



餐 飲 服 務 榮 耀 神

Click入嚟
上網訂購

春夏美食巡禮



供應日期：4月1日至9月30日 www.5loavesn2fish.com

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 橋

vol.28

28th
Innovation
version
Vol.28
革新版

本期印量：4,000本

飲食焦點 P.5

HEA遊台灣夜市

有心人
口不傷人

媽咪攻略

小朋友讚唔讚得？

新專題

飲食解碼
豬肉



飲食業福音團契
Catering Evangelistic Fellowship

Contents

目錄

飲食焦點 **Cover**
HEA遊台灣夜市 **P.5**

逐格笑
廟街與夜市 **P.2/P.16**

測心室
花錢慾望指數 **P.3**

有心人
口不傷人 **P.7**

牧者話
職場壓力解決未?(一) **P.10**

班門弄斧
可以再見嗎? **P.11**

細味餐廳
潮菜美食 **P.12**

媽咪攻略
小朋友讚唔讚得? **P.13**

飲食解碼
豬肉 **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 6664006

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 Guy
攝影 GARY TSE
插畫、漫畫 愛麗絲佩
設計排版 Alan、Simon
顧問 楊雲、鄭偉誠



廟街與夜市(一)



「你們要先求他的國，和他的義；這些東西都要加給你們了。」
馬太福音六章三十三節

花錢慾望指數

問題：1

如果要買禮物送給父母，
你會買什麼東西？

- A 補品
- B 珠寶首飾
- C 衣服
- D 健身器材

問題：3

若是要買東西送給情人，
你會買什麼？

- A 服裝配件類
- B 維他命
- C 按摩椅等器材
- D 內衣

問題：5

你想要買什麼樣的房子？

- A 透明玻璃別墅
- B 有庭園有電梯的高樓大廈
- C 樓層不高但格局完整的舊樓
- D 在山坡上的別墅

問題：2

如果要買禮物送給自己，
你會買什麼？

- A 名牌的東西
- B 超級美味的蛋糕
- C 超好看時裝
- D 一定要花錢去SPA享受一下

問題：4

如果要買東西給你的小
狗，你會買什麼？

- A 超美味的狗罐頭
- B 可口的零食
- C 好看的衣服
- D 好玩的玩具

分數計算

- 問題：1 A 4 B 1 C 3 D 2
- 問題：2 A 3 B 4 C 2 D 1
- 問題：3 A 2 B 1 C 4 D 3
- 問題：4 A 4 B 2 C 1 D 3
- 問題：5 A 4 B 3 C 2 D 1

參考分析

5~8分

你雖然不吝嗇，當花的還是會花的，算是個理性的消費者；不過，遇到無法抗拒的東西時，你所有的原則都會被打破呢！但是大部分的時候，你還是理性的！

9~12分

你花錢有原則，但是原則跟興趣走，而且可以隨時改變，喂喂！請好好實踐按情況，制定適當做法；至少你不會把錢花光，變得無錢剩。其實，最好規劃一些錢另作理財之用喔！

13~16分

要你不花錢，確實有點難度，不過不至於到了無可救藥的地步。只要把你的銀包內擁有的現金、信用卡和提款卡拿走，你就什麼事情也做不了。你也該學會克制自己一點，否則將來會因為金錢而吃大虧喔！

17~20分

即使已經因為愛花錢被騙過，你還是不改本性，好像錢跟你有仇似的，不花掉錢心裡不痛快，所有的售貨員碰到你，都會笑得合不攏嘴。你會說，自己也是在做善事，幫忙做業績，但是你有沒有想過，錢花光的時候，誰會來幫助你呢？

心靈提示 你的性格不取決於心理測驗，而是在於你的決定。

HEA遊台灣夜市



今年五月因工作關係，有機會免費遊了台灣一圈，遊完台北海岸線，再坐高鐵落高雄，然後到台灣最南墾丁，望望南邊海岸線。整個

行程不單讓我欣賞到台灣風景如畫，更令我明白為何每年都有大量遊客選擇台灣為旅行目的地，特別係香港人。

首先係台灣價廉物美，匯率雖然比從前上升不少，但比內地深圳、上海、珠海等地，還可以接受，消費尚算平宜；其次就係平價機票，由香港到台灣只需千幾蚊就成事，最適合無得放大假但想到外地休閒幾日工作繁忙的打工仔。

不過，這次台灣遊印象最深刻的，除了海岸風景靚靚，仲有令我每晚

都心思思想去「HEA」一陣一夜市。整個台灣接近有二百多個夜市，單看數字就知道夜市吸引力非凡，以至每個城市坐底必有兩三個。而且每個夜市都有乾貨和濕貨，但當中最多又最受歡迎都係濕貨中的小食。

台灣小食可謂琳琅滿目各式其適，當中更有已為香港人熟識的美食，如珍珠奶茶、豪大大雞扒、肉燥飯等等；當然也有香港未有，但值得一試，如燈籠滷味、鹽水雞、蚵仔煎等。

每到夜市都讓我「眼闊肚窄」，但即使如此還會想「HEA」多陣，認為或者會發現更好的美食，不知不覺又消磨整晚。當回到酒店，就會回想今天晚上食過燈籠滷味配上豆卜如何滋美，今天的鹽水雞不夠前天的辣，或者突然才想到忘記要試

那個那個等。諗下諗下又會期待明晚再去其他夜市。

不過，當你走多一兩個夜市，就會發現所謂的美食也會不斷重覆，我想也是台灣漸漸出現「古祖味」一詞的原因，意思係「正宗」，以免被別人誤認，認為自己獨一無二。然而重覆的美食點解仲會吸引我多走幾次呢？而多人的夜市比少人的夜市吸引力係有分別。其實說穿了，台灣夜市之所以吸引人就係熱鬧，比人有得「HEA」。當檔鋪五光十色燈光照射各式美食時，就會讓人食慾大增，而當行係人來人往的街道，你就會覺得這個夜市好受歡迎，你不多走一會必定走寶。就係這種熱熱鬧鬧人來人往的氣氛支撐著整個台灣夜市，甚至係台灣的旅遊業。

我在網上尋找有關台灣夜市資料時，發現跟據2010年台灣的「商業服務業年鑑」所說，自06年至

09年間開始台灣旅業在飲食消費上不斷上升，不論國內或國外的旅客都接近有40%開支放在飲食上，遠高於其他消費。

近年由於內地自由行，更進一步催化了台灣夜市發展，如士林夜市因食品商店數目不斷擴增，帶動整體地產交投上升之餘，地價亦有上升趨勢，甚至發展地下食市等，可能是有見地面可用地方不夠吧！

回港後，當我回味台灣夜市的同時，慢慢想到從前香港都有不少夜市和小食，先不說廟街煲仔飯、大笪地避風塘炒蜆，就係屋村樓下的「那渣麵」、炸大腸、滷水牛雜，都係香港人的珍貴集體回憶。如果當年香港能攪好街道衛生，注意食物安全，或者今天我們連千幾蚊機票也可省了，甚至廟街煲仔飯可以連鎖店形式在台灣大賣都未可知。

口不傷人

人與人建立關係，好多時是由其中一方先開放自己，讓對方有安全感後，才有信心作出回應，關係便會在相方彼此互動中慢慢地建立起來；在美齡與神交往的一些故事中，讓我們看到神如何愛錫她，以致她和丈夫一同決定行浸禮，加入神的家。我們當中，有無人好想要與自己、與人和與神建立好的關係呢？



陳美齡和丈夫是飲食業福音團契(簡稱：飲福)中，小數不是從事飲食業的會友，她在電腦週邊產品店當收銀，丈夫是髮型師。由於她的性格很「直」，尤其是「把口」，雖然兩人都很相愛，甚至要約定同一天放假，但可惜往往因很小事就發生口角，原本可以是一個甜蜜溫馨的假期，偏偏在鬧交或冷戰中渡過。



陳美齡夫婦合照

兩年前，美齡在酒樓當收銀時，有同事要她陪去午夜場(飲福的聚會)，當晚唱詩歌時，美齡感到神真的和自己一起，她大受感動，很覺得到神的愛；當她聽到聖經：「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒(或作“陰毒”)，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」的時候，她知道神是在向她說。

「我想起以前原來我把口是傷害了

別人，和有貪念等的一些罪，但耶穌饒恕了我，我當晚就決志要信祂！」美齡說，「信了耶穌後，聖經又教我不要叫神擔憂，我不做一些信了好像無信的人一樣，當我越肯把時間放神身上，如多返聚會和祈禱，我發覺我的時間不單無浪費，反而神給我的恩典越多，我不只無得罪人，相反，同一件事上，如以往當有同事被不公平對待時，我就會先嚷鬧，但如今我可以按捺住，禱告神，好有趣，事情就會有好轉。」

她又說，原來耶穌不單要我們不傷害

職場壓力解決未？(一)

2006年4月27日，「巴士阿叔」在香港的一輛巴士上發生的罵戰，過程被旁觀乘客拍攝後上傳到YouTube流傳，總收看次數不足一個月已超越700萬次。此後，「你有壓力、我有壓力」、「未解決」等，成為香港一時新興的流行用語。事隔多年，你我的壓力減少了嗎？解決了嗎？從事服務業本來就是一個向壓力挑戰的行業，特別是飲食業。老闆們面對租金狂飆，貨源來價高漲，人事費用提升，在市場競爭下，卻未能提高成品價值到合理的水平。出路就只得向員工說：獅子山下，同甘共苦。

經營餐廳的狀況，就是樓面由二十五人，減致十五人，廚房員工由十二人減到七人。沖茶、落單、上菜、收檯、又開檯、還有個別客人的特殊又合理的要求和投訴。當我們面對工作環境失控，應付不來時就產生：(一)挫敗感：我工作能力不及，我無價值。(二)混亂感：不知所措，沒空間判斷工作次序。(三)孤單感：各人有各人忙，也沒人傾訴。(四)迫切感：不斷面對迫切的服務要求，可能客人也趕時間。(五)焦慮感：未能應付工作，公司如何評價我呢。

以上感受均可成為我們的壓力，當我

們處理不當，或長期積壓時，小的影響是逃避，不想上班，大的影響是可以引致情緒病。

為了減低工作壓力，建議在開始工作前先做好工作計劃，如：(一)常整理工作用具，固定放到合適方便的位置。(二)做好生意預算，有心理準備，不致忙碌時自亂陣腳。(三)與同事多溝通，建立有默契的團隊，免得孤軍作戰。(四)每天用點時間反思，積極看待每一個要求和投訴，讓這些成為你下次應對的經驗。

知道這些減壓方法的人不少，可能你亦嘗試實踐中，但不知為何，過程中常覺有心無力，或是難以持久，壓力總是揮之不去。到底問題的所在是甚麼呢？原來以上方法只是像一輛汽車，以風馳電掣載送我們到目的地，不過車上要有有人，並確實知道下一站是那裡。也是說，你為何要面對這挑戰呢？值得嗎？當我們認定自己工作有目標，有意義的時候，這就是我們對壓力說「拜拜」的時候了。你解決了嗎？

『喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾』(聖經)

人，還要我們去祝福人。「試過有一次在舖面工作，唔知乜事好辦，頂唔順，幾乎要爆的時候，但神好搞笑，即時有人派傳單，上面印着『神先愛我們，神與你們同在』，我立時乜火都無！」

美齡和丈夫在今六月一齊洗禮，原來是神給超出她所想所求的恩典。美齡信主後，好想與丈夫一齊信，但她以

為要等十幾年或幾十年後他才會信，她每日沖涼時，就在浴室內祈禱：「神啊！求祢叫我老公信耶穌啦！」美齡說這是很簡單的禱詞，家中亦無人知道，但丈夫約一年就信了，為什麼呢？下期friend橋就有分曉！ **完**

耶穌卻回答說：“經上記著說：『人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。』馬太福音四章四節



可以再見嗎？

記得兩年前在《FRIEND橋》寫過一篇文章，廟街中的食街「吃得隨便，食個開心」，內容講述60-80年代廟街街頭小食。當年鼎盛時期，除廟街之外，還有港島區大笪地、九龍區深水埗、旺角等到處推車仔的街頭小食盛況。每當返工返學，放學下班，街邊小食木頭車四方八面就湧出來。

今天忽然想到台灣的夜市，上網一看竟有驚人發現，原來台灣有300個大小的夜市。當中大約三分之一是間歇經營，其餘的則是天天經營。例如台北的台北市就有18個，新北市有21個，桃園有15個，高雄有21個，夜市受歡迎得實在令人驚訝。相信台灣政府在每一社區都會容許設立夜市，因為夜市帶來效益：

- 一. 基層消費熱點
- 二. 基層消費時間
- 三. 基層能夠找到商業機會，因為小食生意容易經營

其實台灣每一個夜市，不只賣食的，如香港廟街一樣，各式各樣貨品，衫褲鞋襪及民生用品都有選擇。但人們一般提到夜市，少有說：某個夜市和那個夜市的衣服漂亮及便宜。即是香港廟街也是一

樣，雖同樣在廟街有衫有鞋賣，但很少會集中討論廟街的衫和鞋。反而是想起廟街的煲仔飯、炒蜆、瀨尿蝦、渣咋、豬肺湯，都是與食有關。台灣夜市逢吃的檔鋪都塞滿人，廟街在60-80年代同樣是塞滿人。但是現在的香港，大笪地沒有了，街邊木頭車定時定點出現也沒有了，廟街的飲食由路邊搬到旁邊店舖，但是現在香港基層市民夜生活餘下又是甚麼？

當年香港政府要取替所有無牌食肆攤檔，主要理由，是食物及環境的衛生問題。其實政府與市民可否合作一下嗎？政府發牌規管食物安全，經營攤檔要負責管理自己的衛生。在這方面台灣夜市經營者，每天有責任地處理好經營環境，而香港的經營者能否克制管理好自己環境呢？大家不防試試每晚11:30後，到通菜街和廟街走一走就知了，當然是掃街之前啦。

其實只要大家能看遠一點，如政府增加對當地衛生支援，視這類食街為旅遊業熱點，甚至為解決民生問題好答案，而經營者則做好自己衛生，視鋪位及週邊衛生為生意一部份，相信香港要做一個熱鬧的夜市旅遊熱點，不是太大困難。

潮菜美食



招牌菜蠔仔餅

卑路乍街的德記，在西環有廿多年歷史，老闆是潮州人，廚房和廳面大部分也是，就連收銀都是潮人，難怪菜牌上寫著「正宗潮州風味」了！禮拜六、日、假期和假期前夕，更有各區的熟客和聽到口碑慕名而來的生客。

老闆娘Connie說，丈夫十幾歲就跟父親在銅鑼灣的橫街開潮州無牌走鬼檔，在一次被沒收生財物料後，轉戰在水街用「美香」名字開檔，之後返回銅鑼灣信德街入舖，設立德記潮州菜館，4年後，去皇后大道西做了19年，08年搬到現址至今。她說，丈夫經營德記，本著以客為先為本而又並不忽略員工為理念。這點，或可在德記逢星期一休息，讓全體伙計放假的安排上體會到了！



胡椒豬肚湯+滷水鵝肉片



德記滷水鵝

日前閒日我在午餐時來到德記，見有約30蚊一套的碟頭飯連飲品，吸引不少貪好食、經濟和方便的上班族，不過她佔地一萬呎，樓底高、空調夠，加上燈飾華麗，擺設共60張大、中、細枱，由16人至兩人都坐得舒服。

聽德記平哥介紹後，我order了幾味——胡椒豬肚湯，是自家選購胡椒粒來打成粉，並不用坊間的胡椒粉，這個湯，豬肚夠脆，鹹菜爽口有趙頭，結果我把成碗湯連渣都清乾了！跟住是滷水鵝肉片，面頭是鵝片，夠厚唔肥；中間是鵝肉，夠脆身；下層是豆腐，夠滑有豆香。送粥、飯和酒都正，皆因滷水和鵝味配得剛剛好。

最後介紹的是德記招牌菜蠔仔餅，上下兩大塊，上枱時像雙層巴士，食過的客好多都會下次再點這道菜。這裏是採用半煎炸的做法，蠔仔鮮甜，蠔份量可以，也算大粒了，食得過！

連「靚仔」埋單(二人份量)兩舊水有找，重可以買埋《西環孖寶》咸檸檬+油欖菜，一於又食又拎。

小朋友讚唔讚得？

中國人成日講「越讚越壞」，但心理學卻教我哋要讚我哋的子女。咁家長應該點做呢？

我哋可以從四方面去看「稱讚子女」。

第一，讚賞可以讓子女開心。當佢開心，佢就唔需要藉着扭計來吸引人的注意力。一個唔扭計的子女，就易教。但當我哋稱讚子女時，必須弄清的一點是，不可讓小朋友感到父母的愛是與小朋友的行為或成就掛勾。

例如，當子女考試成績很好，你可以讚子女說：「你好叻喎！我知道你都好努力讀書喎！」等等；但千萬唔好讚說：「咁至係我仔架嘛！咁我就錫晒你啦！」。因為我哋對子女的愛是無條件的，不應該讓子女的行為或成就影響這個父母的愛；亦切勿讓子女有這個誤會。

第二，讚賞可以為子女帶來自發的動力。讚賞會讓子女更有自信心，覺得自己係得既，就會有好奇心，會去學習，有動力去讀書。以下是一些例子：「呢件事，好成功喎！你最開心係咩呀？」「覺唔覺得自己好叻呀？」「你覺得自己最抵讚係咩呀？」讓子女的自我形象慢慢由「我唔耶蘇卻叫他們來，說：「讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們，因為在神國的，正是這樣的人。」路加福音十八章十六節

得、我唔掂」轉變成「我可以、我做得好」。

第三，有時一句好簡單的「多謝你」，只要係由心而發，其實都好足夠。當我哋講多謝時，我哋可以用d動作黎表示，例如：摸下佢個頭、搭下佢膊頭、笑住望住佢、甚至可以送上一份好簡單的禮物——斬料加餸都得架！

第四，如果你覺得子女的自我形象較低，自覺無人哋咁叻，覺得無人喜歡佢，有學習困難，成日唔開心……你可藉以下的方法幫佢：你可以用下面的表格去寫出欣賞的說話。有時一個星期無乜特別野發生，但你都可以搵d野黎讚佢。

	我觀察到你今日……	我好欣賞你，因為……
星期一	幫手洗碗。	你關心媽咪。
星期二	自動自覺去沖涼。	你學習自理。
星期三	好安靜，返到黎屋企都無乜講過野。 我哋吵了一架，你有好強烈的看法、觀點、角度。	我知道你有點心事，唔想我哋擔心。其實，你可以同我傾架！ 你敢於表達你的看法。我希望能夠與你有更多溝通的時間。

最後請謹記一點：讚賞這回事，寧濫勿缺，「有殺錯，無放過」。



李陳淑怡
個人及家庭輔導
媽咪經驗22年

syc.cef1@yahoo.com.hk

豬肉



營養素	營養評價(1-10分)	100g的含量
維生素B1	10	1.20 mg
維生素B2	3	0.26 mg
菸鹼酸	7	8.0 mg
鐵	1	1.2 mg

豬肉在現代社會定義中，通常指來自飼養六個月至一年的家豬所屠宰出來的肉。而家豬是野豬被人類馴化後所形成的品種，獠牙較野豬短。一般來說，家豬係指人類飼養供食用的豬隻。

成分與營養

豬肉纖維較其他肉類細軟，肌肉組織中含有較多的肌間脂肪，並含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵及維生素B等營養成分。進食後可以使身體感到有氣力，並改善貧血情況。

配搭宜忌

吃豬肉時配合一點大蒜，能促進血液循環以及儘快消除身體疲勞，增強體質。但與菠菜同吃就要小心點，因菠菜含銅，豬肉含鋅。銅是製造紅血球的重要物質之一，也是脂肪代謝所必需。二者同食，菠菜析出的銅會大量減少，不利於營養成分吸收。

好與壞

選購時揀選肉質具粉紅色，帶光澤，肉身結實，脂肪泛白結實。應避免選擇呈現黃色模樣的脂肪。肥胖者和血脂高者不宜多吃。另外，在食用豬肉後不宜大量飲茶，因為茶葉裏的鞣酸會與蛋白質合成具有收斂性的鞣酸蛋白質，使腸蠕動減慢，延長糞便在腸道中滯留的時間，不但容易造成便秘，而且還增加有毒物質和致癌物質的吸收，影響身體健康。

飲食冷知識

豬肉要點切才不會破壞肉質呢？下期解答

〈上期答案：生長過程中將它遮蔽不見日光。〉

資料來源：維基百科、《醫生沒教的1001飲食宜忌》

廟街與夜市(二)



「因此，你們不要為明天憂慮，明天自有明天的憂慮；一天的難處一天擔當就夠了。」馬太福音第六章三十四節

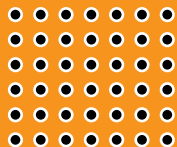
遊樂場

相片及遊戲內容設計：瑩瑩

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

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

上期答案

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

