

「谢谢杜丽的Biryani鸡肉！」

欧阳杜丽的榜样让在肯牙蒙巴萨Jahazi会议中心工作的年轻人深受启发。杜丽圣人列品案进程之第一阶段，最近在罗马完成了。

2020年10月22日

我在肯牙蒙巴萨Jahazi会议中心作。我的工作就像杜丽以往的一般。正因如此，我常常找杜丽为我转祷，祈求她帮助我手头上的工作，以及与我共

事的年轻人的灵修培。我们有来自Tewa训练中心的同学，到这里的会议中心进行实习。

让我们看看厨房里典型的一天的流程。学生们上午8时45分到达。我随即检查他们的衣着。个人的仪容整洁很重要。这对个人的态度有很大的影响。整洁及态度好的学生令人心情愉快，尤其是在忙碌的一天，例如要准备一个特别午餐的时候。

接着，是当天的简报。简报以后的头15分钟，是用作部门清洁。我们按照每日及每周时间表，清洁货架、窗纱、抽屉及其他地方。因为季节关系，苍蝇对我们带来一些干扰。我们水加醋用作经常清洁所有表面，以方便工作。艾诗德被安排做这份工作。她做得很好。她甚至提议我们买一部电子仪器去把苍蝇赶走。

正式的准备功夫及食物制作开始了。餐单显示在白板上。每个学生都担任着自己的任务。今天我们会制作出自

肯牙沿海地区的一样典型午餐。餐单写着：Biryani鸡肉、煎鱼、Maharagwe ya nazi（椰子及豆）Viazi Karai（煎土豆）、Bjajia（油炸脆丸）、Wali wa nazi（椰子饭）及Mchicha（菠菜）。午餐要一点前准备好。有三十六位客人会来用餐。

我和嘉琳一起仔细阅读餐单。嘉琳将负责准备Biryani鸡肉。她用Mbuzi（一种传统磨机）将椰子磨碎。她磨了足够当天用的椰子分量。这些椰子将用来制作Maharagwe ya nazi椰子及豆、Wali wa nazi 椰子饭及Mchicha wa nazi椰汁菠菜。制作Biryani鸡肉用不到椰子，但需要很大的专注力，原因是这道菜式要用上很多种类的香料。

她把鸡肉分成几分.....我偶尔会看看她的情况。其他的同学都忙着自己的任务。他们边做边把用具清理干净。这样做是要确保秩序及效率。我们要

制作不同的菜式，而其他同学亦需要用到相同的锅子。

12时30分，所有的同学将食物呈送给主管。Biryani鸡肉符合预期的制作好。Yiazi karai土豆失去了应有的颜色但还算不错。其他的制作都井井有条。还有最重要的，是怡神的罗望子汁。

艾诗德 及碧黛制作了一些迷人的生果盘。午餐在餐厅里供应。

客人都享受他们的午餐。他们离开时比进来的时候开心。他们把盘子的食物都吃光光。厨房里的每一个人都笑了，并感到有动力，下一次会做得更好。每个人都提出力求进步的建
议。我感谢杜丽一直守护着我们，并请求她教导我们圣化这些工作，皆因，这工作能带给别人很多喜乐。

Sussie Gusigolo (苏茜)

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/xie-xie-du-li-de-biryaniji-
rou/](https://opusdei.org/zhs/article/xie-xie-du-li-de-biryaniji-rou/) (2026年2月8日)