



基督徒家庭 逾越節筵席預備指南

為的是紀念我
預備，是過個好節不可或缺的一部分

全家一起預備
就是參與在信仰的傳承裡

目錄

- 1 計畫總覽
- 2 購物清單 (總結版)
- 3 購物清單 (文圖版)
 - A. 基督徒家庭逾越節筵席手冊
 - B. 筵席需用品
 - 1. 蠟燭
 - 2. 葡萄酒(汁)杯和水杯
 - 3. 洗手儀式需用品 (進行方式參手冊p5)
- 4
 - 4. 逾越節儀式餐盤與食材
 - 5. 無酵餅
- 5 前置作業清單
- 6 當天擺設清單
 - 擺置筵席儀式餐盤
- 7 儀式用品上桌
- 8 附錄壹:無酵餅
- 9 附錄貳:無酵餅DIY
- 10 附錄參:水果蘸醬 (需要提早一天預備, 需要泡一晚)
- 11 附錄肆:羊骨
- 12 附錄伍:逾越節晚餐清單

作者：藍雅菁

出版者：野橄欖之家

出版時間：2020年2月初版

版權聲明：

本授權條款允許使用者重製、散布、傳輸著作，但不得為商業目的之使用，亦不得修改該著作。使用時必須按照著作人指定的方式表彰其姓名。

詳細授權條款：

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.zh-Hant>



計畫總覽

- 選出逾越節筵席日 (P1, 參以下圖一)
- 完成購物清單 (總結版P2, 文圖版P3)
- 完成前置作業清單 (P6)
- 完成當天擺設清單 (P7)

按著日子看清單, 預備筵席很簡單!

圖一 2020年逾越節, 復活節 逾越節/無酵節期:4/8傍晚開始 – 4/16傍晚

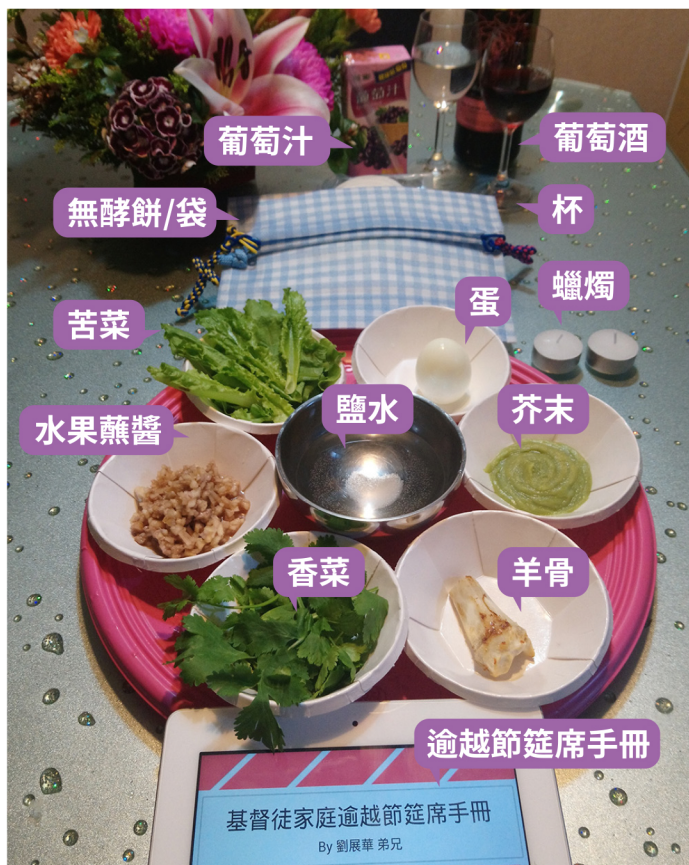
日期	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
星期	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四
略讀 (4/1 - 4/7期間完成) · 購物清單 (總結版P, 文圖版P) · 前置作業清單 (P) · 當天擺設清單 (P)								逾越節開始		受難日		復活節				逾越節結束
								無酵節								

逾越節筵席可從猶太人的無酵節中選出一天
 從4/8 – 4/16 選出一晚進行自己家的逾越節筵席日: _____

*溫馨提醒, 以上日期只適用於2020年

購物清單 (總結版)

- | | | | | | |
|--------------------------|-------------|------|--------------------------|-------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 筵席手冊 | 1份 | <input type="checkbox"/> | 香菜或洋芹 | 1把(每人2-3根即可) |
| <input type="checkbox"/> | 蠟燭 | 2支 | <input type="checkbox"/> | 苦菜一 | 辣根醬horses radish
或芥末醬mustard 1瓶 |
| <input type="checkbox"/> | 葡萄酒(汁) | 瓶 | <input type="checkbox"/> | 苦菜二 | 萵苣/台灣A菜/黑甜菜/
芥菜/苦瓜其中擇一, 每人1片 |
| <input type="checkbox"/> | 杯和水杯 | 杯 | <input type="checkbox"/> | 水果蘸醬(附錄叁) | 4人份 |
| <input type="checkbox"/> | 小臉盆 | 1個 | <input type="checkbox"/> | 蘋果 | ×1 |
| <input type="checkbox"/> | 水罐 | 1個 | <input type="checkbox"/> | 核桃 | 2兩/ 75克 (1小杯) |
| <input type="checkbox"/> | 擦手毛巾 | 1條 | <input type="checkbox"/> | 葡萄酒(汁)*酒為佳 | 4 湯匙 |
| <input type="checkbox"/> | 無酵餅(附錄壹/貳) | | <input type="checkbox"/> | 羊骨頭(附錄肆) | 1支 |
| | 每人2片+示範用3片= | ____ | <input type="checkbox"/> | 白煮蛋 | 1個或每人1個 |
| <input type="checkbox"/> | 無酵餅袋(附錄壹) | 2個 | <input type="checkbox"/> | 當天晚餐食材(附錄伍) | |
| <input type="checkbox"/> | 筵席儀式餐盤 | 1個 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 鹽 | 1湯匙 | | | |



購物清單 (文圖版)

A 基督徒家庭逾越節筵席手冊 (凡識字的, 都需要有一份逾越節手冊)

- 打印或下載在每個家人的手機或平板電腦上

B 筵席需用品

1. 蠟燭

- 蠟燭 ×2
- 打火機或火柴



白色或淡色
避免紅色或生日蠟燭

為安全起見,
推薦此類型式的無煙蠟燭

2. 葡萄酒(汁)杯和水杯

- 杯子總數 $2 \times \text{人數} + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

因為整個儀式下來會喝4次葡萄酒/汁, 所以每人最好有兩個杯子為盛葡萄酒(汁)和水;
多預備1個杯子是以利亞之杯

以我們家為例, 全家3人, 所需的杯子是7個; 若是全家6人, 所需的杯子是13個

- 免洗杯很OK, 不過玻璃杯或高腳杯一上桌, 節慶氛圍立即變活潑!
- 只是有小小孩的家庭還是避免用玻璃杯

- 紅葡萄酒___瓶和(或)葡萄汁___瓶
- 開瓶器

- 預備瓶數是按家中人來估算
- 逾越節筵席需要喝四杯葡萄汁/酒, 但每次只需倒約1/5杯即可
- 若葡萄酒是用軟木塞封口, 須預備開瓶器

2. 洗手儀式需用品 (進行方式參手冊p5)

- 小臉盆 ×1
- 水罐 ×1
- 擦手的毛巾 ×1



- 若沒有小臉盆, 請用任何寬面容器即可
- 可以全家排隊直接到洗手台進行,
仍是用水罐彼此服事 (注意:洗手台要先清理好)

4. 逾越節儀式餐盤與食材

小盤(或小碗) ×7

預備盛

- 鹽水 鹽與水比例約1:10
- 香菜或洋芹 (Parsley) 每人2-3根即可
- 苦菜一 (辣根醬horses radish, 或芥末醬mustard 一瓶)
 - 一般猶太人習慣使用辣根醬
 - 雖在某些超市有賣辣根醬, 更容易買得到的還是日本綠色芥末
 - 辣根醬, 黃色芥末醬或綠色芥末醬都有嗆鼻刺激的共通性, 都可以用
- 苦菜二 (萵苣, 台灣A菜, 苦瓜等) 原則上每人一片即可



- 猶太人習慣以生吃萵苣的方式去吃其苦味
- 台灣有自長的苦菜, 如A菜與苦瓜 (只要會苦就可以用)
- 若不習慣菜吃生的則可以先燙過再食用

水果蘸醬(作法參照 附錄叁, 以下為四人份, 按照家中人數增減份量)

- 蘋果 ×1
- 核桃 二兩
- 葡萄酒(汁) 4 湯匙 (用葡萄酒味道較佳)



羊骨頭 ×1

象徵耶穌是逾越節的羔羊, 無需太大, 雖不容易找, 但可年年反覆使用

白煮蛋 ×1

至少一個, 家人喜歡可以每人預備一個

5. 無酵餅(參 附錄壹 附錄貳)

- 每人兩片+三片示範用= _____
- 無酵餅袋 ×2 (參 附錄壹)

- 依無酵餅大小預備裝餅的袋子, 需預備兩個, 一大一小 (參手冊 p.8)
- 可用夾鏈袋, 牛皮紙袋, 茶葉袋, 或放蒜頭洋蔥用的不織布袋等
- 小的用來裝半片無酵餅 (參手冊 p. 8),
這半片會由大人藏起來, 晚餐後讓孩子們來找, 是孩子們非常喜歡的活動

*以上清單不包括逾越節晚餐的食物, 逾越節晚餐吃什麼, 由每個家庭自行決定。按照猶太傳統, 從主後70年耶路撒冷聖殿被毀後, 因著無法獻祭的緣故, 逾越節筵席不再有烤羊肉, 而是用羊骨頭象徵逾越節羔羊。所以弟兄姊妹不用覺得逾越節筵席一定要吃羊肉, 現在猶太人在逾越節筵席中不吃羊肉。有需要可參照附錄伍逾越節晚餐清單。

前置作業清單

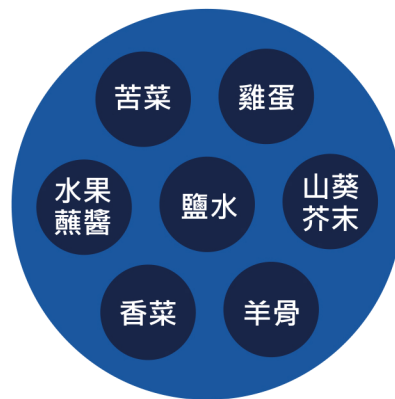
- 家長必須預讀一次 “基督徒家庭逾越節筵席手冊”
 - 讀完簡介, 明白手冊如何使用 (手冊 p 1-2)
 - 明白點燭儀式 (手冊 p 3)
 - 明白洗手儀式 (手冊 p 5)
 - 事先想好一個地方藏那半片無酵餅
(所藏之處最好是在用餐的地方, 避免範圍太大, 或孩子跑到大人看不到的地方)
 - 預備好禮物給找到這無酵餅的孩子 禮物: _____

· 通常找到的孩子會拿比較大的禮物, 但其他的孩子也都通通有獎
(重點是孩子們很開心地從家庭生活中領受到隱藏的那片是表示耶穌, 祂值得我們認真尋求)

- 檢查清單, 確定完成一切需要的購置和預備
- 逾越節晚餐吃什麼? 前一天需要預備什麼? (參照逾越節晚餐清單附錄伍)
- 水果蘸醬需至少在冰箱放過一夜才好吃 (作法參照附錄叁)
- 白煮蛋, 冷卻後冰在冰箱藏鮮
- 羊骨頭 (預備細節參附錄肆)

當天擺設清單

擺置筵席儀式餐盤



鹽水放中間
香菜或歐芹
芥末或辣根醬
苦菜
水果蘸醬
羊骨
雞蛋

無酵餅擺置



- 袋子裡放入2張乾淨的餐巾紙或面紙
- 在餐巾紙分開的夾層中放進三片無酵餅



- 將剩餘的無酵餅放在盤子上
- 再將裝三片無酵餅的袋子放在無酵餅上
- 將盤子擺上餐桌

儀式用品上桌

- 手冊
- 儀式餐盤
- 蠟燭
- 無酵餅
- 葡萄酒/汁



- 儀式用品擺設完後, 加入晚餐餐具

- 除了擺設每人兩個杯子用來喝葡萄酒(汁)和水, 依自己家庭習慣擺設碗筷等

- 鋪上桌布, 擺出高腳玻璃杯, 馬上營造出歡慶的氛圍 (若有幼童請斟酌使用玻璃杯)
- 帶著孩子們仔細把餐具擺設整齊, 一起學習中西餐具的不同擺設, 不但教孩子做家事, 也讓這餐更顯特別

- 擺放洗手水罐

- 洗手的水罐, 接水的小臉盆, 能把手擦乾的毛巾

- 若餐桌夠大, 可將裝了水的水罐, 毛巾, 與接水盆放在餐桌上
- 反則等到洗手的時候再將洗手用具拿到餐桌上 (如何洗手, 手冊有詳細的說明)

**大功告成, 全家上座,
家長依照手冊, 開始逾越節筵席**

附錄壹:無酵餅

購買聖餐餅

至少要買直徑約8公分大的無酵餅,非硬幣大的那種
一般基督教書局有售或網購(搜尋聖餐餅一詞即可找到)

自製無酵餅(參附錄貳)

代替品

- 吃無酵的餅在逾越節有特別的深意,因為酵代表了罪
- 潤餅是無酵
- 使用蘇打餅代替為下下策

附錄貳:無酵餅DIY (特別感謝鄭桂滿姊妹, 岑志強弟兄提供文字照片與示範)

準備材料:

水 25克
低筋麵粉 40克
擀麵棍
揉麵盆



1

麵粉與水和勻



2

和到不黏手



3

將麵團
擀圓至公釐薄



4

可用碗將麵團修出圓形
用叉子在麵餅上戳洞



5a

平底鍋/烤箱版

- 1.預熱
- 2.將餅置入
- 3.平底鍋:外圍皮稍翹起翻面
烤箱:微金黃色翻面
- 4.反覆3.

作法:

示範人:鄭桂滿
拍照,文字:岑志強

- 加麵粉跟水攪拌均勻(以不黏手為準)
- 在桌上灑點麵粉,將麵糰桿平(不要太厚,約1mm左右),用小碗邊緣切出一個圓形麵餅。
- 在麵餅上用叉子壓出小孔。
- **烤箱**: 烤至微金黃色即可翻面再烤,兩面都烤至微金黃色即可。
- **平底鍋**: 平底鍋子預熱,將麵餅表面煎至微透明,邊緣翹起,即可翻面。反覆將兩面烤至微金黃即可。
- **電鍋(烤的時間很長)**: 先將電鍋外鍋底洗乾淨,將麵餅放置至外鍋底,蓋上蓋子,按下開關,電鍋跳起後,待溫度下降後,翻面再烤,重複幾次將餅兩面烤至微金黃即可。



5b

電鍋版

- 1.洗淨外鍋
- 2.將餅置入
- 3.蓋鍋蓋,按開關
- 4.開關跳起等鍋降溫
- 5.將餅翻面重複3.

附錄叁:水果蘸醬 (需要提早一天預備, 需要泡一晚)



1

核桃烤5分鐘

準備材料:

蘋果	1個
核桃	2兩
葡萄酒(汁)	4湯匙



2

核桃烤完後搗碎



3

蘋果切細丁

作法:

- 烤核桃: 一般烤箱5 分鐘
- 將蘋果去皮, 去核, 切成碎丁
- 烤過的核桃搗成小丁
- 將蘋果丁和烤核桃丁混和, 加上葡萄酒/汁
- 放入保鮮盒, 然後放入冰箱過夜
(在冰箱中可保存3天)



4

蘋果丁+核桃+葡萄酒



5

加蓋置入冷藏

附錄肆:羊骨

傳統市場有賣帶骨羊肉, 可以買一些回家先煮羊肉湯, 然後把骨頭留下 (如圖示)



帶骨羊肉塊



當歸枸杞羊肉湯



烤羊骨

羊骨處理方式

熟羊骨

作法: (或可以不必再處理)

- 將羊骨置入已經預熱攝氏200度烤箱
- 烤5分鐘翻面再烤3分鐘
- 羊骨拿出後冷卻
- 將羊骨包好 (可用鋁箔紙或塑膠袋)
- 把羊骨放入冷凍庫, 年年可以使用

生羊骨

時間: 實際操作約10 分鐘

作法:

- 剔肉
- 烤箱預熱攝氏200度
- 羊骨置入烤箱40-60分鐘
- 羊骨拿出後冷卻
- 將羊骨包好 (可用鋁箔紙或塑膠袋)
- 把羊骨放入冷凍庫, 年年可以使用

*真找不到, 印一張剪下來也可以, (明年再找) 網址如下

<https://www.positiveresponse.com.au/product/lamb-bone/>

附錄伍:逾越節晚餐清單

以不怕煮, 與不怕冷掉的菜為主

當天晚餐如何預備? 買外帶, 叫外賣, 自炊, 其他_____

- 菜色建議: 合乎聖經食物律 (kosher)
- 主食: 白飯____, 雜糧飯____, 十穀米飯____, 其他_____
- 肉類: 番茄燉牛肉____, 咖哩雞____, 其他_____
- 蔬菜: 涼拌或可以放涼的菜餚為主

小黃瓜____

牛蒡____

紅蘿蔔____

菠菜____

海帶芽____

大頭菜____

黑木耳____

其他_____

- 湯

牛肉羅宋湯

牛骨蘿蔔湯

香菇雞湯

西洋蔘雞湯

蒜頭雞湯

其他_____

- 水果

作者簡介

自2015年，雅菁和弟兄劉展華攜手探索於 父神要他們踏入 “重建大衛倒塌的帳幕” 的路徑裡。稱自己的家是 “野橄欖之家” 她希望在日日，週週，月月，年年的生活節奏裡，與聖經文化共舞，期待可以在 父神的心意中更活出一份屬天的從容與優美，同時也更能以恩慈去愛家人，愛更多的人。~申命記6: 4-9; 約翰福音 13: 34-35~

若是對 “基督徒家庭逾越節筵席預備指南” ，有任何的問題或是建議，請發電子郵件到 angie@otiministry.org