



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](http://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 橋

vol.32

32th  
Innovation  
version  
Vol.32  
革新版

本期印量：3,000本

牧者話 P.8

## 職場減壓再減壓



有心人  
踏出死門關

班門弄斧  
客觀的標準

飲食解碼  
椰菜花/西蘭花

# Contents

## 目錄

牧者話 **Cover**  
職場減壓再減壓 **P.8**

逐格笑  
最低工資/敵人 **P.2/P.12**

測心室  
你的加薪指數 **P.3**

有心人  
踏出死門關 **P.5**

班門弄斧  
客觀的標準 **P.9**

細味餐廳  
全港最大舞池 **P.10**

飲食解碼  
椰菜花/西蘭花 **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



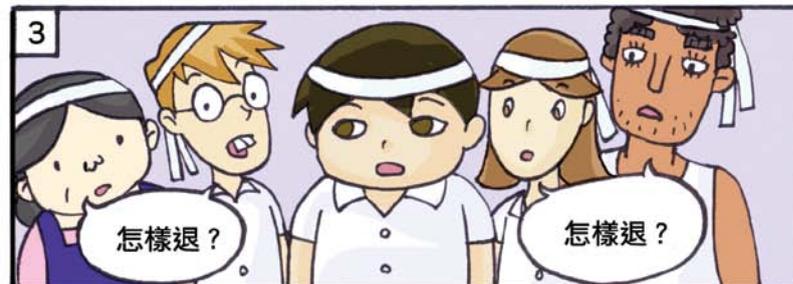
歡迎參加我們的聚會

### 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

## 最低工資



「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

# 你的加薪指數

## 問題：1

落大雨了，你覺得這場雨是？

- A 颶風造成的
- B 午後局部雷雨
- C 讓人很煩的毛毛雨
- D 冬天又濕又冷的大雨

## 問題：2

因為沒帶傘必須買一把，你會選什麼顏色的？

- A 白色或是透明的
- B 粉紅色的
- C 黃色的
- D 紅色的

## 問題：3

你最討厭下雨天在外邊做什麼事情？

- A 等巴士或搭地鐵
- B 下雨天去跳蚤市場
- C 叫的士都很難
- D 最討厭下雨天還要出門上班

## 問題：4

你希望外邊下著大雨時自己在哪裡？

- A 在咖啡店裡靠窗的位置
- B 在家裡聽著輕音樂
- C 在避雨時遇到未來的戀人
- D 在雨中漫步

## 問題：5

你會買什麼款式的傘？

- A 輕巧的折傘
- B 堅固的大傘
- C 便利店的傘
- D 有卡通圖案的

## 分數計算

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

## 參考分析

### 5~8分

在抱怨沒有加薪之前，先搞清楚別人為什麼會加薪，或是為什麼你沒被加薪。你要不是才剛到公司上班，就是剛剛犯過嚴重的錯誤，根本沒有加薪的資格，所以，乖乖閉上嘴，說不定以後還有機會呢！

### 9~12分

老闆宣佈要加薪，你心裡明白自己很有機會，不過，老闆心思如海底針，在還沒正式公佈之前，誰也說不準，加上你的表現平平，所以，加不加薪一切都還未定，得失心不要看得太重比較好。

### 13~16分

因為立下了汗馬功勞，這回的加薪肯定有你的份，不過在薪水加上去之前，仍得好好表現，你要是太大意或太驕傲，很有可能就敗在臨門一腳，讓煮熟的鴨子飛了喔！

### 17~20分

恭喜你！獲得加薪啦！理由也許是按照年資的計算，也許是你幫公司賺了錢，你的能力受到賞識，升職兼加人工。不論如何，好好珍惜這次機會，不要讓老闆後悔加你的薪水喔！

**心靈提示** 你的性格不取決於心理測驗，而是在於你的決定。

# 踏出 死 門 關

「醫院在電腦找到資料，用電話通知我家人，我當時個心劇痛，成個人迷迷糊糊，我聽到護士講：『快些來，妳先生隨時會死，見吓佢啦！』我老婆當時有了六個月的身孕…



今年才43歲的麥其鴻，在分享他面對死亡臨到他身上的經歷，我們會否聯想到：如自己是當時的他，或是他的老婆，我們會如何；可以怎樣呢？且先看其鴻一隻腳踏入鬼門關的經過……

居住屯門的其鴻，在灣仔當廚師，習慣由屯門坐邨巴去灣仔上班。兩年半前的一天早上，他返工途中，心口突然劇痛，直覺知道是心絞痛之類，「感謝主！因前一晚上去上水親戚家過夜，故那日是坐東鐵去紅磡，列車到

達太和站時，痛得要落車按月台的求助制，若在屯門公路的巴士上就可能失救了！」其鴻又說：「白車把我送到大埔拿打素醫院，醫生確診為冠心病，極危！當時我的意識開始糊亂，只知道自已可能快要死！因新聞報導說鄧光榮和陳鴻烈都是死於冠心病發作的。」

因為拿打素沒有通波仔的手術室，醫生給其鴻注射了大量的擴張血管藥，但無效。其鴻說：拿打素醫院要飛白車送我去沙田威爾斯醫院做手術，當

時，我腦海出現兩幅圖畫，一幅是我正在好似彼得咁叫「主呀！救我。（聖經馬太福音14章30節）」，一幅是大住肚的老婆。我就祈禱求主救我唔好死，唔好留低老婆同BB…

經過六個小時的通波仔手術後，其鴻沒有死去。他說：「唯一解釋是神的保守，和神聽弟兄姊妹的祈禱，大家知道後，都第一時間到醫院守望，我老婆就當然在場了。」

「我感謝神祂好愛我，讓我仍然活在世上，冇丟低老婆同BB，仲給我親眼見住BB出世，睇到佢個靚樣，又經歷到家人、親友和信耶穌的一群弟兄姊妹的關心！」其鴻又說：「今次死唔去，神梗係有嘢要我學！」

92年信耶穌的其鴻說，雖然有返教會聚會（視工作情況而定），祈禱和讀聖經，但無認真同神交流，建立好與神的關係，以至偏離了祂，將生活的

# 職場減壓再減壓

**政**府提升最低工資由\$28元升至\$30元，這樣又讓飲食業添加不少壓力，故繼續第四講減壓，總括來說我們的最大歌利亞(敵人)就是自己，如自己內心不處理好，外面環境就不能招架，順景都變成逆景，所以再分享四辣招，話明是辣有一定辣度，相信比政府的辣招更有果效，聖經說一生果效都是由心而發，所以要去處理心事：

第一招：凡事謝恩，好多時我們以為每件事做了，有果效是必然的，其實我看見周圍，好心招呼一個客人，但客人並不是必然好言相向，當我們覺得每件事必然時，相信是公平的，其實世事巧妙，我們種要得的果未必是心裏希望的果，我有時覺得某一些負面遭遇可得括免，每人遇到不同情況及不同程度的沖擊，又有時覺得比別人多，好似對自己不公平，其實可能是我們升職的開始，所以我們要感恩，我們經常掛在口邊一句說話，無驚無險又到11點，明天張開眼，日出日落，回望轉頭，我們平安無事實在值得感恩，當我越感恩就越喜樂，因為不管覺得虧或是贏，所以特別香甜，壓力也調頭走。

第二招：祝福別人，保羅都教信徒施比受更為有福，當你經常存一顆心關心

人，幫助人，留意別人需要，一方面你的焦點放在別人身上，好快就忘記自己憂慮的小問題，而當你成為無(敵)的超人，這樣就不會有人加害於你，你就平平安安渡日，甚至相信他朝有日，自己有困難，幫過的人不會就手旁觀。

第三招：放過自己，好多時自己要求，做事一定要做到最好，所以帶來很大壓力，明明做到的事變成做不到，所以要改變我們思想，首先相信我們做到最好是時間問題，今日首先要做到是開始，有今日開始就有明天的成功，當然最大禁忌千萬不要將自己拿去與自己認為做得最好的作比較，人比人比死人。

第四招：企企理理，好多時認為做甚麼都好，以為快就可以，其實快快快帶波出界，我們一定思想企理，手頭工作要企理，思想企理三思而後行，去整理吓那件事重要，那件事急於處理，那件事必須要做，先在心中有優先次序，手頭工作要企理，我的工作崗位準備工夫，我的生財工具就不就手，是否齊全，程序要熟練，如做足準備工夫，出錯機會越微，嘗試吓四招做筆記，睇到每天進步，慢慢地壓力講bye bye。



麥其鴻一家

重點，和安全感都放在工作上。他的心靈漸漸空虛，體貼自己過於耶穌，可能因近廚得食，於是放縱了「食」。他說：「其實好似食白粉般，因心靈的空虛無法滿足，惟有靠同神傾談中，有祂的亮光才有出路！」

其鴻知道這次經歷死亡的威脅，是自作自受的，他除了多謝神的原諒和祝福外，現在的他，是很受神的管教，更加珍惜家人和健康。



由病發時98公斤的體重，至今已減至85公斤，祝福其鴻身上那些不健康的脂肪繼續減少，神的恩典不斷增添！ **完**

# 客觀的標準

**小**弟最近有機會試做甜品，對於我來說，甜品可說是未接觸過的領域，頗有挑戰性和新鮮感。

跟著斤兩同步驟嘗作幾次後，都能輕鬆製作不同甜品，做啫喱得啫喱，做布甸得布甸，做芝士餅得芝士餅，讓我頗有成功感。但是人就是這樣，開始時小心翼翼，得手後就放鬆戒備。先是啫喱有硬塊出現，之後柚子果凍硬度不足，忌廉發不起。

為何啫喱有硬塊呢？因為我沒有將糖和魚膠粉先混和，就用熱水攪勻，這樣魚膠粉就會起粒，而且不能溶化，又尤於心急，沒有加熱讓魚膠粉再溶化，故此做出來的啫喱有硬塊。

為何柚子果凍硬度不足呢？因為我沒有跟足步驟，只用水來開蒟蒻

粉，最後才放柚子水，令蒟蒻粉不溶於柚子水中，最後做出來的柚子果凍很「削」。只好將柚子果凍放入蒸櫃加熱蒸溶再做。

為何忌廉發不起？因為我十分心急想看見成果，將未發好的忌廉加入糖漿，忌廉已經不再是忌廉，物質已改變，又怎可發得起呢？

就在我最沮喪時候，師傅拿了個時鐘來給我，然後跟我說：「任何時候都用這個時鐘給你計時，你才知道真正的時候，人總是會心急浮燥，只會讓事情變得事半功倍。只有鍾才能客觀地將時間演繹，讓我們不會出錯。」

是啊！我真的不夠客觀，工作上幸好有時鐘幫我客觀演繹時間，但是我的人生誰能修正我的主觀呢？

## 全港最大舞池

**單**身的亞Guy（廣東音「佳」），最近與拖友拉埋天門窗。兩口子最大興趣之一，就是出街搵美食，間中也會做無飯夫妻，泡館子撐枱腳！

日前，兩口子行過長沙灣港鐵站麗閣邨，正想醫肚，見到「君好海鮮酒家」門面企理，內裡燈光、空調和地毯都令人舒服，便坐低開茶「嘆個浮生靚午餐」，頗有要求的老婆，竟對桌椅食具有意見，安樂地邊點菜邊同笑盈盈的廳面搭訕。

嗒啖熱茶，猛然望見「君好」另有名字，原來同老婆坐在：全港最大舞池—西九龍最大飲宴中心的「樂富門宴會廳」！連忙問經理區先生，他說，酒家卅幾年了，有麗閣就有她，隨著屋邨的人口老化，街坊的飲食消費模式轉變，四年前，君好善用本身：大場又有二樓、公

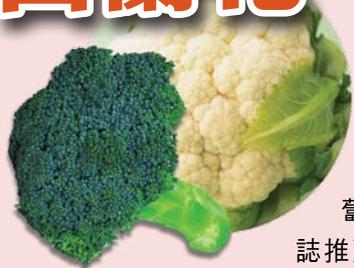
共交通方便，門口可停大旅遊巴等的資源，除了維持酒家一貫早、午、茶、晚市和壽筵喜宴外，還變身成社團聚餐聯歡、生日餐舞會的宴會廳；地下舞池1200呎，二樓有全身鏡和專業彈性板的3500呎舞池。

他說，有早、茶、晚舞和包場，供愛舞者教學演練，娛樂和比賽，君好有安排樂隊歌星獻唱，和魔術表演助慶！還說，兩層舞池宴會廳的影音和舞台設備都按時更新，共有三個瑰麗禮堂，筵開120席，六間貴賓房。

聽完區先生一席話另我大冇意欲邀請老婆到舞池獻技，但不覺間，她已把價值\$98的午市二人B餐（蠔皇灼唐山菜、瑤柱貴妃雞半隻、馬拉盞海鮮炒飯）吃了過半份，說：「好好食，好飽，不跳舞啦！」



# 椰菜花/ 西蘭花



營養素	營養評價(1-10分)	100g的含量
維生素C	7	65 mg
維生素B1	1	0.10 mg
維生素B2	1	0.10 mg
食物纖維	2	2.6 g

**原**產於地中海東部海岸，約在19世紀初清光緒年間引進中國。椰菜花有白、綠兩種，綠色的叫西蘭花，兩種的營養價值基本相同，但綠色的胡蘿蔔素含量比白色的要高一些，在《時代》雜誌推薦的十大健康食品中名列第四。

## 成分與營養

椰菜花的含水量高，而含熱量較低，因此，對於減肥的人士來說，它既可以填飽肚子，而又不會令人發胖。它具有防癌和抗癌的功效，進食後還可增強身體的免疫能力。常吃能美化肌膚，對視力有一定的幫助。

## 配搭宜忌

椰菜花中含有豐富的葉酸，可以幫助人體吸收牛肉所含的維生素，提升食物的營養價值。椰菜花和番茄兩者都各自有卓越的抗癌功效，一起進食，可令抗癌力量更加顯著，還有助預防前列腺癌。

椰菜花中含豐富的食物纖維，跟豬肝一起食用時，會降低豬肝中的銅、鐵、鋅等元素，影響人體對這些礦物質的吸收。

## 好與壞

品質好的椰菜花，花蕊乾淨、堅實、緊密；緊裹花蕊的葉子新鮮飽滿、顏色鮮綠。花球表面無凹凸，整體有隆起感，拿起來沒有沈重感的為佳；若發現有開黃色花朵者，表示已經不新鮮，味道也不好。

## 飲食冷知識

什麼人士少吃椰菜花/西蘭花為妙？？下期解答

〈上期答案：可以飛，但飛不高，而且距離短。〉

資料來源：維基百科、《醫生沒教的1001飲食宜忌》

## 敵人



\*「你們聽過有話說：『要愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』但是我告訴你們：要愛你們的仇敵，為那迫害你們的禱告。」太5:43-44  
經文的原意是教導我們愛鄰舍，大家不可亂用。

「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

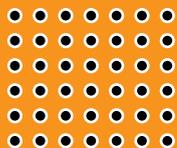
# 遊樂場

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

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

## 上期答案

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

