



五餅二魚美食料理



www.5loavesn2fish.com

新產品

精品蛋糕 系列



教會蓋印處

Friend 搵

vol.33



有心人
廚師變傳道

班門弄斧
八珍

飲食解碼
士多啤梨

目錄

Contents

牧者話	Cover
專業建設	P.8
逐格笑	
請人吃飯/日落	P.2/P.12
測心室	
你的創業指數	P.3
有心人	
廚師變傳道	P.5
班門弄斧	
八珍	P.9
細味餐廳	
飯饌有情	P.10
飲食解碼	
土多啤梨	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



08



05



11

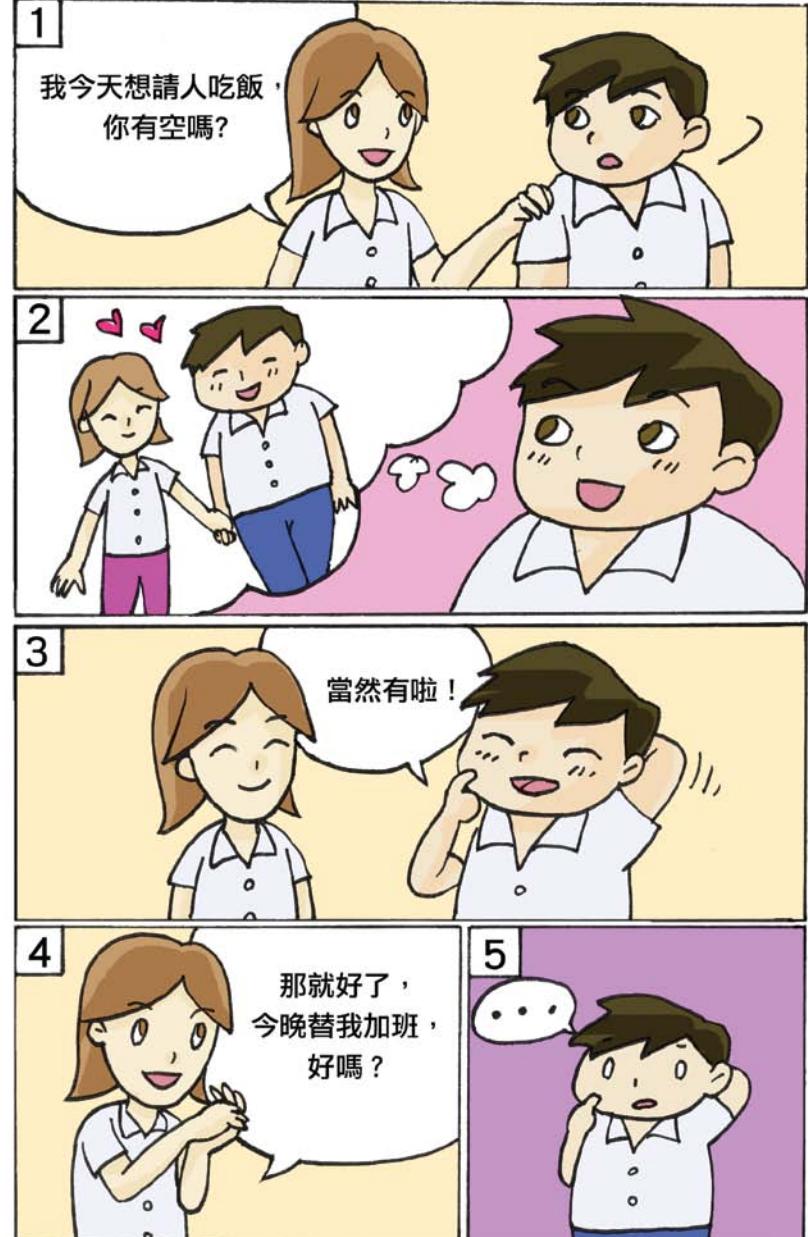
歡迎參加我們的聚會

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

請人吃飯



「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

你的創業指數

問題：1

對於創業，你的睇法如何？

- A 創業是這輩子一定要做的事情
- B 香港人就是愛亂創業，無聊
- C 那是有錢人才會做的事情吧
- D 沒感覺

問題：3

假設要在網上創業，你會做什麼？

- A 拍賣網
- B 交友配對的網站
- C 檢驗小狗狗血統的網站
- D 二手物品買賣網

問題：5

你曾經有過創業失敗的經驗，還會再想創業嗎？

- A 算了吧，應該是沒天分啦
- B 才失敗一次算什麼，再接再厲
- C 若有朋友要創業，就搭夥
- D 邀請朋友合作創業，降低風險

問題：2

如果有人資助你創業，你想從事什麼行業？

- A 餐飲業
- B 流行產品
- C 服務業
- D 演藝工作

問題：4

要是創業失敗了，你會怎麼安慰自己？

- A 瞎下，早就知道沒創業天分
- B 越挫越勇，再試一次吧
- C 一定是有人搞鬼
- D 時不我待啊

參考分析

5~8分

我看白日夢作完後，就乖乖回到現實吧！你是個執行者，但不是老闆的材料。不必難過，所有老闆都需要你這種執行力超完美的員工，不必因為沒有創業的本領就自怨自艾喔！

9~12分

你有一股傻勁，一股什麼都不怕往前衝的力氣，但是小心墜入有勇無謀的地步。有好的念頭，也要有完善的規劃，才能讓這個點子幫你賺大錢呢！所以，不要急，一步步來，才會有機會成功喔！

13~16分

其實創業的想法在你腦海裡已經很久了，各方面都想得很周詳，就連資金也都找齊了，但就是遲遲不敢跨出第一步，總是有環境因素讓你不敢貿然投入。其實，創業家是需要點冒險精神的，永遠裹足不前就肯定不會成功了。

17~20分

你本來就是個開公司賺錢、然後賣掉、再繼續創業開公司的人，喜歡創新挑戰勝於管理，算是你的優點與缺點，如果有找到好的管理人才，一起打拚作戰也不錯。

分數計算

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

心靈提示你的性格不取決於心理測驗，而是在於你的決定。

廚 師 戀 傳 道

「嘩！原來做廚個生命可以係咁靚，咁開心！真係可以唔使再食煙、唔使再講粗口！我要…」亞許說。

許 健華（亞許）成為廚師，錢是搵到的，但「日對爐頭，夜對枕頭」，發覺「冇朋友」，於是就辭工想轉行，奈何下一份工卻是營舍的廚房，不過，是次他踏入這個廚房之後，發覺所有的都不一樣，包括自己的人生。

亞許讀書不多，18歲才完成中三，不曉得有何去向出路，只知喜愛吃爸爸做的餛菜。那時爸爸任油鷄檔師傅，於是就入了飲食行業。

入行兩年多，月入8千幾，算不錯了，但當時行內的欺凌文化令亞許受不了，例如以大欺小，持強凌



弱，借錢不還。有次，鞋被人收埋了，找不到就要被迫赤腳開工，一次無客人時被人淋滾水，師傅們都不想教新人……

「雖然我都唔算係好人，有賭錢食煙講粗口，即使我知道通通都係壞嘅，不過就係照做！」他說：「更離譜的一次遭遇就係三個人夾埋搵我打麻雀呃我錢！」

最驅使亞許轉行的，是飲食行業工時長，不會放紅色假期，原來的一班好朋友，日漸失去連絡了，他很不舒服很不開心。辭工後， he去探望基督教小學的牧師，憶述以往曾參與過很多好好玩的基督教活動。他說：「當時牧師重講解一大堆耶穌拯救世人嘅道理，叫我信耶穌，我答佢除非佢俾份工我！」



數日後，牧師邀約亞許去粉嶺一個基督教機構經營的營舍做廚師上班，且要住在營舍裏。亞許說：「為咗俾面牧師，我點都要做番一陣至走！」

亞許這「一陣」，結果是十年。他說：「我好奇怪係個度的廚師待人處事、工作態度跟之前遇到的完全唔同，我被佢哋個份和諧，喜樂吸引住！師傅对我好尊重，好有耐性教我廚藝！」

有日下雨，營舍的員工卻祈禱求停雨，求能佈置場地搞活動。他心想：「佢地好傻，咁大雨點會停。」怎知片刻間，雨就停了，還風和日麗，地面乾透，好奇妙！他說：「真係有神，神咁勁？好，我向你

禱告，求改變我，唔再食煙唔講粗口！係嗰時起，由每日食包半煙，慢慢變食煙會咳，覺得煙味好臭，直至完全唔想食，呀！得咗！」

他信了耶穌後，很想傳福音，想更多人得到神的祝福。他便工餘時間學習辦福音營。兩年後，他被調出營舍廚房，參與福音營工作，到了九九年三十歲時，他思考人生的方向，神就帶領他進入神學院完成一個四年全時間的神學課程。

現時，他任職教會的傳道人，有次遇到一些較年輕的傳道同工，同工說是在小學入福音營時，由亞許帶他信耶穌的。

真是要充心讚美神奇妙的作為。完



我告訴你們，一個罪人悔改，在 神的使者面前，也是這樣為他歡喜。路加福音十五章十節



專業建設

由於教會成立20週年，牧師就到附近酒樓裡訂酒席，營長上前招呼他，牧師：「教會要辦成立20週年慶典，擺60圍。」營長聽後，一面感到是大生意，另一面又好奇問：「60圍即是700人？」，又情不自禁喃喃細語：「現在科學時代，還有這麼多人信耶穌嗎？」雖然他自言自語，但牧師卻已聽入耳，便微笑問營長：「這裏酒樓裝修豪華，又先進舒適。」營長得意道：「對呀，我們酒樓重金禮聘XXX大師設計，而且一切運作電腦化，禮堂上有10支感光追蹤射燈，音響方面可以媲美音樂劇院...」營長滔滔不絕，牧師說：「怎可能呢？這酒樓裝修，一定是某某暴風吹襲香港時候，將屋苑垃圾站的垃圾捲進來，經過好一段時間發酵，然後才『幸運』地變成這華麗裝修。」營長傻笑起來：「牧師你一定是開玩笑！」牧師笑說：「我當然是開玩笑，因為相信我們身處的浩瀚宇宙，有一位神以智慧創造出來，這都並不是偶然巧合，沒有秩序產生出來。」營長非常醒目，知道牧師想藉比喻，去指出信神有科學根據，便說：「就算有浩瀚宇宙造物者，祂和我們距離還是很遠，無法認識祂。」牧師笑道：「你們裝的感光射燈，音響設備，工作流程安排，加埋你們炒的菜，隨便一個人來就可以做嗎？」營長忙說：「當然不是！他們個個都是專業人才，每個項目經過長時間測試、研發、安裝...」牧師說：「神也是創造專業者，我們才可生存在一個安全自然界裏面，呼吸着可呼吸到空氣，每天清晨太陽從東面升起，四季有序，說明這神是有智慧的。就如你們酒樓不單提供優質食物，而且加添好多元素，例如燈光音響，為求締造優質服務給客人。」營長笑說：「牧師你真專業，你可以講到神是那裏也存在、也有關係。」牧師微笑說：「你答對了，這神是無處不在。不單在教會，在酒樓，也在家庭，祂願意在我每天生活之內，你願意接受無處不在的神的愛嗎？」



我落髮(入行)的酒樓，是在觀塘工廠區內。每日午市旺到不得了，當時「買嘢」(傳送食物)不會用車仔運送到電梯，而是用手戰術的，一人一次過拿8碟飯。最多人吃是招牌扣肉飯，都是賣\$3.8一碟。除扣肉飯，還有四大天王碟頭飯，每天餐期之前煮定四大桶，(一)牛腩飯，(二)火腩飯，(三)茄汁煎雙蛋飯，(四)粟米肉粒飯。但讓我印象深刻的，還是「八珍」配飯或配炒粉麵，單是個名都嚇親人，到底是那八樣「珍品」呢？原來所謂八珍就是：雞肝、雞腎、豬肚、豬肝、豬腰、蝦球、鮮魷、肉片，等稱為「八珍馬」(即材料)。除了粉麵飯用「八珍馬」之外，在酒席都常見八珍扒大鴨。

之後馬頭跑多了，才發覺「八珍馬」每間食肆可能有所不同。當時聽聞佐敦一間酒樓做滿漢全席，連

擺數天，其中也有八珍菜譜，心想：這麼「下欄」的材料，竟會放上滿漢？由於好奇心，就將報章上的菜譜抄下，才知八珍內容原來是：猩唇、象拔、熊掌、駝峰、龍膽、猴腦、豹胎、鳳肝等。其實八珍不只這八種食材，還有指八種珍貴食材。最早記載八珍食材，在周代已經開始，之後每個朝代都有新的演繹，亦將分為山八珍、水八珍、海八珍、禽八珍、草八珍，但發展下去，到近期難以找到這些奇珍異物，八珍這名菜已漸被淡忘了。

今日回看曾經成為我們佳話的「八珍」，只留在茶餘飯後吹一吹。不單這些珍品，甚至曾提到「地踏八珍」，亦開始被人淡忘了，所以做人也要與時並進，過去「輝煌成功」或「失敗烙印」忘掉它吧，正如聖經所說，忘掉背後，努力面前的，向著標竿直跑。



陳灼明（明哥）這名字能令大家想起近期的新聞嗎？兩年多前，在深水埗開始的愛心派飯行動，至今，已影響全港十幾區廿多間的食肆也共襄善舉了！

今期，Guy同大家直闖這個善舉的發源地—北河街五十四號「北河海鮮燒臘飯店」。

酷熱天氣警告下的午飯時段，坐在面積約九百多呎的飯店內，十一張枱幾乎全滿，但感覺清涼不迫。有人飲茶嘆點心，有人啜凍飲，還有人品嚐粥麵。Guy叫了碗燒鴨飯，有湯送；老婆則點了臘腸雞盅飯，有菜送。謝飯祈禱後，開了壺水仙跟老婆慢慢撐枱腳。望着餐牌\$22，再看餸菜有斑腩、咖哩蟹等靚料的自選三餸飯後，才醒悟，怪不得外做生意其門如市了。明哥說：「所有出

品都是自家製的，而晚市更有海鮮、小菜和特色美食，如串燒帶子等。」

明哥在三十年前的現址飯店當廚師，十二年後老闆退休就接手至今。他說：「我經營的三個信念是1)夠本就不加價，2)用派飯來建立人與社會之間的橋樑，3)招募青少年義工，培養新一代的愛心。」談話間，他的手機響起，有機構找他洽談派飯。

老婆埋單時嘩嘩聲，原來埋單結帳只是\$41。Guy臨離座時看到牆上有牌匾寫著「俠義心腸大愛無限」，下款是深水埗居民致意。

拖着老婆的手行出飯店，除了填飽肚子外，心裡更回味着六十一歲的明哥講的「飯餸有情！」的道理。

各款盅飯

飯餸

有情

士多啤梨



營養素	營養評價(1-10分)	100g的含量
維生素C	8	80 mg
維生素E	1	0.40 mg
食物纖維	1	1.3 g
鉀	10	200 mg

原

產於美洲，後在法國進行繁殖，在20世紀傳入中國。士多啤梨外觀略呈心形，鮮紅多汁，質地柔軟，酸甜適中，氣味芳香。它的營養豐富，含有果糖、檸檬酸、水楊酸、氨基酸以及鈣、磷、鐵等礦物質及多種人體必需的維生素。

成分與營養

士多啤梨含豐富維生素C和A，有幫助消化、明目養肝、治療眼疾和增強免疫力的功效；而它含有果膠和豐富的膳食纖維，可以幫助消化、暢通大便。它還可以穩固齒齦，清新口氣，滋潤喉部。

配搭宜忌

士多啤梨含有較高的葉酸，牛奶含有維生素B1，葉酸可以幫助人體吸收和利用維生素B1，兩種食材一起食用營養價值高，而士多啤梨的維生素C與榛果的鐵質相遇，可促進鐵質的吸收，預防貧血、增強體力。在進食含澱粉質豐富的番薯後會分泌大量胃酸，當遇上士多啤梨的果膠時即會生成凝塊，影響消化過程，從而使腸胃不適。

好與壞

士多啤梨要挑選結實，形狀完整，具鮮嫩紅色。新鮮的士多啤梨聞起來有濃郁的香味。保存時要小心、不要碰撞，以免受損，影響食用味道。若果士多啤梨變褐色，質地軟爛並有汁液流出，即表示已腐壞。

飲食冷知識

士多啤梨的種子在哪裏？？下期解答

〈上期答案：患有痛風或腸胃問題的人士。〉

資料來源：維基百科、《醫生沒教的1001飲食宜忌》

日落



「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

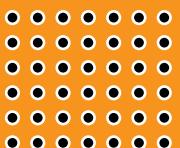
遊樂場

相片及遊戲內容設計：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

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

上期答案

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

