

飲食業福音團契 祝福香港大遊行



今年大年初三(2月2日)天清氣朗，飲食業福音團契參加「耶穌愛香港」教會大巡遊，由深水埗楓樹街遊樂場沿彌敦道，步行至尖沙咀鐘樓。當天約有30名飲福弟兄姊妹參加，我們特製了十多款旗幟宣告主名，並獨有祝福點心車，一路推進，沿途唱詩敬拜，祝福路上十多家餐廳食肆，願主掌權。

飲福一遷入禮基大廈，即遇上這樣一場盛會，與數百位弟兄姊妹在新春祝福香港，日後勢必有更多精彩活動，歡迎各位一起參加。

出版人：飲食業福音團契

【編輯小組】

督印人：林文岳

編輯：林建榮、vincent

地址：九龍觀塘偉業街221號
美德工業大廈C座2樓

插畫：愛麗絲兒

電話：27397388

設計排版：Simon

傳真：26644130

顧問：楊雲、鄭偉誠

歡迎參加我們的聚會：

時間	日期	地點
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(午夜場崇拜)
逢星期二	晚上07:30-09:30	香港九龍彌敦道521-523號禮基大廈7樓A室(小組查經)
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

Friend 搭

vol.35



35th
Innovation
version
Vol.35

本期印量：3,000本

牧者話 P.6

天父養的

班門弄斧
新年吃雞之謎？

IT達人
電腦手機檔案互傳



五餅二魚美食料理

2014 新餐獻禮



鮮什果沙律



椰香葡國雞



咖喱角拼春卷



魚香茄子

拿破崙雞菜雞絲意粉



飲食飽足 何等恩典
如鷹展翅 重新得力

餐 飲 服 務 榮 耀 神

Click入
上網訂購



www.5loavesn2fish.com

到會美食推介

逐 格 笑

食物之最

1

世上最殘忍的食物是



煲仔飯

2

過年最難吃的食物是



老闆...

無情雞

3

中國最西化的食物是



Nice to meet you!

你好!

牛柏葉

(Albert Yip)

4

全球最值錢的食物是



蘋果(公司)

「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

人人睇死你， 我唔睇死你！

耶穌寶貴的飲食業弟兄姊妹

當麥其鴻穿過一樓一鳳層數，來到飲食業福音團契聚會點門口，鼓起勇氣按下門鈴後，迎接他的究竟是什麼呢？

錢不能解決的問題

麥其鴻弟兄，90年代初在舖記貴賓廳工作，當時的月薪已和今天的酒樓侍應底薪差不多，顧客的貼士打賞更

是豐厚，例如農曆新年收到的利是，便又多又「重手」。

然而，雖然在名牌食府工作，收入不俗，但其鴻卻不開心。事緣身邊人不欣賞侍應職業，父親常抱怨麥家只能受人招呼，怎能去招呼人？又指樓面工作不是一門手藝，沒有前途。更試過聽到麻雀客說不堪的話，批評飲食業男女關係複雜，結論：「識朋友不要識做樓面的。」大大挫傷了他的自尊心。

由於賺到錢，又在酒樓工作，其鴻當時便貪吃起來，享受大吃大喝品嚐美食的滿足感，將飲食視作一種自我肯定。只是飽餐一頓過後，那種自卑感還是會再次冒出來。

探訪飲福鬧笑話

原來其鴻讀書時，老師曾帶他往佈道會，當工作很不滿足之際，有天他記起以前聽過別人說耶穌的好，便向天空自言自語：「神呀，啲人講得祢咁好，我都想認識下祢，祢可不可以讓我認識一下呢？」

原本說說就算，第二天，其鴻立即收到移民加拿大朋友來信，寄了本福音小冊子給他，而那朋友在港時和他一

樣，不信耶穌。當時他不禁心想：「有啲野嗰！」

只是酒樓工作，星期六、日就算想返教會，也由不得他。沒多久，以前拜神拜佛拜觀音的姊妹信了耶穌，還給他找來飲食業福音團契午夜崇拜的單張，叮囑他去看看。

那時飲福在山東街某大廈聚會，樓下二、三樓許多一樓一鳳。其鴻心想看看無妨，於是某天晚上便直搗聚會點，到達單張所寫地址，在門外聽到詩歌聲，便鼓起勇氣按下門鈴。

結果有位男士開門，向他打量一下，微笑道：「我們這裡並不是色情場所！」



其鴻有機會到鑪記專門招VIP卻始終不滿足（維基圖片）

主的奇妙作為

就這樣，其鴻便參加飲福的聚會，認識了一班朋友，後來還參加灣仔的小組。

剛巧那些年月，他一人在上水居住，晚上廳中不知何解常有怪聲，令人惴惴不安，睡覺也不安寧。有晚，他想到團契曾教祈禱，於是他便祈禱向主懇求，從那晚起怪聲便忽然消失，增強了他的信心。

不過，樓面工作欠缺自尊的問題，始終纏繞其鴻。有天他沖涼時，心中卻

忽然響起一把不屬於自己的聲音：「人人睇死你，我唔睇死你。」

單單一句話，彷彿為身處層層烏雲下的他投上幾縷陽光，給他很大鼓勵。

不久，其鴻離開鑪記，之後想過轉職修理汽車，但最終加入廚房工作，學習一門手藝，直到今日。

現時，其鴻已建立美滿家庭，育有一子，遺憾當年養成的嗜食習慣，一度帶給他冠心病危機，幸好得到神的保守拯救。不過，那又是另一個見證了。完

從事飲食業，許多人為了求財。不過其鴻的親身體驗明白，就算收入豐厚，不一定能使人滿足。口腹之欲的享受，也是短時間的。人活著，需要一個尊貴的身份。聖經教導，凡信靠耶穌的，就是神的寶貴兒女。有什麼身份比成為神的兒女更尊貴的呢？希望各位有興趣認識耶穌的，都能像其鴻那樣，經歷神的奇妙回應和帶領。

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



天父養的

日前獲一家餐廳老闆邀請到他的店子看看，印象甚好。

這是意料中事，如果他辦得不好，大概也不會要我去！

我發現他們的氣氛很好，大家都說說笑笑，很有熱誠。老闆說：「我看伙計是一家人。」

在食品方面，他不斷地要求進步，不是為創新而創新，乃是要用最好的原材料，恢復菜色的本來味道。那可不是一切都自製。咖哩就不是了。印度、馬來西亞的更好，所以就進口了。

他叫我不吃玉米，因為今天已沒有不是基因改造的玉米了！

「牧師，這雞、這魚要多食！天父養的！」

最後那四個字在這次行程中不絕於耳。

我想，如果天父養的才於人有益，味道甘美，那麼，人又如何？

主耶穌說：天父尚且養活微不足道的小麻雀，何況你們呢？

原來「天父養的」是這位老闆選料的原則，難怪他的店子口碑那麼好，人客那麼多。

可我這次所得最大的啟發就是：我是天父養的麼？

如果是，我該有些什麼特色？

上帝喜歡 食烤肉？

聖經上第一宗謀殺案，發生在創世紀第四章。話說始祖阿當有兩個仔，大仔該隱種地，二仔亞伯牧羊。有一天，該隱拿地的出產，亞伯將頭生的羊獻祭，結果上帝喜悅亞伯的，卻看中該隱，令他心生忿恨。最後該隱竟殺了親生弟弟，被神流放。

為什麼上帝「偏心」亞伯呢？是否因為上帝不愛食素，喜歡食燒羊腩？

原來，古時以色列人重視頭生、頭出的，亞伯獻上頭生的羊羔，要將最好的獻給神。相反，該隱只獻上地的出產，而不是初熟的。兩兄弟對神的心，本來就有分別。

而且，聖經上的用字，是「耶和華看中了亞伯和他的供物，只是看中不中

該隱和他的供物。」換言之，神不單看供物，同時更看重人的本質。當該隱發怒時，上帝便提醒他「你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。」也就是說，上帝看重人是否行得正、企得正，而非單看貢物。

從事飲食行業也一樣，你能燒一手好菜，但本身不尊重食物，那麼很容易便會忽略食物安全，吸引越多客人反而越危險。

總言之，功夫重要，但最重要的，始終是心術清正。



西洋菜生魚
煲豬肉湯



豬潤肉片蕃茄
薯仔湯米線

阿媽靚湯米線

阿媽靚湯，最緊要健康。位於太子道西100號的阿媽靚湯，強調不用味精，健康飲食，更加照顧街坊，至今仍提供\$19的超值下午茶，\$21可享用阿媽靚湯配太子飯(選用手剝粟米)健康孖寶，\$29蕃茄湯系列則份量十足，當午餐食都可以。

由於不用味精，阿媽靚湯的食物一般味道清一點，招牌靚湯用足料來增味，試食當天的西洋菜生魚煲豬肉便菜味濃郁，\$14一碗，餐飲轉湯只加\$4。此外，蕃茄湯底的色澤略淡，有原隻大蕃茄，品嚐的豬潤肉片蕃茄薯仔湯米線，食時蕃茄味淡淡，不似一般茶餐廳的甜，淨飲湯水卻吃到鮮味。還有米線的豬潤片

厚厚的，薯仔卻切得薄薄，烹調後味道配搭剛剛好。

店長Ivan說，他們現時已沒有多宣傳招牌靚湯和米線，主力轉向午市、晚市，像晚市提供9個晚餐，當中包括3個不同蒸魚和1個海鮮，雖然蒸魚晚餐價錢最貴，但每晚都大受歡迎，最快售罄。「午市未到一點，基本上蒸魚午餐便已賣光。午晚市合計，每日蒸魚過百條。」

不過，阿媽靚湯最特別的，應是餐牌上竟會教人祈禱(見附圖)，不單照顧大家的飲食健康，還關注到各人的靈魂健康。星期日更會休息關作教會，據聞來崇拜聚會的，還有平時的顧客呢！



餐牌+禱告字句

Ah Ma Kitchen's Prayer
『阿媽』的禱告
親愛的天父上帝：
謝謝祢創造了千萬種美味的食物給我們享用，
謝謝祢創造了千萬種愛味的食物給我們享用，
蒙送各式香料讓我們配搭。
我們知道一切美味、喜樂和滿足都是祢的恩賜，
也祢賜下聖靈的智慧 and 歡樂。
謝謝祢讓我們有機會與人分享美食，分享生命。
求祢賜我們謙卑、感恩的心。
讓我們每天都感恩祢的美好，祢的信實，阿門！

謝飯禱告
多謝天父 賜我飲食 求主教我 珍惜點滴
更有愛心 與人分食 極上食物 求主潔淨
奉上耶穌名求 阿門！

新年吃



之謎?

中國人傳統中，農曆新年家家戶戶都要有隻雞，原因何在卻是眾說紛紜。有說為割雞還神，有說與年獸害怕的事物有關，更有說食雞好意頭，究竟中國人為何新年要食雞，似乎還未有一致的說法。

雞，同中國人過往的生活習慣息息相關。從前還未發明鬧鐘時，叫人起床就是公雞的天職。還有雞可說是一種天生天養的家禽，有時在沒有飼料的日子，牠們可以吃一些地上雜物，或者吃一些路過的小昆蟲，便能過活，雖然身材會細小一些。雞的價錢亦較為平民化，一般家庭都買得起，而且從前家裡地方大，可以飼養家禽，不似現在連住人都只是剛剛好。當然，許多人喜歡年尾割雞還神，感謝神仙在過去一年保守他們平安。不過神仙不會吃雞，因此雞就給人吃了。

雞與中國人的生活就似不能分開。可是，以上種種生活模式在現代中國社會裡，已不常見，甚至有些在大城市裡近乎絕跡，只是習慣成自然，每到新年大家都會吃雞。今年因著禽流感關係，再一次衝擊中國人過年吃雞的習慣。現在買雞回家時，家人都會問：「雞從哪裡來的？」因為怕被病毒感染，就連政府都勸諭市民不要買雞過年，嘗試更改習慣。

事實上中國人過新年最緊要的是一「一家人」，能夠見到家人，比吃到一隻無感染的雞還要緊。所以珍惜眼前人，享受與家人共聚天倫，才是中國人不可改變的習慣。



電腦手機 檔案互傳

So Easy

解)，有 USB (電腦用) 及 microUSB (手機用) 頭，傳送資料更方便。只要手機或平板電腦支援 microUSB / OTG，就可即插即用，傳送資料快捷妥當。

用 手機拍了段片，想剪頭去尾才與人分享，便要先傳到電腦處理。將資料在手機及電腦之間互傳，最常用的方法是 USB 連線。不過用 USB 將手機接上電腦，往往會出現須另安裝驅動程式等問題。再講，假若遇上未能使用電腦的情況，例如手機儲存已經耗盡，急須騰出空位，電腦卻不在身邊，便不能傳送檔案了。

市面現有的 OTG類 USB Drive (OTG 是 on the go 的縮寫，即四圍走咁

現在的手機短片過大，有時 send 唔到畀朋友。透過 OTG USB，就似電腦用 USB 手指交換檔案咁樣，便可以即時分享短片了。插入 OTG USB，手機或平板的我的檔案內，會看見多了 USB Drive，按入去就可以選擇、複製及移動短片到其他位置。

OTG USB Drive 依家主要係畀有 microUSB 插孔的 Android 手機用為主，大部份三星機都支援，蘋果手機就暫時享受唔到了。

日式拉麵



能量	436 kcal	碳水化合物	63.42 g
蛋白質	10.48 g	糖	1.57 g
脂肪	15.63 g	鈉	2036 mg
飽和脂肪	7.53 g	膳食纖維	2.3 g
膽固醇	0 mg	水份	1.89 g

每100g食用單位

資料來源：香港中小企常用食物規格資料庫

農曆新年飲食豐盛，過後不如清淡一點，不如簡簡單單來客日式拉麵。日式拉麵英文稱為Ramen，源自中國山西，據傳隨明末清初名士朱之瑜（日名朱舜水）流亡日本，首次傳入東瀛。到清末民初，大量國民東渡日本經商流學，在橫濱中華一條街已有不少拉麵。期時日式拉麵在當地稱為支那（China音譯）拉麵、南京拉麵（南京為國民政府首都），戰後禁止帶辱華含意的「支那」用詞，於是日式拉麵改稱中華拉麵。

日式拉麵其實是切麵，隨著各地不同湯料和配菜，形成不同風味，並以北海道札幌（味增湯底）、福岡博多（豬骨白湯）和福島喜多方（混合小魚乾）三大拉麵最流行。

配搭宜忌

大蒜、青蔥、昆布相宜。忌鹹菜、醬菜、鹹鴨蛋等。痛風、胃痛、高血壓、尿酸過高者不宜。

好與壞

拉麵性溫和，食用多樣化，僅不宜泡浸過久令麵質變糊。由於拉麵很少陽春淨食，多會配搭不同湯底和配菜，千變萬化，有機會變得高鹽高脂，食家雖要小心。

飲食冷知識

日式的台灣拉麵在那裡發源的呢？下期解答（提示：不是台灣）

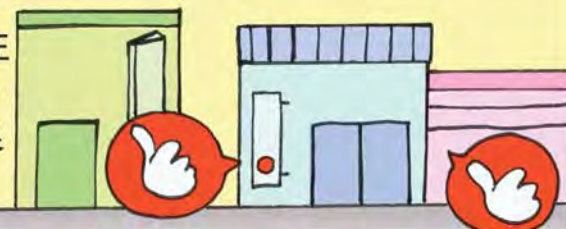
〈上期答案：黃魚食譜除了紅燒、清蒸、糖醋之外，還有松鼠黃魚、黃魚白湯、黃魚豆腐、黃魚羹、黃魚煨麵等食法。〉

多心食物

1 今天的消費者，常要擔心「黑心食物」。



2 有社企或標榜正派經營的食店，則強調提供「良心食物」。



3 中西情人節，令人煩惱的，可能是「甜心食物」。買乜好？

又愛又怕肥！



4 或許，少時某次與家人同學一起吃的蝦餃、薯條、即食麵，才是最令人難忘的「窩心食物」。



「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

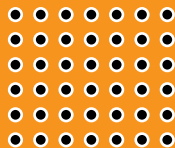
遊樂場

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

上期答案

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

