

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌



Click 入嚟
上網訂購

餐飲服務榮耀神 春夏美食巡禮

www.5loavesn2fish.com



供應日期：4月1日至9月30日

教會蓋印處

Friend 搵

vol.26



facebook



26th
Innovation
version
Vol.26
革新版

本期印量：4,000本

飲食焦點 P.11

智能手機與餐飲第三次接觸

有心人
“筍工”小王子

媽咪攻略

與孩子共建親子戶口

新專題 飲食解碼
薯仔

飲食業福音團契
Catering Evangelistic Fellowship

www.cateringeef.org

目錄

Contents

- 飲食焦點** **Cover**
- 智能手機與餐飲第三次接觸 **P.11**
- 班門弄斧**
- 燈籠滷味 **P.5**
- 測心室**
- 被騙財指數 **P.3**
- 有心人**
- “筍工”小王子 **P.7**
- 牧者話**
- 闡出新天地 **P.10**
- 逐格笑**
- 手機 X 餐飲 **P.2/P.16**
- 媽咪攻略
- 與孩子共建親子戶口 **P.13**
- 飲食解碼**
- 薯仔 **P.15**
- 遊樂場**
- 逐個數/數獨 **P.17**

出版人：飲食業福音團契

督印人：林文岳

地址：九龍觀塘偉業街221號
美德工業大廈C座2樓

電話：27397388

傳真：26644130

歡迎參加我們的聚會

論盡人生時間表：

時間	日期	地點
逢星期一	晚上06:30-09:30	九龍觀塘偉業街221號美德工業大廈C座2樓
逢星期一	晚上11:45-01:30	香港九龍旺角道7-9號威特大廈6字樓全層
逢星期二	晚上07:00-09:30	澳門黑沙環東北大馬路海濱花園第6座4樓D室
逢星期二	晚上11:45-01:30	澳門黑沙環東北大馬路海濱花園第6座4樓D室

電話查詢：(香港) 852 27397388 (澳門) 853 66664006

| 編輯小組：
編輯 林建榮
資料搜集 黃雅雯、瑩瑩、朱樂怡
文字編輯 林建榮
專欄記者 鄭偉誠
攝影 GARY TSE
插畫、漫畫 愛麗絲佩
設計排版 Alan、Simon
顧問 楊雲



11



07



13

15

手機X餐飲(一)



「若不是耶和華建造房屋、建造的人就枉然勞力，若不是耶和華看守城池、看守的人就枉然儆醒。」詩篇一百二十七篇一節

被騙財指數

問題：1.....
你曾經因為什麼樣的詐騙手法而被騙？

- A 信用卡被盜
- B 親人被綁架
- C 抽中高額獎金
- D 小狗被綁架

問題：3.....
你通常在哪裡做作業或寫東西？

- A 自己的書桌前
- B 圖書館
- C 一定要去很嘈的咖啡廳
- D 都在床上寫

問題：5.....
你起床後第一件做的事情是什麼？

- A 尿尿
- B 刷牙
- C 大便
- D 喝咖啡

問題：2.....
你曾經說過什麼謊？

- A 分手的謊言
- B 騞父母零用錢
- C 欺騙朋友辦驚喜PARTY
- D 騞老闆生病要請假

問題：4.....
你睡前通常會做些什麼？

- A 喝牛奶
- B 打遊戲機
- C 做體操
- D 洗澡

參考分析

5~8分

你若不是專業人士，就應該寫騙文章告訴大家怎樣識破詐騙集團的手法，或是編寫一份詐騙集團對話應對手冊，讓大家不要再被日新月異的手法騙倒了。不過，只要讓自己不被騙就好了，不要激怒對方喔！

9~12分

如果，在你忙得焦頭爛額的時候，有詐騙集團打電話來，你很有可能一時會被騙，不過也還好因為忙碌，不會有時間馬上行動，也因此比較不會發生真的被騙的情形啦！

13~16分

你明明就沒碌卡，人家打電話來說信卡被盜刷，你怎麼也相信了哩？接到電話不要太緊張，先檢查自己的錢是不是還在原處，其他的對方說什麼都不要聽就對了。

17~20分

真是服了你，連續兩天中大獎，這個機率應該是少之又少，但你卻信以為真，而且你根本沒參加過的活動，竟然也會中獎。這也太誇張了吧！看來，以後你乾脆不要接電話好嚕！

心靈提示你的性格不取決於心理測驗，而是在於你的決定。

燈籠滷味

去到台灣，大家也會去一些台灣出名的夜市，大大小小夜市在台北也有六、七個，其中一個叫作師大夜市，位於台灣大學和師範大學。這個夜市的新址，正正就是現在師範大學附近公園，由於當年政府規劃城市，夜市就搬到師大公園對面繼續經營。

作為香港人，來到台北夜市的時候，感覺就好像昔日的廟街一樣，裡面充滿平民特色，又有各式地道小食檔攤，有很多千奇百怪的玩意，由於這個夜市的對像主要大部份都是學生，

所以在裡面不論是服裝店，小吃也好，除了有傳統食物外，也有很多跟上潮流的產品在這裡售賣。我去過幾個夜市，估不到這個夜市裏面居然有鐵板扒餐賣，售價約台幣\$100元，但大家要考慮清楚才嘗試這個鐵板餐，因為這裡的牛扒是最先進的(復合式牛扒，即是說用牛肉碎，攪拌到雞肉腸一樣，再切成一片片，煎好放在鐵板上，這些復合牛扒裡面不知加了多少應有或不應有的添加劑。這裡也有很多傳統的食物，例如關東煮(好像香港的蘿蔔、豬皮、魚蛋)、牛肉麵、蔥抓餅。



但有一個我覺得值得一提的是位於龍泉街的「燈籠加熱滷味」，就這樣看他的名字感到很奇怪，因為滷味裡面沒有燈籠。當你一走近去的時候，眼睛也看飽了，因為裡有超過五十多種食物，有腸子、金針菇、豆乾、鵝肝、雞心、豬舌、蘿蔔、豬潤、冬菇、腐皮等等…。每樣食材大約20-30元不等，首先把喜歡的食材夾進籃子，再拿到食檔的右面，把食材加工切碎與計算價錢，再拿食材去排隊，檔口中間有員工控制不斷沸騰的滷水，負責把食物放入滷水加熱，滷水裡有三個籠來加熱材料。外賣就會把食物用膠袋載著，加上香菜蔥

花，如果堂食一般來吃的人多數2、3位，材料也有七至八樣，老闆會用12吋的半雞碟盛給你，但有一點你要記著，除了這個滷味要給錢外，堂食每個人頭也要最低消費50元飲品，但是飲品多數也需要6、70元。

整個燈籠街滷味令我最欣賞的是組合的創意，雖然這些材料會令我想起香港六、七十年代街邊車仔麵，特別是當你把材料連即食麵放入滷水加熱的時候，你會發覺他其實是把車仔麵從新包裝，不用湯麵形式，而是採用了滷水加熱的食法。燈籠滷味只此一家，有很多人仿照他形式叫作xx老味，但這個燈籠滷味仍然其門如市，大排長龍。夜市其他所謂古祖味(祖傳)的小吃攤檔，也在拍烏蠅。師大夜市是一個新思維的市場，所以我們看到合成牛扒、燈籠加熱老味的新思維，不過新之外，還要合情合理合市場，做人也一樣呢。

備註：附上師大夜市Q版地圖網址：
<http://www.walkgoler.cc/qmap/94>

“筍工”小王子



有空調、有電視睇、有飲有食、有人際關係和工作技術問題，有乜嘢做…以上的是一份工，這樣的一份工是否很多人，可能包括你和我都夢寐以求「打足一世」的工呢！

5 年前，李文達就是在一間茶餐廳享受著這份，不過，今天，文達已是「豐盛食坊」兩位老闆中的其中一位了。究竟甚麼令他放棄別人看來是「筍工」，而去開食坊，期間他經歷到甚麼事呢？

文達（Tony）今年37歲，可能受「油雞佬」父親影響，自少就喜歡「整野食」，中學畢業後就做酒樓「靚仔」至成為一位中厨，入行至今已廿年。十幾年前在廚房有一位基督徒同事向他講耶穌傳福音，雖然文達的父母有拜祖先，和拜神，但很神奇，他自少已「覺得」信耶穌是好事，曾應同學的邀請參加福音營。故當時就接受了那位同事所講的耶穌。



做了基督徒後，文達的工作環境與之前的並無不同，與我們飲食業的工友，無論是信或未信耶穌的都一樣，

要面對業內的傳統文化，其中有很多是很好的，但也有些如嫖賭飲蕩吹…等不良嗜好。就這樣，文達因工作時間關係，無返教會聚會，無做初信栽培，和無被教會弟兄守望之下，做一個掛名的「教友」，繼續他的工作和生活，與信之前無大分別，因為無同神建立好關係。

文達憶述5年前的一個晚上，在那份「筍工」的茶餐廳收工回家途中，

行經一個波地時，神奇的事發生在他身上，他心底裡突然「聽」到有「聲音」提醒自己，不要再做一個無讀經和無祈禱的基督徒，他就馬上在波地向神呼喊：我不甘心、不滿足於如此的信徒生活。當晚他返家就重新開始讀聖經和禱告神，求神使用他，幾天後，神奇的事再次臨到，文達一有教友找他去浸會愛群的廚房開工。

由於在教會機構工作，文達自此穩定返聚會，接受栽培，工餘修讀一些有關神學的課程，其間在教會當小組組長，在「無家者協會」和啟發課程做義工。

「我要做一門有公義的生意，照顧基層人的需要，幫助飲食業工友不被業內某些錯誤的價值觀扭曲，使工作不是工友的負擔，工友在食坊內可處理生命上的一些問題…」文達在剛開了幾個月的豐盛食坊內說。

闖出新天地

數年前香港出現一個名稱—[宅男宅女]，意思是指一羣不熱衷於人際關係，整天長留在家中瀏覽電腦的男女。可是，不要小看他們，他們雖然足不出戶，卻可以透過電腦能知天下事。由幾多錢一斤菜到一層樓值多少錢，幾乎想知的資料，通過互聯網便可得知答案。什麼閒話家常，八卦趣聞及嚴肅的人生問題，擁有電腦就幾乎無所不知。

記得在十多年前，我還未懂得運用電腦的時候（其實那時的電腦已經很先進了），互聯網已進入了大部分的家庭。那時因工作的需要學習電腦，而當時感到最艱難克服的是「腦恐懼」，怕按錯鍵引致壞機或失去資料。直至硬著頭皮，鼓起勇氣，抱著「背水一戰」的心態去試，才明白按錯了是不會引至壞機的，失去資料的機會亦很微，就是這樣慢慢地克服了「腦恐懼」，更發覺電腦的好處非常多。由於自己手寫字體不端正及不整齊，用電腦打字就工整亮麗得多了；而電腦中有許多程式，亦可助我既快捷又準確地完成工作，互聯網的生活資訊，也是隨手可得。

近年互聯網的流通不只局限於電腦，還應用於手機上。初時手機網絡供應商以無限上網作為競爭賣點，發展到近期他們以供不應求為理由，取消無限上網服務（即變相加價），反映出現代都市人使用手機上網，已經成為大眾的生活文化，難怪在街頭巷尾，男女老少都專注按手機收看喜愛的資訊。

飲食業的工友往往因工時長，容易與社會脫節，雖然不是「宅男宅女」，但工作紮身，亦可稱之為「紮男紮女」。昔日我們對外界事物認知不足，卻由於手機上網的方便，帶來一個新突破，人人有手機，由收發短訊到上網找資料都十分方便。

不過，每個人的時間都有限，雖然上網確實可以增進知識及找到有用的資源，但亦可能會浪費許多時間及迷失在網絡的世界中。時間是沒有TICK TWO的，要好好善用啊！



文達與神建立好關係期間，他清除了生命上過往的苦毒和性格上的壞脾氣，與人相處時會明白對方。他說，「豐盛」是每件事有神與自己一齊面對。

他分享了一個有趣的見證：他戒煙期間，當睡夢中發煙癮時，他居然可以在夢境內奉耶穌名宣告戒煙得

勝，這是他枕邊人－妻子在文達睡醒後告訴他的。

你和我們其中有冇好似當年的文達，覺得工作或生活是可以不止於此，要活出更豐盛呢？不妨現在就向耶穌講，看祂給你一個怎麼樣的神奇經歷！

願神祝福你、文達和他的拍檔，活出食坊內掛著的經文－約翰福音10章10節：我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。

完



李文達的妻子（亞O）已在friend橋第11期〈有心人〉中與大家見面。



「謙卑的人必喫得飽足，尋求耶和華的人必讚美他，願你們的心永遠活著。」詩篇二十二篇二十六節

智能手機與餐飲 第三次接觸



想像一下，當別人到茶餐廳吃飯落單時，伙記已將你預先在電話程式落訂的食物送上，又或者當別人在酒樓等位時，你已經收到由酒樓回覆「有位」的訊息讓你即時回覆，甚至訂午餐時，你只需用電話對著餐單紙拍照一下就可訂購食物。其實這些想像隨著智能手機普及以後就能一一實現。

現今智能手機不單只是多功能，而且功能可以不斷擴充，讓手機不單

只是通訊設備或筆記簿，隨時可以變身為遊戲機、掃瞄器、電子書、網上影院、電筒、相機等。讓手機成為一個萬花筒，當中最重要的兩大功能就是上網和Apps。

自從搜尋食肆和社交網站興起，只需透過手機上網，數分鐘內就可找到附近餐廳和食評，或者得到最新的優惠資訊。許多客顧更喜歡上載自己所點選的食物與網友分享，甚至在Facebook「打卡」讓朋友知

道自己在那裡用膳，這些小小行為正正在增加餐廳的透明度，而且日日更新每月不同。對飲食業來說這是一個不能避免的趨勢，負面地說這是群眾壓力，但正面來看這不是最佳的宣傳效果嗎？

有些公司為了主動得到這些新勢力的宣傳效果，更推出手機Apps(應用程式)，連同遊戲一起為自己商品宣傳，例如前陣子可口可樂推出「chok獎」Apps，當用家玩完遊戲更有優惠送贈，吸引客顧購買自己產品，宣傳效果不俗。其實對於一些經營外賣的食肆，可以嘗試製作訂餐Apps，客人只要有手機就可以訂餐，還可以在Apps裡定期宣傳自己不同產品，而這類Apps製作較簡單，相對成本也會較低。

近期越來越流行嘟嘟碼，只要拿著手機向著嘟嘟碼拍照，就可以看到最新資訊。其實嘟嘟碼英文名是「Quick Response(QR) Code」，由日本Denso-Wave公司發明，作用如條碼一樣，可以以圖案記錄資

料，如數字最多可記錄7,089個，英文則有4,296個，即使是中文也可記錄。透過這些記錄，我們可以編寫程式讓手機上網或執行一些簡單指令，或許真的有一天可以拍照就可訂購食物啊！而現在最多人使用嘟嘟碼作為連結網址使用，讓人不用輸入難記的網址。

或許有人認為科技讓人與人之間的距離拉遠，但只要善加利用它卻是叫人再沒有地域或語言分隔障礙，讓人走得更近。而事實是科技天天進步，走進我們每日的生活裡，既然沒法逃避，不如認真探索，讓自己開開眼界！



可口可樂
「Chok獎」
Apps



與孩子共建 親子戶口

有一位家長有以下的煩惱…

「…我與孩子關係欠佳，應該如何去修補呢？」

親 愛的家長：與孩子相處就像儲蓄銀行戶口一樣，你的提款或存款就是代表良好或欠佳的關係。當你做一些建立彼此關係的事情，就是你存款入戶口，當你存款比提款多，你和孩子的關係就更健康。相反，你做了一些破壞關係的事情，就是向戶口提款，提款越比存款多，關係就會越壞。只要你跟隨以下我教導你的步驟，相信無論你現在「關係」戶口有多少存

款，你依然可以重新建立良好的親子關係。首先，你要立即停止一切破壞關係的行為。

家長的三大壞習慣：嘮叨、批評、爭拗都是家長三大壞習慣，因為當是家長發怒，孩子也會因而發怒，甚至讓事情變得更壞。那麼當我們看見孩子常常看電視、打機、講電話，甚至問你要越來越多錢，不上學但很晚才回家時，可以怎麼辦？

答案很簡單：保持冷靜，不要嘮叨、批評或與孩子爭拗。然後告訴他，你要跟他談論有關事情，並安排一個時間。例如：呀仔/呀女，我想同你傾下關於你睇電視嘅時間，你想幾時傾？（如看完現在的節目、明天等）單獨相處之時交談是最好的，不要選擇看電視或有其他人在場的時間。請用簡單直接語句表

達問題。例如：呀仔/呀女，

我發現你最近用了
很多時間
看電視，

你認為如何？當孩子講話時，你要用心聆聽為嘗試去明白他想表達的心聲。記著交談的時間不是你教導他，事實上他從小已經聽過你不少教誨（若孩子15歲，就是聽了15年），但你卻可能未曾聽過他的意見。所以，請聆聽！讓孩子決定如何解決問題。當

然，你可以給予意見，但他做最終決定。「你怎樣可以兼顧學業呢？」當你不同意他的看法時，可以制訂協議。例如「好的，我們就跟隨你的做法試行一個月，到時再看看成效如何，你認為這樣好嗎？」其實談論重點不是結果，而是表現你尊重他，存款入「關係」戶口，讓將來有更多機會與孩子溝通。

李陳淑怡

個人及家庭輔導
媽咪經驗22年

syc.cef1@yahoo.com.hk



薯仔



營養素	營養評價	100g的含量
維生素B1	1	0.11mg
菸鹼酸	2	1.8 mg
維生素C	2	23 mg
鉀	10	450 mg

薯仔，又叫「馬鈴薯」或北方人又稱為「土豆」，屬茄科多年生草本植物，食用部份為營養豐富的根部。根據維基百科，薯仔源於南美洲安第斯山脈，大約於15世紀同16世紀左右由歐洲人帶到世界各地。

成分與營養

薯仔主要成分為澱粉質，又含豐富的維生素C、B與鉀，可預防癌症、胃潰瘍、感冒、動脈硬化等，並幫助人體加速消除疲勞，在歐洲被稱為「大地的蘋果」。而且有高度的菸鹼酸(鹼性)，有助人體血液酸鹼平衡。

配搭宜忌

許多人喜歡蕃茄配薯仔的菜式，可是薯仔在人體中產生大量的鹽酸，而蕃茄在酸性環境中會產生不溶於水的沈澱，導致消化不良。相反牛肉雖然纖維粗會影響胃粘膜，但薯仔含有豐富的葉酸，能保護胃粘膜，方便吸收牛肉營養。

想減肥的話不妨多吃薯仔，其熱量低於其他穀類食物，吃後又有明顯的飽肚感。而薯仔澱粉在人體內被緩慢吸收，不會導致血糖過高，可用作糖尿病食療，更具有治療習慣性便祕等作用。但有脾寒及易腹瀉的人應少食啊！

好與壞

無論薯仔品種為何，皆需挑選形狀豐滿、表面無傷痕或皺紋者為佳。不可挑選外皮呈現綠色或發芽薯仔，因含龍葵素，極易中毒。

飲食冷知識

薯仔既然是根部，它會開花嗎？下期解答

資料來源：維基百科、《醫生沒教的1001飲食宜忌》、周兆祥的世界

手機X餐飲(二)



「你們當為貧寒的人和孤兒伸冤，當為困苦和窮乏的人施行公義。」
詩篇十篇十八節

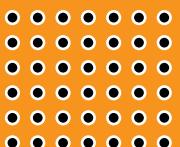
遊樂場

相片及遊戲內容設計：螢螢

遊戲一 逐個數 *Find it!*



玩法：相片裡藏著**10**個數字，請用心
把它們找出來。



凡答對者我們將會送上精美禮物一份

請將答案連同你的聯絡電話及姓名，寄到觀塘偉業街221號美德工業大廈C座2樓「飲食業福音團契」收，並請於信封面註明「逐個數」。

遊戲二 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：

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

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

上期答案

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

