



餐 飲 服 務 榮 耀 神

2013 餐 單

送

優惠期間
凡訂購套餐
贈送飲品



Click入
上網訂購

www.5loavesn2fish.com

美食添生命 誕生新驚喜

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 搭

Vol. 31

31th
Innovation
version
Vol. 31
革新版

本期印量：4,000本

牧者話 P.8

職場壓力解決未？(四) — 困獸鬥

有心人
重新得力

班門弄斧
放下魚翅

飲食解碼
雞肉

Contents

目錄

牧者話 **Cover**

職場壓力解決未?(四)一困獸鬥 **P.8**

逐格笑

新年 **P.2/P.12**

測心室

朋友願意借錢指數 **P.3**

有心人

重新得力 **P.5**

班門弄斧

放下魚翅 **P.9**

細味餐廳

鐵板炒麵 **P.10**

飲食解碼

雞肉 **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

職場壓力解決未(四)?



新年(一)



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

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

朋友願意借錢指數

問題：1

你喜歡和朋友去吃什麼料理？

- A 火鍋
- B 日本料理
- C 美式餐飲
- D 歐洲風下午茶

問題：3

你的睡衣是什麼模樣的？

- A 兩件式的上衣和長褲
- B 連身的睡衣裙
- C 棉質背心和短褲
- D 不穿睡衣的

問題：5

約會快要遲到卻還等不到巴士時，你會怎麼辦？

- A 再等等看
- B 立即揮手叫的士
- C 打電話看有沒有人可以來載你
- D 等不到巴士就回家啦

問題：2

除了吃飯，你還會和朋友們一起做什麼？

- A 好像沒有別的事情了
- B 看電影
- C 逛街買衣服
- D 參觀展覽

問題：4

你喜歡什麼款式的椅子？

- A 又大又軟的單人梳化
- B 可坐又可躺的躺椅
- C 搖來搖去的搖椅
- D 可愛又輕便的小板凳

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

請放心好了，想借錢絕對不要找你的朋友，因為不管你怎樣說，朋友都不會借錢給你的。沒辦法啦，這是個人的原則問題，也沒辦法勉強人家，更不要說什麼朋友沒義氣這種話，很傷人的喔！

9~12分

要跟你的朋友借錢確實有點難度，必須是你真有急用，朋友才會願意把錢交給你；要是你只為了去玩或大出血而沒有錢，就算你跪下來，朋友還是不會借你的。

13~16分

雖然說朋友之間盡量不要有金錢纏繞比較好，但是你的朋友熱心助人，你有困難的時候，他是會幫你的。只不過是要在朋友手頭寬裕的時候，要是人家也很需要錢，可能就沒辦法了。

17~20分

別說10萬，就算是100萬，你的朋友也都會慷慨解囊，雪中送炭地借你錢。這麼信任你並有義氣的朋友，你可別把人家當成提款機，那些錢畢竟是借來的，總有一天要還的。

心靈提示 你的性格不取決於心理測驗，而是在於你的決定。

重新得力



曾敏怡在一間美食到會的機構，任職電腦接單文員，她待人接物爽朗有禮，辦事勤快，跟單負責，是一位白領儂人。這份工作由入職至今只有年多的時間，但對十幾歲就離開校園，至今已廿年的敏怡來說，是她最長的一份工作了。敏怡這十多年來，去了那裡？做了甚麼呢？

「本應係最美好燦爛既光輝歲月，我卻被毒品纏著…」讀書不成很早就輟學出身的敏怡，起初在酒樓做廳面，不久便沾染了當時飲食業的陋習，如賭錢和吸煙等，後來更因好玩好勝，埋了一個吸食毒品堆，從此，就跌落黑暗裡打滾！

毒品不僅破壞敏怡與家人的關係，更嚴重影響她正常的工作能力，「為要

搵錢滿足毒癮，我性情大變，只要有錢買毒，犯法，甚至出賣自尊既『娛樂事業』都做過…」敏怡回首過去的罪惡歲月，眼眶泛著淚光。

深知生命已被扭曲的敏怡，曾多次決心脫離毒禍，但單憑一己之力，帶來一次又一次的挫敗，驅使她步入「越墮落越快樂」的極「落」世界，把一切的傷痛和悔疚，都藏於心底最深深

處，不敢亦不願去觸摸，無奈地過著沒有明天的生活。

因碌假卡、藏毒等罪名經歷了三次的鐵窗風味，「我亦三次讓神白白擦身而過，未有接受耶穌幫助！」敏怡說：「到第四次入獄，我想起了一位和我同期『中毒』既損友，因信耶穌而成功戒甩毒品，我唔要再嘗監牢之苦，我要耶穌幫我走出我人生既絕

境！我出冊之日，就係我入住基督教福音戒毒宿舍之時。」

敏怡決志信耶穌，讓神修正她的生命，從缺邊乏底的毒海中拯救上岸。在宿舍一年多的生活，有唱詩歌、讀聖經和祈禱的時間，本性好動的敏怡講：「其實我有時都覺得煩厭難頂，不過導師都好疼我、關顧我；又有耐性教我、鼓勵我；我同神日益建立好

職場壓力解決未？(四) 困獸鬥

2012-06-15 頭條日報報導：校巴爭路不相讓 小巴撞翻十人傷

一輛專線小巴和一輛校巴，昨晨在九龍城太子道東雙線並行，因為司機互不相讓引致碰撞，並波及雙層九巴，意外中專線小巴受撞擊翻側，合共十人受傷送院。

一個熟悉的童年寓言

東村的黑羊要到西村去辦事，來到河邊準備要過橋。剛好遇著西村的白羊要到東村看朋友，帶著禮物也走上了橋。兩隻羊同時走到橋中間，白羊說：「黑先生您急著辦事情，我後退讓您先過。」黑羊說：「白先生，您手上拿那麼多東西一定很重，還是讓您先過吧！」兩隻羊你讓我、我讓你誰也不好意思先走，最後在彼此的道謝聲中，兩隻羊都愉悅的過了橋。

過了幾天，西村的黑狗要到城裡買東西，急急的跑上了橋。而東村的白狗要到公園去約會，打扮得漂漂亮亮也走上了橋。兩隻狗同時走到橋中間，黑狗吼道：「快快快！給我讓開，別擋住我的去路。」白狗也不甘示弱：「憑什麼要我讓你，趕快退後我要先過。」兩隻狗你爭我吵互不相讓，最後咬了起來，結

果一不小心全掉進河裏淹死了，東西買不成，也留下一段永遠的遺憾。

壓力使我們不能順暢表達應有的能力，完成我們的工作或理想，上面一則新聞一個寓言，都再次證明這個事實。身在職場(特別是飲食業)，我們通常稱上述境況為「困獸之鬥」。每天與仇人面對面工作，雙方又不合作，更要防避對方突然「爆陰毒」，分分鐘連飯碗也難保。當然，更嚴重的是帶來巨大的壓力，每天死了不少細胞，道理知道要解決這壓力，但通常有心無力，最後還是爛尾收場。

一天，在路上見到兩個約4-5歲的小童爭玩具機械人，初而口角，繼而動武，最可惜大家心愛的機械人，也在二人相爭下扯成兩截。我即時想起小時候也有過相類似的經驗，心裡會心微笑：今天我還會和一個4-5歲的小孩爭玩具嗎？當然不會，因今天我不會再在乎這玩具，最多自己買一個新的也可以吧！

雖然狹路相逢，但條條大路可通羅馬。若我們自覺比他高明的，那又只需爭一日之長短呢？職場上不再十面埋伏，個個是朋友，壓力自然埋不到身了。



親密既關係，我感到祂愛我，以至我曉得去愛我子女同亞媽…」感恩的淚水由敏怡的眼眸流出，潔淨了之前苦澀的淚痕。

靠著耶穌重新得力的敏怡充滿信心和盼望，在宿舍考獲了三張電腦，和一張初級會計文憑。「我係天父既掌上明珠！」她形容自己。

於單親家庭成長的敏怡，會否因自幼缺少愛與教，以致當年誤入歧途呢？在某情勢來說，她會否是一位無辜的受害者呢？當然，她自己一定有個人

的責任，所以她除了原諒過往傷害她的人，她最想得到的是被她傷害過的人的原諒，尤其是她的至親—兒子、女兒和母親。

「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了…」敏怡唸著聖經。她現在每週有幾晚下班後，不是上教會的聖經班，便是練跑，為要操好自己的堅持和毅力。

祝福敏怡「忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑…」 **完**

放下魚翅

年青時候，有機會在一間魚翅專門海鮮飯店做「發乾貨」，負責浸魚翅、海參、鮑魚等前期工作。當時一班師兄們有問必答，因此在那段日子裡，啟蒙了自己對廚藝的興趣。我努力把別人的意見，自己實戰的經驗等，都詳盡記錄下來。如：蝴蝶青魚翅一斤能發多少？如何發？魚翅如何打沙？諸如此類寫下。自然，這些心血秘笈慢慢成為自己的誇耀，小不免常常拿出來揮舞一下，印證自己是有料之人。

誰知這好日子不太長，自97年起，廚部員工人手也越來越緊張，一般都取消了「發乾貨」這職位，酒樓食肆都多改用水盆翅。漸漸「寶貴的實戰經驗」變成「吹水抹嘴的花拳繡腿」，只能在茶餘飯後高談闊論一番。不過老師父們，我唔講他們都識，而新入行的，因為沒實用價值，聽後也不會有太大興趣，自覺像是「對牛彈琴」。

同時環保團體近年不斷呼籲「禁翅」下，港人對魚翅的需求量有所減少。04年進口乾魚翅連鯊魚骨有五千噸，比較03年下跌一成。（全球魚翅總貿易量是一萬噸，但一個香港就佔了超過五成）港人少吃魚翅除了環保原因外，還有三個因素：

- 1) 記得我在那家翅館工作時，一份2.8兩鮑翅才賣32元，而現在200元一位的所謂「鮑翅」有多大多完整呢？事實上魚翅價格每年都在上升，因為香港魚翅真正市場是在北方啊！所以港人吃到又平又正的魚翅日子不再返了，非必要時，一般市民都寧可不食。
- 2) 其次是食肆混入的假翅太多了，用燒鵝價錢，卻換來豆腐，那有這麼多好心人甘願被騙呢？
- 3) 有人說吃魚翅其實只是一種「感覺消費」，因為魚翅的營養價值，主要成分是屬於纖維蛋白的膠原蛋白，只是若改喝牛奶，可能已比魚翅更能吸取相對營養。論味道，大家都知道魚翅本身是魚腥臭，只是經過多重加工後，魚翅變得不單無臭，更是無味，吃魚翅最重要的味道是在足料的上湯。這樣「魚翅還好得剩下甚麼？」答案是..「豪」的象徵。所以很多識食之人，都情願把套餐裡的xxx翅換上明火靚湯了。

這現象叫我再想起我那本「秘笈」，它不再是我的永恆和可誇的，因為世界每天都在轉。永恆和可誇的是我能把舊的放下，再謙卑學習新事物，創出新秘笈。



鐵板炒麵

農曆新年，好多人都出港旅遊，嚐過不少境外美食回來，是時候要看介紹本地好嘢的「細味餐廳」了，今期帶大家到以鐵板特式炒麵馳名的麥菲茶餐廳，睇睇她的鐵板炒麵有點特式法！

在幾款的鐵板特式炒麵餐中，揀了個「川椒蝦仁炒麵」，因喜歡食海鮮。嘩！碟鐵板炒麵一上枱，就見到有八隻大蝦，分二行排在金黃色的炒麵上，好壯觀！好似士兵們列隊向你舉手敬禮，等待著被你檢閱！

一定不會讓「蝦兵」久等，一口氣「檢閱」了四大位蝦兵哥，才挾一箸炒麵入口。再嘩！金黃色的炒麵，脆得彈到離口離面，不知是否炸過，但又唔見炒麵有濃有黑，更無最憎最黷最怕最唔鍾意既油淋淋，除了食到有鮮蝦味和麵的香味外，還有甜辣味，原來炒麵中，

有紅椒和綠椒，真係睇得又食得！跟住飲埋碗熱騰騰的餐湯，都只收\$48，同區中，算是抵食兼大件了！

朋友們就分別試了手打烏冬和雲吞麵，他們都話好食又唔貴。飲了幾啖手打烏冬湯底，是羅宋湯，好好味，無一般茶餐廳的「拿拿地」；易做難精的雲吞麵是一般茶餐廳的大忌，不過朋友話下次經過點都要再來幫襯！

咁睇下幾時，在寶琳港鐵站毓雅里3號的麥菲茶餐廳撞倒大家。不過，當點菜睇餐牌時，見到有聖經金句唔使奇怪，皆因老闆是教徒，茶餐廳內更有聖經和屬靈刊物供茶客堂借、外借甚或贈閱，食客滿足了口腹之慾，心靈亦得滋養，正如菜牌上的經文——耶穌說：「我就是生命的糧，到我這裏來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。」

雞肉



營養素	營養評價(1-10分)	100g的含量
維生素B1	2	0.12 mg
維生素B2	2	0.23 mg
菸鹼酸	4	4.3 mg
鈣	1	1.0 mg

雞肉是從雞（通常是家雞）身上取得的肉，為全球主要的食用家禽之一，在世界各地有多種不同的烹調及食用方法。雞肉比起豬肉，牛肉等肉類，明顯具有低脂低熱的特點，且營養豐富，是減肥者攝取動物性蛋白質的首選食物。

成分與營養

雞肉裏蛋白質的含量比例較高，易於消化，很容易被人體吸收，有增強體力、強壯身體的作用。雞肉中含維生素A的量亦較豐富，尚有維生素C及E，脂肪多含不飽和脂肪酸，亦為老年人及心血管疾病患者的理想蛋白質食品。雞胸肉的維生素B群含量最高，能恢復疲勞、保護皮膚；雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性貧血；雞翅膀肉中則含有豐富的膠原蛋白，能強化血管。

配搭宜忌

雞肉和栗子都是健脾養胃的良好食品，而且營養容易被人體吸收，一起食用可以增強造血能力，對預防缺鐵性貧血有明顯的效果。雞湯中有高含量的普林，痛風症病人不宜飲用，而雞湯會刺激胃酸分泌，所以胃酸過多、胃潰瘍、膽囊炎和膽結石的患者要少吃。炸雞則含油量高，雞皮更是高脂肪的所在，心血管疾病患者更不適合進食。

好與壞

選擇肉厚，結實，具光澤，肉色呈透明感，外皮帶有黃色色彩，毛孔突出者就算是新鮮雞肉了。

飲食冷知識

雞可以飛嗎？下期解答

〈上期答案：要浸鹽水或灑些檸檬汁。〉

資料來源：維基百科、《醫生沒教的1001飲食宜忌》

新年(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

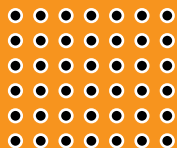
遊樂場

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

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

上期答案

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

