

# 2013 聖誕到會精選



聖誕燒羊腩

聖誕燒雞拼薯角

黑椒牛肉雜菜  
沙律配奇異果醬



## 東方博士尋聖嬰 + 桌上遊戲

# Friend 橋

vol.34



34th  
Innovation  
version  
Vol.34  
革新版

本期印量：3,000本

牧者話 P.8  
見面禮

有心人

耶穌改變了我的脾氣

班門弄斧

反茶映照

飲食解碼

黃魚

# Contents

## 目錄

牧者話 **Cover**  
見面禮 **P.8**

逐格笑 **P.2/P.12**  
星星/洗碗工

測心室 **P.3**  
你的興趣當飯吃指數

有心人 **P.5**  
耶穌改變了我的脾氣

班門弄斧 **P.9**  
反茶映照

細味餐廳 **P.10**  
愛的餐廳

飲食解碼 **P.11**  
黃魚

遊樂場 **P.13**  
逐個數/數獨

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	香港九龍彌敦道521-523號禮基大廈8樓C室
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

## 星星



「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

# 你的興趣當飯吃指數

## 問題：1

你小時候最喜歡玩的玩具是什麼？

- A 拼圖
- B 玩具車
- C 洋娃娃
- D 彈珠

## 問題：3

小時候的你，喜歡什麼樣的大自然？

- A 山邊
- B 海邊
- C 樹林
- D 無邊的大草原

## 問題：5

假設可以回到童年，你希望可以回到幾歲？

- A 12歲好了
- B 大約7-9歲的時候比較好玩
- C 最想回到5歲的時候
- D 3歲呀！最可愛的時候

## 問題：2

長大後，你最不想看到小時候的什麼人或事物？

- A 最不想看到小時候欺負我的同學
- B 最討厭看到小時候追過我的狗
- C 最不想看到小時候醜陋的照片
- D 最討厭小時候的老師

## 問題：4

你現在最懷念小時候的什麼事情？

- A 每天中午放學的快樂時光
- B 可以放心吃雞排而不必擔心體重
- C 睡覺時媽媽幫忙蓋被子
- D 考試100分

## 分數計算

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

## 參考分析

### 5~8分

你的興趣可能只有你自己懂，或是少數人明白，所以要利用這個東西來賺錢，會非常辛苦，除非你找到一個超級大金礦，不過，這好像有點難，當當副業還可以，千萬不要賴此為生喔！

### 9~12分

你的興趣是可以拿來賺點錢，不過你得用心經營才行，如果是一副蠻不在乎的態度，任誰都不想理你呢！另外要注意的是，做生意就是要隨機應變，太硬頸是不會有顧客上門的。

### 13~16分

其實，你在興趣方面的表現比正職更突出，才被大家注意的，所以，或許真的可以考慮正副業互調換一下，說不定，你會比現在更快樂，收入也比現在多呢！

### 17~20分

不管你是自己本身就有商業頭腦，或是有貴人相助，你絕對可以好好將興趣當成事業擴展，沒有問題的，所以前途可是一片光明呢！

**心靈提示** 你的性格不取決於心理測驗，而是在於你的決定。

# 耶穌 改變了我的脾氣

「妳最想講出一件事，是關於妳和耶穌的，妳會講甚麼呢？」朱太不加思索就說：「耶穌改變了我的脾氣！」我眼中的朱太（陳錦群），是一個非常率直、坦白，勇於表達自己缺點的人。

**朱**太形容自己以前的脾氣是很差的，既急躁又有公主病。她於內地出生，是家中的長女。少女期十五十六歲，讀至中三時，因家庭經濟問題，課堂學習上的困難，更重要的是同學們開始興起一股打工熱潮，於是她也隨熱潮開始了打工的生涯。



幾年後，朱太的阿姨對她說：「是時候找個談戀愛和結婚的對象了。」，阿姨與姨丈開始為她物色人選，基於看到阿姨的中港婚姻，經常要分隔兩地，所以一萬個不願意。姨丈再三介紹對象與朱太相睇，她都用盡方法去逃避，直到有一次，介紹給朱太的就是現在的另一半—朱志輝。起初，因朱太不希望擁有中港婚姻的緣故，所以沒有任何進展。過了不久，因姨丈的外甥女生BB，需要有人幫忙照顧BB，所以朱太就有三個月時間到香港幫忙。

朱太離鄉背井初到香港，又不懂照顧小孩，很多個晚上都藏在被窩中偷偷哭泣，就這時候志輝開始與她電話聯絡，愛情就不知不覺間開始發芽生長。透過志輝，朱太開始接觸教會，有機會認識耶穌並接受祂作生命的主。到要回鄉還有約兩個月的時間，志輝和朱太就決定結婚。

雖然朱太已接受耶穌，但成為母親後，經常都要回鄉，所以漸漸沒有教

會生活。有一次，主內的姊妹，找她去「飲福」——一間做餐飲到會的機構作替工，她二話不說的答應，在工作中，當時的「飲福」行政總監，一次又一次的鼓勵她，由替工至兼職後到全職，朱太說：「這是我人生中第一次經歷被認同、肯定和欣賞。」

「飲福」有信徒聚會、聖經的分享，使朱太的信仰開始在心裡扎根，而叫朱太生命有更大改變的，是一個叫阿May的新移民婦女，因眼見阿May的

艱難，令朱太產生了憐憫、慈愛的心並與她同行，朱太願意祝福別人，神就使朱太心裡面很滿足，使她更渴望能幫助困苦的人。現在朱太雖然已經離職，但她的生活更加的充實，不單要做好家庭主婦這個偉大的工作，更在夜間讀一些神學課程，去裝備以便更為神使用。

她和丈夫都有一個心志，就是為神向飲食業同業宣教，在此衷心祝福他們去實現這個來自神的夢想！**完**



朱太和丈夫朱志輝合照



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



## “見面禮”

**服**務行業是辛苦的。

這是我對飲食業的瞭解。

可不是嗎？一開工就沒有歇息。走來走去，捧來捧去，隨傳隨到，多辛苦也要笑臉迎人。工時又長，薪金又少。

我常想：可以替他們做多點什麼呢？

有天飲福的林文岳牧師父子請我吃午飯，叫我寫稿，我雖擔心寫不來，但既有心支持他們，又逃不出他倆的夾攻，唯有拿起禿筆替行內朋友打打氣，跟大家互相交流，天南地北談個痛快。

讓我先介紹自己。

我在家裏是負責買菜做飯的，做得不好也得做，因為這是家務中最輕鬆的。

我愛吃。

人問我：牧師，有沒有不吃的？

答：不好吃的，不吃。

我愛玩。什麼都玩。沒有死之前仍要玩。愛笑。愛唱歌。吹色士風（可以吹一整天也面不改容）。

我最大的心願是鼓勵男人學習愛老婆，一生享受家庭的溫暖；欣賞自己，享受工作，活得精彩！

在網絡時代，文章寫不清的，請到youtube“恩雨之聲”找“陳恩明見証”一看。

我的聯絡電郵是 [youngman.chan@gmail.com](mailto:youngman.chan@gmail.com)

# 反茶映照

某日與朋友到茶餐廳相聚，我們都點了凍檸茶，不過朋友不喜歡太甜，故跟侍應要求來一杯「少甜」。過不久，凍檸茶上台，一看就覺得十分奇怪，我點的凍檸茶茶色清澈，就如一塊茶色玻璃一樣，而朋友那杯卻是混濁不清，還以為是來錯了奶茶。於是叫了侍應過來說明一下。

侍應一聽完我們「投訴」，就反了反白眼，像是覺得這「投訴」已見怪不怪。侍應有氣沒氣的跟我們說：「朋友，這叫做反茶啊！」一手指著朋友那杯凍檸茶說：「這是用久了的茶，而沒有預先下糖，茶放得久就會出現反茶現像了。」再指我那杯說：「這杯就不一樣了，因已預先下了糖，糖可使茶色保持在一個較穩定狀態。因你朋友要的是小甜，不能預先下糖，只好用老了的茶沖了。」

我和朋友聽完恍然大悟，原來茶變得混濁就叫做「反茶」現像。但我想了一想覺得有點不對，於是我就跟著問：「那為何一定要用老了的茶沖「少甜」檸茶呢？」話不到半句，侍應已離開我們走到別台招呼客人了。

再看整個茶餐廳少說也有廿張台，但侍應卻得兩人，水吧呢？好像經理剛從那裡沖了茶出來，再想廚房也不會比樓面好得多，人手都是十分緊張，難怪他們只能沖一些反茶出來了。

其實反茶只是反映著現實，租金高、食材貴、人工高、新人少，有時為了應付眼前問題，只能將食品質素降低，為求在市場上仍能站得住腳。但食品質素下降亦使客人流失，如何在當中取得平衡，實仍經營者一大學問。

# 愛的餐廳



辣腸墨魚丸蜆肉螺絲粉



香草煎魚柳飯

今期「細味餐廳」可說是報導以來最大，又是最細的一次了，因Guy嫂和阿Guy去了大型美食天地—西九龍中心8樓的美食廣場，光顧一間需要排隊交錢取有數目字的紙條，等喊數目字取食物的小型食舖。找到座位後坐下，抬頭看見「迦拿」意大利粉薄餅招牌！

「迦拿」是意大利文嗎？難道店主是外國人？問舖內的一男一女，女的說：「我姓張，他是我的丈夫」。哦！一對美好的夫妻拍檔，真是「夫妻同心，其利斷金」，更何況是經營飲食業，敬仰！敬佩！

男老闆在店舖埋面忙著，而老闆娘則負責收錢和賣食物。Guy嫂叫了香草煎魚柳飯售28元，而阿Guy則吃辣腸墨魚丸蜆肉螺絲粉售30元，兩款都贈送羅宋湯。

將螺絲粉上的白汁撈勻後，剛好每條粉都有汁，粉可以逐條食而不

硬，不似一團團的黏着；Guy嫂用筷子夾了幾粒蕃肉過來，說魚柳飯的蕃茄汁內有鮮蕃茄粒！

喝羅宋湯時，湯中的椰菜、芹菜、紅蘿蔔和薯仔，可由視覺和嘴嚼中分辨出來，份量十足，最怕的是湯內的材料「融化了」令人看不出，嚼不出是甚麼！

趁客人不多時，老闆娘說：「迦拿」不是意大利文，是聖經內約翰福音中，耶穌在迦拿（地方名）的一個結婚的筵席上，行了首個將水變成酒的神蹟。待我再看牆上掛着一幅寫著「耶穌愛你」的圖畫時，感覺到這裡就像一間小小的福音餐廳。

希望每一位光顧的客人，除了品嚐美食之餘，都可以分享到從耶穌而來的愛吧！

# 黃魚



營養素	營養評價(1-10分)	100g的含量
維生素B1	1	0.03 mg
維生素B2	1	0.1 mg
菸鹼酸	2	1.9 mg
鈣	1	53 mg

**黃**魚，有大小黃魚之分，又名黃花魚。小黃魚分布於西北太平洋區，包括朝鮮以及中國東海、黃海、渤海等海域，屬於暖水性底層魚類。其多生活於水深不超過105米以及軟泥或泥沙底質的海區。而大黃魚則主要分布於中國沿海。

## 成分與營養

黃魚含高達18%的蛋白質，且沒有細刺，因此適合老人、兒童和病患者食用；含豐富鈣質，有助強健骨骼和牙齒、促進賀爾蒙分泌。魚頭則有豐富的維生素B1、維生素B2和菸鹼酸等營養成分，能安定神經及改善睡眠。

## 配搭宜忌

黃魚與紅蘿蔔一起煮湯，不僅味道鮮美，還可以清除人體新陳代謝過程中產生的自由基，延緩老化。黃魚中含有豐富的蛋白質、維生素和多種微量元素；而蘋果中維生素、微量元素的含量也豐富，同食有助於營養的全面補充。黃魚含有較多的油脂，跟蕎麥麵一起進食，容易造成消化不良。

## 好與壞

新鮮的黃魚，呈金黃色有光澤，鱗片完整，不易脫落；鰓色鮮紅或柴紅，而小黃魚的鰓多為暗紅或柴紅。無異味，眼球飽滿凸出，角膜透明；肉質堅實富彈性。次等的黃魚，肌肉鬆弛，彈性差，若肚軟，則是變了質的。

## 飲食冷知識

以黃花魚來煮食的菜式有那些？下期解答

〈上期答案：種子生在士多啤梨的肉身表面上。〉

資料來源：維基百科、《醫生沒教的1001飲食宜忌》

# 洗碗工



「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

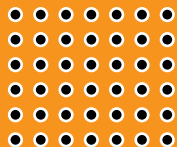
# 遊樂場

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

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

## 上期答案

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

