

FRIEND橋
革新版 01
January
每月免費派發



革
新
號

目錄

05 潮人訪 Interview

法國
私房菜館
之道



09 消閒點 Amusement 濕地公園

13 遊樂場 Playground

點錯處、
數獨、
信箱

編輯小組：

編輯 林建華
資料搜集 黃雅雯、晏晏
專欄記者 李福祿、鄭偉誠
繪畫、漫畫 梁麗絲、陳
耀明 風雲



02 牧師齋 TALKING 一個月· 六百個月· 永永遠遠



03 有醫食 Healthy Diet 賀年食品 點食至健康？

04 冷醫識 Healthy Knowledge 水果與職業



08 師傅到 Cooking 炮製賀年菜 秘技



11 原創漫畫 Comics 物歸原主

牧師齋 TALKING

林文岳 牧師



過；但這局限了這個月的事情，因前者在下個月有可能被公司裁了，而後者有可能找到新工作。其實如果我們只專注在一個月的事上，一年有12個月，50年就是600個月，只專注在一個月上，其實只佔人生的1/600。

有一位朋友，他很努力在一間大機構工作，但因人事鬥爭，就連他的上司都被公司開除了，他亦不能幸

一個月·六百個月·永永遠遠

相信大家都會在海邊見過一個景象，當海灘捲起大浪時，看見攪着水泡但不善游泳的人大叫救命，有些人見到大浪，就攪着滑浪板，沖出海要滑浪。浪雖同是一個，但卻反映出不同的人對同一件事不同的看法，一個是機會，另一個是危機。在金融海嘯下，裁員潮不斷湧來，我們應怎樣看自己的選擇是個機會、還是危機呢？如果我們要看是個機會時，首先要認清事實，而不是留於自我幻想的世界上。有個朋友對我說：「我很開心，因為我最近升職了。」另一個朋友又向我說：「我被公司裁員了。」，前者因他下個月的加薪了，地位改變了而開心；後者因下個月沒有收入，地位改變了而難

免。由於他在工作、態度、經驗、人際關係上都有良好的表現，當他離開大公司，很快就另找到一份好工作，這朋友他懂得做事要認真勤奮，學會與人相處，而每一次工作上失敗的經驗，都提高了他往後工作裡的成效質素，他這個人的開心不僅是一個月，而是600個月。

其實人生不單只上述的兩種回報，更有些是永遠的回報。我們相信有位造物主因為愛我們的緣故成為人，擔當了我們的罪孽，叫我們同上帝和好，每一日都看顧、保守信任祂的人。我們「做好份工」可以為這位造物主而做，而不單為一個月或六百個月做，祂給我們的回報，是直到永永遠遠。

賀年食品 點食至健康？

農曆新年是中國人的大日子，於新年時最常說的恭賀語莫過於是「新年快樂」、「身體健康」吧！想過得快樂又吃得健康？原來你不用處處限制自己的飲食也可以！吃得健康不代表甚麼也不可吃，原來只要選得精明，你也可以吃得毫無顧慮！希望以下的小貼士可以幫到大家吧！

曲奇餅、蛋卷、朱古力

建議 / 做法：
少食為妙，最多每日食1-2件



瓜子

建議 / 做法：
選吃焗葵花籽、乾焗果仁



糖果

建議 / 做法：
選吃無添加糖的乾果
(提子乾、杏脯)



煎年糕

建議 / 做法：
先沾上蛋漿再煎煮



蘿蔔糕

建議 / 做法：
用蒸、微波爐焗熟



水果與職業 有關係咩？

冬天時可以多吃溫熱水果，特別是深色水果，像芒果、山楂、橘子、奇異果等深色水果維生素C的含量都比較高，特別適合經常熬夜的人。但是不同的水果含有的營養成分不同，適合不同職業的人食用。



司機 VS 橙

橙子可以幫助排除體內汽車廢氣的毒素。

運動員 VS 菠蘿

菠蘿有消炎和消腫的作用，能改善血液循環，促進肌腱炎症和外傷的康復。但患有濕疹的人，最好是少碰菠蘿，否則病情可能加重。



IT人 VS 牛油果

牛油果含有豐富的維生素A、E和B2，對眼睛有益。

體力勞動者 VS 柿子

疲勞多為缺血造成的，而柿子裡含有很多鐵元素，可以刺激血紅蛋白的生成。但腸胃不好的人，要少碰柿子啊！



退休人士 VS 奇異果

奇異果中的維生素C含量是橙子的兩倍，可以更好地提高抵抗力，避免感染疾病。

法式私房菜館之道



主廚亞賢



享受下廚之樂

由喜歡看人下廚開始，到大學電腦系畢業後打了幾年工，亞賢用他的儲蓄去溫哥華學習廚藝，再到法國深造。認識Kimmy之後，巧遇私房菜館轉讓，給他們一個發揮的機會。「很開心可以學廚，享受下廚的過程，在考慮轉行的期間未擔心過些什麼，自己還年青嘛，如果找不到廚師的工作，還

可以回頭從事電腦工程。」享受自己的工作，就會做得起勁。

用心服務客人

他們不介意用遠高於市值的轉讓費，在中環鬧市購置一個有空中花園的餐館，甚至包括商譽的價值。最初，有舊客知道菜館易手了，就不再光顧，他們要嘗試透過其他途徑找新客源，「上樓的餐館很靠口碑」亞賢說。他們都認為最困難是現在的市況了，因為不是自己能



在這裡，樓面是接觸客人的最前線，廚師可在廚藝上作發揮，也要聽取樓面反映的意見；Kimmy表示：「客人嫌香草味過濃，我們下次會特別調較」。

夠解決的問題，而是世界性的。但Kimmy相信一扇門的關上，會有另一扇門為她打開，只要自己勤力，用心服務客人，把出品的水準做得更好，出路總會在眼前。

私房菜館樓面話事

普遍香港的餐館都是廚房話事的，廚房決定出甚麼餐，怎樣的款式，味道是濃是淡，都是廚房話事。

他們好想籍着餐廳營造舒適的空間給客人享用一晚法國菜，她說：「我不想一晚內翻枱做second round」，一個餐，六道菜盛惠380元，好希望客人在用餐的同時，亦感受法國菜的優閒氣氛。



法國名菜 - 煎鵝肝



請樓面難

隨着年青人的學歷不斷提高，飲食業面臨樓面短缺的難題，懂英語對答的樓面更難求。Kimmy道出：「現在的年青人唔捱得，不大願意做樓面這類被認為「下欄」、工時長的工作。其實年青時辛苦少少，學到的經驗是自己的，總好過機會來到時就因為經驗不足而錯失了。」

堅持經營之道

一對本來不是飲食業出身的情侶，在缺乏業界網絡諮詢的情況下堅持經營。原來兩人的夢想是開間餐廳，最初計劃是十幾個座位的小餐室，遇上轉讓的機會就接手來做，他們坦然由僱員變為僱主的角色後，面對的難題比打工時更大，尤其找好員工不容易。就是因為要對自己接手經營的決定負責任，Kimmy找到一份堅持，叫其他人相信自己這裡有生意可為。

餐廳資料：La Bouteille

香港中環皇后大道中80-82號白蘭仙大廈10字樓



師傅到 Cooking

採訪

李禧瑤

鄧偉誠

文字

李禧瑤

新年新開始，一頓豐盛圓滿的賀年飯，象徵著新的一年也過得豐盛，「鯉躍龍門」，「發財好市」，「哈哈大笑」等，都是家常的賀年菜。

炮製賀年菜式

秘技



清蒸鯉魚一肉質細嫩，味道鮮美，清香不膩

「鯉躍龍門」

做法(蒸)：鯉魚洗淨去內臟，隔水蒸熟，再放上薑絲、蔥絲，淋上熟豉油。

做法(炸)：鯉魚洗淨去內臟，抹掉水份後模上脆漿，(可用竹籤先定形)炸至金黃，

可自由用蔥白，紅椒等製作喜愛的醬汁上面。

「發財好市」

做法：將髮菜浸軟，用生油數滴搓後洗淨。蠔豉(水浸)洗淨，豬鬃洗淨切塊，眉豆洗淨。把蠔豉、豬鬃肉、眉豆一齊放入鍋內，加清水適量，大火煮沸後，細火煲1小時，放入髮菜再煲，調味供用。



髮菜蠔豉湯一髮菜、蠔豉、豬鬃的菜式，這三種意頭十足的材料，應節又保健

「哈哈大笑」

做法：將鮮蝦仁剝碎成蝦膠，擠成丸狀，黏上澱粉，炸至金黃。可隨意加上喜愛的醬汁或配料



脆蝦球一脆卜卜，笑哈哈

香港濕地公園位於天水圍北部，其所處的土地原本擬用作生態緩解區，以彌償因天水圍的都市發展而失去的濕地。在1998年，前漁農署(現更名為漁農自然護理署)及前香港旅遊協會(現更名為香港旅遊發展局)展開了一項有關把該生態緩解區擴展成為一個濕地生態旅遊景點的可行性研究，名為「國際濕地公園及訪客中心」。佔地約六十一公頃的香港濕地公園展示

了香港濕地生態系統的多樣化及突顯保護它們的重要性。此外，並提供機會闢設以濕地功能及價值為主題的教育及消閒場地，供本地居民及海外遊客使用。

1 貝貝之家

小灣鱷「貝貝」在2003年11月2日在香港新界西北的山貝河被人發現。於2006年遷入香港濕地公園的「貝貝之家」，在戶外水池暢泳，並與參觀濕地公園的市民見面。



2 蝴蝶園

蝴蝶園佔地1,100平方米，種植超過30種香港常見蝴蝶所喜愛的蜜源植物和幼蟲的食用植物。為方便遊客認識更多蝴蝶的知識，園內裝設了多塊傳意板，讓大家了解一些常見的品種和蝴蝶的保育。



兩岸的繁華景象。由於這幅畫享負盛名，歷代有多位畫家仿照原作作畫，因而出現數個不同的版本。

4 新成員—小麋鹿BB

去年七月一日，一只幼小麋鹿在濕地公園出生了。幼小麋鹿的父母來自新加坡動物園，在2006年4月中移民到濕地公園。經檢疫後，便搬進現時的展覽館居住下來。小麋鹿爸爸現在四歲，較小麋鹿媽媽年長三個月！



基本參考資料

輕鐵 705 / 706

天水圍循環線，於濕地公園站下車。

巴士路線

264M/276B/967/K73/
K76/265B/265M/276A/
E34/269B/269M/269C/
969

香港濕地公園雙重優惠

08年10月18日至09年3月15日，使用八達通卡乘搭港鐵往天水圍站，於西鐵綫或輕鐵客務中心可換取濕地公園九折優惠券乙張1，憑優惠券於濕地公園購票後可免費換取「輕鐵/港鐵巴士一天乘車證」2。

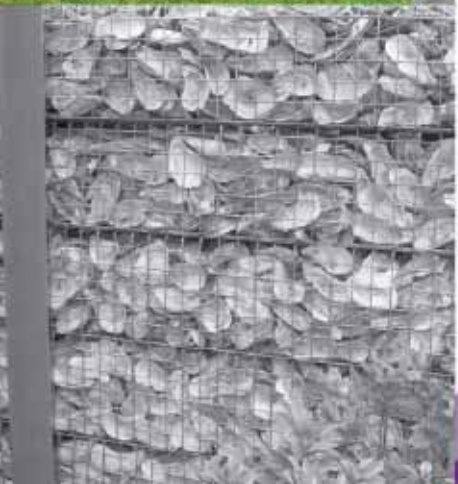
註：請瀏覽有關網頁查詢有關細項
www.wetlandpark.com

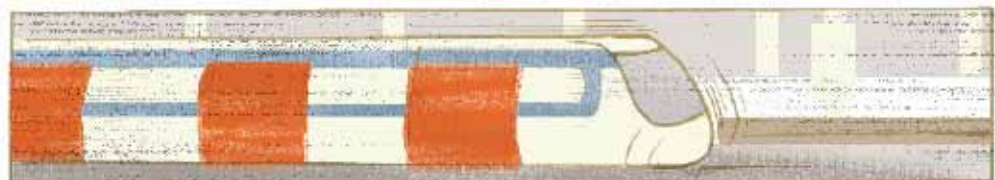
收費及開放時間

成人 \$30
小童/學生/長者 \$15
3歲以下免費
星期一、三至日、假期
上午10時至下午5時
逢星期二休息

3 清明上河圖

畫中描繪北宋京城汴梁的民生百態，呈現汴河





數獨 Sudoku

「數獨 Sudoku」來自日文，但概念源自「拉丁方塊」，是十八世紀瑞士數學家歐拉發明的。

遊戲規則很簡單：在九個九宮格裡，填入1到9的數字，讓每個數字在每個行、列及九宮格裡都只出現一次

3			2	5	7	4	1	
4			3			2	8	5
9	2	5				7		
	4	1		7	3	9		
	3	9	4	6	8			
7								
	6				5		3	
	7							
		4			1	6		2

社區信箱

個案閱讀

一個新入職的廚房幫工問人事部職員：「我呢個月唔想扣人工呀，我返埋例假得唔得呀？」

人事部職員：「吓，每7日要俾一日你休息嘞，呢D係勞工法例嘅，而且我哋餐廳嘅例假有糧俾你，除咗勞工假，你未過三個月試用期，嘅日嘅糧就唔會出俾你。」

廚房幫工：「哦，嚟我應該係指勞工假啦。因為我之前做嗰間係好少放假嘅，我唔知嫁，忙起上來，大廚都係叫我地返埋佢，就多一日糧囉。」

人事部職員：「其實你舊餐館已經犯法啦，無論你係散工定長工，勞工假一定要放，嘅日要做野嘅，就要係一個月內補俾你，無得以薪代假。」

廚房幫工：「明白啦！」

其實好多人剛剛投身社會都會遇到一個問題，第一個月的糧不夠數。

或者好多人第一時間覺得有人計錯數，其實計錯數機會好少，反而應留意自己那個月的上班日子，因為第一個月是計日薪的。而第二個可能，就是今次這個個案那樣，有法定假期影響。

法定即是政府規定一定要放，絕不能夠以人工代假，這是犯法的。而工作未滿三個月，會放無薪假，這點就要注意了。

找錯處

兩圖相比共有十個錯處，請用心把它們用筆圈出來。

請將答案填好，連同你的聯絡電話及姓名，寄到九龍觀塘開源道55號開聯工業中心A座712室「飲食業福音團契」收，並請於信封封面註明「點錯處」。

凡答對者我們將送上精美禮物一份。

09年法定假日：

- 1月1日
- 農曆年初一 (1月26日)
- 農曆年初二 (1月27日)
- 農曆年初三 (1月28日)
- 清明節 (4月4日)
- 勞動節 (5月1日)
- 端午節 (5月28日)
- 香港特別行政區成立紀念日 (7月1日)
- 國慶日 (10月1日)
- 中秋節 (10月3日)
- 重陽節 (10月26日)
- 冬節 (12月22日) 或 聖誕節 (12月25日) (由僱主選擇)



上期答案





五餅二魚美食料理 08年10月至09年2月

社團宴會、婚禮茶會、船河美食
旅行餐盒、主日愛筵、啟發筵席

熱賣之選

A餐 每位\$45
(35位起)

蟹柳青瓜黃金沙律 或
牛柳煎雞裙黃金沙律 或
香草蘋果碎蛋沙律

牛油粟米拼香腸花 或
什菜香卷拼香酥蟹角 或
粟羅腸仔

花生醬芝士三文治 或
蒜茸焗法雞 或
火腿三文治

椰香咖喱雙丸 或
日式鰻魚汁豬扒 或
香草南瓜豬柳

葡萄汁什菜牛腩 或
菠蘿山渣雞絲 或
翠瓜雲耳炒肉片

魚香茄子 或
七彩肉鬆豆腐 或
味碟香煎魚腩

蒜茸炒什菜 或
二湯茄子炆生菜 或
清炒時蔬

田園蔬菜炒飯 或
南瓜蟹柳炒飯 或
家鄉炒飯

千島雞肉腸螺絲粉沙律 或
菜肉鬆炒飯 或
瘦菜肉鬆飯

蟹柳扎燒手拉麵 或
二海粗炒 或
XO醬炒龍蝦

黑珍珠椰香鮮奶凍 或
西米青檸布甸 或
線粉滑喉糖

B餐 每位\$58
(20位起)

燒牛肉吞拿魚黃金沙律 或
煙鴨胸華都夫沙律 或
蟹籽香芒火腩果沙律

花膠話梅雞中翼 或
泰式鮮瓜拼扎肉 或
冰梅牛展拼涼拌海蜆

墨晶卷角拼蟹餅 或
炭燒雞串 或
枝豆角丸拼日式帶子

海苔燒墨魚丸 或
鮮果火腿卷 或
越南香茅雞

芝士火腿三文治 或
青芥碎蛋三文治 或
吞拿魚餅配中東麵

士多啤梨骨 或
南瓜忌廉魚柳 或
清蒸乾蔥墨魚柳

米蘭豬扒 或
碧綠豬軟骨 或
椰香咖喱牛腩

墨西哥辣雞翅 或
蒜蓉豆腐 或
香酥芝麻雞球

蒜絲芋絲炆炆菜 或
三菇炆雞瓜 或
芝士香茅焗薯片

花雕雞皇炒飯 或
特式西洋炒飯 或
蒜香叉燒炒飯

日式帶子裙墨魚汁麵 或
鮮菇花鮑伊麵 或
香草雞絲炒螺絲粉

香芒椰果布甸 或
西米青檸布甸 或
椰汁西米烏豆糕

C餐 每位\$78
(20位起)

松子仁帶子鮮果沙律 或
夏威夷什果蝦沙律

一品海蜆手撕雞 或
煙三文魚鴨胸拼盆

刁草龍蝦燻焗羊柳 或
蟹子吞拿鮑

什菌脆皮卷 或
酥脆吉列大蝦

蜜糖柚子雞中翼 或
香檸汁焗煙鴨胸

神戶鐵燒牛柳粒 或
龍蝦汁龍蝦翅

香草燒燻羊腩 或
豉汁爆BB豬肚

牛肝雞野菌汁雜燴扒時蔬 或
煎烤西蘭花

意式肉醬焗茄子 或
鮑汁薑之菇小菜友

什果仁雙色炒飯 或
松子海皇炒飯

煙三文魚焗焗焗粉 或
XO醬金蒜焗柱伊麵

楊枝甘露布甸 或
蜜糖蜜紫柚子凍

精選至抵推介

1. 火腿蟹柳黃金沙律 5磅 / \$168
2. 青芥碎蛋三文治 24件 / \$88
3. 酥脆吉列大蝦拼炸蜆 30件 / \$188
4. 蜜糖柚子雞中翼 20件 / \$138
5. 蜜桃甜酸魚柳 5磅 / \$178
6. 椰香咖喱牛腩 5磅 / \$178
7. 冰香乾蔥焗燒豬柳 5磅 / \$198
8. 黑椒焗鴨胸焗米 5磅 / \$168
9. 豉油皇雞絲炒麵 5磅 / \$168
10. 特式西洋炒飯 5磅 / \$168
11. 楊枝甘露布甸 5磅 / \$168

凡惠顧同一款套餐
100位或以上
九五折，
150位或以上
九折