

誰是主角?

聖誕快樂

五餅二魚聖誕到會精選



特級刺身盛



咖喱火雞沙律



東瀛手卷三文治

Click入睇
上網訂購

精選供應日期：2012年12月01日至2013年1月3日 www.5loavesn2fish.com

Friend 搭

vol.30



30th
Innovation
version
Vol.30
革新版

本期印量：4,000本

牧者話 P.8

職場壓力解決未?(三)

有心人
脫離慾海

班門弄斧
還「老火湯」一個公道

飲食解碼
蘋果

Contents

目錄

Cover

牧者話
職場壓力解決未？(三)一天堂地獄 P.8

逐格笑
渡聖誕 P.2/P.12

測心室
創意致富指數 P.3

有心人
脫離慾海 P.7

班門弄斧
還「老火湯」一個公道 P.9

細味餐廳
肥媽茶餐廳 P.10

飲食解碼
蘋果 P.11

遊樂場
逐個數/數獨 P.13

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

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



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

逐格笑

渡聖誕(一)



「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上不義。」路加福音十六章十節

創意致富指數

問題：1

你最欣賞那種手工創意？

- A 金工
- B 毛線
- C 手繪
- D 香皂

問題：3

你想嘗試那種手工藝品呢？

- A 串珠
- B 工藝類的，例如銀飾
- C 學裁縫
- D 手繪

問題：5

如果你是個創作者，你想在那裡擺攤售賣你的作品？

- A 美術館附近
- B 商場門口
- C 書店附近
- D 沿街叫賣

問題：2

你會買那樣手工創意品？

- A 銀飾
- B 布娃娃
- C 手工雜貨
- D 手染服裝

問題：4

你最討厭什麼風格的創意？

- A 塗鴉風格
- B 驚悚的嚇人作品
- C 惡搞的東西
- D 復古風格

分數計算

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

參考分析

5~8分

如果你很羨慕別人滿腦子創意，還可以透過這個賺大錢的話，那也沒辦法了，往後只有繼續羨慕的份了，因為你並沒有那樣的特質，所以，腳踏實地工作吧！

9~12分

你是有創意的，不過創意靈感出現的機會很偶然，甚至不能控制，所以這曇花一現的創意，頂多只能和朋友談天說地時拿出來說說而已，沒辦法當作事業發展喔！

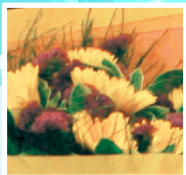
13~16分

你的創意十足，但要靠這個賺錢，可能還需要點商業頭腦，也許找個在這方面很強的人來幫助你，就能一舉成功，創造一番新的事業。光是靠自己的話，在經營層面上會有點困難呢！

17~20分

你是少見的天才，既有創意也有商業頭腦，如果你也學藝術，村上隆的路子你或許可以參考一下；如果你從事電腦相關產業，也許你就是下一個比爾蓋茲。不過，所有的事情要付諸實現，都得要有縝密的計畫與耐心，加油吧！

心靈提示 你的性格不取決於心理測驗，而是在於你的決定。



脫離慾海

當傳媒追訪「城中名人」像在鬥多婚外性伴侶時，聖經上的「不可姦淫」是Jason要辛苦去守住的誠律，抑或是神要賜給他的祝福呢？

17年前17歲的鄭庚堯（Jason），中學會考零分，聽說可報讀職業訓練學校（VTC）的西式廚務，就這樣，一年後畢業，便開始了他的飲食業生涯。

Jason說：自細住屋邨被「蝦」大概我，性格孤僻，入行後，染上好多不良嗜好，我隔日食一包煙；飲酒飲到嘔經常有；賭錢更不在話下……

賭、飲和吹都有！嫖呢？「我返緊小六剛發育時，睇左人家嘅鹹書，眼目帶來嘅刺激，令生理反應一發不可收拾，自始就唔止睇鹹相，重買『豉油碟』，上鹹網，一步步沉淪於色情世界，迷失於情慾之中！」到出身出糧有錢時，為要更進一步滿足好奇心，Jason做了第一次的另類顧客。

肉體接觸所帶來感官上的刺激，驅使Jason更墮落至性沈溺的絕望深淵，期間，他去到澳



門工作，「最衰時，幾乎玩足成個星期，晚上瞓唔著，就起身，漏夜落街去…」Jason憶述著時，面容無流露半絲「巴閉」「招積」「曬命」或「回味嗒糖」，相反，他的聲音充滿懊悔，仿佛死囚在獄中向探監者說的話！

「完全失控，我當時簡直是一堆爛泥…」他不想繼續傷害他心愛的女朋友的心，試圖用節食和運動以求停止這惡習，可惜無效。難道Jason的一生就這樣被催毀！

金融海嘯澳門公司裁員，JASON回港炒散，一天在公園落場時，有對男女向他傳福音，同他祈禱求神祝福，走前送他一本〈friend橋〉。這令他憶起小學時，因想參加免費的補習班和活動，曾跟同學返教會。「耶穌，我想起耶穌！」Jason說，他憑FRIEND橋找到飲食業福音團契〈飲福〉，並參加聚會。

起初Jason以出席聚會、讀聖經、祈禱、唱詩歌、閱屬靈書、專注工作和定人生目標等的方法去戒嫖，結果「成功」後，就慢慢忘記了神，自然，如人的病治標不治本一樣，他的嫖漸又故態復萌。

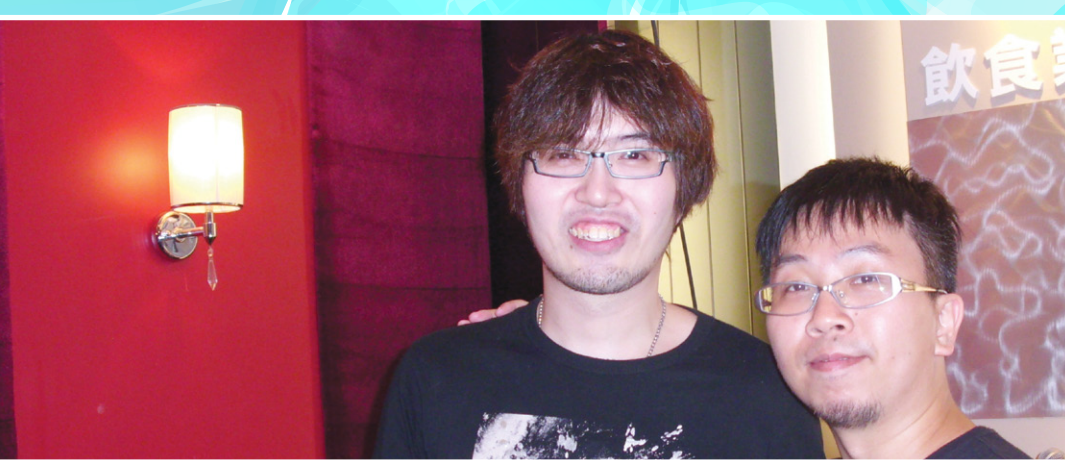


職場壓力解決未？(三) 天堂 地獄

飲食業是團隊服務行業，每刻講求合作。所以最大的壓力不是工作辛勞，俗語說：做唔死人，但激氣會死人。一個好的合作團隊我們叫作「兄弟班」，今天即使分手他朝也會再「埋班」，因為這是天堂。但人生不如意事十常八九，天下那有不散的筵席？當你去到一個新環境中工作，新人事又新作風，常常帶來巨大壓力，這就變成地獄了。人與人之間相處成了關鍵，以下有個故事說到如何把地獄變成天堂：

話說有個充滿好奇心的華仔，常聽人說有天堂，又有地獄。但卻沒人能告訴他天堂是怎樣？地獄是怎樣？好奇的他就禱告神說想看看天堂和地獄。一天晚上，一個身穿白袍的天使向他顯現，對他說：「你要看看天堂和地獄嗎？上帝聽你的禱告了，我現在就帶你去看看吧！」說完就拉著華仔的手穿過一道空間，來到一道門前，華仔雙腳還未著地，就聽到門內的人大聲呼叫：「你個衰人！你太自私喇！」另一個又叫：「喂！你竟然使陰毒？我永遠唔會放過你！…」天使附耳對華仔說：「不用怕，他們都永遠鎖在裡面不能出來的，他們不可能傷害你。這就是地獄了，你自己看吧！」華仔聽天使這樣說，就鼓起勇氣向門內探頭一看，叫他目瞪口呆。因為他看到

很多人擠在裡面，大堂擺滿一桌一桌的筵席，席上放滿山珍海味，情況就像大富豪請客一樣。不過擠在裡面的人到處穿梭，這裡挾一件，又到別的挾一件，只是未見他們把菜放到口中。華仔細看才發現，原來他們每個人的前臂竟然比常人長一倍，也是說他們所挾到的美食，都放不進自己的嘴巴。有些人見自己既然吃不到，就攔截別人挾菜，甚至有人吐口水在菜上，叫別人也吃不到。華仔說：「難怪這裡充滿埋怨、惡毒、仇恨的氣氛！」天使拉一拉華仔的手，又進到另一個空間，說：「那邊別再看了，來天堂看看吧。」左手一指，華仔順勢一看，又是一道門，並遠遠就聽到：「你真好！多謝呀！」「在這裡真幸福！因為有你們呢！…」一遍的歡愉聲，吸引華仔快步走到門前。一看之下，不禁大笑出來：「哈哈！原來天堂和地獄的分別就是這樣！哈哈！」原來他看到天堂的情景和地獄很相似，一樣擠滿人，一樣大堂擺滿一桌一桌的筵席，一樣席上放滿山珍海味，而且每個人的前臂一樣比常人長一倍。但不同的是，這裡的人都安詳就座，並且主動互相挾餸餵食，彼此稱謝感恩。天使問華仔：「你願意在天堂還是地獄？」華仔想也不用想：「當然是天堂喇！」你又點呢？



絕望之痛苦，再次臨到Jason，他甚至祈求神「廢他武功」！

神可能有祂的心意，Jason再次找飲福同工見面亦是在公園。那天，神讓Jason明白到信耶穌並不等於找到一些「方法」去「戒」壞習慣，而是要用心與神建立好關係，不合神心意的思想和言行自然會離開。Jason在公園向神流淚悔改，重新立志與神和好。

今年六月行了浸禮的Jason說，他現在不再是靠自己控制慾念，而是聽到神講「不可姦淫」的聲音中，帶滿有祂的慈愛、恩典和能力，使他可從罪的枷鎖中釋放出來。

今年12月12日，是Jason註冊結婚的大喜日子，恭喜！ 恭喜！ **完**

還老火湯一個公道

上月有機會去到澳洲幾個地方探望華人餐館，發覺他們廚藝非常高，他們大多是於97年前移民過去的，當中很多同業先進大師傅，小炒廚藝比香港穩定。只是有個奇怪現象，就是並沒有放很多心機資源做好「老火湯」。

於是我就問為他們為甚麼有這現象，答案是因「老火湯」是免費送的。那刻心想這理由似乎有點牽強，但卻沒有繼續追問下去。

回到香港因天氣乾燥，太太在百忙中，也煲了一個「西洋菜栗子豬骨湯」。一飲之下，發覺湯味感覺好寡，就問太太是怎樣煲這湯，她說：知道西洋菜不用煲太久，所以西洋菜及豬骨一同煲了兩小時，並且所有湯碼一起落，可能時間短，煲得未夠出味。

過了兩天，一方面很久沒有自己煲「西洋菜栗子豬骨湯」，另一方面想還「老火湯」一個公道(真是需要很大資源才可以煲到美味老火湯?)。

為了心理的平衡，所以我自己再次煲同樣的湯。這次不同之處，我是先將栗子排骨煲一個半小時，然後才落西洋菜，由於西洋菜需要大滾水落，而家裡的湯煲又太小，未能將所有菜一次過放下，故此將一斤西洋菜大約分六七次放到湯裡。果然，湯再滾起約十多分鐘時，已聞到一陣的香濃的西洋菜香味，再煲多個半小時，一碗我感到滿足的「西洋菜栗子豬骨湯」，出現在面前了。

回想其實好的「老火湯」的烹調需要理解食材性質外，再加上心機放落去，成果立現眼前。回想澳洲，因當地工資高，通常會出現人手緊張，工作量多，競爭又大，不過若用差不多資源，就可以送出一碗免費，但滿有誠意的「老火湯」，這豈不也增強自身競爭力嗎？記得從前廟街有一婆婆，獨孤一味金銀菜煲豬肺湯，已打遍天下無敵手了。



豉汁蒸鱸魚



木瓜紅蘿蔔豬骨湯

肥—媽—飛—吻……與「細味餐廳」有關係嗎？

今期細味的就是上址「肥媽茶餐廳」，英文名(FAMOUS CAFE)有些似中文音的(飛吻)，但去幫襯見到美女就不可隨便亂飛吻了，因她們可能是老闆林叔的太太和兩位女兒啊！「肥媽」就是一家大細同心合力經營的一間家庭式的地道茶餐廳。

人稱肥媽的老闆娘說：「初時我好肥，但現在不肥了。」「肥媽」每日開朝5點半晚11點，全年無休的店務可能就是肥媽最佳的減肥良方了。

她說，有熟客講想食魚就唸起「肥媽」，皆因她除了有一般港式茶餐廳有的飲食外，還專誠出品多款蒸、炆和煎魚餐，讓少食住家飯的街坊，能品嚐較清淡的魚肉。

林叔天天去兩轉街市，選購新鮮生猛的魚、蝦、蟹和蠔等的材料，加上廚房師父的用心泡制，有熟客坐低直情唔點餸，等「肥媽」擺上甚麼就食，因信得過那就是當日最好的了！

我試了豉汁蒸鱸魚，有半條鱸魚、木瓜紅蘿蔔豬骨湯、白飯和熱飲。魚上面居然有幾條青綠的菜心，令我賞心悅目，湯和湯渣有份量，我鍾意，午餐埋單\$33。

如我住荃新天地附近，就會日日去開餐了，因我是「無飯男人」餐餐食街飯呢！

蘋果



營養素	營養評價(1-10分)	100g的含量
維生素C	1	3 mg
鉀	5	110 mg
胡蘿蔔素	10	600 mg
食物纖維	1	1.3 g

蘋果是老幼皆宜的水果之一，樹高可達15米，栽培條件下一般高3~5米。蘋果膳食纖維含量很豐富，含有大量的果膠，對於整腸及調整腸道菌叢生大有幫助。是一種綠色水果。

成分與營養

蘋果是心血管疾病患者的健康水果，因為它不含飽和脂肪、膽固醇；蘋果中的膠質能保持血糖的穩定，所以蘋果是糖尿病患者的健康小吃，而且也是想要控制血糖水平的人必不可少的水果，還能有效地降低膽固醇；蘋果汁有強大的殺滅傳染性病毒的作用，因此吃較多蘋果的人遠比不吃或少吃蘋果的人患感冒的機會要低。多吃蘋果還可改善呼吸系統和肺功能，保護肺部免受污染和煙塵的影響。非常適合嬰幼兒、老人和病人食用。

配搭宜忌

蘋果含有豐富的維生素C，可以抑制醃製食品中的硝酸鹽在體內轉換成有毒物質，兩者一起食用可以預防癌症。蘋果含有鞣酸，不宜與海產類的食物一起吃，易引起腹痛、噁心症狀。

好與壞

挑選蘋果的重點為果肉硬脆、具明亮色彩、無傷痕者。蘋果的底端顏色屬於蘋果的獨特顏色，因此選擇時要注意顏色不混濁、具鮮艷色彩者。

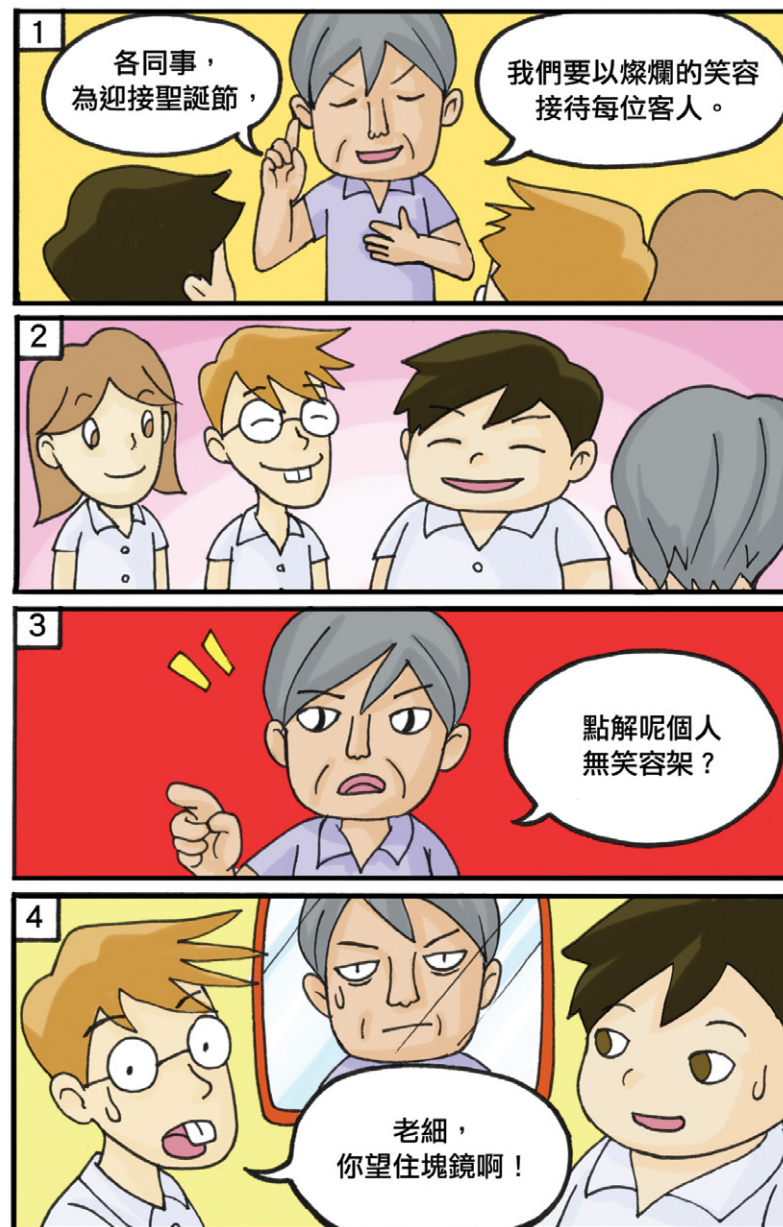
飲食冷知識

怎樣可以令切下蘋果後，防止變色？下期解答

〈上期答案：金魚〉

資料來源：維基百科、《醫生沒教的1001飲食宜忌》

渡聖誕(二)



「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」馬太福音五章十六節

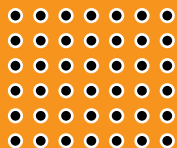
遊樂場

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

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

上期答案

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

