬，但是有可能的，如果我們只關注自己的存在和增長，而沒有建立社會文化的遠象。奮發圖強吧，好好打一場基督已得勝的仗。

## 怎樣吃才對？基因研究幫到你

最近我出席一個朋友的安息禮拜，她與癌魔搏鬥幾年後，安祥地回到天家。我對她最深刻的印象，是她對養生飲食的講究，吃什麼好，吃什麼不好，都有源源不絕的見解。她每天帶飯上班，飯菜清淡，但營養豐富，只會在特別的日子如慶祝同事生日，才會外出吃飯。如此追求健康飲食又自律甚嚴的人，何以患上癌病？

地球上確實有人吃垃圾食物，卻活到八九十歲，又沒有大病；但有人很會用飲食調理食體，卻患癌而早死。另外有人暴飲暴食，卻瘦削如柴；有人喝水都會胖。近年來，科學家試圖從基因研究中解開謎團。現今營養學的最新突破是「營養基因體學」，是一門研究營養與人體基因體之間的互動作用的科學。

營養基因體學的領域裡有營養遺傳學，在個人應用上有很大的作用。每個人的遺傳基因都不同，對同樣的食物可以有不同的反應，因此根據對個人的基因類型作出分析，就能找出最佳營養建議（DNA-based dietary advice），從而選擇什麼食物對自己的身體最好。不要小看這種建議，有些人會因此避免引起敏感而致命的食物，而幸免一死。另外，癌症、糖尿病、肥胖症和其他慢性病，某程度上都會受遺傳基因的影響。營養遺傳學也帶來龐大的生意，很多人願意付大筆金錢換取青春常駐，科學家發現一半與衰老有關的疾病，其致病因素都與基因有一定的關係，所以若能透過改變飲食方式影響基因，就能延遲垂老。

營養基因體學的研究對預防疾病會有很大的貢獻，這將會改善公眾健康，造福整個社會。然而，個人化的營養建議所需要做的基因鑑定，費用非常昂貴，不是中下階層能夠負擔得起，對貧窮人的健康改善似乎沒有幫助。但奇妙的是，人本身對自己應吃什麼，好像有直覺的感知，我還不知道自己脾胃虛弱時，已抗拒生冷食物，吃一點也不想。我曾聽見一位中醫說，人有天生的直覺力知道

吃什麼對自己好，只是現代人在這方面的能力遲鈍了。今天有海量的健康資訊，保健方式層出不窮，我們很容易就依賴專家意見，而忽略身體的感覺。神創造的人體太奇妙，還有很多的奧秘，科學家到今天仍未能解開。我們要以感謝的心，善待神給我們的奇妙身體吧！

## 回到飲食的古道

耶利米先知將耶和華的話傳諭以色列人，勸導他們離棄罪惡回歸正途：「.....你們當站在路上察看，訪問古道，哪是善道，便行在其間.....」（耶六 16）這條路是前人走過的，是美善的，不是未曾開發的，但今天給遺忘了，所以現在就要回望，回想，回去。今天我們面對日新月異的問題，傾向尋求新的方法，開闢新的路，以為求變就是求新，求新就是與舊的東西割斷關係，殊不知好的東西是新與舊的重新結合。

中國醫學歷史源遠流長，我們的先祖留下了寶貴的配方，可是不都能傳承下來，需要有心人肯花功夫鑽研。今屆諾貝爾醫學獎得主屠呦呦，她的背景、學歷、默默耕耘的研究精神都成為媒體的焦點，而最為人津津樂道的是她從傳統汲取智慧，成功開發勝於西藥的抗瘧藥方。屠呦呦從古代本草醫學典籍中發現含青蒿素的草藥，提取出來做實驗時，卻發現效果不理想，後來又埋首研究古籍，從其中的幾句話獲得靈感，最後成功提取有效能的青蒿素，發明了效力高、副作用低的抗瘧藥方。她的傳奇故事定必激勵更多的研究人員，從中國古籍裡找尋新的藥方，那對我們平民百姓又有什麼啟迪呢？

中國醫學有「藥食同源」的觀念，使用的藥本身也是來自天然的食物，近年外國人對化學合成西藥的副作用提高警覺，於是東方傳統的草藥成為新寵兒。而透過日常進食有藥用價值的天然食物防治疾病，也被大力提倡，防病於未然也是中國藥膳養生的智慧。但老實說，我們對古人草藥研究有多少認識呢？中國和印度都有豐富的典籍，但需要有心人花時間查考，更大的問題是，經典說法不一，我們又不是專家，如何找到該走的古道呢。德國雖然不是中國印度那樣的文明古國，但德國人服用草藥治病至少有好幾百年歷史，而德國政府早已在法例上認可幾百種草藥有藥用價值，並在 70 年代出版官方報告書《The Complete German Commission E Monographs: Therapeutic Guide to Herbal Medicines》，為我們平民百姓提供有權威性的草藥應用指南。

## 思維比飲食法更重要

你有一個心願，可能是改變飲食習慣，促進健康，或者單一明確目標例如消脂。於是你到書店想找一本健康飲食指南，橫掃健康主題書櫃時，定會眼花繚亂，接著進入迷失狀態，選擇太多，卻不知從何入手。坊間流行的健康飲食法層出不窮，即使每月試一個方法，十年八載也未能試完，新的說法只會接踵而至，永不休止。

健康飲食當然有些基本原則，我認為這離不開天然無污染的「真食物」，「真食物」是指在天然原本狀態的食物，沒經加工。真食物也有千千萬萬，吃什麼才好？我一直在尋尋覓覓，但自從看了「葉博士」（Dr. Leaf）的書，我才有頓悟，最重要的其實是我們的思維，而聖經老早就給予了智慧之言。

Dr. Caroline Leaf 是美國一位心智腦神經科學家，自 80 年代起研究心思和大腦結構的聯繫。美國的科學家多的是，但很多受進化論影響，而 Dr. Leaf 卻是熱愛引述聖經的科學家，她發現存在於我們腦裡的思想是「真實的東西」，並非純粹抽象概念，日想夜想，久而久之那些思想會改變腦部結構，可以是朝向好的方向，但也可以相反。所以每天選擇思想什麼，腦部結構就發生相關的變化，結果影響全人身心靈。將行為歸咎於生理問題，例如腦部結構出現問題，故此人不應為行為負責任，這種論說在美國很流行，但 Dr. Leaf 卻引用研究力證，人是可以改變自己的思考，所以應為自己的行為和人生負責任。她喜歡在演講時引用這經文：「將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」（林後十 5）

她的著作《Think and Eat Yourself Smart》針對大腦與健康飲食的關係。她首先批評追求便捷、效率、生產力的文化，導致食物供應系統出現畸形發展：十億人口饑荒，每天卻有海量食物浪費；但同時其他人口進食摧毀健康的加工

食品。我們明知不好，卻偏偏要吃不好的東西，為什麼？這位腦神經科學家就開始解釋，我們吃什麼，主要是受到心思的影響，正確的思考就會有健康的飲食生活。可是現代的飲食集團（食品公司、超市、快餐店等）透過各種方式和資訊塑造「方便文化」，用以取代我們的思考，吃什麼不吃什麼，不知不覺間受到操控。因此只有改變思想，我們才能重建健康生活，真正能為神給我們的身體帶來益處。

她建議的第一步如戒毒一樣，人要承擔自己的責任。她直言，今天很多基督徒悲觀地認為世界是墮落了，毫無盼望，置身度外，但真相是基督已更新一切，而神給我們的責任是看守祂所造的大地。你願意踏上這一步嗎？

## 從異端到主流的飲食之道

有些異端因為本質上的錯謬，永遠都是異端，但有些異端卻會最後成為主流，當初只是不被主流所接納，才被視為異端。幾十年前，坎貝爾博士（Dr. T. Colin Campbell）就已提出素食為主的飲食才是健康的王道，雖然今日被廣泛接納，但與當時美國社會的營養學觀念不相同，忠言就被視為異端學說。

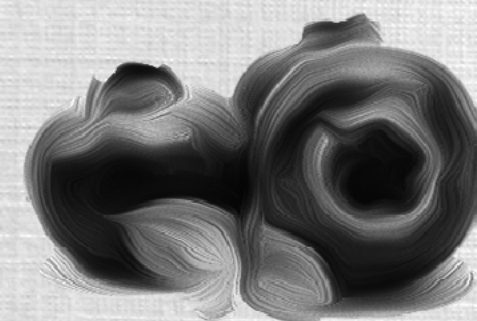
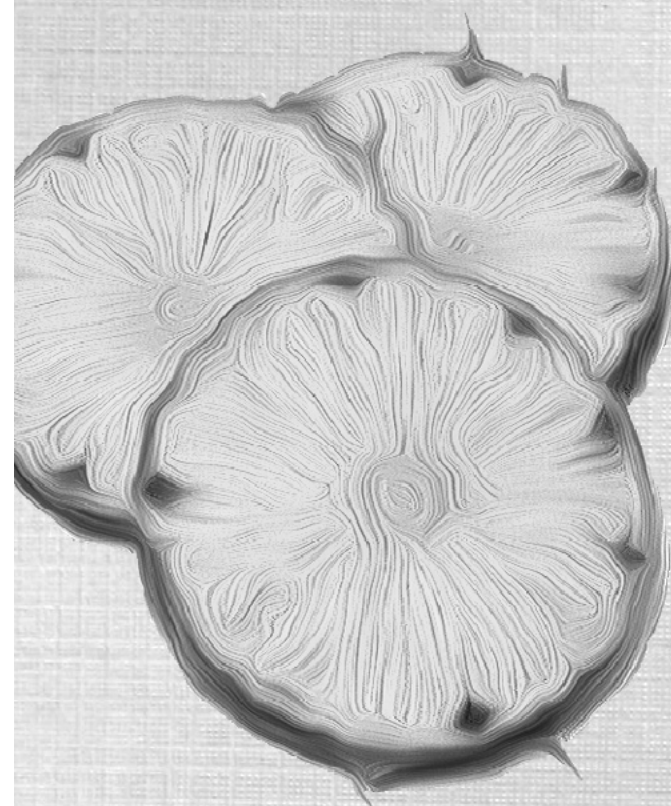
坎貝爾博士在 2006 年出版的《中國健康調查報告》（The China Study），被稱為震驚營養學世界的著作。他引用調查數據，證明肉類為主的飲食習慣與慢性疾病、癌症有關，所以現代人應該減少吃肉，不吃加工食品，日常餐飲以蔬果為主。我們不是常常聽見這種說法嗎？有何特別呢？原來在坎貝爾博士踏足營養研究的時期，美國還沒有這種觀念，健康飲食是吃肉，吃雞蛋，喝牛奶，注重蛋白質的吸收。他將肉食與疾病扯上關係，甚至提出健康飲食習慣才是最有威力對抗疾病的方法，當時這是奇怪的講法。

為什麼他的研究與中國有關呢？70 年代初，周恩來總理患癌病後，發動了一項規模龐大的全國健康調查，動用 65 萬工作人員在全國各地搜集資料，坎貝爾博士看出這調查結果為癌病與環境、生活習慣之間的關係提供了重要線索，後來獲得學界和撥款支持，就在中國廣泛地區展開深入的研究，最後將結論出版成書，名為《中國健康調查報告》。

他在書上指出，今天健康資訊雖然很多，飲食與健康的研究也做了很多，但只有很少的人真正知道如何能促進健康，連醫生也不能告訴你，為什麼？因為真的科學被埋沒在一大堆無關重要、偽科學資訊和食品工業的議程之下。換句話說，噪音太大，將需要聆聽的聲音淹沒了。我們如何得知真相？

我不是科學家，如何判斷什麼說法值得相信？為什麼我會相信坎貝爾博士，而不是其他人？我們通常會看這個人是不是健康，有沒有患癌病，才決定要不要相信他講的一套。但患病的因素很複雜，百分之二至三的癌病個案與基因有關。基本上，我會用常理和知識判斷，但較為重要的，也看這個人是不是可信任的。他提倡的言論與自身的利益有什麼關係？什麼驅動他這樣做？有沒有為他的言論付代價？即是要問，他對自己的言論忠誠嗎？這跟買有機蔬果一樣，認人不認證，與其信任一個缺乏監管力的認證，不如信任生產者的品格。對於素食為本的飲食方式，我支持，也願意身體力行。

## 文 化





## 食療偏方的魅力

香港現處於流感高峰期，除戴口罩和勤洗手外，市民還能做什麼呢？在不安之下，抗流感的食療偏方在社交網絡大量被轉發。這些資訊向來不絕，坊間也有不少偏方書籍，但最有效的傳播仍然是在人際關係中進行的，「我朋友的朋友吃了這個，病就好了。」神奇的經歷經朋友口中傳出來，好像特別有說服力，讓人蠢蠢欲試。

偏方是指未經醫學權威驗證的民間療法，只要世上仍有不治或難治之症，偏方一直都會有吸引力。正常的人不會因為醫生沒有對策而放棄求生，任何稍為露出一線希望的方法都會嘗試，但要符合兩個條件：風險低，付出少。

成年人作出每項決定，都會首先衡量得失，風險高低，付出和收穫的比率。流行的偏方多數是用沒有藥性的食材，例如傳聞治感冒的可樂煲薑，似乎沒有副作用，而付出不過是十元八塊，加上幾分鐘製作時間。如果沒有成效，也沒什麼損傷。但一旦有效，收穫是付出的百倍、千倍。所以偏方的流行在於一個簡單的原因：一試無妨。

如果偏方對所有病人都有效，這個病就不再是不治或難治之症，更應會有臨床驗證，那麼就不再是偏方。但如果什麼效用也沒有，也不會流行。所以除了一試無妨的考慮外，偶然有成功例子，偏方就會流行，即使成功率是萬分之一。當人有不治之疾，只要過到一試無妨的關口，成功率根本不是問題，也不會理會偏方有什麼根據，總之什麼都試。

今日西方醫學雖然已有很大的進步，但人體還是有很多未能解開的奧秘，科學發現或許仍只是很小的部分。偏方沒有經科學證明，但當人面對生命的困境感到無助時，一試無妨常有的心態。

我們既不否定傳統醫學知識，也不用完全否定偏方的效能，可在衡量過得失後作出有智慧的選擇。但當面對生命的困境時，我們到底是在無奈和不安中一試無妨，還是承認人類的無能為力，以謙卑的態度面對生命的奧秘，呼求那位有真正醫治能力的主？即使兩個人都用偏方，但態度可以完全不同，若然以信心尋求聖靈的引導，不論神用什麼方法醫治，只管保持開放心態，順服聖靈而行。

幾年前我突然患有甲狀腺機能亢奮症，朋友給我一本食療偏方大全，翻到治療我病情的一頁，對症的食療竟然是鹽蛇！雖然在家中輕易捕捉，但對於我絕不是一試無妨，我表示謝意，就退還這本書。但後來我經歷了神蹟醫治，不出一個月甲狀腺指數恢復正常，醫生不放心，雖不要我服藥，但要我定期覆診。幾年過後我仍然安好，覆診終於停止。

## 一味追求低價 損失大

「有機菜是好的，但太貴！」每次有朋友慨嘆有機菜價格太高，我就會引領對方用另一角度思考價值。

農作物本來就不應是便宜的東西，正所謂粒粒皆辛苦，有人體驗農耕後，比以前更珍惜食物。自從幾十年前開始用機械大規模種植，也用農藥化肥，才大大降低成本。用機械沒問題，但農藥化肥損害健康和污染環境。雖然現代人的糧食支出確實減低了，但其實還有些款項是在未來才支付，例如醫療開支和環境污染種下的禍患，代價可以是天文數字。很多國家不會積極減低農藥化肥的使用，糧食不足會危害國家安全和社會穩定，所以最重要是人人有足夠糧食，而最簡單的方法是將糧食價格降至最低水平，這比其他政策更為優先。那麼個人可以為自己的生活作出明智的選擇嗎？

在自由市場，我們好像有自由買貴價菜或平價菜，但往往因為有越平越好的消費心態，結果不會選上好的東西。羊毛出在羊身上，消費者若是一味追求低價，商家就會用劣質的原材料和省時省力的生產方式，以降低成本，但所生產的質素自然下降。上期提到的小麥，就是因為要用最低成本獲最高生產量，導致小麥的結構完全改變。越平越好的消費態度只會使我們失去寶貴的健康，使我們居住環境越來越污染，而價格戰造成惡性競爭，最終不會有任何人得利。

聖經沒有鼓吹追求廉價的態度，卻認為好的東西值得付重價去把它買回來。耶穌說，天國像商人為買得一顆好珠子，散盡家財也願意，因為他看得出那顆珠子的價值。那麼在生活上，就是不以壓價為樂，不以買到最便宜的東西為榮，好的東西卻值得付出「代價」（不是低價）去獲得。買有機菜，不會使你散盡家財，但可能你要減少其他生活開支，那麼你就需要反思你的價值觀，例如：健康是否比娛樂更重要呢？你的錢用在哪裡，你的心也在哪裡。

老實說，我也不是經常買有機菜，真的負擔不起，凡事應量力而為。但我用各樣方法補救：有智慧地選擇一般少用農藥的蔬果，不怕麻煩清除蔬果上的殘餘農藥。至於價格問題，不是完全絕望的，我相信也應有改善的辦法。最近跟農友閒聊，談到超市的有機蔬果價格很高，其實成本的一大部分是物流和中介商費用，本地有機農場的出產若沒有這些支出，成本與傳統農產品（即用農藥化肥）不會相差太遠。有些人早已想出創新的市場渠道，大埔有一個共同購買小組，是在居民義工協助下直接向本地農場取貨，眾人皆受惠。與其盲目追求低價，不如祈求從上而來的智慧，創造新的市場運作方式。

## 新北歐菜的合一啟示

哥本哈根的新北歐菜餐廳 Noma，被飲食權威雜誌連續三年評為全球最優秀餐廳，2014 年秋天我在哥本哈根，卻沒有光顧。原因有二，一是訂座需提早兩三個月，二是負擔不來。我起初沒有注意「新」這個字，既然來到哥本哈根，也得吃丹麥菜，於是在一間標榜傳統丹麥菜的餐廳點了傳統午餐。有什麼呢？有酸到牙會變軟的醃製鯡魚，有硬如石頭的裸麥麵包，給我塗麵包的不是牛油，而是一塊白色豬油膏。不要誤會，這餐廳真的提供了丹麥菜，只是我這個外邦人不知道什麼才是傳統丹麥人吃的東西。

原來在 19 世紀前，丹麥人多是幹粗活的農民，吃飽最重要，所以飲食簡單隨便，平日主糧以麵包、馬鈴薯、豬肉為主，沒閒情研究美食。法國人曾經嘲笑丹麥人沒飲食文化。新北歐菜是如何出現的呢？哥本哈根的餐廳何以能在短短的十多年間冒升為飲食潮流的新貴呢？這是社會多方合作的結果，讓我重組一下他們的歷史。

故事的開始也是 Noma 在 2003 年開業之時。餐廳老闆 Claus Meyer 亦充當政府的改變飲食文化計劃的顧問，從第一天開始，他已定下餐廳的目標是改變丹麥的飲食文化，以重新定義北歐飲食為己任，特色是吃天然、合時令的本地食材。使命太大，憑一己之力不行，他主動連結北歐的知名廚師和飲食業巨頭，又認真地用半年時間草擬新北歐菜的使命宣言，給大家作「認信」，並藉此與法國菜和西班牙菜劃分出來。後來推動力量延至政策層面，由北歐部長委員會領航，在創造新北歐菜的共同目標下，分配社會資源，並投入巨額資金。接著加入學術界，在營養研究上推波助瀾，創造出健康的「北歐飲食法」。後來又有飲食業、農業、漁業、零售批發業、教育界各方面人士加入，彼此協調。可以說，新北歐菜是結集政府、飲食業、生產者、學術界的力量，共同推動的創新文化產物。Noma 的名氣太大，讓人以為單是一間餐廳就改變了整個丹麥的飲食文化，其實是合一的結果。

在世俗的社會，合一可以如此帶來文化的改變，那麼在屬靈的事情上，合一豈不更能翻天覆地？基督教發展至今天，似乎什麼都不缺，知識、人材、資源都充裕，數數香港的神學院、事工組織，什麼都有，但彼此間沒有很多的協調和連結，對社會沒有具體的遠象，合一精神也不強，大家只是忙於做自己的事情，雖擁有自己的位置，但不能說是各按其職、各就其位。耶穌說，今世之子在世事之上比光明之子更聰明，但願新北歐菜的啟示激勵我們邁向合一！

## 猶太人乾炒牛河更健康

傳統猶太人遵照舊約和拉比的飲食規條，只吃「潔食」(Kosher foods)，我們可能以為他們也只吃猶太菜，不能吃中菜、西班牙菜，但其實猶太教沒有限制菜式和口味，如果用合規格的材料和肉食處理方式，吃乾炒牛肉是沒有觸犯教規的，紐約就有不少供應潔食的中式菜館。

近年間華人基督徒越來越多接觸猶太人，也開始從希伯來原文和文化根源認識聖經，有些人就有疑問，基督徒是否也須守舊約飲食法？我最近和 Maoz Israel Ministries 創辦人 Ari Sorko-Ram 談及這方面的事情，他的看法值得我們細想。Ari 是彌賽亞猶太人 (Messianic Jew)，飲食習慣跟從聖經 (但非拉比傳統)，但他不鼓勵或反對別人這樣做，認為我們應該是從聖靈領受如何在生活上作出信心的回應，因為律法是寫在心上的，而不是奉行律法主義。他認為聖經飲食法的最重要意義是讓人認識罪在墮落世界中的後果 - 萬物已失去分辨潔淨和不潔淨的能力。但屬神的人在聖靈的光照下，要分開潔淨和不潔淨的，保守自己的身體 (聖靈的殿) 不被沾污。

何謂失去分辨潔淨和不潔淨的能力呢？他說，一般而言，不潔淨的動物會吃不乾淨的食物，例如動物的屍體、血等，而貝殼類因為沒有排除污物的消化系統，身體一直累積從食物帶入的毒素，人吃了，也就同時吃了那些毒素。(有些人則認為不潔淨的動物有野性，人吃了，性情也會受其影響。)

這麼的話，聖經飲食法除了有屬靈意義，對健康也有實質影響。潔食在西方國家被視為高品質的健康食品，自有其理由。舉個例子，猶太教禁吃昆蟲，因此所有蔬菜水果都會徹底清洗乾淨，經過嚴格檢驗，才會送到市場，對食品安全有要求的人大可放心。照此推想，猶太人做出來的「潔食乾炒牛河」，理應比華人餐館的更健康。據聞在美國，猶太教潔食認證食品的消費者，八成不是猶太人，而生意額持續增長。

潔食認證不只一種，在美國就有五百間認證機構，因為不同社群的拉比對實踐飲食規條的看法都會有些差異，尤其面對繁雜的現代食品工業，「執法」殊不簡單。另外配合時代需要，現在還有「有機潔食認證」(Kosher Organics)，不加入造色素、防腐劑、人造香料、代糖，牲畜飼養不用激素和抗生素，才合乎認證標準。對於我們外邦人是不是很吸引呢？當然價格較貴，再次說明，無論是信仰或健康的追求，都要付代價啊！

## 以色列和阿拉伯在餐桌上的戰役 - 鷹嘴豆醬

一名以色列人開創的「國際鷹嘴豆醬日」每年 5 月 13 日舉行，2015 年是第四屆。有一年我在以色列圓了一個夢，就是在中東土地上品嚐當地人親手做出來的鷹嘴豆醬 ( hummus )，有一種口味混合了花生，滋味難忘。

很多人知道鷹嘴豆醬是中東食品，但源於何方則不太清楚。歷史總有模糊的地方，而模糊可以引起許多紛爭，甚至民族衝突。以色列和阿拉伯人的土地之爭，時常成為新聞，但兩個民族的戰場也從土地延伸到飯桌上，大家都堅持自己才是鷹嘴豆醬的始創者。中東人食用鷹嘴豆有幾千年的歷史，但源頭不明，記述一種類似鷹嘴豆醬的食品的最早期文獻是在中世紀十字軍東征時期，相信是十字軍在中東首次接觸到這食品。然而今日以色列人宣稱這是猶太民族的傳統食品，路得記記載波阿斯初遇路得時，給她蘸「醋」的餅 ( 路二 14 )，但指這是錯誤的翻譯，經文中的「醋」的現代希伯來文 Hometz 的確是醋，但古希伯來文是 Himtza，與希伯來文的鷹嘴豆詞語相近。

雖然鷹嘴豆醬是阿拉伯人的日常食品，但卻是以色列將它成功推銷到國際市場，並佔有大部分出口市場，而阿拉伯人不滿以色列企業在包裝上宣稱這是以色列傳統食品。黎巴嫩和以色列在 2006 年結束戰爭兩年後，戰役就移至食品市場，黎巴嫩工業家協會向歐盟委員會爭取給予鷹嘴豆醬作為黎巴嫩傳統食品的合法地位，甚至想控告以色列「偷竊」他們的食品。到了 2010 年雙方則「鬥大」，以色列做出 9,000 磅的鷹嘴豆醬，破世界紀錄，其後黎巴嫩急起直追做出 22,000 磅，超越了以色列的紀錄。

愛好和平的人士勸諫，難得兩個民族都這麼喜愛同一樣食品，這應該作為團結雙方的媒介啊。有一個倡議和平的社交網站 Hummus Initiative 也提出，鷹嘴豆醬要成為兩個民族和平共處的象徵。

話說回來，鷹嘴豆醬是什麼東西呢？它是鷹嘴豆、芝麻醬、橄欖油的混合體，中東人放在包裡吃，西方人拿來作為小吃的沾醬。別輕看這種卑微的豆類，它含有多種維他命和礦物質，低飽和脂肪，高膳食纖維，又有很多蔬果都沒有的硒 ( selenium )，再加上葉酸 ( folate ) 和皂苷 ( saponins )，能減低患癌機會。有趣的是，有人指它含有一種促使關係和諧的營養素，希伯來大學和特拉維夫大學的研究團隊發現鷹嘴豆含有高量的色胺酸 ( 人體不能合成的必需氨基酸 )，是大腦製造血清素 ( serotonin ) 的原料，這種情緒管理荷爾蒙能舒緩情緒、鬆弛神經、改善睡眠。心情好，自然容易建立和好的關係。祝願中東和平！



## 自煮時代來了

網上有數之不盡的蛋糕教學資訊，攪拌麵粉，打鮮奶油，不再是又大又難的事了。還記得以前曾經流行一時的即做蛋糕粉 ( instant cake mix ) 嗎？我最近得聞它的一個有趣故事。

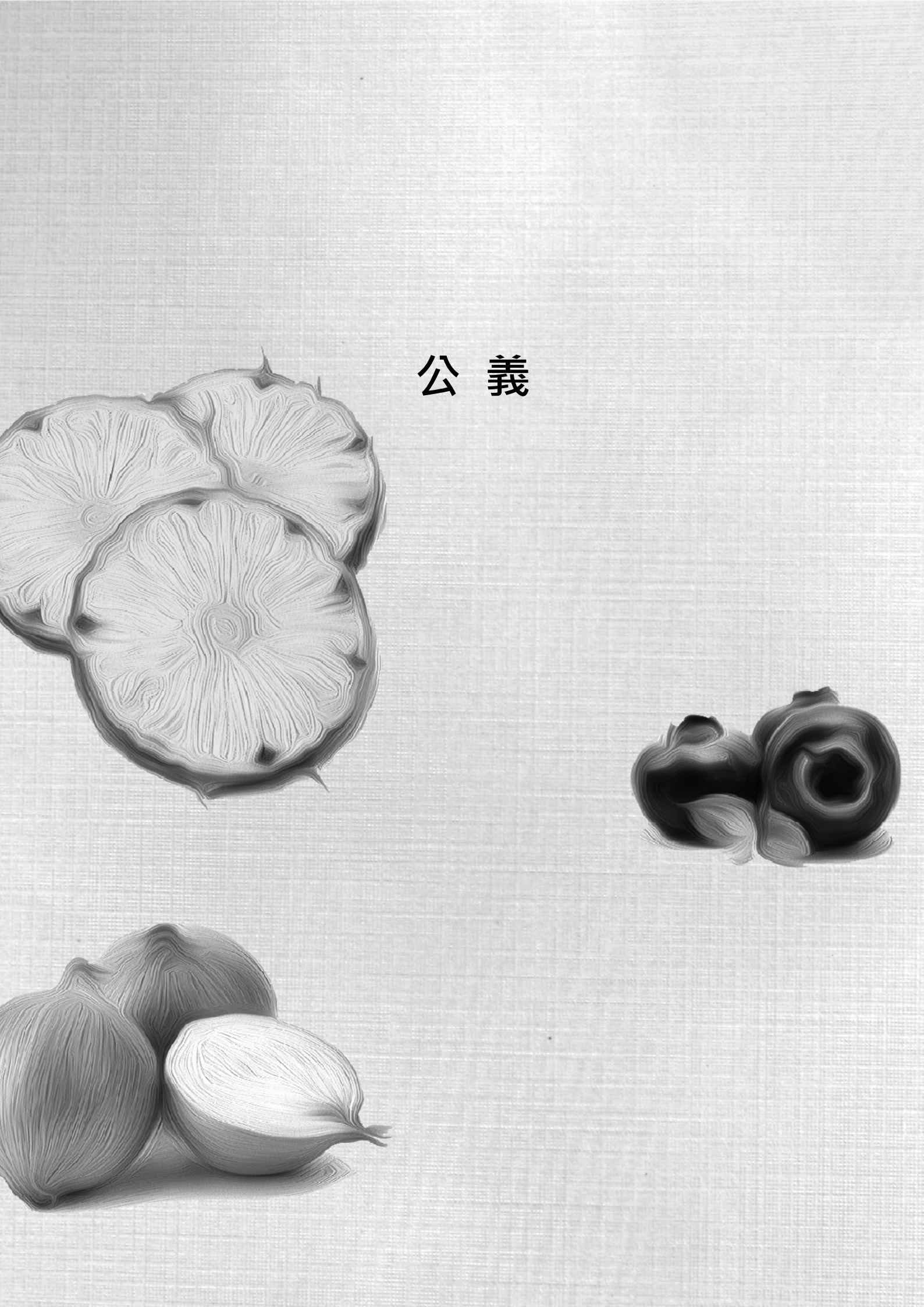
美國食品廠在 40 年代研製出即做蛋糕粉，所有材料已預先混合，消費者只要加水進去，就能輕輕鬆鬆做出蛋糕來。初期銷售情況很好，但 50 年代中期出現滯銷，通用磨坊公司於是請來心理學家 Ernest Dichter 找出問題。最後發現原因是過程太過簡單，蛋糕的確做成了，但消費者感受不到自己是在進行烘焙；即是說，參與度太低，無法帶來滿足感。Dichter 建議增加一項工序：加入新鮮雞蛋，讓消費者感到自己真像個蛋糕師傅。結果銷量大增。

幾十年來，香港的電視台一直有烹飪節目，都是在下午的婦女節目時段。現今烹飪節目形式層出不窮，並且全日不同時段都有，反映自煮時代的熱潮。雖然物質豐富了，但人們已不再只滿足於味覺的享受，更想「快樂地參與」煮食的過程。有人便說，這可能是工業化造成人與物質之間的關係疏遠，而最後產生的反彈現象。用錢買蛋糕吃，怎能及得上自己親自烘培蛋糕那麼有意思呢！自己親手做出來的，即使不是一流，但在自己眼中就是偉大作品。

這種參與創作過程的熱情，社會層面的集體表達有「創客文化」( 台灣稱之為自造者文化 ) ( maker movement )，中國內地和台灣由政府大力推行，加上補貼，因此兩地的起步早於香港，規模也較大。我們小時候，媽媽在家裡用縫紉機造衣服，而創客文化將之推向高科技層面，昔日媽媽車縫衣服，今日創客使用高科技儀器創造機械人。自己需要的東西，親自設計，親自動手，就是創客精神。

教會向來有高度參與的文化，在這方面走在時代的尖端，人人皆祭司，個

個要事奉。但只有「做」，不一定是滿足感的參與，因為過程可能沒涉及創意，只是因循去做。你可能會說，我們是要服侍人，不是求個人滿足感，我同意，我也不是提倡有自利動機的事奉。我想說的是神創造人的特質，如果我們在事奉中壓抑了神給我們的創造力 - 我們所分享到神的一種屬性，我們就在彰顯神的豐盛上有所欠缺了。



## 公 義

### 為什麼你認為黑蒜有益？

明知山有虎，偏向虎山行，有時候不是因為勇者無懼，而是你收到有關老虎的正面訊息，說牠其實良善可愛，並不害人。於是你對老虎的認識給改變了，或至少產生疑問，不再能肯定老虎的真性情。我們喝汽水、吃高糖高脂的邪惡美食，不是不知道這些對身體不好，但照樣吃喝，可能因為被灌輸了其他的觀點，未能作出一點也不疑惑的判斷。

對食物營養的認知，我們都深受媒體的影響。為什麼你認為黑蒜有益？我每次問那些熱愛黑蒜的朋友，沒有人能回答，他們能列舉益處，但我的提問是關於「如何獲得」這些知識，又「為何值得相信？」在媒體世界生活，必須保持清醒，注意媒體資訊如何影響自己認識這世界的一切。你可能對廣告設防，認為自己不會容易相信食品商的甜言蜜語，但權威學者的研究報告呢？

網上充斥著世界各地研究組織發表的營養與健康研究報告，但花時間閱讀時，你可能更困惑，客觀的實驗為何會有不同的結果，甚至結論相反？人類臨床實驗確實有些複雜，然而實驗方式並不完全客觀，不同方式可以產生不同結果，人為操控是可以改變結論的。研究組織應不應接收美國大型食品公司的資助，在學術界一直有爭論，但在爭論之前，食品商的大量撥款資助已是事實。

紐約大學營養、食物研究及公共衛生系教授 Marion Nestle 表示，她檢閱眾多研究，發現一看資助資料，就幾乎可以推算到研究結果，食物研究的結果通常都符合資助者利益。比方說，有學者查閱研究長期喝用汽水和肥胖症之間關係的報告，發現獨立研究幾乎都肯定兩者有關連，而有食品商資助的研究卻沒得出這樣的結論。但她說，不是食品商用錢換取結果，而是接受資助的研究員在設計研究方式時，往往批判性較低。

現今的食物議題不只是環境生態、營養健康、食物安全的問題，也是公義

的問題。西方社會注重大公無私的道德操守，較為意識到利益衝突問題。反觀華人在這方面的意識比較薄弱，包括華人教會，下意識裡認為好的關係自然帶來益處，在「愛」中互惠互利，似乎很有道理，而漠視了公眾利益的考慮。當然在沒有危害公眾利益下，給別人恩惠，互惠互利，實在是很美好的事情，而且更多的給予恩惠，更多的祝福呢！是否與公眾利益有衝突，是否出於自利的私心，才是反思重點，若是，就有問題呢。

## 貧窮人的飲食出路

這些年每逢傳統節日，教會團體都會抓住機會探訪貧窮家庭，家訪怎能不帶小禮物呢，中秋節送月餅，端午節送糉。細心想一想，這些食品高糖高脂，對健康不利，營養價值又低。當然我是明白教會團體在選擇上的限制，既要應節，又不能超出預算，難道送人家一袋有機生菜嗎？人們還是喜歡不健康但滋味的食品，而且要合乎傳統啊，移風易俗何其困難。

貧窮人若果飲食生活不健康，身體漸漸衰弱，生出毛病，結果失去工作能力，陷入無止境的貧窮循環裡。所以扶貧方式也應包括提倡健康飲食，但勸服貧窮人建立健康飲食習慣是十分艱難的。試從他們的角度想想，消費能力有限，對食物的選擇就不多，有能力買到而又滿足口腹之慾的通常是含味精、各樣化學品加工的不健康食品。如果你每餐只能花二十元，你會天天吃燒味飯、午餐肉即食麵、漢堡包配炸薯條.....，還是沒有了自然味道的非有機瓜菜呢？在現今的市場，健康又美味的食品通常價格不低。何況貧窮人沒有太多的娛樂、消閒活動、豐富的精神生活，往往傾向從食物中獲得慰藉和心理補償，香口濃味對他們就有莫大的吸引力，健康問題都拋諸腦後。

好消息是創造大自然的神，沒有偏愛有消費能力的人，地球上還有極多卑微的食品含有豐富營養價值，只是有待我們去發現。不要慣性地被市場和媒體資訊主導我們的生活，以為只有在健康產品專門店才有出路。在香港即使不富有，只要每天食用洋蔥、薑和蒜頭，也吸收到豐富的抗氧化物，和其他很多重要營養成份，增加免疫力，減低患病機會。如果能接受香料的味，不妨用印度香料做菜，很多研究證明印度人常用的食用香料有抗癌和抗腫瘤的功用，這些香料都很便宜。

那麼印度人豈不是個個都身體健康？可不是啊！印度有很高比例的素食人口，應該很健康吧，但印度卻是世界上糖尿病第二大國（僅次於中國），心臟

病更是死亡人數最高的病因，有研究甚至指全球心臟病患者中有六成是印度人。為什麼？因為吃素太清淡，往往又吃多油多糖的食物作為補償。印度香料要用油才能釋放香氣，所以印度菜普遍多油。很有趣，印度人不論移居到什麼地方，都不會改變餐飲方式。神創造了健康的天然食物，但人有責任用健康的烹調方式，才能從神的禮物中獲得益處。

最後分享一個簡易的「養生飯」做法：洗米後加水，再加入少許黃薑、少許肉豆蔻粉、少許椰油、少許岩鹽或海鹽，按開關，等飯熟！功夫不多，輕輕鬆鬆就吃到蘊含抗氧化物的米飯！你也可以想出各樣的健康烹調方法啊。

## 「平菜難求」的天水圍

我有兩位行公義、好憐憫的基督徒朋友，都是住在水圍的，每次相聚，從她們口中便會認識多一點有關水圍的事情，有好的，也有壞的。

小英姊妹喜愛田園生活，幾年來都是半職工作，其餘時間不是進修神學，便是到農地做無償的流汗工作。工人得工價是應當的，她吃到自己親手種植的有機蔬菜，並且有餘，收成送給家人朋友。有機蔬菜價錢較高，中產人士才有購買力，如果只是生產有機蔬菜，供應菜市場，雖然也是為世界做出好事，但貧窮人卻不能受惠，對小英來說，還是美中不足。後來她在自己所居住的水圍，認識了理念相近的「天姿作園」，於是投入更多時間服侍自己的社區。

「天姿作園」是「關注草根生活聯盟」在 2003 年創辦的社區經濟計劃，目標是以合作社形式提倡勞動有價、以物易物。一群基層婦女在照顧家庭以外的時間參與農務，並獲得以工作時間計算的「時分券」，以此換取生活所需。農作物也在水墟出售，價格低於區外的超市，聽聞菜葉類每天很快就給搶購一空。這麼受歡迎，水圍「平菜難求」是價格吸引以外的另一個因素。

另一個行公義、好憐憫的朋友黃姊妹，熱愛烹飪美食，常常在家設宴招待親朋戚友，所以特別關注水圍菜市場的變化。她抱怨水圍的食材越來越貴。水圍沒有食環署的公眾街市，區內的食材價格一直高於其他地區。在天耀街市關閉後，便少一個可以買平菜的地方，而領展街市裝修後，高級食材比例大增，有長腳蟹、白松露等。有些居民會去元朗、屯門買菜。我住在什麼都不缺的油尖區，難以想像跨區買菜的生活。最近水圍有居民組織呼籲爭取區內建設政府中央街市，不讓大集團壟斷。其實水圍買不到平菜的問題，多年前已被政黨提出。爭取興建一個公眾街市，竟像搞革命一樣的艱辛！

水圍啊，願你平安，其上的居民，願你們的生活所需得到照顧！